

Metidas en cintura

Por Lola López
Comienza la cuenta atrás para que este verano presumas de tipazo y abdomen plano. Toma nota de cómo conseguirlo

La moda primavera verano deja al descubierto tu cintura. Los 'crop top' de los años 90 regresan con fuerza y los bikinis vuelven a imponerse a los bañadores como opción playera. Para que puedas presumir de ombligo, comienza con el plan que te proponemos.

MÁS DEPORTE Y MENOS SOFÁ
10.000 pasos al día. Si aún no tienes establecida una rutina de ejercicio de tres días a la

semana, lo mejor es que te pongas a caminar. Este sencillo acto te dará menos pereza. Hazte con un cuentapasos y anda 10.000 pasos. Este número corresponde, aproximadamente, a una hora de tu tiempo, si caminas a buen paso, y quemarás 500 calorías.
Evita productos que generen gases como la leche de vaca, los quesos maduros, las carnes muy cocidas o poco hechas, las patatas, el brócoli, la pasta, las bebidas gaseosas y los

azúcares. Además, come despacio y procura no beber agua durante la comida.
Sé constante con la cosmética. Los productos reductores ayudan a eliminar grasa y a restar centímetros en la cintura. Es importante que los apliques realizando un masaje desde el esternón y haciendo círculos en el sentido de las agujas del reloj.



TRIESTOP
 control de peso
Café verde
 ¿GRASA ACUMULADA?
 El cronio contribuye al metabolismo normal de los macronutrientes
 Sin cafeína
 45% de cafeína
 Café verde: **19,50 € / 60 und.**
 De Etadiet

e'lifexir
 VIENTRE PLANO
 reductor de grasa
 10% de cafeína
 Vientre plano: **8,90 €**
 De e'lifexir

Cellulinov:
168 €
 De Sisley

Remodela tu silueta

La última revolución en cosméticos anticelulíticos combina extractos de poderosas semillas que limitan el aporte de nutrientes a los adipocitos frenando el incremento en tamaño y en cantidad de las células grasas. También contienen estimulantes, como la cafeína, que ayudan a metabolizar las grasas.

Body reductor:
67 €
 De Júlia

Tummy Fix:
18,95 €
 De NIP+FAB

Somatoline
 Somatoline Cosmético
 Vientre y caderas: **36 €**
 De Somatoline

Tummy Fix:
18,95 €
 De NIP+FAB

Vientre y caderas:
36 €
 De Somatoline



CANDICE SWANEPOEL (25)
 La modelo de Victoria's Secret luce ombligo en la mayoría de sus sesiones fotográficas. Su secreto: una buena alimentación, libre de productos derivados de la leche de vaca para evitar gases, ejercicio y cosméticos reductores.

Aparatología en casa

Con los tratamientos estéticos por ultrasonidos tienes una alternativa para eliminar la grasa localizada más resistente sin necesidad de someterte a una liposucción. Dispones de aparatos seguros de uso doméstico que reducirán esos depósitos de grasa y mejorarán la apariencia de la piel en la intimidad de tu hogar. Infórmate en: www.homedics.es.

Gel de tratamiento, desde: **21 €**
 De Homedics

Ultraslim:
1.109 €
 De Homedics

Ejercicios de abdominales

OBLICUOS. Acostada boca arriba, con una mano detrás de la nuca, eleva el tronco y giralo llevando el codo hacia la pierna contraria. Mantén y desciende. Haz dos series de 10 repeticiones con cada brazo.

SUPERIORES. Boca arriba, con las piernas formando un ángulo recto sobre un banco y con las manos detrás de la nuca, eleva el tronco lentamente (sin doblar el cuello) centrando la fuerza en la zona del ombligo, mantener y descender. Haz tres series de 7 repeticiones cada una.

ESPALDA TONIFICADA. Este ejercicio es ideal para fortalecer abdominales y espalda. Boca abajo y con los antebrazos formando un ángulo recto, eleva una pierna. Aguanta esta posición entre 15 y 20 segundos. Cambia de pierna. Repite el ejercicio 10 veces.