



Estos son los kilómetros que tienes que hacer al día andando para adelgazar

Descripción



Caminar es uno de los ejercicios más fáciles que puedes hacer, pero si lo haces con regularidad, puede convertirse en tu mejor aliado a la hora de perder peso. Además, caminar te ayuda a fortalecer tus músculos y te hace sentir mejor. Por supuesto, no perderá kilos simplemente caminando. Para

perder peso mientras camina, debe alcanzar una serie de objetivos diarios en términos de millas recorridas (o pasos, según cómo desee medirlo) y el tiempo dedicado a caminar. Te explicamos cuánto hay que caminar para adelgazar.

¿Quieres perder peso y no sabes si es mejor correr o caminar? Aunque ambas actividades son beneficiosas, hay diferencias en cuanto al gasto calórico. ¡Te lo contamos todo!

Para perder peso, el consumo calórico es fundamental. El running es una actividad de alta intensidad que te permite quemar calorías de manera efectiva, especialmente si corres a buen ritmo. Además, el efecto postcombustión te ayuda a seguir quemando calorías incluso después del ejercicio.

Sin embargo, también hay inconvenientes en el running, como el riesgo de lesiones o la necesidad de un entrenamiento programado y equipamiento adecuado. Por eso, la caminata es una alternativa ideal para perder peso sin correr riesgos.

Según un estudio publicado en el Journal of American Geriatrics Society, caminar a un ritmo más rápido puede ser una actividad deportiva muy beneficiosa para la salud del corazón. Además, es menos agresiva que el running y más accesible para personas de todas las edades y condiciones físicas.

¿Cuánto tiempo tienes que caminar para perder el mismo peso que corriendo durante una hora?

Todo depende de tu peso y de tu ritmo de caminata. Según la calculadora de Runtastic de Adidas, caminando a un ritmo moderado de 5,1 km/h, quemas alrededor de 4 calorías por minuto. Para perder un kilo de grasa, necesitas quemar 7000 calorías, lo que equivale a más de 29 horas caminando a buen ritmo. ¡Pero no te desanimes! Con solo una caminata diaria de una hora, en un mes podrías perder un kilo.

Si prefieres correr, a un ritmo moderado de 11 km/hora, quemas alrededor de 11,4 calorías por minuto. Para perder un kilo de grasa, necesitas correr durante unas 10 horas y 15 minutos.

Es importante recordar que, para que la pérdida de peso sea eficaz, es necesario acompañar la quema calórica con una dieta equilibrada. Y si combinas la caminata con la carrera, podrás disfrutar de lo mejor de ambos mundos. ¡No dudes en probar el método CaCo! También puedes marcar en tu pulsera de actividad un objetivo de pasos diarios para estar motivado.

Recuerda que el ejercicio es una parte importante de un estilo de vida saludable, ¡así que a caminar o correr se ha dicho!

Fecha de creación

abril 2023