



## Belleza

# Cómo conseguir un abdomen plano

Un abdomen liso, libre de grasa y sin flacidez es posible. Descubre cómo.

También te puede interesar: [5 ejercicios para un abdomen 10](#)



Sonia Coronel

Ver 11    fotos



## Ventre plano, ¡es posible!

Sí, la tripita es una de las zonas que más preocupa cuando llega el buen tiempo. Seamos claras, el michelín no favorece cuando hay que ponerse el bañador o

enfundarse en un minivestido y, claro, la solución no es librarse de los bikinis o llevar prendas holgadas. Hay aliados que ayudan a ganar la batalla y lograr un vientre tonificado. Ánimo, nada es imposible



## Enemigos del abdomen

Son la grasa y la hinchazón. Con respecto a la primera puede deberse a cambios hormonales, al relax en la mesa o al sedentarismo, pero el problema es que este acúmulo de grasa es resistente. ¿Por qué? Porque la grasa no se comporta de la misma manera en todo el cuerpo. "Las células grasas contienen receptores que captan indicaciones sobre cómo tienen que comportarse. En el vientre dominan los receptores que inhiben la lipogénesis. Además, hay un menor flujo sanguíneo que también aumenta las reservas grasas", explica Cristina de las Heras, médico estético de la **clínica Dermatológica Internacional**. Con respecto a la distensión, puede estar producida por retención de líquidos o gases. "Para evitar estar inflada, bebe infusiones drenantes y no tomes alimentos que propician una fermentación excesiva, como las legumbres. Si lo haces, cuécelas con alga kombu", aconseja Rebeca J.

Cirujano, coach de **Slow Life House**.