

Q U E R I D A

Valentina

BELLEZA

# Mi primer tratamiento corporal (III)

POR CRISTINA DUARTE MIÉRCOLES, JUNIO 7, 2017



P

asada la Semana Santa y el puente de mayo, posiblemente muchas de vosotras hayáis tenido el "temido" momento de ponerse el traje de baño. Aunque en mi caso, y como ya os he ido contando [aquí](#) y [aquí](#), inicié un tratamiento corporal en **Oxigen** tras el nacimiento de Camila, lo cierto es que es complicado recuperarte y tu cuerpo necesita un tiempo para que todo vuelva a su sitio.

Es ahora cuando nos suelen entrar los agobios por llegar de forma "casi milagrosa" al cuerpo soñado, cuando realmente los cuidados más que para una época del año deben establecerse como una forma de vida. Y es que para tener un cuerpo bonito son necesarias la combinación de tres factores sumamente importantes: alimentación equilibrada, práctica de deporte y tratamientos corporales localizados para zonas más específicas donde haya mayor acumulación de grasa, celulitis o flacidez.

En mi caso, cuidar la alimentación ha sido fundamental en mi proceso de recuperación tras la maternidad, en la que siempre he estado asesorada por el equipo profesional de **Oxigen**. En una de mis primeras visitas me preguntaron acerca de mis hábitos y mis preferencias con el fin de desarrollar una dieta personalizada. Y así dispongo de un plan nutricional semanal, adaptado 100% a mi caso, para potenciar los resultados del tratamiento a través de la alimentación. En todo momento he tenido sus recomendaciones a la hora de incluir alimentos y suplementación nutricional para potenciar la detoxificación hepática, teniendo en cuenta el mecanismo de acción de todas las tecnologías aplicadas en cabina.

Como os decía, aunque cada semana tengo cambios en mi plan, aprovecho para dejaros una dieta tipo que espero os sea de utilidad. Además comparto con vosotras algunas imágenes de nuestro último fin de semana en Mallorca en familia.

