



Así puedes quemar calorías en 10 minutos y sin pisar el gimnasio

Descripción

Cuando queremos perder peso rápido y tener una figura más esbelta, pensamos en grandes entrenamientos en el gimnasio y dietas estrictas. Sin embargo, existen otras formas mucho más sencillas de quemar calorías y fortalecer nuestros músculos. Algunas son actividades cotidianas que hacemos automáticamente sin darnos cuenta de lo útiles que pueden ser.

Una de las rutinas más fáciles que puedes hacer a diario y que te ayudará a quemar muchas calorías es subir escaleras. Sí, con este sencillo gesto puedes quemar muchas kilocalorías cada día. Al principio te costará olvidarte del ascensor, pero poco a poco te irás acostumbrando y terminarás quemando calorías casi sin darte cuenta.

Quema calorías y fortalece tus glúteos mientras subes escaleras

Subir escaleras es uno de los mejores ejercicios para fortalecer piernas y glúteos. Además, no tienes que ir al gimnasio para hacerlo.



El sencillo truco que debes hacer después de comer para adelgazar

Este ejercicio diario pronto dará resultados y notarás que tus glúteos se vuelven más fuertes y definidos. También sentirá que los músculos de sus piernas se tensan y su estado físico general mejora en poco tiempo.

Subir y bajar escaleras es un ejercicio ideal para adelgazar y tonificar los glúteos sin ir al gimnasio. pixabay

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar unos 30 minutos de actividad física todos los días. Eso no significa que pases media hora subiendo escaleras todos los días. Sin embargo, si combinas esta actividad con otras actividades como caminar o bailar, perderás peso de manera casi imperceptible.



¿Quieres lucir una espalda de escándalo este verano? Este es el ejercicio perfecto para lograrlo en un par de semanas.

¿Cuántos tramos de escaleras tienes que subir al día para quemar 100 calorías?

La cantidad de calorías quemadas al subir escaleras depende de varios factores. Sin embargo, subir escaleras durante 10 minutos puede quemar unas 100 calorías de media. Si se toma muy en serio el ejercicio, puede pasar ese tiempo subiendo y bajando las escaleras de su edificio todos los días.



Uno de los mejores ejercicios que puedes hacer para adelgazar los muslos sin ir al gimnasio

Sin embargo, también puedes hacerlo a escala. Es decir, olvídate del ascensor a la hora de ir al supermercado, a la oficina e incluso al centro comercial.



El ejercicio más completo para fortalecer los glúteos, funciona mejor que las sentadillas

Otras actividades diarias que te hacen perder peso sin saberlo

Además de subir escaleras, hay muchas actividades en nuestra vida diaria que pueden ayudarnos a quemar muchas calorías. El camino al trabajo o al supermercado, limpiar la casa o bailar con amigos puede costar energía extra. Además, adoptar estas rutinas te ayudará a llevar un estilo de vida más saludable y también salvarás el medio ambiente al dejar el auto en casa.

Fecha de creación
junio 2023