

SOCIEDAD / TENDENCIAS

(+Fotos) Carola de Moras quizo mostrar su six pack perfecto en Instagram y la reventó

El Ciudadano · 27 de septiembre de 2016





Siempre ha sido deportista y ha tenido un cuerpo envidiable, pero ahora, se puso todavía más en forma. La animadora de «La Mañana» de CHV, compartió una foto de su six pack perfecto en su cuenta de Instagram.

Por estos días, De Moras se encuentra realizando una rutina de entrenamientos bastante exigente, lo que ha derivado en que su abdomen se vea mucho más marcado y tonificado.



carolade...
918K followers

[View profile](#)



[View more on Instagram](#)

7,484 likes

carolademoras

#Repost @pepe_gomez13 @underarmourcl



Terminando la sesión de Pull/Push con algunos intervalos en la @woodwaytreadmills #4front . 8va semana de transformación de la @carolademoras con una rutina periodizada de forma doble ondulada 4-5 veces x semana. (Días de altas repeticiones y Días de Fuerza/bajas repeticiones). No hemos hecho grandes modificaciones en su dieta debido a su agenda apretada y variable. El único suplemento que hemos utilizado en el proceso es #whey #protein #iso100 de #dymatizennutrition. #fitness #fitgirl #nutrition #athlete #sixpack #shredded #gym #pullpush #motivation #inspiration #abs #legday #cardio #sprint #power #squat #glutes #model #celebrity #adidas #motion @motioncenter

[View all 203 comments](#)

Según explica su entrenador personal y experto en nutrición para deportistas, en Instagram, José Gómez López, la clave está en comer más si se realiza un entrenamiento exigente. «Un punto importante que es muy mal comprendido es la necesidad de comer una mayor cantidad de alimentos densos en nutrientes para poder soportar entrenamiento diario de alta o moderada intensidad. Ojo... comer más es la clave para poder mejorar la composición corporal y evitar un metabolismo deprimido y/o adaptado, lo que incluye incluir carbohidratos y grasas esenciales en la dieta todos los días, incluso después del mito de la tarde.»



pepe_go...
Motion Center

[View profile](#)



[View more on Instagram](#)

200 likes

pepe_gomez13

Que buenas semanas de entrenamiento hemos tenido con la [@carolademoras](#) después de varios meses sin la adherencia necesaria para observar resultados significativos visualmente. Un punto importante que es muy mal comprendido es la necesidad de comer una mayor cantidad de alimentos densos en nutrientes para poder soportar entrenamiento diario de alta o moderada intensidad. Ojo... comer más es la clave para poder mejorar la composición corporal y evitar un metabolismo deprimido y o adaptado, lo que incluye incluir carbohidratos y grasas esenciales en la dieta todos los días, incluso después del mito de la tarde. En estas fechas es común

recibir consultas y clientes con dietas estrictas y gran volumen de ejercicio semanal... no caiga en lo mismo o se encontrará en un ciclo sin fin. Si quieres entrenar, mejorar, rendir y no lesionarte debes alimentar tu cuerpo de acuerdo el estrés que le estás entregando [#fitness](#) [#fitgirl](#) [#gym](#) [#power](#) [#motivation](#) [#inspiration](#) [#sixpack](#) [#legday](#) [#abs](#) [#keiser](#) [#woodway](#) [#adidas](#) [#diet](#) [@motioncenter](#) [#glutes](#) [#athlete](#) [#performance](#)

[View all 8 comments](#)

Aquí te dejamos algunos entrenamientos de Carola De Moras en Instagram

Fuente: [El Ciudadano](#)