

GUIA INFORMATIVO

# SCULPT & ENDOSFERAS

O QUE É, VALORES, CUIDADOS,ETC...

*Glamour & Leiria*



# Sculpt

O Sculpt é um tratamento corporal não invasivo que utiliza tecnologia de estimulação eletromagnética para fortalecer a musculatura, queimar gordura localizada e redefinir o contorno corporal. Cada sessão tem duração de 30 minutos e trata uma zona por vez.



## PARA QUEM É INDICADO?

O objetivos do Sculpt são a tonificação muscular, a queima de gordura localizada e a modelação do corpo. É especialmente indicado para:

- Atletas ou pessoas ativas que desejam potencializar os resultados dos treinos
- Quem procura melhorar a definição corporal
- Indivíduos que têm dificuldade em eliminar gordura localizada mesmo com dieta e exercício

## COMO FUNCIONA?

O dispositivo emite contrações musculares intensas que não poderiam ser alcançadas apenas com exercícios físicos. Isso resulta no fortalecimento muscular, aumento do metabolismo e quebra das células de gordura na área tratada. É 100% seguro, livre de radiações e sem contraindicações para pessoas saudáveis.

*-Proibido o uso do telemóvel durante o tratamento.*

# Endosferas

A terapia por endosferas é um tratamento inovador que utiliza microvibração compressiva para estimular a circulação, combater a celulite e melhorar a drenagem linfática. Pode ser aplicado no corpo ou rosto.



## PARA QUEM É INDICADO?

O objetivo principal das endosferas é reduzir a retenção de líquidos, suavizar a celulite e tonificar a pele. É altamente indicado para:

- Pessoas com retenção de líquidos ou inchaço
- Quem deseja tratar a celulite de forma eficaz
- Indivíduos que buscam uma drenagem linfática mais potente e visível
- Pode ser um complemento ideal para quem faz outros tratamentos estéticos

## COMO FUNCIONA?

As endosferas quebram os fibroplacoides (acúmelos de tecido fibroso e gordura), melhorando significativamente a textura da pele. Quando bem aplicada, é mais eficaz que a drenagem linfática manual.

*-Proibido o uso do telemóvel durante o tratamento.*

# Valores

s e s s ã o e s   e   t e m p o   d e  
d u r a ç ã o

## VALORES

- ☐ Sculpt - 35€
- ☐ Endosferas - 45€ a zona- 95€ corpo inteiro
- ☐ Endosferas e Sculpt - 70€ a zona- 125€ corpo inteiro

## DURAÇÃO DAS SESSÕES

- ☐ Sessão de Sculpt - 30 minutos
- ☐ Sessão de Endosferas (Zona) - 20 a 30 minutos
- ☐ Sessão de Endosferas (Corpo Inteiro) - 1 hora e 30 minutos
- ☐ Sessão de Endosferas (Facial) - 30 minutos
- ☐ Sessão de Endosferas e Sculpt (Zona) - 1 hora
- ☐ Sessão de Endosferas e Sculpt (Corpo Inteiro) - 2 horas

## SOBRE AS SESSÕES E TRATAMENTO

- ☐ Tratamento recomendado de 2-3x por semana
- ☐ Intervalo mínimo entre sessões: 48 horas
- ☐ Resultados surgem de 6 a 12 sessões dependendo da condição física e estilo de vida de cada cliente
- ☐ Programa Completo : 24 sessões
- ☐ Manutenção: 1 sessão por mês após o tratamento completo

# Cuidados &

## precauções

Para garantir segurança, conforto e melhores resultados durante o seu tratamento, siga atentamente as seguintes orientações:

### ✓ ANTES DO TRATAMENTO:

- Hidrate-se bem nas 24h anteriores à sessão
- Evite cafeína, álcool e alimentos processados no dia do tratamento
- Não deve comer 1 hora antes da sessão
- Venha com roupa confortável e evite cremes ou óleos na pele

### ✓ APÓS O TRATAMENTO:

- Continue a hidratação (mínimo 2L de água por dia)
- Evite alimentos inflamatórios (açúcar, álcool, fritos)
- Evite treinos intensos nas primeiras horas após a sessão
- Não deve comer 1 hora após a sessão

### ⚠ ATENÇÃO:

- Informe sempre se está a tomar medicação contínua ou passou recentemente por cirurgias
- Siga sempre as recomendações personalizadas dadas pela profissional que o acompanhou

## CONTRAINDICAÇÕES

Os tratamentos são seguros, mas não recomendados para:

- Gestantes ou lactantes
- Pessoas com marcapasso ou próteses metálicas internas
- Casos de trombose, varizes inflamadas ou infeções ativas na pele
- Pessoas com doenças graves ou autoimunes não controladas
- Histórico de epilepsia (para Sculpt)

# Massagem Detox

recomendação

Para maximizar os benefícios dos tratamentos Sculpt e Endosferas, recomendamos vivamente a Massagem Detox, um serviço adicional que pode ser feito entre sessões.



## O QUE É?

É uma massagem corporal realizada com foco na desintoxicação e estimulação da circulação. Inclui esfoliação corporal completa, removendo células mortas e preparando a pele para absorver melhor os tratamentos subsequentes. É uma excelente aliada no seu plano de cuidados estéticos, ajudando a alcançar uma pele mais saudável, limpa e luminosa.

*Valor da sessão - 60€*

## VANTAGENS

- Promove a eliminação de toxinas
- Deixa a pele suave, limpa e uniforme
- Prepara o corpo para o primeiro bronze ou sessão de solário
- Potencializa os resultados estéticos ao desobstruir os poros e melhorar a circulação

# Guia

## de nutrição e cuidados alimentares

### ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- ☐ Frutas frescas (maçã, morango, ananás, melão)
- ☐ Legumes e vegetais variados (espinafres, cenoura, couve)
- ☐ Proteínas magras (frango, peixe, ovos, tofu)
- ☐ Grãos integrais (arroz integral, aveia, quinoa)
- ☐ Oleaginosas (amêndoas, nozes, sementes de girassol)
- ☐ Água, infusões e chás naturais (sem açúcar)

### ALIMENTOS A EVITAR:

- ☐ Alimentos ultraprocessados (bolachas recheadas, snacks de pacote, refeições prontas congeladas)
- ☐ Fritos e gorduras em excesso (batatas fritas e fast food)
- ☐ Bebidas com açúcar ou gás (refrigerantes, bebidas energéticas, sumos artificiais)
- ☐ Alimentos ricos em açúcar (doces, bolos, sobremesas industrializadas)
- ☐ Enchidos e conservas (fiambre, salsichas, bacon, produtos enlatados)

Aposte sempre em alimentos frescos e naturais e evite tudo o que venha embalado com muitos ingredientes artificiais. O seu corpo vai agradecer e os resultados vão aparecer com mais rapidez e eficácia.

*Para dúvidas e esclarecimentos adicionais estamos á sua disposição!*