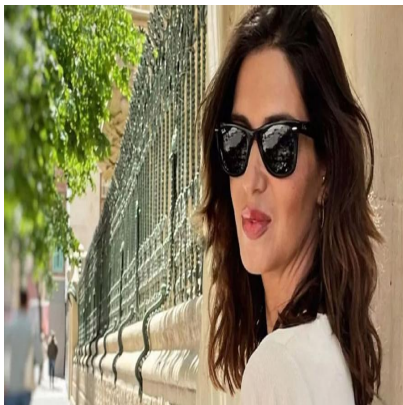




Esto es lo que hace Sara Carbonero cada mañana para lucir tipazo: ponlo en práctica tu también

Descripción

Sara Carbonero tiene una figura espectacular. La periodista no deja de sorprender en sus apariciones públicas con su envidiable tipo y estilo de vestir. Tanto es así que muchas de las modelos que se vieron en sus actuaciones rápidamente se convirtieron en tendencia. Sin embargo, su figura no es casualidad, sino el deporte que practica todos los días. En varias ocasiones no ha dudado en compartir algunas de sus rutinas de ejercicios con sus seguidores en Instagram.

Una de sus actividades favoritas es Pilates y el momento elegido para practicarlo es por la mañana, nada más levantarse.



Así es la dieta que sigue la reina Letizia para mantenerse delgada en todo momento

Así se pone en forma Sara Carbonero

Sara Carbonero compartió varios momentos de su entrenamiento matutino en las historias de su cuenta de Instagram. Como se puede ver en las imágenes, el facilitador practica este tipo de entrenamiento con la ayuda de máquinas. Además, también colabora con su entrenador de Pilates Cris Muñiz.



Así es el ejercicio combinado de Nieves Álvarez para fortalecer abdomen y glúteos

los beneficios de pilates

Entre los beneficios corporales de practicar Pilates se encuentra el aumento de la fuerza, el equilibrio y la estabilidad. Esta disciplina puede centrarse en zonas concretas, pero lo cierto es que es una manera perfecta de entrenar todo el cuerpo.

Sara Carbonero, uno de los rostros más populares de la televisión. caballos de fuerza

Además, si lo practicas con regularidad, pronto notarás cómo reduce tus niveles de estrés y mejora tu respiración. La conexión entre cuerpo y mente es crucial en este tipo de entrenamiento.



Consigue unos abdominales de infarto con esta rutina de Eugenia Osborne

Aunque Carbonero lo practica por la mañana, algunas personas prefieren hacerlo al final del día para relajarse y dormir mejor después de la jornada laboral. Sin embargo, en este último caso, a la hora de elegir los ejercicios, hay que asegurarse de que no te activen demasiado y que consigan el objetivo de dormir mejor.

Los otros deportes que practica Sara Carbonero

El presentador es un gran amante de los deportes. Además de Pilates, también podemos verla practicando boxeo o haciendo jogging en sus redes sociales.

En las distintas historias que la modelo comparte a lo largo del tiempo con sus seguidores en Instagram, pudimos verla frente a un saco de boxeo o al lado de los guantes necesarios para practicar este deporte. También publicó instantáneas de una pista completamente abandonada en la que el presentador está a punto de comenzar a correr.

Fecha de creación
junio 2023