

DIETAS

# El secreto de los glúteos de Lily Aldridge

Tratamientos, ejercicios y dieta para conseguir un culo como el de la top





Lily Aldridge luciendo unos glúteos espectaculares.  
GTres Online.

Clara Sánchez de Ron @clarasanchezderon

Actualizado 06/06/2017 13:04

COMPARTIR



Presumir de unos glúteos de vértigo como lo hace [Lily Aldridge](#) (nuestra portada de **TELVA de junio**) no es fruto de la casualidad. Además de genética, hay tratamientos y estrategias que también ayudan. Desde el ejercicio, a tratamientos dentro y fuera de casa, a cosméticos y una [dieta rica en proteínas](#) y alimentos orgánicos forman parte de nuestro plan para lucir un culo así de espectacular.

**P**odemos asegurar que [Lily Aldridge](#) luce los mejores glúteos del verano. Sólo hay que ver cómo salía la top y ángel de [Victoria's Secret](#) enfundada en un vestido del diseñador [Jason Wu](#), quien acompañaba a su musa a los [Premios CFDA 2017](#) para confirmar nuestro veredicto.

Madre de una niña, Lily es la prueba de cómo una [dieta sana](#), acompañada de ejercicio constante y tratamientos cosméticos y estéticos pueden ayudarte a conseguir tu [objetivo: un culo 10](#).

[Lily Aldridge](#) no deja de practicar su rutina de ejercicios todos los días para esa retaguardia nada casual. Es devota del [ballet](#) de [Mary Helen Bowers](#) de tres a cuatro veces a la semana para tonificar glúteos, piernas y brazos además del [Pilates](#) y del [yoga](#) y el [boxeo](#) que practica de tres a seis veces a la semana.

## COSMÉTICOS PARA UN CULO DE VÉRTIGO



De izda. a dcha.: Concentrado activador adelgazante D. Solution Booster de **Valmont** (199 euros), Super Slimming Reducer de **Shiseido** (79,50 euros), Bebida reductora drenante de **Yves Rocher** (16,95 euros) con té verde, crema reafirmante sublimadora de **Nuxe** (25,50 euros) con aceites vegetales bio y microalgas que tonifican la piel.

TELVA.

Otra de sus claves es la **dieta Sakara** (de la que también son devotas otras modelos y celebrities como **Karolina Kurkova**, **Hilary Rhoda** o **Chrissy Teigen**) y que recibe a domicilio. Incluye proteínas magras, frutas de bajo índice glucémico, vegetales y nada de alcohol con alimentos orgánicos y frescos en todos sus platos.

Su desayuno favorito es el **porridge de chía** con avena y pétalos de rosa que combina con otro más salado con huevos, bacon y una taza de té.

Para comer, le encantan las ensaladas con toque picante con ingredientes como el tofu, el chile, la remolacha, zanahoria, brécol, quinoa y hojas verdes, todos ellos superalimentos y a la hora de cenar, elige pescado con muchos vegetales asados o el pollo asado con la receta de **Gwyneth Paltrow**. Entre horas, elige zumos verdes con jengibre o con polvos de proteínas vegetales, leche de almendras, arándanos y alga espirulina y muchos vegetales.

Además, también ayudan y mucho cosméticos drenantes y que remodelan la zona como tratamientos estéticos que combaten la **celulitis** y logran una mayor firmeza.

---

## TRATAMIENTOS QUE TE AYUDAN A CONSEGUIR UNOS GLÚTEOS EN SU SITIO

Si tu genética y tus hábitos no son favorables a un trasero firme y turgente o no consigues los resultados deseados, la **Clínica Cres** cuenta con la técnica de los hilos tensores que crean una maya que sujeta el glúteo en una hora y sin pasar por el quirófano.

Se anestesian los puntos de entrada y procedemos a la infiltración de la

---

## VER MÁS DE

belleza

Culo

Operación bikini

Tratamientos de belleza

---

## COMPARTIR



### OTRAS WEBS DE UNIDAD EDITORIAL

#### TELVA

Pasarelas  
Niños  
Cocina  
Recetas  
Concursos  
Foros  
Vídeos  
TELVA en Orbyt

#### Moda y Ocio

Deportes - Marca  
Ocio - Tiramillas  
Moda - Yodona  
BUHO Magazine  
Callejero / Restaurantes  
Traductor

#### Salud

Farmacia - Correo Farmacéutico  
Cuidate Plus  
Medicina - Diario Médico

#### Empleo

Masters - Escuela Unidad Editorial  
Unidad Editorial  
Trabajo - Expansión y Empleo  
Economía - Expansión

© Junio 2017

Unidad Editorial Información Deportiva, S.L.U. Todos los derechos reservados.

[Términos y condiciones de uso](#) [Política de privacidad](#)

[Política de cookies](#) [Certificado por OJD](#) [Publicidad](#) [Equipo TELVA](#)

[Venta de contenidos](#)

### SÍGUENOS EN

