



## RECOMENDACIONES PARA EL USO DE FAJAS

Usar faja todos los días tiene ventajas y desventajas.



### Ventajas de usar faja con frecuencia

Estas prendas 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?





De acuerdo con especialistas en cosmología 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 amoalte 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.



Las fajas pueden parecer "caídas del cielo" cuando hay un evento especial y quieres definir tu silueta de forma impecable. De hecho, no hay que esperar a usar vestido para colocarlas, las fajas sin bordes de resorte lucen espectaculares con tops, pantalones y hasta algunos trajes de baño.





La popularidad de las fajas en el mercado 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.



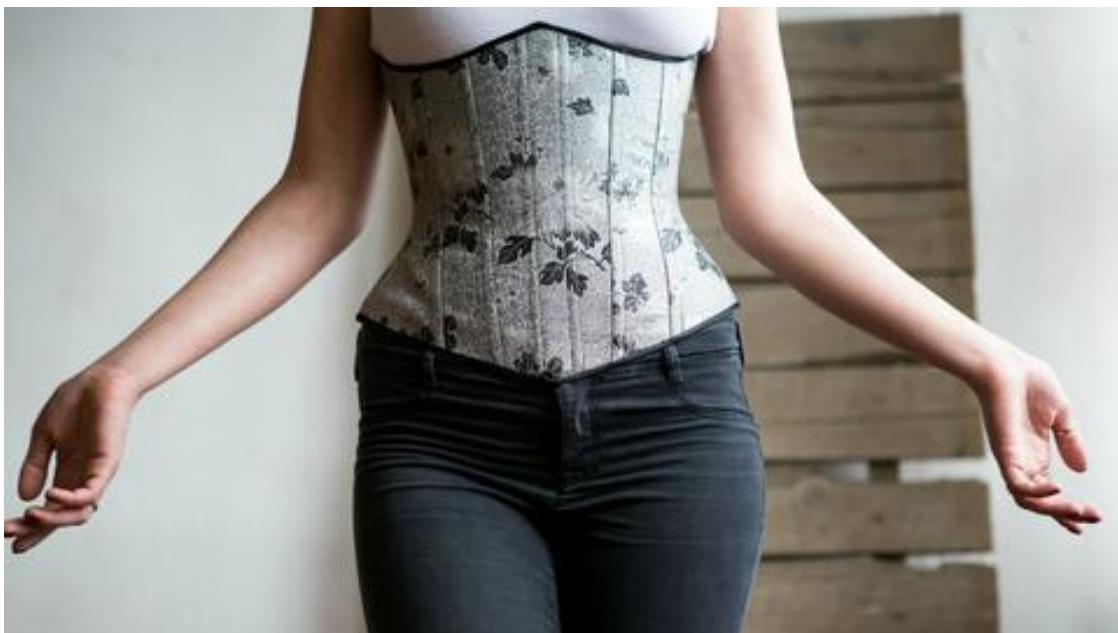
Todo suena muy bien, pero aunque usar fajas modeladoras favorece el aspecto de forma inmediata en cualquier ocasión... depender de ellas no es la mejor opción.





## 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 una buena alimentación y con ejercicio. Usar faja algunos días para que determinada ropa te quede mejor, está permitido, pero recuerda que todo en exceso tiene consecuencias desagradables.

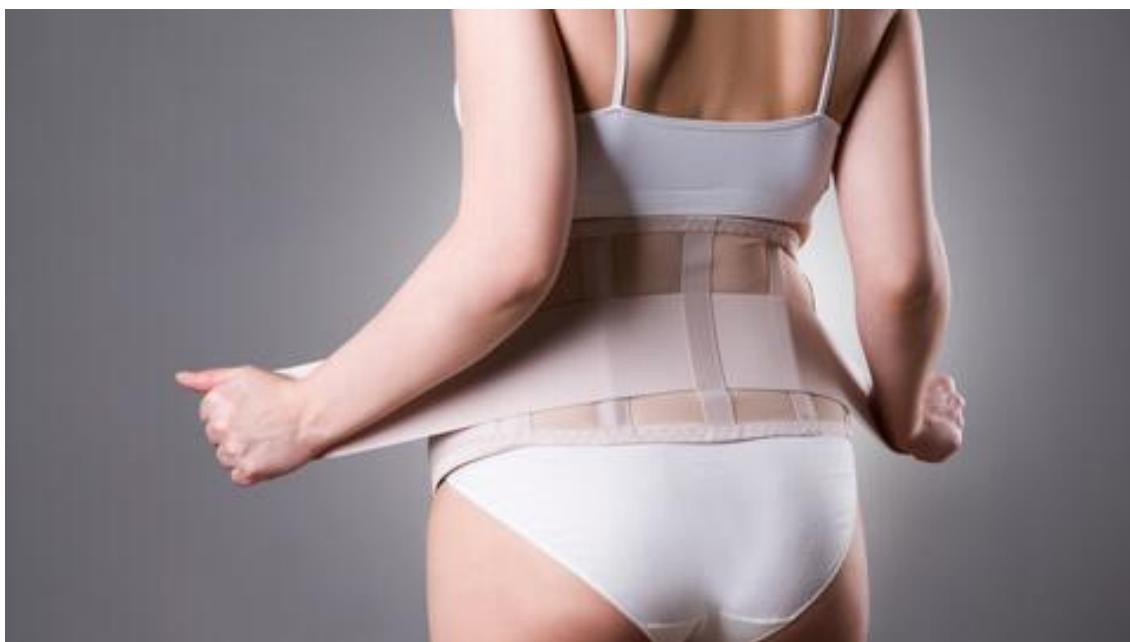




Si bien algunas de estas prendas prometen la reducción real de tallas valiéndose de la transpiración, la realidad es que sólo expulsarás líquidos que recuperarás tomando agua, NADA de grasas ni gramos extra.



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, cuando dejes de usarla, la flacidez empeorará y tu piel se desbordará como si hubieras perdido una cantidad exagerada de kilos.





**En resumen:** si bien las fajas pueden dar muchos beneficios estéticos, las fajas no son buenas para ser usadas todos los días. Mejor déjalas para ocasiones especiales.

Si deseas perder tallas de manera real, el único "elixir" es una buena dieta acompañada de ejercicio. Pregunta a un Nutriólogo de confianza cuál es la mejor para ti y cómo puedes combinarla con una rutina deportiva certera.

**RECOMENDACIONES:**

**Fajas Vedette**

[https://www.vedette.com.mx/?gclid=CjwKCAjw0dKXBhBPEiwA2bmObdQZAQP3Muu6O-pPmqMYPktDoLnSsHQx2IF7cxq0U0fAr-9PY-CRUxoCg0kQAvD\\_BwE](https://www.vedette.com.mx/?gclid=CjwKCAjw0dKXBhBPEiwA2bmObdQZAQP3Muu6O-pPmqMYPktDoLnSsHQx2IF7cxq0U0fAr-9PY-CRUxoCg0kQAvD_BwE)

**Fajas Leonisa**

<https://leonisa.mx/collections/fajas-comodas-y-suaves>