



¡La entrenadora personal de Selena Gomez explica cómo conseguir su cuerpo!

Amy Rosoff Davis, la entrenadora personal de **Selena Gomez**, ha compartido en una entrevista los secretos 'fitness' de la cantante. Son estos:

[num]1[/num]

La mejor manera de no preocuparse demasiado por el peso es no pesarse en la báscula constantemente.

[num]2[/num]

No hagas una dieta extrema, tienes que disfrutar de la comida con alimentos sanos y comiendo de forma controlada.

[num]3[/num]

Cambia la comida preparada y rápida por fruta y verdura, así conseguirás que tu cuerpo se sienta mejor.

[num]4[/num]

No hagas siempre la misma rutina de ejercicios. La diversificación de los ejercicios facilitará que tu cuerpo no se aburra en los entrenamientos y que tengas más ganas de hacer deporte.

[num]5[/num]

Es importante hacer estiramientos tras cada entrenamiento para mantener el cuerpo flexible, así dejará de ser doloroso entrenar y tu cuerpo querrá hacer más ejercicio.

[num]6[/num]

Es muy importante hidratarse para tener una buena piel y una silueta definida.

[num]7[/num]

Tienes que tener un pensamiento positivo sobre tu cuerpo. Eso te ayudará a sentirte mejor contigo mismo y te animará a cuidarte más.

La entrenadora personal de Selena Gomez ha dejado claro que la dieta y el ejercicio que sigue la cantante no son extremos y que se basan simplemente en el equilibrio y la constancia.

COMENTA: ¿Haces ejercicio? ¿Qué te gusta hacer para cuidarte?

¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES!

