

TENDENCIAS

(Fotos) Nunca hizo ejercicios pero bajó 45 kilos y luce espectacular; hoy cuenta su secreto

El Ciudadano · 8 de septiembre de 2017





Bajar de peso demanda mucho sacrificio, pues se requiere de seguir al pie de la letra una rutina de ejercicios, además de una alimentación saludable.

Sin embargo, **Kristina**, una **usuaria de** Instagram, ha llamado la atención, pues a través de las redes ha sorprendido con su testimonio.

Kristina ha bajado 45 kilos y lo ha hecho sin hacer un solo ejercicio. Pero, ¿cómo lo hizo? Ella reveló su secreto.

Resulta que logró reducir tallas gracias a **una dieta cetogénica**, la que se caracteriza por ser baja en **carbohidratos** y **alta en grasas**, lo que obliga al organismo a que queme esa grasa para transformarla en energía.

Según la joven, durante un año, se centró en cambiar su forma de comer y caminaba muy poco. Después de dos años, recién se ha metido a un gimnasio para hacer un poco de **cardio** y **pesas**, a fin de lograr el cuerpo soñado.



Fuente: El Ciudadano