

9 consejos para conseguir una **cintura** de avispa

La cintura estrecha y definida es uno de los símbolos de la feminidad. Un canon de belleza que triunfó hace siglos y que esta temporada vuelve con fuerza.



Dieta, ejercicio, cremas y tratamientos médico-estéticos te ayudarán a conseguir la deseada cintura de avispa.

FOTOLIA

Pin it

por **ARACELI NICOLÁS**

31 MAR 2016

Consejos para reducir tu cintura

1. Sigue una dieta sana

Olvídate de los alimentos procesados y los azúcares y consume principalmente frutas, verduras y proteínas.

2. Bebe agua

Sustituye los zumos envasados y los refrescos azucarados por agua, té y zumos naturales.

3. Muévete

Los ejercicios cardiovasculares te ayudarán a perder peso y a modelar tu cintura. Camina deprisa, súmate a la moda del running o haz bicicleta.

4. Fortalece los abdominales

Si bien es cierto que hacer abdominales no significa que vayas a tener cintura de avispa, son importantes para mantener el tono en la musculatura del abdomen.

5. Practica pilates, yoga o danza del vientre

Estas disciplinas te ayudarán a quemar grasa de la cintura y a definirla.

6. Utiliza cremas reductoras

Si eres constante en el uso de una crema reductora específica para la cintura y el abdomen, y la combinas con los demás consejos, conseguirás eliminar centímetros de más.



3 / 3

D.R.
Reductor abdominal de Mi Rebotica para combatir
la grasa localizada en cintura y abdomen (21,15€).

Pin it