

USO DE FAJA DIARIO: VENTAJAS Y DESVENTAJAS



¿Qué es en lo primero que piensas cuando ya tenías un vestido elegido para una fiesta y resulta que no te queda? Pues claro: que necesitas una faja.

Estas prensas son geniales para comprimir "rollitos" acumulados de último minuto y estilizar tu figura, pero, ¿qué ocurre cuando las usas todos los días?, ¿qué pasa cuando le encomiendas a la faja lo que deberías destinar a simplemente elegir una talla más grande?

Las ventajas de usar faja con frecuencia:

De acuerdo a especialistas en cosmetología y piel de la Academia Americana de Dermatología (AAD) el uso de fajas es auxiliar al momento de estar bajando de peso naturalmente: ayuda a que la piel se amolde a tu nueva figura, sin mencionar que te hace lucir esbelta todo el tiempo.

Los beneficios inmediatos también son evidentes: estas prendas comprimen tu vientre como por "arte de magia" y nadie nota que está ahí.

La popularidad de las fajas colombianas, ha hecho que más marcas se ocupen de buscarles beneficios alternos a la "buena figura": hoy día la mayoría de ellas ayudan a corregir la postura y a aliviar dolores de espalda. Todo suena muy bien, pero, aunque **usar fajas modeladoras** favorecen el aspecto de forma inmediata en cualquier ocasión... depender de ellas no es la mejor opción.

Las desventajas de usar faja con frecuencia:

Tal como se dice: "no todo lo que brilla es oro", y las fajas no se quedan fuera de esta regla. Si bien su uso hace que te veas más delgada, la realidad es que probablemente no lo estés... y por mucho que la utilices para aparentar, necesitarás algo más que dicha prenda para deshacerte de los rollitos no deseados.



La grasa abdominal sólo se reduce con dieta y ejercicio. Si deseas perder tallas de manera real, el único "elixir" es una buena dieta acompañada de ejercicio. Pregunta a tu nutriólogo de confianza cuál es la mejor para ti y cómo puedes combinarla con una rutina deportiva certera.

Si bien algunas de estas prendas generan calor, lo que hacen es incrementar tu transpiración, la realidad es que sólo expulsarás líquidos que recuperarás tomando agua, NADA de grasas ni gramos extra.

Cabe mencionar que usar faja todos los días, a todas horas, puede ser hasta contraproducente: **tus músculos dejarán de trabajar para mantenerse firmes**, pues tu faja haría todo el esfuerzo. Por lo tanto, escoge la faja adecuada para cada momento de tu día en ENTALLARTE y usalas como un complemento a tu rutina de ejercicios.