

TENDENCIAS

(Fotos) Cata Vallejos revela la clave para mantener una figura sana en su cuenta de Instagram y la llenaron de likes

El Ciudadano · 2 de octubre de 2017





¡Se viene, viene!

Las famosas se están preparando con todo para el verano y eso lo sabe muy bien Cata Vallejos, quien ya tomó cartas en el asunto para vivir la época estival de la mejor forma. Y es que los días fríos están quedando atrás y con ello también las pocas ganas que dan de ejercitarse, siendo la alimentación un tema fundamental para mantenerse saludable.

Aunque Catalina feliz volvería a las teleseries pese a no tener estudios de actuación -y pese a que a los directores de teleseries eso parece no importarles-, tiene los pies bien puestos en la tierra.

“Me encantaría también hacer cine pero me falta mucho por aprender. También me gustaría hacer teatro, pero eso es muy difícil y creo que necesita más técnica que todo lo demás”.

Aunque lo que no oculta es su interés en volverse animadora algún día. “Me encantaría tener un programa para niños o uno sobre deporte. Hacer algo como lo que hizo Catherine Fullop”, dice.

En conversación con Página 7, la comunicadora indicó que “este último tiempo me he tratado de esforzar más en el tema de las comidas, por ejemplo, en la noche trato de no comer cosas pesadas porque no voy a gastar toda esa energía”.

Añadiendo “eso sí, en el día a día no me privo de comer carbohidratos, de comer un plato de arroz con carne, pero en las noches sí como ensaladas y proteínas”.

En cuanto a los ejercicios, la joven precisó que “he estado un poco floja en el ejercicio, esta semana me propuse con todo a volver porque aunque iba al gimnasio, era de repente, una o dos veces a la semana, pero ahora quiero ir todos los días. Estoy en full campaña porque quiero un verano para estar bien y cómoda”.

¿Qué tal?

<https://www.instagram.com/p/BZWgMyiAVMi/>

<https://www.instagram.com/p/BYHO6WLA8a/>

<https://www.instagram.com/p/BZZ9NkwAtnZ/>

Fuente: [El Ciudadano](#)