

TENDENCIAS

Este es el secreto de Jennifer Lopez para verse mucho más joven de lo que es

El Ciudadano · 4 de julio de 2016



Jennifer Lopez está a punto de cumplir 47 años, pero pocos adivinarían su edad. Hace unos días reveló que su «secreto» consistía en 3 simples pasos con los que se mantiene joven y feliz, y **no tiene que ver con el ejercicio y el gimnasio**. ¿Quieres saber de qué se trata?



La cantante, reconocida por su gran figura y belleza, apenas tiene tiempo entre presentaciones y la grabación de la segunda temporada de la serie en la que participa. La revista Hola! le preguntó cuáles eran sus *tips* para evitar el paso del tiempo.

«Muchas veces me han preguntado lo mismo y antes decía que me dedicaba mucho a entrenar, a hacer ejercicios, y eso claro que importa, pero me he dado cuenta de que no es lo único ni lo más importante».



«A esta edad conozco perfectamente mi cuerpo y te puedo decir que **mis secretos de belleza son tomar mucha, mucha agua porque mantiene la piel hidratada y los órganos funcionando perfectamente. Comer chocolate... Sí, como chocolate y galletas. Me encantan. Todos los días. Eso me genera un gran placer y mantiene mi organismo en equilibrio. Es más, cuando no como chocolate aumenta mi ansiedad. El chocolate es una de mis pasiones**».

¡Sí, chocolate y agua son sus principales **secretos** para mantenerse! Pero la cantante agregó que había una cosa más que la ayudaba para siempre estar sana y feliz.



¿Y lo otro? Así de simple:

«Por último, tener trabajo todos los días de mi vida. Tener la agenda completamente ocupada. Me encanta tener proyectos, tener sueños que cumplir, tener cosas que hacer, levantarme temprano y trabajar. Creo que el día que deje de trabajar me moriré. En verdad soy muy trabajadora y es vital para mí. No entiendo cómo hay gente a la que no le guste trabajar. Sentirme ocupada y eficiente es básico para mí. Mi cuerpo me lo pide».

Aunque no lo creas: agua, chocolate, y trabajo. Mantenerse activa, sana y feliz, es su mejor consejo. ¿Creías que podía ser así de sencillo?

Fuente: [El Ciudadano](#)