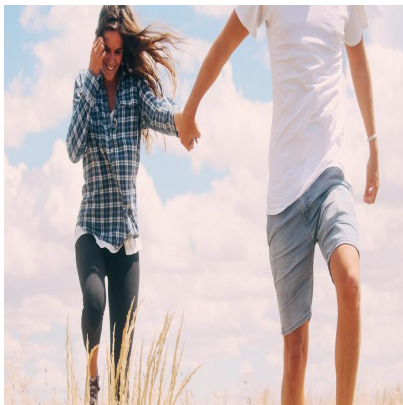




Quitar la grasa del vientre mientras caminas: el truco para que se haga realidad

Descripción

Perder grasa abdominal no es fácil, pero al final vale la pena el esfuerzo. Si ajustamos gradualmente nuestra rutina diaria, podemos perder peso en esta área.

Una de las modificaciones que ahora podemos implementar es salir a caminar, ya que las investigaciones han demostrado que caminar reduce el índice de masa corporal (IMC), la circunferencia de la cintura y la aparición de trastornos mentales como la ansiedad y la depresión, entre muchos otros beneficios. .



¿Cuántos pasos hay que caminar al día para adelgazar?

¿Cuántas calorías podemos quemar mientras caminamos?

Obviamente, la cantidad de calorías que cada persona puede quemar mientras camina depende de su peso corporal y metabolismo. Sin embargo, existe una pauta general que puede servir como guía. Por ejemplo, podríamos quemar entre 700 y 1000 calorías en una caminata de 10 millas.

Si tenemos en cuenta que se tarda unos 13 minutos en correr un kilómetro a ritmo lento, necesitaríamos correr a este ritmo durante casi cuatro horas para quemar entre 700 y 1000 calorías. Sin embargo, podemos acortar el tiempo si caminamos más rápido.

Así es como debes ir perdiendo peso casi sin darte cuenta. pixabay

Técnicas para adelgazar caminando

Aquí hay algunas técnicas para perder grasa abdominal mientras camina:

1. Cambie la velocidad: Aumente la intensidad de la caminata alternando entre caminar a paso ligero y caminar a un ritmo normal. Por ejemplo, puede caminar enérgicamente durante dos minutos y luego caminar a un ritmo normal durante un minuto.
2. Caminar cuesta arriba: caminar cuesta arriba es una excelente manera de aumentar su entrenamiento de manera segura y sin problemas. También mejora la postura y activa más músculos en las caderas y los isquiotibiales. Busque tramos empinados o use una caminadora inclinada.
3. Agregue ejercicios de resistencia: para completar la caminata y no solo hacerla caminar, agregue ejercicios de fortalecimiento cada pocos minutos. Por ejemplo, puedes hacer 10 sentadillas o flexiones cada pocos minutos. De esta forma, quemarás más calorías, entrenarás más músculos y mejorarás tu capacidad cardiovascular.
4. agregar peso Use chalecos con peso o tobilleras con peso: estos accesorios brindan una resistencia ligera y fortalecen los músculos, los huesos y las articulaciones sin generar mucho impacto.
5. Caminar en un entorno natural: Caminar por caminos naturales con pendientes, baches y terrenos variados es más recomendable para quemar grasa abdominal ya que aumenta la quema de calorías y fortalece la parte inferior del cuerpo.
6. Alimentación adecuada antes y después de la caminata: Combina tus caminatas con una dieta saludable. Antes de una caminata, coma carbohidratos saludables como cereales integrales, tostadas integrales, yogur bajo en grasa, frutas o verduras. Evita las grasas saturadas y las proteínas pesadas, ya que se digieren más lentamente y pueden ser incómodas al caminar. Si quieres adelgazar después de la caminata, come proteínas magras (carne, pescado o vegetales) y bebe mucha agua.

Fecha de creación

junio 2023