



ADELGAZAR DESPUÉS DE LOS 40

Descripción

No es ningún secreto, pero los nutricionistas lo confirman. Y es que entre los 35 y los 40 años el cuerpo empieza a cambiar, pierde musculatura. ¿Qué cambios podemos hacer para tratar de combatir el imparable paso del tiempo? Es sencillo: hacer más pesas y menos cardio.

Lo más habitual cuando intentamos bajar de peso o adelgazar es optar por realizar ejercicios de cardio. Optamos por andar, correr o andar en bici pero apenas notamos el cambio. La respuesta a la pregunta que te estás haciendo es sencilla: los expertos en nutrición, salud y deporte explican que es tan importante correr una hora como hacer 50 abdominales.

Noticias relacionadas

- 10 consejos para andar correctamente y que tus caminatas sean más efectivas
- Harvard desvela el “detalle” por el que no eliminas la barriga si tienes más de 50 años
- Los mejores ejercicios para perder barriga en casa

Únete al canal de WhatsApp de INFORMACIÓN

[Únete al canal de WhatsApp de INFORMACIÓN](#)

A la hora de perder peso hay varias cosas que tienes que tener claras. La primera es que el objetivo último siempre tiene que ser tener una vida más saludable no sólo perder la barriga. Y eso se consigue mejorando la alimentación y la dieta.

Pero otro consejo fundamental que tienes que tener en cuenta es que sólo vas a lograr bajar de peso si caes en un déficit calórico.

Es decir: si en tu cuerpo entran menos calorías de las que “salen” por lo que no lograrás grandes avances si no combinas la dieta con un ejercicio adecuado. Muévete más.

Perder peso

Que tengas que hacer más deporte no quiere decir que sea necesario matarte en el gimnasio. Más bien al contrario. No es bueno pasar de 0 a 100 en apenas un día. Es mejor que empieces poco a poco. Controla el deporte que haces con una pulsera que te vigile los movimientos.



Caminar por la playa / KieferPix/Shutterstock

Deja el coche un poco más lejos de tu lugar de trabajo. Oblígate a moverte más y, sobre todo, aprovecha tu tiempo libre para pasear.

Una vez que superes los 15.000 pasos al día (es el mínimo de la Organización Mundial de la Salud para estar saludable), podrás empezar a correr y a practicar deporte. Verás los resultados en pocos días. Tu cuerpo irá acostumbrándose y rendirás mejor tanto en el trabajo como en el descanso. No en vano dormir bien también es fundamental a la hora de perder peso, tarea en la que pueden ser también tus aliadas algunas plantas medicinales.

Por supuesto, también es importante llevar una dieta saludable y evitar ciertos alimentos.

TEMAS

- adelgazar
- técnicas adelgazar
- dietas
- perder peso
- Alimentación
- nutrición
- DEA
- jugo
- trucos adelgazar
- ejercicios
- Dieta
- DEATV

[Comenta esta noticia](#)

Fecha de creación

marzo 2024