

## Cambia tu figura en 30 días con esta rutina de belleza

Escrito por Sol QuintanaRoo

Lunes, 07 de Mayo de 2018 13:44

---



### STAFF SOLES

Cambia tu figura de manera natural con esta rutina que te proponemos. Con constancia, pero de manera sencilla, puedes lograr los objetivos que te propongas: tonificar el pecho, afinar la cintura, moldear los glúteos o adelgazar las piernas.

Descubre en este artículo los mejores consejos, ejercicios y técnicas para conseguir el cuerpo que siempre has soñado en solo un mes. Lo lograrás sin la ayuda de ninguna cirugía ni de

## **Cambia tu figura en 30 días con esta rutina de belleza**

Escrito por Sol QuintanaRoo

Lunes, 07 de Mayo de 2018 13:44

---

ningún producto cosmético carísimo.

### ***¡Empieza hoy y cambia tu figura en 30 días!***

Cambia tu figura sin cirugía

La forma de nuestro cuerpo depende, en gran parte, de nuestra genética. También influyen factores como el ritmo y estilo de vida, la alimentación y los hábitos que tenemos. Sin olvidarnos, por supuesto, de la salud (factores hormonales, tiroides, vitalidad, etc.).

No obstante, no debemos resignarnos a aquello de nuestro cuerpo que no nos gusta. Tampoco tenemos por qué decantarnos por la cirugía estética, la cual conlleva también riesgos para la salud y no siempre ofrece un resultado satisfactorio.

La solución la encontramos en algunos buenos consejos, técnicas y ejercicios que, a pesar de ser naturales, resultan muy efectivos. Solamente necesitamos un poco de constancia, unos minutos cada día y confianza en nosotros mismos.

### **Rutina diaria**

## Cambia tu figura en 30 días con esta rutina de belleza

Escrito por Sol QuintanaRoo

Lunes, 07 de Mayo de 2018 13:44

---



~~En el mundo de hoy en día, la belleza se define por la forma física que se logra a través de una rutina de ejercicios y una dieta adecuada. Esto se debe a que la mayoría de las personas quieren verse bien y sentirse bien. Por lo tanto, es importante tener una rutina de ejercicios que sea efectiva y fácil de seguir. Además, es importante tener una dieta que sea saludable y que te ayude a perder peso. En este artículo, te presentamos una rutina de ejercicios que puedes hacer en casa y que te ayudará a cambiar tu figura en 30 días.~~

## Cambia tu figura en 30 días con esta rutina de belleza

Escrito por Sol QuintanaRoo  
Lunes, 07 de Mayo de 2018 13:44

---



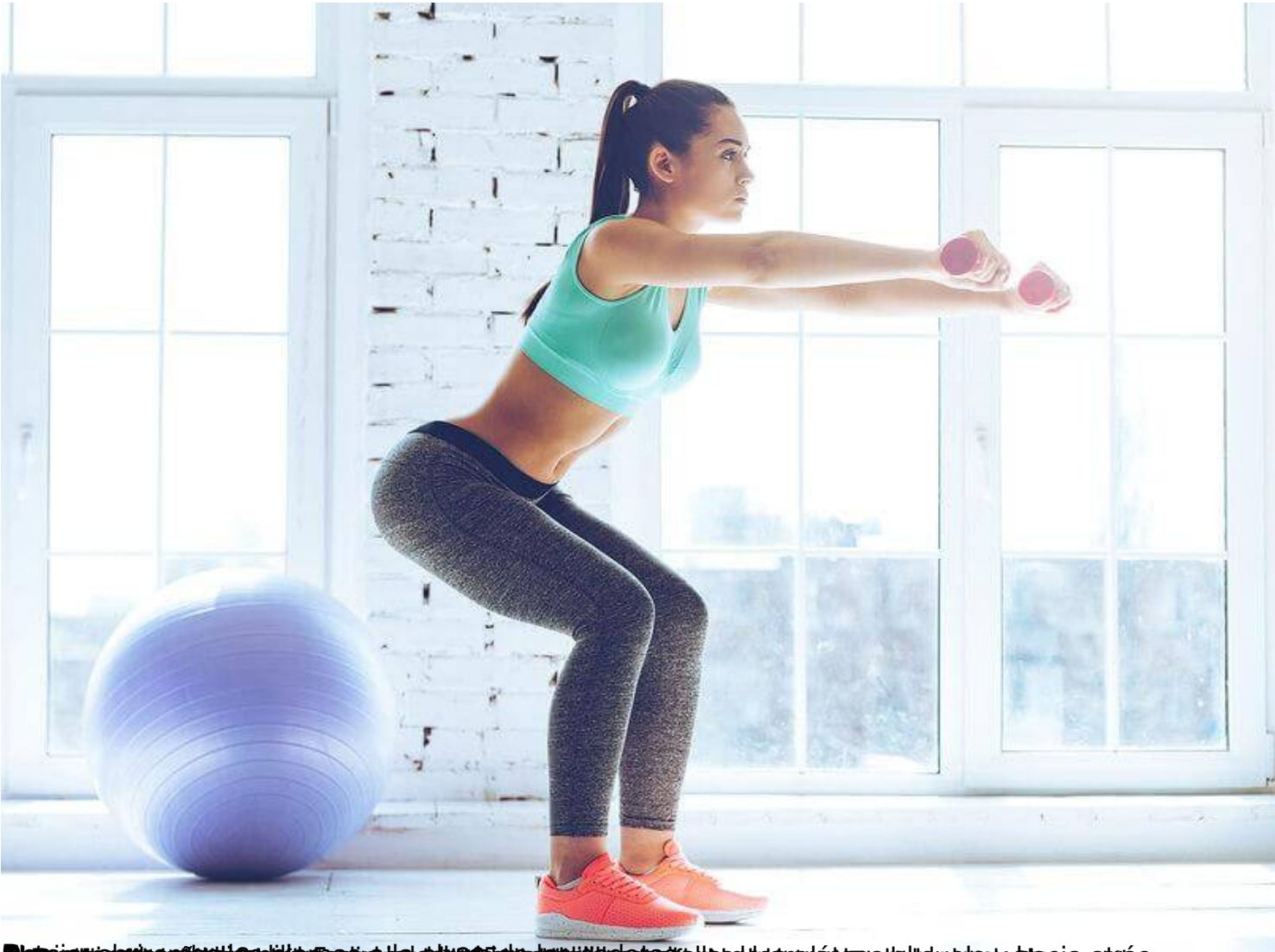
~~El contenido de este artículo es solo informativo y no debe ser considerado como un consejo médico. Siempre consulta con tu médico antes de comenzar cualquier rutina de ejercicio o dieta.~~

## Cambia tu figura en 30 días con esta rutina de belleza

Escrito por Sol QuintanaRoo

Lunes, 07 de Mayo de 2018 13:44

---



~~Algunos de los beneficios de esta rutina de ejercicios son: mejorar la circulación sanguínea, fortalecer los músculos, aumentar la flexibilidad, reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.~~