

mujer hoy



APRIETA EL CINTURÓN

Reducir el perímetro abdominal requiere de una pauta combinada. Para empezar, vigila la dieta: evita las grasas saturadas, azúcares y sal; hidrátate bien; y abandona el tabaco y el alcohol. Si sigues a rajatabla estos hábitos, ya tienes parte del camino hecho. Pero para llegar a la meta deberás esforzarte más. Practica una tabla de ejercicios diarios que trabajen el *core* y encuentra en la cosmética tu gran aliada. Elige tratamientos reductores para combatir la grasa localizada y productos de efecto diurético si tienes retención de líquidos. ¿Necesitas un extra? Acude a la medicina estética. Existen numerosos programas para reducir centímetros, como la tecnología Inmode, que trata el tejido adiposo y tonifica los músculos

GANAR
DE OTRA
MANERA

Sin
Bia

“...Y AÚN
ASÍ, ME
LEVANTO