

No olvides el soporte **AL** hacer ejercicios



¿ Sabes por qué es importante que cuando te ejercites utilices diseños específicos de ropa interior confeccionados para darte soporte?

Según explicó el reputado entrenador personal Mauro Paravisinni, los senos están compuestos por tejido mamario, grasa y músculos pectorales, y existen unos ligamentos suspensores formados con fibras de colágeno y elastina que atraviesan

estos tres componentes, aportando el soporte que mantiene los senos con tensión. Con el efecto de la gravedad y el paso del tiempo, es normal y natural que los pechos, especialmente los de copa B, C, D o mayor, bajen su posición. Esto sucede cuando los ligamentos pierden su tensión y elasticidad, que varía de mujer a mujer.

“Si una mujer tiene senos copa A, no tiene mucha caída y no le afecta tanto el no protegerse contra esta. Sin embargo, en una mujer de copa mayor la caída aumenta por el efecto de la gravedad y sufren las ligamentos suspensores”, afirmó.

Para evitar que los estos tensores favorecedores sufran y desmerezcan, hay que utilizar lo que se conoce como un *sport bra*, que no es más que un sostén diseñado específicamente para los impactos que recibe el cuerpo femenino al ejercitarse.

Las piezas ilustradas a continuación son de la línea Antonella, diseñada en Colombia y de

calidad muy duradera. Si te interesa, puedes convertirte en representante directo de Antonella a través de ventas por catálogo. Para representar la línea o conseguir una pieza, puedes comunicarte al (787) 750-7109 o acceder: www.antonella.com.co



Diseños de Antonella

¿Cuál es el mejor método **PARA** quemar grasa?

Por ALICE M. RAMOS:
ENTRENADORA PERSONAL CERTIFICADA POR
NSCA (NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING
ASSOCIATION)

Lo más efectivo para quemar la grasa corporal es combinar el ejercicio cardiovascular con el entrenamiento de resistencia y flexibilidad. Sin la unión de estos tres elementos, será imposible lograr el cuerpo que deseas.

Si lo que pretendes es bajar tu porcentaje de grasa en el cuerpo, especialmente en el área del abdomen, te sorprenderá saber que la solución a tu problema no es precisamente hacer 500 abdominales diarios. No importa cuántos

ejercicios abdominales hagas al día, nadie sabrá que tienes el abdomen más fuerte del mundo si está cubierto por una capa de grasa.

Para remover esa grasa es necesario hacer también ejercicio aeróbico (actividades que involucran el movimiento continuo de los músculos grandes del cuerpo, como caminar, trotar o nadar) por lo menos tres veces en semana de 30 a 60 minutos en cada sesión, ya que trabajar a una intensidad sostenible durante ese período prolongado de tiempo permitirá que el cuerpo utilice como fuente de energía principal la grasa almacenada.

Aunque el ejercicio aeróbico ayuda a perder peso, es necesario combinarlo con un programa de pesas por lo menos dos veces en semana para evitar perder masa muscular. Si solamente se practica el ejercicio cardiovascular, la

pesas ganas masa magra (libre de grasa). Mientras más masa muscular desarrolles, más calorías quemarás aun cuando estés en reposo, porque se acelera tu metabolismo.

Sin embargo, no puede faltar el elemento de la flexibilidad. Se debe estirar antes, durante y después del entrenamiento para aumentar el rango de movimiento y tener una mejor ejecución en los ejercicios. Practicar estiramientos ayuda a evitar el riesgo de lesiones y a remover de los músculos una serie

de desperdicios metabólicos que causan dolor días después de ejercitarse.

Si practicas esta combinación ganadora, llevando una dieta saludable y baja en grasas saturadas, sin obviar alguno de estos tres componentes de la eficiencia física, lograrás el cuerpo saludable y esbelto que deseas.

*Para recibir una orientación más completa, comunícate con Alice M. Ramos al (787) 366-4778.



**Little
Gym**

Hacemos del Ejercicio
una Diversión

Nuevas facilidades en San Patricio

Cupey Profesional Mall
Ave. San Claudio 359
(787) 622-4466

San Patricio Town Center
Calle Tabonuco
(787) 793-7000