



¿Has probado la dieta del sexo para adelgazar?

Descripción



lo intentaste todo Has seguido el Método Sakuma al pie de la letra, y aun así no has conseguido ganarle la guerra a tu metabolismo. La dieta japonesa, la dieta cetogénica... no hay manera. Pero, ¿y si te dijéramos que el sexo te hace adelgazar? Sí, no estamos bromeando.

En promedio, se queman alrededor de 500 calorías en una relación sexual. Aunque eso sí, no merece la pena hacer la “Estrella de mar”. Necesitas mantenerte activo y probar algunas posturas especiales, pero... si le dedicas unas dos horas al día (o cada dos días, entendemos que a veces es difícil encajar en el horario) al menos te meterás en el Be capaz de quemar 1.000 calorías.

¿Qué es este plano? Bueno, no es de extrañar. Eso significa que es una combinación de un estilo de vida saludable, ejercicio y un poco más de cardio entre las sábanas. Si no comes sano, no obtendrás resultados, por lo que debes entenderlo como una combinación de varios factores con el objetivo de perder peso.

Video.

De qué no hablar después del sexo. /

Unsplash

Y es que el sexo no solo quita esos kilos de más, sino que también tiene muchos beneficios, sobre todo por las mañanas.

Te despertarás de buen humor, fortalece el sistema inmunológico, sirve como primera hora de la mañana como relajante... son todos profesionales. Además, comienzas el día con una sesión de aeróbicos que, combinados posteriormente con una sesión de ejercicio y una dieta equilibrada, podrían convertirse casi sin esfuerzo en el secreto para perder peso.

Fecha de creación

marzo 2023