



¿Qué puedo hacer para mejorar la silueta de mis piernas? [Consultorio]

PREGUNTA

¡Hola!

Soy una chica alta (mido 1,80 metros). Me gustaría tener las piernas más delgadas, que no se me vean tan gorditas. ¿Qué me aconsejáis?

RESPUESTA

¡Hola!

Lo que puedes hacer son ejercicios donde se trabaje de forma específica las piernas. Cambiar la silueta no es fácil pero con el deporte puedes estilizarte.

Puedes hacer bicicleta (priorizando levantarte del asiento, va súper bien para las piernas), haz series subiendo y bajando escaleras a buen ritmo, corre y haz sentadillas. Con estos ejercicios estimularas los músculos de las piernas.

Aunque no te obsesiones con tener unas piernas delgadas, hay muchas chicas y famosas como Demi Lovato o Kim Kardashian que tienen piernas gruesas y eso las hace preciosas.

Es muy importante que comas sano, que no te saltes platos y que te quieras a ti misma :)

-> Si necesitas que te aconsejemos puedes contactar con nosotros a través de un mensaje privado en cualquiera de nuestras redes sociales (no revelaremos tu identidad):

Facebook: Adolescentes

Twitter: @es_adolescentes



Instagram: @es_adolescentes