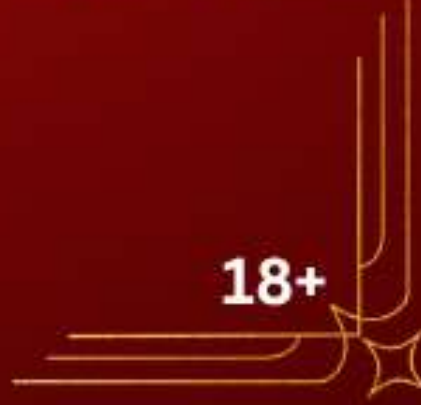




SOBERANA

O SEGREDO DA VITALIDADE ÍNTIMA E
SENSUALIDADE APÓS OS 40+

UM GUIA PRÁTICO, SEM TABUS E SEM
PRESSA.



18+



O Despertar (Problema & Realidade)

"Sua idade não é um
limite, é o seu auge.

Mas para sentir o prazer
total, você precisa retomar
as rédeas do seu corpo."

O que ninguém te conta:
O assoalho pélvico
enfraquece, mas ele é um
músculo.

E músculo a gente treina.





A Anatomia da Soberana

O conceito:

Imagine o seu assoalho
pélvico como uma "rede
de seda" que segura tudo
no lugar.

Benefícios reais: *

Prevenção de escapes 💧

Aumento da sensibilidade



Postura e confiança 🧘





O Treino Nível 1 (Ação)

Exercício "O Elevador"

Contraia como se estivesse subindo um elevador (andar 1, 2, 3).

Segure no topo por 3 segundos.

Desça devagar (andar 3, 2, 1).

Frequência: 10 vezes pela manhã, 10 à noite.

Ninguém vai notar que você está fazendo. 😊





Sensualidade e Autoestima

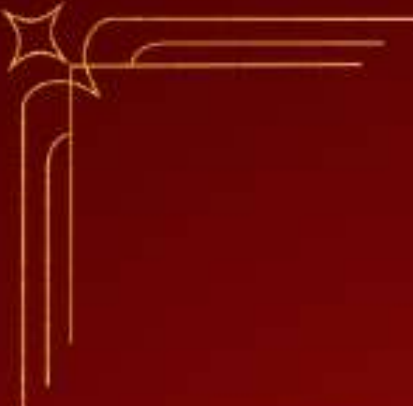
Dica Verdadeira:
O pompoarismo não é só
sobre "apertar".

É sobre sentir.

Dica de Ouro:
Use óleos naturais e
reserve 5 minutos do seu
banho para se reconhecer.

A Soberana habita no
toque. ✨





**"Este é apenas o
começo da sua
jornada."**

**Quer o cronograma
completo de 21 dias?**

Clique no link!

