



CONSEJOS | Redacción | Actualitzat el 07/01/2017 a les 23:00

## 4 modelos de Victoria's Secret cuentan sus secretos para estar en forma



Son consideradas algunas de las chicas más atractivas de todo el planeta y su cuerpo, en este caso, es una herramienta imprescindible para hacer el trabajo que hacen.

**Canadice Swanepoel, Alessandra Ambrosio, Adriana Lima y Taylor Hill** son ángeles de Victoria's Secret y han contado como se cuidan cada día para estar en forma;



---

A photo posted by Candice Swanepoel (@angelcandices) on Oct 9, 2016 at 12:31pm PDT

Candice Swanepoel

Hacer yoga para mantener el cuerpo y la mente relajados. Lo más importante es ser disciplinado y constante. A parte del yoga también combina la natación, el boxeo y el pilates.

A photo posted by Alessandra Ambrosio (@alessandraambrosio) on Dec 19, 2016 at 9:12am PST

Alessandra Ambrosio

Sigo una rutina de pilates y ejercicios de cardio -running-. Como normal y tengo una dieta equilibrada y saludable. Cuando hay desfiladas como más verdura y alimentos altos en proteínas.

A photo posted by Adriana Lima (@adrianalima) on Jul 21, 2016 at 9:03pm PDT

Adriana Lima

Soy una fanática del boxeo y hace más de 10 años que lo practico. Es el mejor ejercicio para tener un cuerpo tonificado y, sobretodo, liberar el estrés. Por otra parte, también hago bicicleta y running. Tengo una dieta alta en verduras y proteínas. Evito los azúcares..

A photo posted by Taylor Hill (@taylor\_hill) on Dec 14, 2016 at 5:15pm PST



---

Taylor Hill

No soy de las que se pasa el día haciendo ejercicio, pero sí que antes de cada desfilada necesito concentrarme. Como absolutamente de todo pero en la medida justa.