



¿Sales a andar? 7 pasos para adelgazar con tus paseos

## Descripción

Si quieres preparar tu cuerpo para el verano pero no te apetece seguir una dieta estricta y agotarte en el gimnasio todos los días, hoy tenemos buenas noticias para ti. Con solo caminar puedes perder kilos y modelar tu figura. Por supuesto, caminar allí definitivamente no vale la pena. Hoy te damos 7 reglas para adelgazar caminando. Si las sigues correctamente, comenzarás a ver resultados en poco tiempo.



## ¿Qué sucede si haces abdominales durante un minuto todos los días?

### Camina para adelgazar de forma saludable

Caminar es un ejercicio muy completo y beneficioso para el cuerpo. Además, nos ayuda a adelgazar. Al mismo tiempo, también mejora la respuesta muscular, aumenta el gasto calórico, activa la función cardiovascular y ayuda a controlar los niveles de colesterol y glucosa. Caminar también ayuda a controlar la presión arterial y mejora las funciones respiratorias, intestinales y sexuales.

### Las 7 reglas para adelgazar caminando

Como mencionamos antes, definitivamente no vale la pena caminar hasta allí. Hay ciertas recomendaciones que debes seguir para que tus paseos sean mucho más efectivos.

#### 1.- Controla la velocidad

La velocidad a la que caminas es fundamental para perder peso. Una velocidad de 4,8 kilómetros por hora o un poco más es ideal. Por supuesto, recuerda que estás caminando, por lo que no debes correr ni trotar para alcanzar esa velocidad.

## **2.- Sal a caminar tres veces por semana**

La frecuencia con la que camina cada semana también es importante. Si quieres perder peso, lo mejor es salir a caminar una hora al menos tres veces por semana. Para controlar tu velocidad de marcha y el tiempo invertido, una pulsera de actividad te puede ayudar mucho.



## **Cinco ejercicios imprescindibles para un vientre plano**

### **3.- Consulta la frecuencia cardíaca**

La pulsera de actividad también es muy útil para comprobar la frecuencia cardíaca y el pulso. Idealmente, la frecuencia cardíaca debe estar entre 60% y 70%.



## **El ejercicio de moda para adelgazar en pocos minutos**

### **4.- Presta atención a la técnica y la postura**

Al caminar, mantenga la espalda recta y una buena postura para evitar posibles lesiones. Además, debes evitar dar grandes pasos. Lo ideal es mantener tu ritmo natural, pero más rápido. También es importante no mirar hacia abajo al caminar y controlar el movimiento de los brazos.



## ¿Cómo elimino las manijas del amor?

### 5.- Lleva calzado adecuado

Si sale a caminar, use ropa y calzado apropiado. Lo ideal es calzado de senderismo con calcetines cómodos para evitar rozaduras. La ropa debe ser transpirable, mejor aún si es de algodón.

Elige calzado adecuado para evitar rozaduras al caminar

### 6.- Cambiar intensidad

Si vas a hacer una caminata de una hora, es recomendable variar el ritmo de tu caminata y también hacer otras actividades complementarias, como subir y bajar escaleras.



## **El Ejercicio Estrella para Adelgazar y Tonificar Barriga en 30 Segundos**

### **7.- Diviértete caminando**

Esta última regla para adelgazar caminando es importante porque si no te gusta caminar, es más probable que abandones pronto la actividad. Haz que tu tiempo de caminata sea un placer. Pon tu música favorita y elige un lugar agradable para relajarte.

#### **Fecha de creación**

julio 2023