

TENDENCIAS

(Foto) Diana Bolocco expone en Instagram la dura disciplina que realiza para cultivar su cuerpo y la colman de elogios

El Ciudadano · 20 de septiembre de 2017





Diana Bolocco siempre ha mantenido una figura que ha destacado dentro de los bellos físicos que se pueden encontrar en el mundillo de la televisión. Sin embargo, nada es por arte de magia y la conductora lo confirma con la última publicación realizada en Instagram.

Y como bien dicen por ahí ‘para ser bella hay que ver estrellas’, la hermana de la ex Miss Universo le hace honor a la expresión con arduas rutinas de ejercicios.

A través de una imagen compartida en su cuenta de Instagram, la animadora contó cómo se ejercita.

Para ser bellas hay que ver estrellas y eso lo sabe muy bien Diana Bolocco, quien mantiene un cuerpo escultural y tonificado. Pero su figura no es por arte de magia, ya que el rostro de Canal 13 reveló a través de Instagram la disciplina que sigue para estar saludable.

Hablamos del Yoga Aéreo, “una disciplina donde una especie de columpio te ayuda a hacer posturas en el mat y además te da la posibilidad de colgarte y hacer otras posturas suspendida en el aire”, contó la animadora a Las últimas Noticias.

Entre los beneficios, precisó que “ahora duermo mucho mejor. Mi musculatura se ha fortalecido. Pero lo más importante, para mí, es la flexibilidad que me da. Yo tengo muchos dolores en la espalda porque tengo lordosis (curvatura más pronunciada de la columna lumbar) y con otro tipo de ejercicios, como correr, trotar y hacer pesas, se me empiezan a rigidizar los músculos. Yo soy súper flexible en general, hice danza muchos años, pero la lordosis me genera eso”.

¿Qué tal?



Fuente: [El Ciudadano](#)