



Cómo bajar barriga | ¿Cómo eliminar los “michelines”?

Descripción

Es una parte del cuerpo que nos da más complejos: los “rollitos”. La grasa que se está acumulando en tu cintura y que te mueres por deshacerte del área de tu estómago puede estar numerada si sigues estos consejos.



Di adiós a los rollitos con este plan quemagrasas: Con 5 minutos al día verás resultados

Con ellos podrás bajar la barriga y lucir una barriga más tersa. Y eso de una manera sencilla y sin mucho esfuerzo.



El simple gesto que debes hacer para perder hasta dos libras por semana

Como perder la barriga

1. Beber abundante agua. Los expertos recomiendan beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día, pero no todos a la vez. Beba pequeñas cantidades a lo largo del día, especialmente antes, durante y después del ejercicio.
2. Reducir el consumo de bebidas alcohólicas. Sustituye la cerveza y los refrescos azucarados por infusiones o zumos naturales.
3. Evite la hinchazón. El consumo de fibra es fundamental para el buen funcionamiento del organismo. Por ello, integra en tu dieta frutas, cereales o productos integrales. Masticar la comida lentamente le ayudará a tragar menos aire y evitará la hinchazón.

4. Reduce el consumo de grasas diarias y, sobre todo, di adiós a las grasas saturadas como la bollería, las frituras o la comida rápida. Las grasas que tu cuerpo necesita las puedes obtener de los frutos secos y del aceite de oliva (4 cucharadas al día).
5. Evite los atracones. Lo ideal es comer cinco veces al día para mantener los niveles de azúcar y llegar a la siguiente comida con menos hambre: ¿una pieza de fruta, un yogur desnatado, un bocadillo integral?
6. Cuida tu postura: mantén la espalda erguida y el estómago tenso, ya sea que estés haciendo ejercicio, en casa o en el trabajo.
7. ejercicios HIIT



Pierde peso rápida y fácilmente con este batido para cenar que quema calorías

ejercicios HIIT

A veces, la dieta y el ejercicio son efectivos en la báscula, pero no en la báscula. El método más efectivo para quemar grasa abdominal es el entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT).



Como hacer zumba en casa para adelgazar

Este sistema se basa en ejercicios de alta intensidad realizados a intervalos cortos y repetidos a intervalos y con periodos de recuperación intermedios. El secreto es que después del entrenamiento, tu metabolismo continuará acelerándose y consumiendo las calorías adicionales.



Los tres estiramientos que debes hacer todas las mañanas para deshacerte de los rollitos

Un ejemplo de HIIT es: 7 x 25"/1?, o lo que es lo mismo: 7 series de flexiones, sentadillas o subir escaleras durante 25 segundos con un minuto de descanso entre series.



Cuatro ejercicios de cardio para hacer en casa para adelgazar después de Navidad

Si empiezas a hacer ejercicio hoy, estarás listo para el verano para lucir tus palmas en la playa.

Fecha de creación
mayo 2023