

Musa adota dieta e mostra resultados em ensaio de lingerie

Nathy Kihara adotou dieta hollywoodiana e compartilhou com seguidores as fotos (Foto:Instagram)

Inspirada em dietas vegetarianas de estrelas da música e do cinema, a musa fitness Nathy Kihara decidiu adaptar o cardápio das famosas ao mundo fitness e abolir a proteína animal da dieta, num desafio que ela descreveu como “quase impossível”.

Para mostrar o resultado de tanto sacrifício, a modelo exibiu o corpo magro e definido em um ensaio de lingerie. “Sou aficionada pelo mundo pop, mas não somente pela música ou outros, mas pelo que elas comem. Por isso as sigo no Instagram. Olhando as fotos, percebi que a maioria era vegetariana e tentei adequar isso ao mundo fitness”.

Nathy ressalta que a dieta não é para qualquer um. “Não é apenas comer comida vegetariana como muitos fazem, a estratégia e saber equilibrar essa alimentação sem proteína com o treino pesado da academia. Quem não está acostumado pode passar mal”.

Por:Redação Integrada

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp (93) 98404

6835- (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp:-93- 984046835 (Claro) -Site: WWW.folhadoprogresso.com.br E-mail:folhadoprogresso@folhadoprogresso.com.br e/ou e-mail: adeciopiran_12345@hotmail.com

<http://www.folhadoprogresso.com.br/veja-como-o-eja-colabora-no-combate-ao-analfabetismo-no-brasil/>