



BELLEZA

Cómo conseguir un vientre *plano* para este verano

Si quieres presumir de abdomen en la playa y librarte de la hinchazón y de los odiosos michelines, toca combinar dieta, ejercicio, cremas y tratamientos.



Las cremas reductoras, combinadas con la dieta y el ejercicio, te ayudarán a conseguir un vientre plano.

FOTOLIA

Pin it

Lucir un vientre plano y firme es el sueño de muchas mujeres (también de los hombres), y es que por mucho ejercicio que hagas, aunque lo combines con una alimentación equilibrada y sana, **la genética, el paso de los años, el estrés**, la retención de líquidos... son factores que propician la acumulación de grasa en el abdomen.

Según los entrenadores del Fitness Center del hotel Barceló Hamilton Menorca las claves para mantener un vientre plano pasan por llevar **una vida activa** caminando, o practicando running o ciclismo, al menos durante 30 minutos al día.

Además citan otras buenas prácticas como **evitar las bebidas carbonatadas**, masticar menos chicle (el cuerpo ingiere aire, lo que causa hinchazón del estómago), no usar pajitas, ni edulcorantes, tomar más fruta y menos batidos, **beber mucha agua, comer más lento**, incluir la fibra en la dieta y tener cuidado con algunos alimentos que producen gases y, por lo tanto, hinchan el vientre.

Además...



Ejercicios eficaces para las zonas rebeldes: glúteos, muslos y vientre

Las cremas también ayudan a conseguir un vientre plano

Lucir un vientre plano requiere trabajo y esfuerzo, no te vamos a engañar. Y además de la dieta y el ejercicio habitual, tendrás que incorporar a tu rutina de belleza cremas específicas: reductoras y reafirmantes. Las cremas por sí solas no harán nada, pero si las combinas con una buena dieta y la práctica regular de ejercicio, te ayudarán a **reducir algunos centímetros y a reafirmar la zona del vientre.**

Aquí tienes una selección de tratamientos específicos para la tripa. Es importante que seas **constante en su aplicación.** De nada sirve si te los das un día sí y un día no.



D.R.
Gel Reductor Abdominal de Mi Rebotica. Una innovadora fórmula desarrollada para combatir la grasa localizada en cintura y abdomen. Con hiedra, regaliz, fucus y ginseng, cafeína y carnitina, reduce, depura y ayuda a tonificar la piel. (16,50€, 200 ml)