



DESINFLAR BARRIGA | ¿Cuántos abdominales hay que hacer al día para acabar con los michelines?

Descripción



Todos soñamos con un vientre plano y unos abdominales bien definidos. Para que este sueño deje de ser una utopía, el ejercicio físico no es todo lo que se requiere. Comer bien es tan importante como beber mucha agua y dormir al menos siete horas al día. Todo junto hace un gran cóctel para

adelgazar y tener un cuerpo sano y bonito. Pero hoy nos vamos a centrar en el tema de los abdominales y el número que hace falta para que notes los resultados y conviertas esa barriga que tanto odias en una bonita barriga plana y tonificada.

Fecha de creación

mayo 2023