



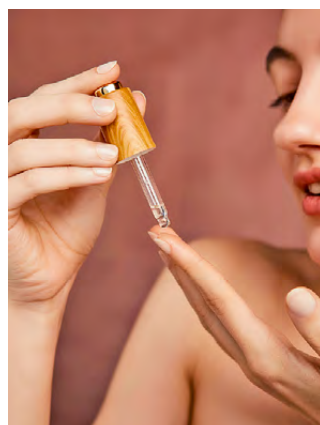
@danielatapiaoficial

La actriz **Daniela Tapia**, quien se encuentra participando en el reality de cocina 'Masterchef Celebrity', nos confesó algunos de sus secretos para mantenerse bella y en forma.

“ESTAR BIEN por dentro y por fuera”

LA PIEL Y SU REGLA DE ORO

► “No hay noche en la que no me desmaquille y me lave la cara. Siempre lo hago antes de dormir y luego de esa doble limpieza me aplico un aceite y un hidratante”.



EJERCICIO



“Trato de entrenar mínimo tres veces por semana, lo que más me gusta es hacer cardio o ejercitar las piernas”.

► “Me encantan los masajes, tenemos la fortuna de que en el país hay muchos lugares donde hacerse unos que son moldeadores y que te ayudan para verte la figura divina”.



ALIMENTACIÓN

“Desde el año pasado soy consciente de mi alimentación como nunca antes. En la mañana, cuando rompo el ayuno, trato que sea con proteína o con algo crudo, evito que sean frutas o carbohidratos dulces para así no tener picos glicémicos. Eso me ha funcionado muy bien”.



Desayuno: “Me gusta el omelette de huevo y espinaca, con semillas y aguacate. Además, de que rompo el ayuno correctamente, la espinaca es buenisima para la buena digestión”.

Almuerzo: “Un carbohidrato, una proteína y una grasa saludable, soy amante del pollo entonces rara vez consumo carne de res. La cena son sopitas o cosas ligeras y evito las harinas”.

Sus mayores secretos

- “El reflejo de una piel sana es el descanso, yo duermo muy bien. Normalmente estoy dormida desde las 9:30 de la noche y me despierto a las 7 a.m., tengo un sueño muy profundo y reparador”.
- “Cuido mucho mis dientes porque los amo, y es en lo primero que me fijo en una persona. Después el pelo, la piel y por último, en la salud mental, trato de ir a terapia para estar bien por dentro y por fuera”.

UN PELO DE PRINCESA



- “Siempre uso protector de calor antes de hacerme las ondas. También desde hace 10 años uso los tratamientos de Kérastase y siempre me corto las puntas en luna creciente y trato que sea con la misma peluquera”.
- “También procuro hacerme mascarillas quincenales y a la hora de lavar mi cabello no uso acondicionador sino tratamiento”.



Nosotros TRABAJAMOS POR LA INFANCIA EN COLOMBIA

ADQUIRIENDO PRODUCTOS Y SERVICIOS DE NUESTROS ALIADOS

¡TÚ PUEDES SER PARTE DE ESTO!

CHALLENGER SKY Habitel HOTELS fundación CHALLENGER