

TENDENCIAS

El secreto de esta nutricionista de CNN para lograr la cintura «de avispa» soñada

El Ciudadano · 6 de julio de 2016



Si has visto CNN, conoces a la nutricionista **Katherine Larraguibel**, que siempre está en «Vida Sana en Directo» para dar consejos, mostrando además de sus conocimientos, su admirable figura, con una cintura que mantiene a través de ciertos métodos y secretos que reveló a [Las Últimas Noticias](#).

La profesional mide 1.62 metros y pesa 47 kilos, muchos de ellos son masa muscular, ya que es una ávida fanática del deporte. Y esta es una de sus claves.

«Hago gimnasio todos los días. Por lo menos 40 minutos diarios de pura musculación, que es trabajo con pesas y

máquinas. Aparte hago squash, tenis o spinning 3 veces por semana».

Además, complementa esto con un riguroso plan de alimentación, en el que **tiene al menos 10 comidas al día, cada dos o tres horas. Confesó que comienza en la mañana bebiendo medio litro de leche descremada con café**, y *«Luego como un yogurt light, linaza, chía y le echo avena, aunque a veces también fruta».*



Siguiente a eso come otro yogurt, junto a un batido de proteínas; después sigue con una fruta o frutos secos. Para el almuerzo, usualmente come ensaladas con pollo, pavo o pescados (carnes blancas). En la tarde come otro yogurt, y una fruta o un lácteo tras eso.

Para finalizar el día, come verduras con alguna proteína, bebe un batido y va al gimnasio. **Tras esto tiene su última comida: claras de huevo. Es así como**

se mantiene siempre delgada y tonificada, lo que presume en su cuenta de Instagram, donde comparte también parte de sus ejercicios.

Fuente: [El Ciudadano](#)