

TENDENCIAS

Esta es la dieta extrema que hizo Shakira para recuperar su figura tras los embarazos

El Ciudadano · 16 de febrero de 2017



Esta fue la estricta dieta que siguió la cantante para recuperar su figura tras los embarazos de los dos hijos que tiene con el futbolista Gerard Piqué:

(siga leyendo tras las imágenes)

Desayuno: Un vaso de jugo de naranja o de toronja, una rodaja de piña o de melón, y una rebanada de pan integral tostado con queso con bajo contenido en grasa.

Media mañana: 2 kiwis o una manzana, o un durazno acompañado de un yogur bajo en calorías.

Almuerzo: Ensalada de espinacas y tomates, un bistec con bajo contenido en grasa y hecho a la parrilla, un pedazo de pudín de calabaza o un plato de espaguetis con verduras y una porción de ensalada de frutas o compota de fruta.

Media tarde: Un vaso de jugo de tomate, o un yogur bajo en calorías, o una rodaja de pan integral tostado y queso con cero contenido en grasa.

Cena: Una sopa de verduras, lentejas con brócoli y tomate, dos rebanadas de pan integral, un durazno o una manzana, y un porción de gelatina baja en calorías o ensalada de frutas.

Por supuesto que no todo es la comida -aunque es un gran porcentaje -el cuerpo de Shakira también requiere de ejercicio seis veces a la semana. La rutina que hace la cantante es una hora de ejercicios para fortalecer los músculos, 40 minutos de ejercicios cardiovasculares a través del baile y un nuevo programa de entrenamiento cada 10 días.

Además, Shak se prohíbe a sí misma el guarito, la cervecita y hasta el vinito. ¡Tampoco toma café!

Vía [Difundir](#)

Fuente: El Ciudadano