

Disfruta las fiestas patrias y después te pones las pilas

Descripción

¿Quieres estar en forma para llegar en óptimas condiciones para el verano? ¿Quieres saber qué te conviene y qué no? La personal trainer Muriele Torres nos da algunos consejos para bajar esos kilitos que subiste en el 18.

nicol wiehoff

nwiehoff@todomujeres.cl

[Follow @nicolwiehoff](#)

portadapesa type unknown

Sigue los pasos de la personal trainer y verás que rápido bajas de peso.

SANTIAGO.- Se acerca la semana de las fiestas patrias y todas sabemos que es imposible hacer dieta o seguir con la rutina del gimnasio. De a poco nos empezamos a preocupar y a pensar “una persona puede llegar a subir de 3 a 5 kilos en esta fecha”, pero chicas ¡no se preocupen! porque los siguientes consejos de la personal trainer, Muriel Torres, le ayudarán a bajar toda la carne, empanadas y trago que consumieron en el 18 de septiembre.

¿Consejos para bajar rápido de peso?

Una dieta es lo más factible. Lo primero, es eliminar los carbohidratos complejos, como el pan, arroz y pastas. Estos solo hay que consumirlos previos al entrenamiento para tener energías, pero no se deben comer en los días de descanso porque se acumularán como grasa. El principal consejo es mantener al organismo en un déficit calórico y realizar buenas sesiones de cardio, es decir combinar dieta más ejercicios anaeróbico y ejercicios aeróbicos.

Dejar de comer no es la solución, así que todas aquellas mujeres que quieren cerrar la boca no se los recomiendo por ningún motivo.

¿La dieta debe variar según la edad?

Sí. Una mujer joven tiene la ventaja de comer más cantidad de carbohidratos y de vez en cuando salirse de la dieta, porque tienen un metabolismo más acelerado en comparación con una mujer de 40 o 50 años.

¿Cuáles son los ejercicios más recomendables para realizar después de las fiesta patrias?

Mucho cardio. Pueden variar haciendo spinning, zumba o elíptica para que no se aburran y caigan en la rutina. Deben realizarlos sobre 20 minutos porque recién ahí se empiezan a quemar las grasas.



Las clases de spinning te ayudarán a ejercitar todo tu cuerpo y a tonificar los músculos.



Zumba es una disciplina fitness de origen colombiano, enfocado a mantener un cuerpo saludable y tonificado.



Te ayuda a eliminar grasas, a mantener los glúteos y piernas.

¿Después de tener el peso ideal que recomienda?

Las sentadillas y estocadas son los mejores ejercicios, porque te ayudan a mantener los glúteos redondos y bien levantados. También, el press de tríceps para eliminar el conocido “murciélago” (parte de abajo del brazo) que acompleja a muchas mujeres.



Las sentadillas se deben realizar con la espalda en curva sin bajar las rodillas, tratando de mantener una buena postura para no lesionarse.



Las estocadas se realizan con la espalda

recta y sirven para las piernas y para moldear los glúteos.



Los press de tríceps ayudan a ejercitar los brazos.

Esto es recomendable en cualquier etapa, pero si hay que ser más específicos sugiero para las mujeres de **20 a 30 años** realizar levantamiento de pesas para fortalecer sus músculos, pero sin abusar de las cargas, y ejercicios cardiovasculares.

A los 40 años ya se comienzan a ver los primeros cambios hormonales y suele disminuir la masa muscular, por lo tanto, es importante sumarle actividad física para mantener el metabolismo activo. Aconsejo una combinación de ejercicios que involucren máquinas y cardiovasculares.

Las mujeres de **50 años** empiezan a experimentar ciertas molestias, normales de la edad. Se debe hacer ejercicios que no causen molestias musculares o en los huesos.

Todos los ejercicios deben ir acompañado de una dieta. Ya que implica el 70 % de los resultados. Un 20% es gimnasio, y un 10% es descanso, dormir las 8 horas es súper importante.

Chicas, sigan estos consejos y verán que rápidamente bajan de peso. No deben olvidar que hay que ser perseverantes y tener fuerza de voluntad.

Fecha de creación
septiembre 2013