

TENDENCIAS

# **(Video) Shakira impacta a todos revelando los secretos de su dieta y rutinas de ejercicios**

El Ciudadano · 19 de septiembre de 2017





¿Alguna vez te has preguntado cómo Shakira mantiene esa figura envidiable? Obviamente el baile tiene mucho que ver con eso, pero también la dieta y la rigurosa rutina de ejercicios que lleva. Obviamente todas queremos saber lo que hace exactamente para, incluso después de dos hijos, gozar de ese abdomen plano y esas curvas de infarto. Por suerte su entrenadora personal compartió con E! News todos los detalles de la estricta rutina que lleva la artista.

“Alternamos entre ejercicios cardiovasculares y pesas. Algunos días hacemos cardio y después pesas, y otros días empezamos con pesas y terminamos con cardio. Nos gusta mezclarlos”, compartió la entrenadora Anna Kaiser. “Me quiero asegurar de que esté mejorando su resistencia para que pueda hacer sus shows de dos horas y pueda continuar con un tour de cinco meses. Me aseguro que haga un poco de todo”.

Según Kaiser, la cantante se ejercita cinco días a la semana y que no se enfoca en cómo lucirá, sino en cuánto puede aguantar y mejorar su resistencia poniéndole mucha atención a su ritmo cardíaco.

Por los últimos siete años, Kaiser también se ha encargado de la dieta de la cantante, quien come cada dos o tres horas y prefiere ingerir pescado casi todos los

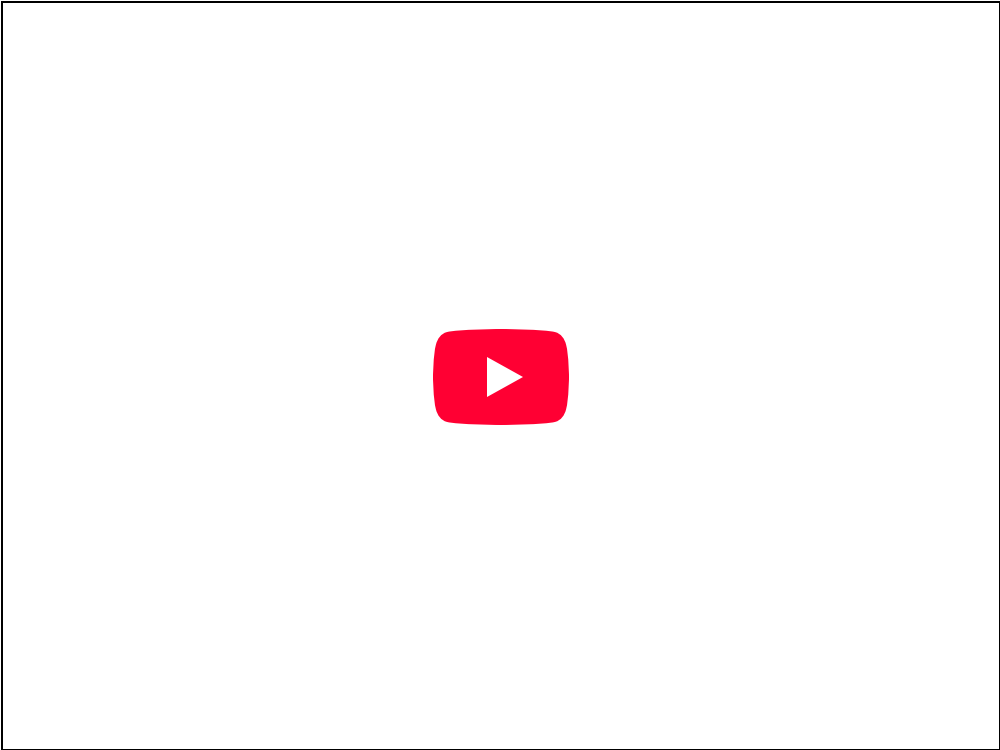
días. Aunque antes la misma experta preparaba las comidas, ahora como se encuentran en ciudades diferentes, es un chef en encargado de hacerlo bajo su dirección.

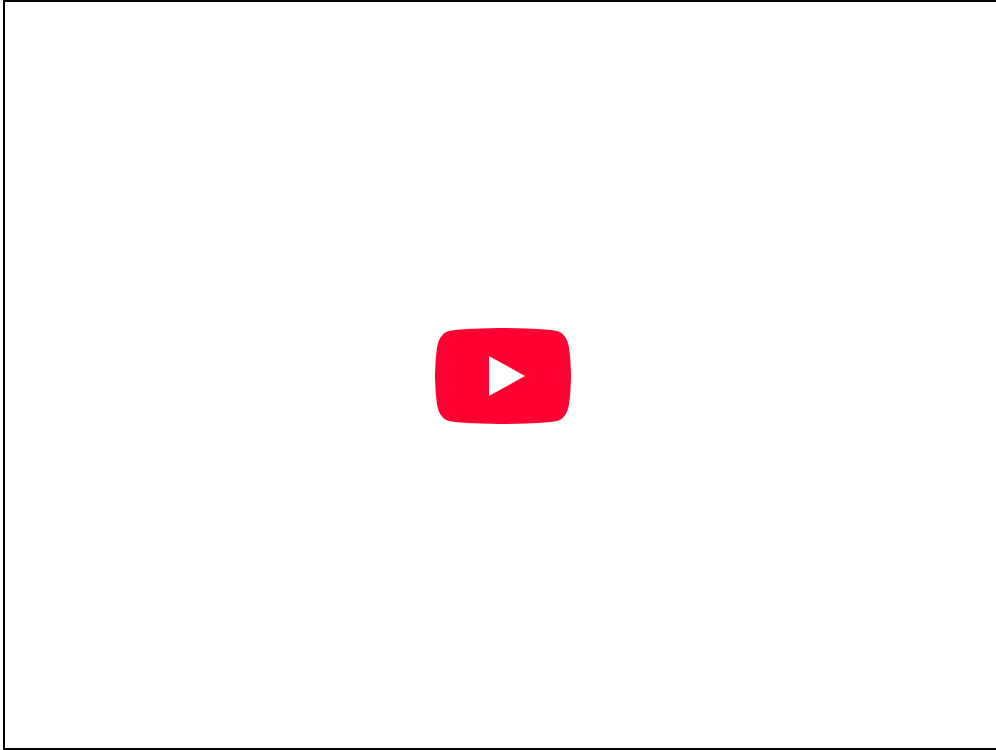
“Desayuno, almuerzo y cena incluyen una proteína y vegetales frescos, o pequeñas porciones de frutas bajas en glicémico. [Ahora] empezamos a agregar sopas”, contó Kaiser. “A las 4 pm cuando algunas personas empiezan a tener ganas de galletas o café, una sopa es una muy buena opción porque te llena y te mantiene bien hasta que llegue la cena, y además no tiene tantas calorías”.

Así que ya sabes, si quieres esa figura empieza desde ya con la rutina de Shak. ¡Suerte!

La estrella colombiana cumple 39 años este 2 de febrero, y para celebrarla repasamos todos sus álbumes. 1991 – Magia: Si bien Shakira no lo considera parte de su discografía oficial por haber vendido solo 1.200 copias, este fue su debut discográfico. Fue lanzado en junio de 1991, pero esa cabellera parece haberse quedado en los años 80. ¡Este disco es una joyita!







---

**Fuente:** El Ciudadano