

TIPS PARA REDUCIR GRASA ABDOMINAL ADIOS A LA BARRIGA Y LLANTITA

*“La salud es lo que te hace sentir que justo
ahora es el mejor momento del año”*

Franklin P. Adams

Existen muchas personas inconformes con el exceso de grasa abdominal, la gran mayoría lo considera un problema estético, pero es más que eso, puede provocar la aparición de múltiples enfermedades como el síndrome metabólico, hipertensión arterial, diabetes mellitus, entre otras patologías que pueden dañar considerablemente la salud.

Algunas creencias:

Muchos tienden considerar que la única forma para bajar la “barriga”, es realizando las famosas abdominales, sin embargo, lo que realmente ocurre al hacer solo abdominales es lograr más volumen en el abdomen, en consecuencia, este se verá más abultado, atención: no se puede “quemar” grasa abdominal puesto que no es un ejercicio aeróbico que degrade la misma.

Otra de las creencias que mayormente damos por hecho es que si te ejercitas con prendas térmicas hechas de nailon perderás peso y en conciencia la grasa abdominal se reducirá, veamos, lo que realmente ocurre con el uso de estas indumentarias es que efectivamente bajas de peso más, sin embargo, lo perdido no se trata de grasa sino más bien de agua, hasta de un litro y medio por sesión de trabajo que equivale precisamente a un kilo y medio de peso corporal, claro está, una vez finalizada la rutina al rehidratarte volverás a tu peso habitual. ¡Oh sorpresa!

¿Pero entonces que hacer para reducir de manera efectiva la grasa abdominal?, A continuación, te presentamos tres recomendaciones básicas para que logres ese objetivo:

- 1.- Lleva una dieta balanceada.** Considera una dieta baja en calorías que asegure el consumo adecuado de todos los grupos de alimentos como frutas, verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal. Recuerda que la forma más indicada para bajar de peso es mediante la modificación de hábitos alimenticios y no por productos “milagro” que te prometen bajar de peso en poco tiempo, evita dañar tu organismo. Ojo Es importante que la pérdida de peso no sea mayor a 1.5 kg por semana para no poner en riesgo tu salud.
- 2.- Realiza ejercicio continuo.** Es recomendable de una hora y treinta minutos como mínimo para de esa manera activar las fibras musculares aeróbicas (los ejercicios aeróbicos son el mejor aliado para la “quema” de grasa). Algunos ejemplos de ejercicios aeróbicos son: correr, nadar, andar en bicicleta, etc. Este tipo de ejercicio suele ser muy fácil de hacer, pero requiere de un tiempo para ser

efectivo. Se recomienda hacerlo durante la mañana, pues el organismo está preparado para perder grasa debido al ayuno nocturno.

3.- Asesoría de un profesional. Cuando se haya perdido el exceso de grasa al seguir las recomendaciones anteriores, entonces sí, trabajar los músculos abdominales, considera la asesoría de un profesional de la educación física o un entrenador certificado, es fundamental evitar lesiones por realizar rutinas estandarizadas no aptas para tu edad, peso y estado de salud.