

GUÍA PARA  
**REDUCIR**  
EL VOLUMEN  
DE TUS PIERNAS

 FITMYLEGS





Reducir el volumen de las piernas es posible con una combinación de alimentación adecuada, entrenamiento y manejo del estrés.

**Aquí tienes los puntos clave para lograrlo de manera saludable y efectiva:**



## DISTRIBUCIÓN DE GRASA Y HORMONAS

Las mujeres tienden a acumular grasa en caderas, muslos y glúteos debido a factores hormonales, principalmente estrógenos y cortisol. Estos afectan la forma en que el cuerpo almacena y distribuye la grasa, y el estrés crónico puede aumentar el apetito y el almacenamiento de grasa. Controlar el estrés y llevar una dieta adecuada ayuda a equilibrar estos efectos.



# PILARES NUTRICIONALES

**Carbohidratos de Bajo Índice Glucémico:** Prioriza carbohidratos de bajo índice glucémico (como avena, quinoa y legumbres) para evitar picos de insulina, que favorecen el almacenamiento de grasa. Niveles estables de insulina ayudan a utilizar las reservas de grasa como energía y reducen la hinchazón en las piernas.

**Proteínas de Calidad:** Las proteínas ayudan a regenerar el músculo y mantener el metabolismo activo. Incluye fuentes como pollo, pescado, huevos, tofu y legumbres en cada comida para saciar el hambre y evitar antojos.

**Grasas Saludables:** Las grasas saludables (aguacate, nueces, aceite de oliva, pescado) son esenciales para el equilibrio hormonal. Además, mejoran la elasticidad de la piel y pueden reducir la celulitis.

**Hidratación Adecuada:** Beber de 1.5 a 2 litros de agua al día ayuda a reducir la retención de líquidos y mejora la circulación. Evita bebidas azucaradas y alcohol, que contribuyen a la deshidratación y aumentan la retención de líquidos.

# MICRONUTRIENTES CLAVE



Vitamina C para la producción de colágeno y mantener la piel firme (cítricos, pimientos, fresas).



Magnesio para reducir la inflamación (espinacas, almendras).



Potasio para combatir la hinchazón (plátanos, patatas, espinacas).



# SUPLEMENTOS RECOMENDADOS



Omega-3 para reducir la inflamación y mejorar la apariencia de la piel.



Colágeno hidrolizado para fortalecer los tejidos y reducir la celulitis.



Extractos de plantas drenantes como té verde o cola de caballo para reducir la retención de líquidos.





**La constancia es esencial.**

Con una alimentación equilibrada, buenos hábitos de hidratación y control del estrés, puedes reducir el volumen de las piernas y mejorar tu salud general.

 **FITMYLEGS**