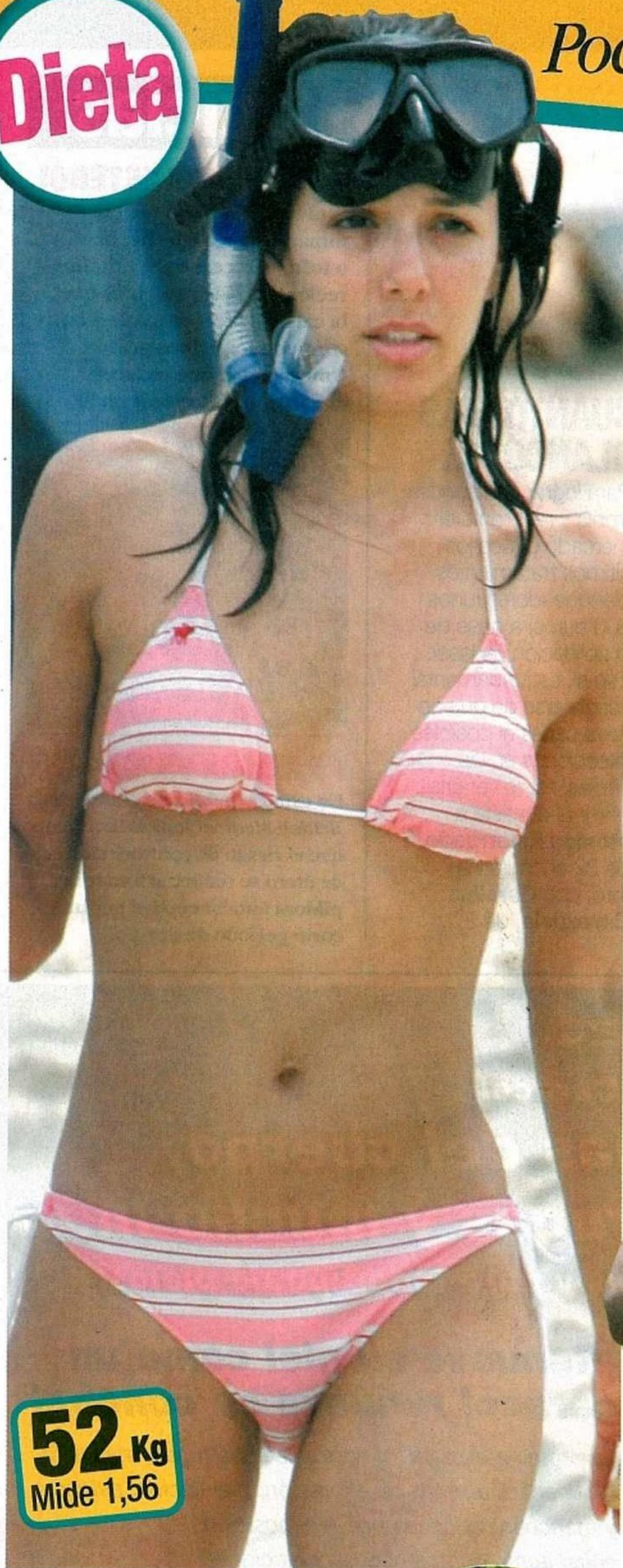


Ellas se ponen en forma

VIENTRE LISO, BRAZOS Y PIERNAS DIEZ... ¿EL SECRETO? UNA DIETA ADECUADA Y GIMNASIO. ¡A LAS STARS LES FUNCIONA!



52 Kg
Mide 1,56

Eva Longoria (32) COMO UNA TABLA

La actriz se da dos caprichos: un refresco y dos pizzas ¡a la semana! Eva presume de un vientre plano de infarto. ¿Cómo lo consigue?

■ **DIETA:** Se basa en verduras y frutas frescas biológicas que acompaña con pescados. Y la salsa le encanta, pero para bailar. Su máxima: "Como con moderación."

■ **EJERCICIO:** Eva es una fanática del gym, y le luce. Su rutina: cinta rodante y bici estática, además de yoga y kick boxing.



55 Kg
Mide 1,68

Jennifer Aniston (38) BRAZOS FIRMES

"Me siento más fuerte con el yoga", ha revelado la actriz que dedica una hora al día a esta disciplina.

■ **DIETA:** Sigue la de la Zona, basada en la mediterránea (verduras, frutas y pescados), restringiendo arroz y pastas. "Me ha cambiado el metabolismo", ha dicho Aniston.

■ **EJERCICIO:** Además del yoga, Jennifer fortalece sus brazos trabajando los bíceps y los tríceps en el gimnasio y corre alternando trote con sprints tres veces a la semana.

