

 **Make it with Creative Cloud.**  
Abre paso con las mejores aplicaciones creativas del mundo. Desde 12,09 € al mes (IVA incl.). [Unirse ahora >](#)

BELLEZA

# El secreto de las piernas de Kendall Jenner

Una dieta rica en proteínas magras, ejercicios específicos y cosméticos drenantes, las claves para potenciar su belleza



Clara Sánchez de Ron @clarasanchezderon

Actualizado 07/06/2018 14:44

No es una sorpresa que **Kendall Jenner** sea un auténtico icono de piernas a la hora de tenerlas en forma, tonificadas, y sin un ápice de [celulitis](#). Y es que además de genética, observamos que es una auténtica adicta a cuidar esta zona de su cuerpo en especial aunque muchos se empeñen en acusarla de tratar sus [piernas](#) con [Photoshop](#). Ya son muchos los momentos con los que la top nos ha sorprendido luciendo esta parte de su anatomía con un tono luminoso, sin piel de naranja, tonificadas y esbeltas. Éstas son las claves de **Kendall Jenner** para conseguir unas **piernas de vértigo**.

**U**na [dieta rica en proteínas](#), alimentos sanos y bajos en calorías, té verde en lugar de café... y ejercicios específicos para esta zona además de una batería de cosméticos para trabajar esta zona de su cuerpo... son sólo algunos de los trucos de la modelo **Kendall Jenner** para presumir de unas piernas espectaculares dentro y fuera de las pasarelas. Y es que Jenner posee unas de las mejores piernas del verano. Sólo hay que ver cómo luce sus microvestidos para confirmar que es una realidad.

## PIERNAS PERFECTAS: LOS COSMÉTICOS QUE NECESITAS



Kendall Jenner montando en bicicleta en Nueva York.  
GTres Online.

En cuanto a los tratamientos estéticos, una forma no armónica de las piernas no se puede corregir en su totalidad porque es imposible aborar la estructura ósea de cada uno pero según el doctor **Jesús Benito Ruiz**, presidente de la **Asociación Española de Cirugía Plástica y Estética**, "si se puede mejorar mediante la reducción del volumen y el abordaje del contorno a través de la liposucción. Las pantorrilas y los muslos son también susceptibles de mejorar aumentando su volumen con el uso de implantes o injertos de grasa. Y en caso de flaccidez, especialmente en muslos, la solución es mucho más difícil y obliga a hacer dermolipectomias (eliminación del exceso de piel y grasa) con grandes cicatrices", sentencia el experto.

Pero también existen tratamientos no invasivos como Piernas tres en uno, de LPG que eliminan la grasa, la celulitis, y la flacidez de cartucheras, muslos y piernas con una media de 12 sesiones recomendadas y desde 60 euros por sesión (Más info: [Centros LPG](#). Tel. [91 828 90 35](tel:918289035)).

Y por supuesto, para presumir de un buen tono de piernas y piel suave, nada como rituales como la exfoliación al menos una vez a la semana, una depilación efectiva evitando que los pelitos se enquisten y productos de belleza como [autobronceadores](#) y cremas hidratantes y [aceites corporales](#) que además tengan efecto anticelulítico o activos como la centella asiática, rusco o castaño de indias para lucirlas ligeras y bonitas todo el verano.

[Kendall Jenner se pasa con el photoshop](#)

[Cremas anticelulíticas, maquillaje con efecto glow... 30 productos de belleza que estrenarás este verano](#)

[La crema de 15 euros de Paula Echevarría para tener buena cara todos los días](#)

[El secreto de los glúteos de Lily Aldridge](#)

---

VER MÁS DE

belleza

Dietas

Kendall Jenner

---

COMPARTIR

