

TENDENCIAS

Este es el alimento indispensable en la dieta de las modelos de Victoria Secret

El Ciudadano · 30 de noviembre de 2016



Esto es lo que comen para conseguir sus objetivos

Según la revista Vogue en español, las modelos de la famosa marca de lencería Victoria's Secret revelaron que consumen un alimento imprescindible en sus dietas. Se trata del yogur griego que, de hecho, figuraba en el menú del avión privado en el que las modelos y los periodistas llegaron a París para participar en el gran desfile anual de la marca, que se celebrará la semana que viene.

Según la revista Vogue en español, las modelos de la famosa marca de lencería Victoria's Secret revelaron que consumen un alimento imprescindible en sus dietas. Se trata del yogur griego que, de

hecho, figuraba en el menú del avión privado en el que las modelos y los periodistas llegaron a París para participar en el gran desfile anual de la marca, que se celebrará la semana que viene.

Tres expertas que hablaron con la revista, enumeran las ventajas que convierten a este yogur en alimento básico para la dieta de supermodelos, siempre y cuando sea desnatado.



Presenta menos azúcar en comparación con otros yogures, contiene dos veces más proteínas, por lo que sacia más, algo importante para las dietas de adelgazamiento. Además tiene menos lactosa, algo muy importante para personas sensibles a este azúcar de leche. también contiene menos sodio y carbohidratos, pero más calcio y potasio. Además es rico en probióticos beneficiosos para digestión y el sistema inmunológico.



difundir

Fuente: El Ciudadano