

La columna de la chica sexy 15



La chica sexy ingresa

al gimnasio

Los mejores tips para que te asegures de entrar al lugar indicado.

Investiga bien antes de elegir tu nuevo gym, cuida de ti y de tu imagen, recuerda que eres una chica fashion que cuida de su salud. Tener un buen cuerpo es cuestión de una alimentación correcta y de hacer ejercicios adecuados en el lugar preciso..

Personal calificado: asegúrate que quienes trabajan, entrenadores, nutricionistas, profesores de aeróbicos y pesas, tengan certificaciones, títulos y conozcan sobre salud, medicina y nutrición. No solo es una cuestión de seguridad en salud, pues no olvides que ellos tendrán mucho acercamiento físico contigo y podría resultar peligroso.

Seguimiento y resultados: tus medidas tienen que evolucionar poco a poco. No esperes una figura perfecta en 2 semanas. Pide que te tomen las medidas al inicio y que estén pendientes de tus cambios. **Tip:** si luego de un tiempo no tienes los resultados que esperas, diles a los profesores del gimnasio para que cambien o revisen tu rutinas. (Siempre y cuando no hayas hecho trampa con tus ejercicios y sin meterte en la refri a horas no apropiadas).



Cerca de ti: busca un gimnasio que esté cerca de tu casa, así no tendrás excusas para movilizarte: llueva, truene o relampaguee podrás ir. Además que si queda cerca no necesitas llevar tu auto, es una buena excusa para caminar.

Volumen adecuado: no parece importante, pero el volumen demasiado alto te estresa y te vuelve sorda. Este debe ser normal para que no te satures y con música adecuada. No te gustará escuchar techno de aeróbicos en las sesiones de yoga.

¿Qué llevo?
Toalla para la cara. Así no dejas manchas de sudor ni en las máquinas ni en tu rostro.
Agua embotellada. Lo suficiente para no morir deshidratada ni para inflarte.
Zapatos adecuados. Utiliza deportivos acorde a las actividades. Deben tener cápsulas de aire y especializados para aeróbicos o para baile. No dañes tu columna o rodillas.
Recógete el cabello. Por higiene y evitarás que tus poros se obstruyan.
Sin maquillaje. Resulta ridículo y excesivo. Máximo un brillo labial.
Una mochila o bolso. Para guardar las llaves y ropa en caso de cambiarte.

¿Qué debe tener el gym?
 Maquinas nuevas y limpias.
 Líquidos de limpieza.
 Lockers para asegurar tus cosas.
 Estar cerca de tu casa.
 Todas las modalidades: pesas, aeróbicos, yoga, baile.
 Piso adecuado.
 Baños y duchas.

El poder de los frutos

El color rosa en los frutos brindan una armonía única para nuestro cuerpo. Muchos de los nutrientes equilibran nuestro organismo.



Sandía, la más refrescante

Secretos y virtudes del durazno

Suave, jugosa y crujiente. Esta fruta es una de las más hidratantes. Llévala como jugo a tu gimnasio!

Es ideal para quienes sufren de retención de líquidos. Come dos porciones al día. Sus semillas son geniales para la circulación y la digestión.

Huele delicioso y es de las frutas más fashion y nutritivas que existen..

Cómo saber si está buena:

Asegúrate que tenga un color intenso y uniforme. Dale además un golpe con el puño o la mano y debe sonar hueco.

Receta para el fin de semana con sandía!

Superlight y fashion: no queremos complicarte, pero esta receta es genial para una tarde en casa con tus amigas. No te engorda, es saludable y delicioso. Qué más puedes pedir?

Sandía trendy con queso...

Extiende 8 hojitas de lechuga (preferible que sea lisa). Parte la sandía en forma de rectángulos anchos y enróllalas con tajadas de queso mozzarella y colócalas sobre la lechuga. Enrolla presionando (de manera firme, pero sin estropearlos).

Para la salsa: mezcla 4 cucharadas de vinagre, 2 cucharadas de vino, 2 cucharadas de azúcar y una cucharada de ají. Mezcla todos estos ingredientes y revuelve hasta que el azúcar se disuelva. Sirve los rollos con la salsa por encima o ponla en un pozuco. Y a disfrutar de tu tarde con las amigas

Mascarilla speed: mezcla media taza de pulpa de sandía con media taza de pulpa de melón y con miel de abeja. Coloca en tu rostro por 10 minutos. Enjuaga y mira los resultados. Genial!



Modelo: Camila Naranjo.

* La siguiente semana conoce más frutas milagrosas vestidas de ROSA!! con sus propiedades y secretos de belleza.