

Como obtener un abdomen plano de forma saludable

Escrito por Sol QuintanaRoo
Martes, 27 de Marzo de 2018 13:26



STAFF SOLES

Cada vez que realizas una actividad física tu cuerpo está quemando calorías, si tu meta es lograr un abdomen plano es necesario que quemes más calorías de las que consumes, siempre ten presente que una alimentación saludable más una actividad física son el complemento ideal para conseguir un cuerpo deseable.

Para lograr un abdomen plano debes acelerar tu metabolismo consumiendo más fibra soluble, vegetales, semillas y frutas, sigue una dieta baja en calorías y aumenta la actividad física, esto garantiza una pérdida de peso correcta pues lo ideal es que te sirva de entrenamiento para aprender a comer mejor a largo plazo y se vuelva un estilo de vida y así no recuperes el peso perdido una vez que termines la dieta. Una forma de tener tu metabolismo activo es comer con más frecuencia evitando los ayunos y las dietas muy bajas en calorías, reducir excesivamente las calorías acostumbra al cuerpo a la escasez y lo hace más eficiente a la hora de trabajar con menos "combustible".

Como obtener un abdomen plano de forma saludable

Escrito por Sol QuintanaRoo

Martes, 27 de Marzo de 2018 13:26

Puedes comer porciones más pequeñas cada tres horas, así sentirás menos hambre, comer alimentos en pequeñas porciones hace que tu metabolismo se acelere y quemes más energía, reduce las porciones y escoge los alimentos inteligentemente: evita los de alto contenido de harinas, azúcares y grasa, puedes reemplazarlos por frutas, verduras semillas y yogur natural.

Realiza una rutina de ejercicios y aumenta la intensidad gradualmente, ya sea aeróbicos, bailar, correr, nadar o montar bicicleta, incorpora al menos dos veces a la semana una rutina para fortalecer los músculos, pues el ejercicio de alta intensidad aumenta el gasto energético, los ejercicios abdominales te ayudarán a mejorar la firmeza y tonicidad del área, pero para aumentar el gasto metabólico tienes que trabajar todos los músculos del cuerpo: abdomen, piernas, glúteos, pecho, espalda y brazos.

Aumenta el consumo de agua

Toma abundante agua, lo ideal es consumir ocho vasos al día si no puedes solo con el agua adiciona zumo de limón, o una bolsita de té verde, este incrementa el gasto metabólico durante varias horas, si deseas agrégale stevia.

Come suficiente proteína

El cuerpo utiliza más calorías para digerir la proteína que para digerir grasas o carbohidratos. Elige una fuente rica en proteína, pero baja en grasa, como las carnes magras de res, pollo, cerdo, pescado, frijoles, lentejas, leche o yogur acompáñalos con frutas, verduras y cereales (Si eres vegetariano puedes consumir: legumbres, Soya, nueces y semillas, judías, entre muchas otras opciones).

Duerme lo suficiente

Si no lo haces, acumularás más grasa en el estómago. Según estudios recientes, las personas que no duermen lo suficiente tienen un 70% mayor probabilidad de sufrir de sobrepeso. La explicación es la siguiente: la leptina es una proteína que le indica al cerebro que el cuerpo ha recibido suficiente alimento y se encuentra satisfecho, reduciendo así la ansiedad de comer, la escasez de sueño reduce la producción de leptina, lo que resulta en un aumento del apetito y de kilos. No sólo eso, la escasez de sueño reduce además la capacidad de producir la insulina que controla los niveles de azúcar en la sangre. De nuevo, esto provoca que los depósitos de grasa sean tan irregulares como los del azúcar. Así que deberás distribuir tu tiempo diario para incluir tanto la actividad física como el descanso necesario.

Como obtener un abdomen plano de forma saludable

Escrito por Sol QuintanaRoo
Martes, 27 de Marzo de 2018 13:26

Realiza los siguientes ejercicios para que tengas tu abdomen plano.

Calentamiento

Has abdominales, dos series de 10 con un lapso de un minuto cada serie.

Utiliza ropa cómoda, ejercítate en un lugar fresco en el que te sientas cómodo y puedas respirar adecuadamente.

Ejercicio uno

Intercala pierna con brazo, realiza 3 series con repetición de cinco veces cada serie tomando entre serie y serie solo 10 segundos de descanso, este ejercicio te ayudara en cintura y abdomen.

Ejercicio dos

Este ejercicio está dividido en dos pasos, debes acostarte totalmente recto estirando las piernas, coloca los brazos debajo de los glúteos, subes las piernas hasta la mitad y tratas de que no toquen el piso, con una serie de cinco veces y lo repites dos veces posteriormente subes las piernas un poco más alto e intenta que se mantenga el ritmo y no toques el piso, realiza dos series con repetición de cinco veces cada serie, trabajas el abdomen bajo, eliminando grasa y consiguiendo un abdomen plano.

Ejercicio tres

Se conoce como ejercicio de remo, doblas y estiras las piernas apoyando tu espalda con los brazos solo debes hacer dos series con repetición de diez veces cada una.

Ejercicio cuatro

Recarga tus codos y torso inclinados hacia atrás, estira las piernas, súbelas y bájalas rectas y trata de que no toquen el piso, realiza dos series con repetición de cinco veces cada una, este ejercicio te ayudara a tener fuerza y un abdomen más marcado y resistente.

Recuerda que debes hidratarte antes durante y después del ejercicio, mantener hábitos alimenticios saludables, fuerza de voluntad y paciencia, cuando te propones metas lo más

Como obtener un abdomen plano de forma saludable

Escrito por Sol QuintanaRoo

Martes, 27 de Marzo de 2018 13:26

satisfactorio es ver el objetivo alcanzado, mente sana cuerpo sano.