



Reducir volumen drásticamente

Me gusta 4 | Twitter 2 | +1 0 | Compartir 4 | Pint

¿Quieres perder volumen drásticamente este verano?...

Pues no me extraña, porque es lo que todos queremos. Por eso aquí te voy a explicar una serie de normas "facilonas" pero muy eficaces

Cena proteínas. Cuando consumimos **alimentos proteicos**, nuestro cuerpo invierte mucho esfuerzo en digerirlos, gastando energía para ello.

Mientras dormimos, nuestro cuerpo aún trabaja en la digestión de estas proteínas, cosa que no sucede con otro tipo de alimentos de más sencilla sintetización

¿Un truco?

Añade **picante en las comidas**. Esto ayuda a que tu metabolismo trabaje a mayor velocidad y se procese la grasa más rápidamente.

Es importante **limitar el consumo de sal en las comidas**. Consumirla en exceso propensa la retención de líquidos y una tensión arterial alta.

Lo aconsejable en estos casos es **ir reduciendo la cantidad de sal paulatinamente**, para que nuestro paladar vaya acostumbrándose y no suponga un cambio demasiado brusco

Hidrátate, tanto por fuera como por dentro. La hidratación es fundamental para conseguir una apariencia espléndida. Beber dos litros de agua diarios mejora nuestra piel notablemente. Si reforzamos esta costumbre con la aplicación de una buena crema hidratante, obtendremos un aspecto deslumbrante.

Apuesta por ir a pie a todos sitios.

Andar a buen ritmo es un hábito que acaba consumiendo más calorías de lo que la gente pudiera imaginar.

Deja el coche aparcado a tres manzanas del trabajo, o bájate una parada antes de la usual, en caso de utilizar transporte público.

Apúntate al running, si es que aún no has sucumbido. Además de sus archiconocidos beneficios, se ha comprobado que también agudiza el oído, acaba con las migrañas, protege tu piel y ayuda a estimular el cartílago.

Muévete como pez en el agua. Está en tu mano aprovechar el buen tiempo para nadar en la piscina o en el mar.

¡Canta, ríe y baila! Con estas prácticas consumimos muchas calorías y además son signo de una vida feliz. El verano invita a ello: ¡lánzate

Reserva **cinco minutos al día para relajarte, meditar o simplemente dejar la mente en blanco**. Parece tan sencillo, que se tiende a obviar esta recomendación. Sin embargo, es una de las más importantes para conseguir cualquier objetivo que nos propongamos en la vida.

Duerme suficiente. Lo de las ocho horas es difícil de conseguir, así que es mejor ser realistas e intentar prorrogar las horas de sueño lo máximo, dentro de las circunstancias de cada uno.

No te olvides de respirar. La respiración debe ser profunda y consciente, inspirando aire por la nariz y espirando por la boca. Tres respiraciones de este tipo al día pueden servir para conectar con nuestro "yo interno" e inducirnos a un aura de relax y descanso mental.

Y SI LO QUE TE PIDE EL CUERPO ES REDUCIR EL VOLUMEN CORPORAL RAPIDAMENTE ¡ATENCIÓN!

Hay un tratamiento espectacular para lograrlo :

El Tratamiento T SHOCK 31 para obtener un cuerpo 10, recomendado por Clínicas Mato Ansorena, disponible en www.clinicasmatoansorena.com:



POST RELACIONADOS:



PENELOPE, LOS COTILLOS Y EL TE ADELGAZANTE



AMAPOLAS Y BESOS



BELLEZA A PRIMERA HORA

Buscar...

Síguenos



Nube de tags

adelgazar alopecia anticelulíticos arkopharma arrugas belleza botox Caviar caviar therapy celulitis cicatrices Cirugía Cosmetica cuidados solares depilacion Dra. Barba **Fragancias** hidratacion Hydrovect O2 labios lush manchas **Maquillaje** medicina estetica mesoterapia Nutricion ojos pecho Peinados **Pelo** perfumes pies **proteccion solar** regalos **rejuvenecimiento Relax** san valentin Schwarzkopf **solares** sudor synergy lift tratamientos **Trazos**

Archivos

Elegir mes

Blogroll

- Belleza Activa
- Belleza en vena
- Belleza entre Bamboolinas
- Belleza entre Bamboolinas
- Blog Make Up and Cares
- Blog Salud y Comunicacion
- Cosmetik
- Diario de una periodista de Belleza
- El Rincon de Crispi
- Esthermorethanmakeup
- Estoy Radiante
- La Polvera
- Mademoiselle so Chic
- Maquillaje de Noche
- My Wellness Lab
- Por tu cara Bonita
- Recien Llegada
- SOS Belleza
- Srta Pepis Millenium
- The Beauty Blog

Visitas Destacadas

- CRECEN Y CRECEN...DURANTE TODA LA VIDA - 38.778 views
- LA GUERRA DE LAS TOXINAS - 20.824 views
- EL DEPORTE ADECUADO - 16.388 views