¿Sabes quien es Kayla Itsines? Es la personal trainer que más lo peta

Es **australina** y después de estudiar para **entrenadora personal** y trabajar en un gimnasio, se dio cuenta de cuáles eran las **necesidades reales de las mujeres** y creo un programa de entrenamiento que lo peta. Se llama **Bikini Body Guide** y ha inspirado a muchas mujeres de todo el mundo a fortalecer su cuerpo.

Atención al dato: Más de **5,3 millones de personas** la siguen en su instagram y siguen su plan de entrenamiento que mezcla ejercicios y técnicas de cardio y tonificación específicos para las áreas que más interesan a las chicas osea: culo, cartucheras, muslo, barriga, brazos.

Aquí tienes un ejemplo de sus ejercicios:
Video: https://www.youtube.com/watch?v=s46SKrspbEk

Per si no pots veure el vídeo: http://www.youtube.com/watch?time_continue=12&v=s46SKrspbEk

Tiene una página web www.kaylaitsines.com que puedes inscribirte en su programa de entrenamiento a distancia para entrenar durante un mes o tres semanas a un precio de 55 dólares.

Dice que lo más eficiente es seguir con el plan de entrenamiento para conseguir modelar el cuerpo.
Aquí te dejamos algunos ejemplos de los "antes y después" de muchas chicas que se han animado a seguir este plan de entreno de **28 minutos al día:**

@frecklesinmymind 1 year using my #bbg program. Congratulations on your "KAYLAVERSARY" ???? www.kaylaitsines.com/app

Una foto publicada por Kayla Itsines (@kayla_itsines) el 6 de Jul de 2016 a la(s) 4:35 PDT

@bbg_fitmama over 40 weeks using my #bbg program!! Shoutout to all the amazing mums in the world ????? www.kaylaitsines.com/app

Una foto publicada por Kayla Itsines (@kayla_itsines) el 4 de Jul de 2016 a la(s) 1:21 PDT