



No me gusta mi cuerpo, ¿qué puedo hacer? [Consultorio]

PREGUNTA

Hola,

Mido 1,61m y peso 61 kilos. Seguramente me diréis que tengo un peso normal y todo eso pero no me siento bien con mi cuerpo, tengo estrías y celulitis y me gustaría quitármelo porque no quiero que la gente me vea así en verano. También tengo mucha grasa entre las piernas y me gustaría saber como la puedo eliminar.

Intento hacer deporte 4 veces a la semana y comer más sano pero estoy engordando más. ¡Ayudadme porfa!

RESPUESTA

¡Hola!

Por lo que nos cuentas tienes un peso adecuado para tu altura y no te recomendamos perder peso. Tienes que saber que muchas veces nuestro cuerpo tiene una forma específica por nuestra genética. Lo que tienes que hacer para verte más estilizada es hacer ejercicio, así reducirás grasa y tonificarás músculo.

Nosotros te recomendamos que hagas ejercicios de piernas que es donde se te acumula más grasa (si buscas tutoriales de ejercicios de piernas encontrarás un montón en youtube). Un ejemplo es este de Gym Virtual:

Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=Yd6vqE4pNIM>

Link por si no puedes ver el vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=Yd6vqE4pNIM>

También es importante que hagas 5 comidas al día, eso hará que comas más sano y que no comas cosas que no aportan nutrientes buenos para tu cuerpo. Intenta comer varias piezas de fruta al día y sobretodo beber agua, esto último es súper importante.

No te obsesiones con las estrías, la mayoría de mujeres tienen y no hay una solución para ello. La celulitis también es muy frecuente!

¡No te compares con los demás y disfruta de la vida!