

# Operación bikini ¡Siempre es un buen momento para estar en forma!

Operación bikini ¡Siempre es un buen momento para estar en forma!

[imprimir](#)



Llegó **ese momento tan temido** del año. Cuando nos probamos la ropa de verano del año pasado y comprobamos de forma empírica (nada de estimaciones a ojo) si hemos puesto unos kilos de más durante un frío invierno de platos de cuchara. La tan conocida **'operación bikini'** se concentra en esas semanas previas al calor extremo en las que empezamos a mostrar piel: los pantalones y las mangas se acortan, el escote se hace más pronunciado y los tejidos más finos y, por tanto,

‘marcones’. Lo esencial en estos casos es, desde luego, que **el asunto no se convierta en una obsesión**. Aspirar a tener el cuerpo de una top model es tan imposible como querer tener el cerebro de Stephen Hawking. Y además, esos kilitos que nosotros consideramos ‘imposibles-de-enseñar’ normalmente lo que hacen en realidad es darnos forma, que al fin y al cabo es lo que tienen que tener los cuerpos. Así que calma: unas horas de **deporte** para tonificar los músculos, un poco de **sol** (**¡con protección!**) para broncear la piel y una **dieta algo más ligera**, evitando las cenas copiosas, las bebidas con gas y las grasas. Pero no os amarguéis, que los caprichos para el paladar siguen estando permitidos.

En este caso os proponemos unas delicioso y nutritivo [asado de verduras](#)  
**¡Disfrutad!**

Etiquetas

[alimentación sana](#)

[bikini](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[Dieta](#)

[dieta vegetariana](#)

[operación bikini](#)

[salud](#)

[verduras asadas](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.

- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar