

TENDENCIAS

Vientre plano exprés: trucos para cuando tienes poco tiempo

El Ciudadano · 9 de octubre de 2015





Aunque lo fundamental es llevar una dieta equilibrada y hacer ejercicio de forma regular (es lo mejor para tu salud), te traemos algunos recursos rápidos para atajar el problema del tiempo.

Evita estas comidas

Para lucir un vientre deshinchado no puedes incluir en el menú del día chicles (coges aire), platos muy grasos o fritos y alimentos como el brócoli, la coliflor o las coles de Bruselas. Por supuesto, las bebidas con gas quedan desterradas.

Come estos alimentos

Existen grandes aliados nutricionales para un vientre liso exprés. El **té negro** equilibra nuestros niveles de cortisol para luchar contra el estrés (el principal enemigo de un vientre plano saludable); el chocolate negro ayuda a una digestión pausada y es saciante y los espárragos contribuyen a un estómago menos hinchado por su poder diurético. A la hora de elegir un lácteo, opta por uno sin lactosa ya que asegura digestiones ligeras y combaten la hinchazón.

Ponte el despertador

Un estudio de [Northwestern Medicine](#) concluye que aquellos que se despiertan en torno a las 11 de la mañana (cuentan también los fines de semana) tienden a consumir, de media, 250 calorías más, la mitad de fruta y productos frescos y el doble de comida rápida no saludable que la gente que se levanta antes.

Potencia la atención en otra parte

Tu objetivo es lograr un efecto visual más simétrico, equilibrado y esbelto. Eso lo conseguirás a través de la elección de tu ropa. Utiliza pantalones pitillo y *camisetas* que dejen parte de los hombros a la vista ya que crean un efecto armonioso y ayudan a aumentar el efecto ‘vientre plano’.

Platos de colores

No hablamos de tu vajilla (aunque si te gusta, es una opción muy cool), sino de tus ingredientes. Los expertos nos dan una regla visual muy fácil de recordar: cuanto más llamativo sea el color de una fruta o vegetal, más posibilidades tiene de tratarse de un alimento positivo para eliminar toxinas y deshinchar, así, el vientre.

¡Espalda recta!

Una postura correcta puede convertirse en el efecto óptico más poderoso. Mantén la espalda recta y contrarrestarás el “efecto michelín”. Además ayuda a eliminar la hinchazón.

Un plus: los ejercicios respiratorios son uno de los básicos para mantener el vientre plano a largo plazo, y mantener la postura correcta es el primer paso para entrenar los músculos del abdomen.

Mastica

Toda ayuda a tu estómago es poca. Cuanto más procesada llegue la comida, más fácil será conseguir un vientre plano y absorber los nutrientes adecuados. Según un estudio de la universidad china de Harbin, lo ideal sería masticar cada porción hasta 40 veces. (¡Ojú!).

Fuente: Cosmo

Fuente: El Ciudadano