

[Home](#) > [Bienestar](#) > [En forma](#)

## 7 Ejercicios fáciles para reafirmar los brazos flácidos

**H**oy comienzo la operación brazos flácidos. Decidido. De aquí a unos meses diremos adiós a la manga larga, y saludaremos a las camisetas. ¡Horror! Mis brazos están flácidos. ¿Qué hago, Calista? Ya sabéis que Calista tiene soluciones para todo. Y hoy no iba a ser menos. Objetivo: tonificar brazos.

En un abrir y cerrar de ojos me ha entregado una tabla de ejercicios preparados por la nutricionista y entrenadora personal [Carla Sánchez Zurdo](#). Yo ya he me he enfundado mi [ropa deportiva más sexy](#), ¿y tú? ¿Me acompañas?

## La cosmética te ayuda

Primero sigue la rutina que nos ha enseñado Carla. Después, presta atención a la cosmética. De esta forma, acelerarás el proceso. Y ya nada te impedirá lucir tus brazos durante los próximos meses.

Te recomiendo aplicarte el Gel quemagrasas efecto frío de Mi Rebotica. Está diseñado para producir un intenso efecto tonificante, drenante y lipolítico. Y con Bodybutter de AMI IYÖK hidratarás la piel en profundidad. Asimismo, calmará la irritación y el picor y te ayudará a mitigar las estrías difuminándolas.



51€, Bodybutter de AMI IYÖK



16,50€, Gel-quemagrasa, de Mi Rebotica