



«Hago dieta y deporte pero me cuesta adelgazar. ¿Por qué me pasa esto?»

PREGUNTA

¡Hola!

Desde que era pequeña siempre he sido gordita y hace un año empecé a hacer dieta y deporte. He bajado de peso pero ahora estoy en un momento en el que no bajo más, me cuesta mucho y me gustaría adelgazar más. ¿Por qué me cuesta tanto?

Otra pregunta: tengo el culo muy grande y la cintura pequeña. ¿Hay algún ejercicio para disimular el culo?

RESPUESTA

¡Hola!

Es importante que la dieta que hagas esté pautada por un profesional, un dietista, que te supervise para que comas correctamente y la cantidad que necesitas. Es importante estar bien alimentado.

Además de esto, si ahora a tu cuerpo le cuesta seguir bajando de peso probablemente es porque ya has llegado a tu peso saludable, piensa que el organismo tiende a autorregularse y llega un momento en el que ya no podemos perder más peso. También puede ser que estés pasando por un momento en el que el cuerpo se haya acostumbrado a la dieta y ejercicios y ya no bajes más, por eso es tan importante que te pongas en manos de dietistas y entrenadores, es mejor que no pongas tu salud en riesgo 'experimentando'.

Sobre los ejercicios para el culo, te podemos recomendar deportes donde se trabajen esta zona como la bicicleta o hacer series subiendo y bajando escaleras. Piensa que cada uno tiene el cuerpo diferente y mientras que unos tienen los muslos, la barriga u otra parte del cuerpo más ancha, pues tú tienes los glúteos. Pero que esto no te suponga un problema porque si te fijas, ahora hay muchas chicas a las que les gustaría tener el culo grande. Aprender a querer nuestro propio cuerpo es lo mejor que podemos hacer.

¡Un abrazo!

Si quieres hacernos una pregunta a el Consultorio nos puedes enviar un mensaje privado a nuestras cuentas de Facebook, Twitter o Instagram. La consulta es completamente anónima y no diremos tu nombre.

Seguro que también te interesa: