



El truco para eliminar la grasa que te sobra en el ‘flotador’

Descripción

El verano ya está aquí y con él los días de bañador en la playa. Para lucir una silueta lo más definida posible y sobre todo libre de los odiosos “bañistas” que se forman en la cintura por los kilos de más, aquí tienes unos consejos y ejercicios realmente útiles para adelgazar trabajando la zona del vientre.

Alimentar

Primero, es importante mantener la ingesta de calorías con moderación, ya que la pérdida de peso resulta, entre otras cosas, del déficit moderado que resulta de restar las calorías quemadas de las calorías gastadas. Para conseguirlo, el primer paso es reducir el consumo de azúcar. Por el contrario, es importante seguir consumiendo proteínas, ya que garantiza que no pierda masa muscular y, por lo tanto, sacie su hambre por más tiempo.



El ejercicio que no dejarás de hacer para adelgazar barriga y tonificar piernas y brazos

Sueño

Otro aspecto a destacar es el sueño, una práctica subestimada a la hora de perder peso. Las horas que duermes afectan directamente la regulación hormonal de tu cuerpo, la cual está directamente relacionada con la sensación de hambre y saciedad. Por lo tanto, un descanso adecuado no solo afecta su estado de ánimo, sino también su condición física.

El sueño es esencial para una buena salud **IMÁGENES FALSAS**

programa de entrenamiento

Por último, pero no menos importante, deshacerse de su “nadador” también le costará sudor y trabajo. Los ejercicios ideales para lograrlo son los que trabajan los abdominales y queman grasa en esa zona del cuerpo. Sin embargo, es recomendable crear un plan de entrenamiento de cuerpo completo, al que puedes agregar ejercicios adicionales para quemar los kilos de más de la cintura. Además, trate

de hacer al menos tres entrenamientos por semana y combine el ejercicio cardiovascular con otros ejercicios de fuerza. De esta forma, no solo podrás mejorar tu condición física, sino también integrar en tu día a día una rutina saludable llena de beneficios.

Fecha de creación

julio 2023