

TENDENCIAS

Este es el régimen al que se sometió Kim Kardashian tras su embarazo para recuperar sus curvas

El Ciudadano · 25 de julio de 2016





Bajar los **kilos** que ganas durante el **embarazo** toma tiempo y esfuerzo, pero la constancia y dedicación rinden frutos, como le pasó a **Kim Kardashian**, quien después de tener a dos hijos está decidida a **perder peso** y recuperar sus **curvas**.

La famosa socialité se distingue por someterse a **programas de alimentación** específicos para mantenerse en buena forma, pero en esta ocasión, ha decidido compartirlo con sus seguidores de Snapchat.

Hábitos del pasado

Kardashian ha retomado dieta **Atkins**, con la que asegura haber perdido tres kilos en dos semanas y 32 kilos de su primer embarazo. El plan se acompaña de una rutina de ejercicios.

Este régimen permite consumir sólo 20 gramos de carbohidratos diariamente, lo cual ha sido criticado por la comunidad médica.

Nueva rutina...

Una cuenta de Instagram que se encarga de reunir los snapchats de la socialité, [kimsnapchat](#), ha replicado la dieta que compartió en esa red social. ¡Conócelos!

Por la mañana, Kim desayuna huevos revueltos con harina de avena y frutos rojos.

En la comida disfruta de una fritata de huevo con vegetales, tocino de pavo y queso feta.

La esposa de Kanye West finaliza su día con un trozo de salmón a las finas hierbas y coles de Bruselas.

Ya conoces el secreto: si quieres la figura de Kim Kardashian, síguela en esa red social. Sin embargo, lo ideal es que acudas con un experto para que te asesore y te diseñe una alimentación de acuerdo a tus necesidades.

Fuente: [El Ciudadano](#)