

## Como perder peso

Escrito por osmalinrosa - 31/10/2018 17:26

---

Hola a todos, espero que se encuentren muy bien :)

Me gustaría perder peso pero la verdad no sé qué hacer debido a que llevo un buen tiempo haciendo ejercicio y no puedo decir que me veo un poco más formado y realmente me gusta pero con respecto a la parte del abdomen y las piernas todavía tengo mucha grasa y no tengo ni idea de cómo contrarrestar eso. :S

Sería genial que me puedan recomendar algunas dietas para perder peso de forma que pueda reducir mi grasa en el cuerpo, debido a que realmente me gustaría tener mejores resultados de los que estoy teniendo en éste momento :P

=====

## Re: Como perder peso

Escrito por melina1876 - 19/11/2018 07:22

---

Te recomiendo ir a un nutricionista especializado en el tema, te puedo recomendar <https://www.cuadros-medicos.online> puedes consultar con ellos, tienen médicos en diferentes ramas de la salud.

=====

## Re: Como perder peso

Escrito por Melo09 - 28/11/2018 22:47

---

podrias intentar tomando agua macerada de mandarina o limon en ayunas

=====

## Re: Como perder peso

Escrito por Cheche09 - 20/12/2018 22:18

---

Para perder peso rapido lo que debes hacer es estimular y mejorar el funcionamiento del metabolismo, existen trucos para acelerar el metabolismo sin medicina. Saludos.

=====

## Re: Como perder peso

Escrito por asesorette - 25/02/2019 17:45

---

Aqui te deajo un pequeño aporte para bajar de peso y aumentar tu masa muscular, debemos empezar

---

por diseñar un plan de entrenamiento. Para obtener una primera descripción gráfica de cómo deben ser este tipo de planes de trabajo podemos representarlos con la forma de un triángulo equilátero cuyas puntas están interconectadas por tres líneas de igual tamaño e importancia. Éstas líneas responden a las tres variables claves para alcanzar la meta marcada: entrenamiento, descanso y alimentación.

En el plano físico, expertos de Sprinter exponen que una rutina de trabajo para ganar masa muscular “debe estar basada en los 4 imprescindibles: el press de banca, el peso muerto, las sentadillas y el press de hombros. Con estos ejercicios básicos interviene toda la musculatura, produciéndose una gran secreción de testosterona, que junto con la insulina desempeñan un papel esencial para ganar masa muscular”. Además, añaden que “dos tercios de las sesiones de entrenamiento deben emplearse en dichos ejercicios básicos. El tercio restante puede dedicarse a ejercicios de aislamiento, que son aquellos que trabajan un solo músculo en concreto y técnicas de intensidad para aumentar el ritmo cardíaco”. Un ejemplo perfecto de ejercicio que cumple estos últimos requisitos descritos son las flexiones.

=====

## Re: Como perder peso

Escrito por Bna446 - 11/03/2019 09:44

---

Hola segun mi experiencia en el estudio de nutricion la unica manera de bajar de peso es que tengas un déficit de calorías diaria en tu dieta es decir, a diario debes quemar mas calorías durante tus actividades de las que estas consumiendo diariamente, solo asi verás que bajas de peso considerablemente para esto existen diferentes planes alimenticios con sus respectivos calculos, debes informarte, espero te ayude saludos

=====