

## ¡Querer es poder!

### La lección de las ganadoras del concurso Bikinis Natural



Nicole Kammerer, Liliana Fácio y María Figueroa

Organizada por la Liga Físico Internacional (IPL) que es una federación que busca los mejores cuerpos sin usar drogas o esteroides, esta competencia se convirtió en un verdadero reto para tres hispanas. María Figueroa, Nicole Kammerer y Liliana Fácio.

Ellas picadas por “el bichito de la buena salud” a través de su trabajo como promotoras y distribuidoras de Herbalife tomaron con toda la seriedad su participación. En el evento se calificó balance de forma corporal, condición física del cuerpo, musculatura, manera de posar y presentación (como caminan y su conducta en el escenario)

#### La preparación

Durante cuatro meses trabajaron en su objetivo. El primer paso fue dormir 8 horas cada día y tomar agua. El complemento fue la inscripción en el gimnasio para trabajar durante 3 días a la semana como lo hizo Nicole. En el caso de Liliana fueron 5 días a la semana. Una hora en cada sesión. Allí hicieron ejercicios con pesas y boot camp.



#### La alimentación

Para consumir comida limpia contrataron al coach de nutrición y guía de ejercicios, Kabir Sánchez, quien les dio un plan de alimentación personalizado que cumplieron al pie de la letra. “Confío en Herbalife como comida completa. Para mí es la # 1 en nutrición celular la que me mantiene joven a mis 52 años” dice Nicole Kammerer

#### Los resultados

Las tres sienten que compitieron primero consigo mismas y luego frente a sus rivales. El gran objetivo era motivar a otras personas para seguir sus pasos y entender la importancia de tener una vida sana.

Nicole ganó en la categoría de bikinis máster 50 y también en la categoría máster 40, 50 y 60.

Liliana logró su objetivo y reto de vida “de mis 38 años llevo 20 viviendo en Tucson. Ahora me mantengo con mi masa muscular

en 32% y mi grasa corporal a nivel de un deportista”

María por su parte, logró brillar en la categoría de vestido de gala “Es una oportunidad de sentirme bien interior y exteriormente. Lo más importante es poder dar mi propio testimonio a toda mujer que quiera mejorar su calidad de vida y levantar su autoestima. Decir gracias a Herbalife por darme esta oportunidad de vida y también gracias IPL por existir”



#### Nicole Kammerer

La parte que más me gusta de mi cuerpo son mis piernas. Me fascinan. Es donde puedo mirar mi musculatura”



#### María Figueroa

“Me gusta cómo me quedó mi abdomen. Lucir y sentir mi estómago plano fue una satisfacción tanto de salud como de presumirlo por vanidad pues me dio más seguridad de mí misma”



#### Liliana Fácio

“De mi cuerpo me gustan mis piernas y mis brazos y ver como mi cuerpo va cambiando con cada proceso”