



Bienestar / Artículos

Pon tu cuerpo en forma: dieta, ejercicio e hidratación

Fecha: 03/02/2012

Redacción

Valoración ★★★★★ Tú valoración ★★★★★

0 comentarios | [Haz tu comentario](#)

Cumple este año con los **buenos propósitos**: cuidarte, adelgazar, hacer deporte... Descubre los nuevos **tratamientos, gestos y actividades**, y no olvides que para **lucir cuerpo en verano**, ¡hay que empezar ya!



Foto: Corbis

Recupera la línea

Lo dicen los expertos: Es más fácil quitarse los kilos a los pocos días de cogerlos que si la grasa se almacena en el cuerpo. Márcate un plazo de tres semanas para quitarte el sobrepeso ganado en Navidad. Los programas combinados de dietas, ejercicio y estética aceleran los resultados.

Drenaje subacuático + Velashmooth. El primero acelera la eliminación de líquidos y ayuda a perder volumen, mientras que la combinación de radiofrecuencia, infrarrojos y vacumterapia actúa sobre zonas localizadas. En Slow Life House. Tel. 912 772 004 (425 €).

Pronokal + Indiba. La radiofrecuencia Indiba mejora la firmeza de la piel, combate la celulitis y es el complemento ideal de una dieta rápida de

adelgazamiento. Dr. Oscar Junco. Tel . 900 649 101 (500 €).

Vuelve al gym

«Para llegar perfecta al verano hay que practicar una hora de ejercicio cuatro días a la semana, alternando cardiovasculares para quemar calorías con tonificación, que reafirma músculos», aconseja el entrenador personal Marcos Flórez.

Descubre, en la sala de musculación, el TRX, un nuevo método para realizar ejercicios en suspensión. Se practican con arneses y ayuda a estirar los músculos, trabajar abdominales y mejorar el equilibrio y la postura corporal.

En clases colectivas: el boxing, body combat, capoeira... «Queman muchas calorías y, además, tonifican brazos, piernas y glúteos», explica Jorge Navas, de Urban Fitness.

Publicidad



eDarling- relación formal
Página 100% seria de búsqueda de relaciones formales en Internet.
[Haga el Test de Compatibilidad](#)



Génesis Seguros -40%
Tu seguro de coche por 1€ al día
[Calcula tu seguro en 2min](#)



Ahorra dinero en seguros
Hazte de Regal este año y ten hasta un 15% de descuento extra en tu seguro
[Con un 65% de bonificación](#)

Salud

Hugo Chávez recae y volverá a ser operado en Cuba



Publicidad



Descuentos hasta el 70%