



Tres ejercicios para adelgazar muslos y piernas

Descripción

Se acerca el verano y seguramente tienes miedo de cómo lucirán tus piernas en shorts o mini faldas, por eso acá te damos los consejos de una experta para adelgazarlas en sólo 1 mes.

Fátima Denis es nutricionista, experta en fitness y en su blog Tipsnutritivos.com explica que para eliminar el exceso de grasa en tus piernas y muslos debes hacer sentadillas, elevación lateral de piernas y estocadas.

La experta asegura, además, que para ver resultados en poco tiempo debes realizar estos ejercicios al menos 2 o 3 veces por semana.

En Biut.cl, hicieron una selección de los mejores videos de Youtube con cada ejercicio para que consigas las piernas que sueñas este verano:

1. Sentadillas

La Colombiana Natalia Arcilla a través de su canal de Youtube, nos invita a realizar un reto de 30 días de sentadillas, y en su video nos enseña cómo realizarlas correctamente y la cantidad a realizar por cada día.

2. Estocadas

La instructora y Youtuber Anabel Ávila explica en este video cómo se realizan correctamente las estocadas.

3. Elevación lateral de piernas

El video seleccionado para este ejercicio es del canal de Youtube Pierdepesoencasa que explica la manera de hacer este ejercicio y da rutinas cortas e intensas para realizarlo.

Esperamos estos videos y consejos sean útiles y llegues al verano con el cuerpo que deseas y sueñas.

Fecha de creación

noviembre 2015