

TENDENCIAS

(Fotos) Coté López muestra su envidiable figura en bikini y revela la alimentación diaria que se debe seguir para lograr un físico saludable

El Ciudadano · 4 de octubre de 2017





¡Le contestó a sus fans!

Coté López está de lo más feliz. Y es que la modelo está disfrutando a concho de sus cuatro hijos y de su matrimonio y así lo ha dejado ver en sus fotos. No obstante, no es eso lo que más ha llamado la atención, sino cómo logra mantener una figura envidiable a pesar de tener cuatro hijos.

Y es que la actual conductora de TV en Qatar no pierde la oportunidad de mantener su vigencia en las grandes ligas de la farándula chilena y para eso se ha valido intensamente del amplio alcance que tiene la red social de Instagram, donde habitualmente está realizando publicaciones buscando captar la atención de sus seguidores.

Y como siempre le gusta responder a sus fans, la modelo no tuvo problemas en señalar su rutina alimentaria diaria. “Lo que como ???...igual lo he comentado pocas veces... como 1580 veces no má’ ? bueno y aquí va una vez más? avena cruda con fruta en la mañana y tostadas con palta...entre cada comida como almendras que es lo más rápido y fácil (y voooo ??) pero ojo! Sin sal!!!” (sic), señaló.

Añadiendo que “después almuerzo pollo o pescado hecho sin aceite y con ensaladas verdes ojalá brócoli y espárragos en la noche lo mismo también quínoa, arroz integral y papa dulce. Lo importante es que no pasen más de 3 horas entre comidas y solo tomo agua... Todo el día! Y obvio hago ejercicio tb casi todos los días una hora... eso”... ¿Qué tal?

¡Mira!

<https://www.instagram.com/p/BZop7FEhSMC/?taken-by=cotelopezm>

Fuente: [El Ciudadano](#)