

OBJETIVO, VIENTRE PLANO

Lucir un vientre liso y firme no es una misión imposible. Dieta sana y ejercicio son dos perfectos aliados que ayudan a reducir la incómoda grasa que se acumula en esta zona. Para empezar: mucha agua y dedicar algo de tiempo a los abdominales.

Es un problema que preocupa tanto a hombres como a mujeres. Afortunadamente tiene solución, toda la gente puede tener un abdomen firme y sin grasa. Con un plan integral se puede conseguir el objetivo, un vientre plano.

No hay un vientre plano sin una dieta adecuada .

Fundamental: comer bien y digerir bien. Hay algunos alimentos que favorecen la reducción de grasa en el abdomen y otros hacen que el vientre este más hinchado. Es importante comer despacio y masticar adecuadamente los alimentos.

Opte por una dieta equilibrada controlando el consumo de ciertos alimentos como legumbres, plátanos castañas, alcachofas...; en definitiva, comidas flatulentas. Estos aumentan los gases mientras se hace la digestión. Conviene también evitar fritos, el café, los dulces y el exagerado consumo de carne roja.

Para disfrutar de un vientre liso es de gran ayuda ingerir alimentos como el pan integral, cereales y productos ricos en fibra puesto que favorecen el tránsito intestinal. Si las tripas se hacen notar entre horas, fruta madura.

Bebidas

Se recomienda beber abundante agua durante el día, por lo menos unos dos litros y evitar las bebidas que tengan gas. A diferencia de otras bebidas, el agua sólo produce beneficios para el cuerpo, purifica el organismo y elimina las toxinas.

Los zumos de fruta sin azúcar también pueden ser una sana y refrescante opción. La bebida que debe evitarse a toda costa es el alcohol ya que termina convirtiéndose en grasa abdominal.

Ejercicio para conseguir un vientre firme, ágil y elástico
Hacer ejercicio es sinónimo de salud. La inactividad física relaja el músculo del abdomen y afecta a su firmeza. Gimnasia para endurecer los músculos. La clave es la continuidad más que la cantidad.

Para endurecer el vientre no hay nada mejor que los ejercicios abdominales. Con un poco de constancia, dedicando algo de tiempo todos los días, se puede mejorar notablemente el aspecto del vientre.

Existe una amplia variedad de ejercicios que trabajan la parte inferior, superior o los laterales del vientre. Por otro lado los deportes como la natación o la bicicleta son muy recomendados.

La inestimable ayuda de los cosméticos

La cosmética ofrece su inestimable ayuda para reafirmar los tejidos locales. Aplicar en modo de masaje una crema hidratante reafirmante es muy beneficioso cuando el



vientre comienza a perder su firmeza.

Por otro lado en el mercado hay muchos productos que por su efecto drenante ayudan a disolver la grasa, eliminan líquidos y tonifican la piel. La noche puede ser un buen momento para aplicar estos productos. Se masajea la zona en el sentido contrario de las agujas del reloj durante unos diez minutos. Cada vez se aprieta con más intensidad.

A la hora de la ducha el guante de crin ayuda a eliminar la celulitis. Masajeando en forma circular el vientre va recuperando tersura.

Si el objetivo es un vientre plano tres son las herramientas que hay que emplear; una buena dieta, ejercicio y cosméticos. La constancia es el ingrediente necesario para lucir sin complejos la tripita, sobre todo en verano cuando las prendas son más ligeras.

Sin olvidar la aparatología estética especializada

Además en los centros de estética masculinos Life & Men también disponen de aparatología que permite la integración de cosmética y tratamientos termoestimulantes y electrofocalizados para potenciar los resultados y objetivo de un vientre plano.

A diferencia de otros centros de estética que basan sus servicios en cosméticos principalmente, en **Life & Men**, el uso de aparatología va a permitir realizar tratamientos que resulten realmente efectivos para el cliente, que apoyando el uso de cosméticos permiten que los resultados se multipliquen enormemente.

Los tratamientos liporeductor y reafirmante combinan e integran cosméticos y aparatología optimizando resultados y objetivos de un vientre plano.