



POR CANO Y GALLARDO SRL

PASOS PARA COLOCARTE LA FAJA TIPS Y LO QUE NO DEBES HACER

Cantantes y artistas las usan, luego sus fans comenzaron a imitarlas y ahora hay un *boom* de **fajas moldeadoras**. ¿Cómo ponerte una faja reductora moldeadora? Esta es la pregunta que nos hacemos todas al momento de adquirir una prenda de compresión colombiana.

Recuerda que las **fajas de mujer** no sirven para bajar de peso, estas te ayudan a moldear tu silueta y mejorar tu postura. Además de hacerte sentir bien y lucir hermosa luego de una cirugía o haber dado a luz. Conoce bien su funcionamiento y aprende a usarlas a tu favor.

Muchas veces las **fajas moldeadoras** no surten el efecto esperado o son muy ajustadas debido a que en primer lugar, no conoces tu tipo de cuerpo y no te tomas las medidas de cintura y caderas para conocer la talla real. Para que la prenda de compresión haga efecto debe dar un buen ajuste, ni muy ajustada ni muy suelta, ya que en ninguno de los casos será beneficiosa.

En caso de que hayas utilizado una talla en **fajas de mujer** por un largo periodo de tiempo y lograste alcanzar ajustarlo hasta el último nivel de ganchos, entonces sí se recomienda que vuelvas a tomar las medidas y puedas pedir una talla menor a la actual, de manera continúes con tu proceso de moldeado.

Si es primera vez que usas una **faja colombiana**, empieza haciendo una pequeña prueba de 60 minutos, luego vas aumentando el tiempo de uso poco a poco a medida que pasan los días. Los expertos recomiendan ir aumentando una hora de uso cada semana hasta llegar a las 8 horas diarias con la faja puesta. La idea es, que cada día que pase te sientas más cómoda con la faja puesta.

Para ponerte una faja asegúrate de estar cómoda y en un lugar fresco y/o ventilado, para evitar que el calor del ambiente te dé sensación de incomodidad:

1. Estira la faja, eso ayuda a que esté más suave y preparada al momento de la postura.
2. Si la faja es con piernas siéntate y enrolla la faja en tus manos, mete una de las piernas, la subes hasta la rodilla y luego metes la otra pierna.
3. Si la faja tiene encaje siliconado, hay que doblarlo antes de meter las piernas.
4. Levántate y sube la faja que te cubra los muslos, asegúrate que las costuras estén alineadas en la parte interna de los muslos.
5. Asegúrate de acomodar la faja que cubra completamente los glúteos, estirándose y acomodando las bandas en su lugar.
6. Coloca los tirantes, hombros o mangas en cada uno de los brazos y nuevamente estira o hala hacia arriba y desde atrás la faja para eliminar arrugas.
7. Estira los extremos de la faja hacia el centro y si tienes piel sobrante llévala a los lados para facilitar el cierre, sea con cremallera o broches.



CONSEJOS ADICIONALES:

Mantente hidratada.- Nuestra recomendación es que consumas un litro $\frac{1}{2}$ de agua en promedio. Más todavía, si decides combinar el uso de tu prenda reductora con jornadas de ejercicios.

Acomoda las costuras de la faja al interior de los muslos.- El éxito de la postura de la faja está en acomodar desde el comienzo las costuras que se encuentran en la entrepierna. Debes ubicarlas que se vean alineadas entre ellas, es decir de la misma manera en que nos acomodamos nuestro pantalón.

Estira la faja.- Una vez tenemos puesta la faja y acomodada para abrochar debemos estirar la tela, debemos tener en cuenta que la faja funciona por **Elastocompresion**. Debemos estirar el tejido hasta su máxima capacidad para poder abrochar.

Acomoda los tirantes.- Los tirantes deben ayudar a que la faja permanezca estirada para que no se nos hagan pliegues. Puedes evitar esta incomodidad con solo aflojar en el momento que desees.

Ten paciencia.- Es importante estar en un ambiente tranquilo y adecuado, y que sea fresco donde se pueda estar cómoda y sin interrupciones. Este momento es para que estés concentrada en lograr el éxito de la postura mientras te conviertes en una experta y la faja se vuelve una segunda piel para ti.

Siendo cuidadosa y consciente acerca de lo que te favorece y lo que no, verás que puedes lograr grandes looks usando una **faja moldeadora y reductora** con tu atuendo favorito, con accesorios y cortes de prenda que acentúan tus lindos atributos.