Christina Aguilera cumplió 42 años y luce radiante gracias a famosa dieta

La célebre cantante estadounidense Christina Aguilera cumplió 42 años este domingo 18 de diciembre y luce más radiante que nunca.

Aguilera nació el 18 de diciembre de 1980 en Staten Island, Nueva York, Estados Unidos.

Pero no solo se le conoce por ser una afamada cantante, Aguilera también es compositora, actriz, modelo, diseñadora de modas, productora y empresaria.

Su éxito de vida lo ha construido desde hace muchos años, era una niña apenas cuando empezó a actuar y a cantar.

Se ha desempeñado también en grandes producciones teatrales, programas de televisión como “Star Search”, y “Michey Mouse Club”.

Cómo bajó de peso

En un momento de su carrera, Aguilera decidió poner una pausa para vivir el momento de la maternidad. De allí su físico se transformó, ganó mucho peso y los medios se hicieron eco de este cambio.

En alguna etapa ella no estaba tan saludable, así que tomó la iniciativa de realizar algunos cambios en su vida, con lo cual, hizo que perdiera hasta casi 20 kilos en apenas tres meses.

Fue en 2013 cuando venía de un divorcio, y emocionalmente ella no se encontraba bien, pero decidió darle prioridad a su bienestar.

Para ello lo primero que hizo fue retomar los ejercicios físicos, con una dieta muy balanceada. Aguilera se inscribió en un servicio de comidas en la que podía controlar las calorías que ingería en el día.

Según se conoce, ella dio con la conocida “dieta de colores”, que es la que cada día de la semana ella debe tomar alimentos saludables de ese propio color.

En varias oportunidades, ella declaró que, sencillamente, se privó de algunas comidas, mantuvo disciplina, redujo sus idas a

restaurantes y controló porciones.

Con esto, ella iba logrando rebajar algunos kilos de forma consciente. También el trabajo de gimnasio la ayudó mucho, Se enfocó en zonas como los bíceps y tríceps.

Los abdominales no se quedaron atrás y comenzó a trabajar en ellos, buscando más definición.

Todo esto lo combinaba con mucho cardio, caminatas y leves trotes en la caminadora sobre unos 15 o 20 minutos eran parte de su rutina diaria.

Con información de La Nación