



## Ejercicio adelgazar | El sencillo gesto que debes hacer para perder hasta dos kilos por semana

### Descripción

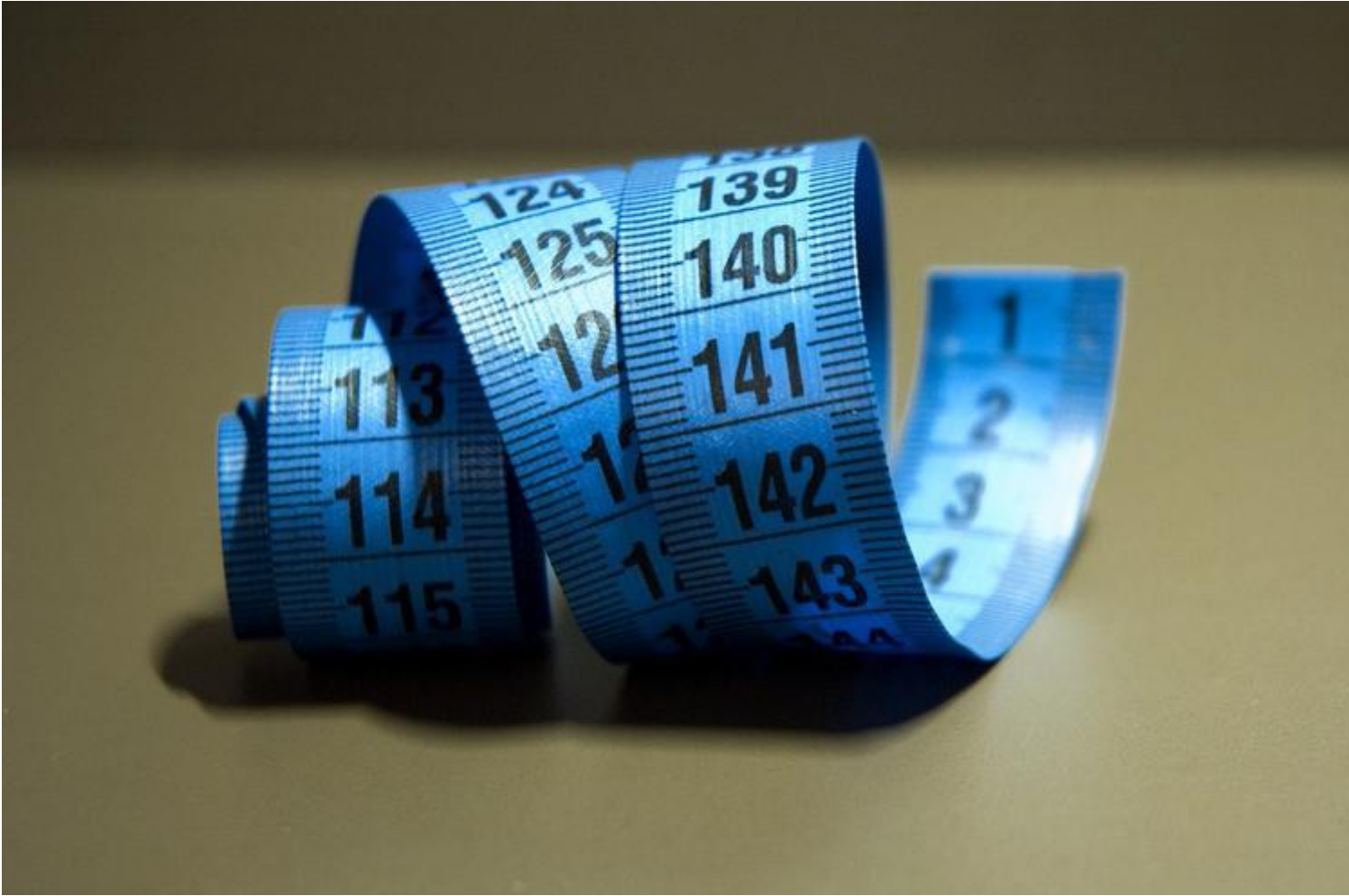
Tienes un plan, un plan que nos ayude a bajar de peso. Hay tres claves para adelgazar caminando y seguro que ya las conoces: ponte objetivos, esfuérzate y sé persistente.

Aunque como casi todo en esta vida, la llave maestra es el esfuerzo. Es importante aumentar la cantidad de ejercicio diario. Es decir, si queremos caminar 2 kilómetros al trabajo todos los días y perder peso, necesitamos aumentar las distancias de las caminatas diarias.



## **Estos alimentos hacen que se te hinche el estómago: prohíbelos de tu dieta**

El informe dijo que un buen punto de partida son los 7 kilómetros por día, que son los 10.000 pasos recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para ayudar a prevenir enfermedades vasculares y otras afecciones asociadas con un estilo de vida sedentario, como la diabetes.



## Los productos que debes eliminar de tu dieta para adelgazar rápido

Otra clave que revela el informe es la necesidad de que todos establezcan sus propios objetivos y se desafíen a sí mismos a diario. Entonces, si corrí un promedio de 5 kilómetros diarios esta semana, tengo que desafiarme a mí mismo para hacer esa distancia a los 6 kilómetros la próxima semana. Los siguientes 7 y así sucesivamente. Además de las distancias, el ritmo es otro punto fuerte: para adelgazar, es más efectivo caminar rápido. Esto también ayudará a fortalecer otras partes del cuerpo del atleta.



## **El único ejercicio que adelgazará tus muslos: Tus piernas tendrán un infarto**

Otro punto importante es registrarse para eventos deportivos: esto ayudará a establecer metas, seguir entrenando y también hacer deporte el día del evento.



## **Este es el desayuno perfecto si quieres adelgazar de forma saludable**

Caminar con pesas en los brazos no te ayudará a perder más peso. Al contrario, porque esto nos hace menos móviles. También desmitifican el caminar con zancadas largas. Al contrario: Para avanzar rápidamente, recomiendan pasos cortos.

La comida también es importante.

**Fecha de creación**  
julio 2023