



## TIPOS DE SENTADILLAS | El ejercicio quemacalorías perfecto: pierde peso fácil y sin salir de casa

### Descripción



Si no eres fan del gimnasio pero sabes que el ejercicio físico es fundamental para adelgazar, te contamos que no es necesario entrenar durante horas. Más bien, es recomendable que hagas las rutinas y ejercicios que mejor se adapten a tu condición física y metabolismo para que tus músculos y

tu espalda no se resientan. ¿Cómo va? Bueno, no puedes pretender que estás corriendo un maratón en un día. Así que para ir mejorando poco a poco, lo mejor es que te asesores con profesionales, pero te damos un consejo: haz sentadillas.

**Fecha de creación**

julio 2023