



Si usted está buscando tener un excelente físico, sepa que la única manera de lograrlo es perdiendo grasa corporal. Pero, ¿realmente se puede perder grasa sólo en un área específica? Es poco probable, aunque ciertas estrategias pueden ayudar hasta cierto punto.

El ejercicio es el aliado número uno para reducir la grasa corporal no deseada y normalizar los niveles de insulina. También puede ayudarle a dormir mejor; otro factor importante no sólo para una salud general óptima, sino también como resultado, evita acumular kilos alrededor de su cintura. A continuación hablaré sobre la conexión entre el cortisol, la hormona del estrés, y la grasa del estómago.

Cuando usted haga ejercicio para lograr pérdida de peso tendrá que centrarse en el soporte de peso, porque los músculos queman calorías en forma eficiente. Los ejercicios sin carga de peso, como nadar y andar en bicicleta no son tan eficientes o eficaces para la pérdida de peso. Necesitará ejercitarse cuatro veces más en estas actividades para recibir el mismo beneficio de correr, usar la máquina elíptica, o pesas.

Además, para realmente maximizar sus esfuerzos en la pérdida de peso, asegúrese de incluir ejercicios con intervalos de alta intensidad, y el entrenamiento de fuerza en su programa.

Un estudio demostró que el entrenamiento con intervalos puede mejorar significativamente la capacidad de su cuerpo para quemar grasa. En este estudio, a ocho mujeres con aproximadamente 20 años de edad, se les pidió hacer en bicicleta 10 series de cuatro minutos, seguido de dos minutos de descanso. Después de dos semanas, la cantidad de grasa quemada en una hora de ciclismo moderado ¡siguió aumentando hasta un 36 por ciento!

Un beneficio añadido a ejercicios con intervalos es la reducción radical de la cantidad de tiempo que necesita ejercitarse.

En lo que concierne a ejercicios específicos para su estómago, ejercicios de abdominales, y

flexiones de pecho, están asociados a mecanismos de control en la respiración, como el yoga, que puede ayudarle a fortalecer sus músculos abdominales.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que no hay ejercicios que fortalezcan todos los músculos abdominales, porque se necesita realizar una variedad que involucre toda la gama de músculos.

Otro factor que suele pasar por alto son los músculos de la espalda. Ésta le ayuda a mantenerse recto, y su estómago metido. Así que tener fuertes músculos en la espalda, tanto como abdominales, ayudan a un vientre más plano.

Cuatro maneras de disolver la grasa abdominal

1. **Ejercicio.** No se hace ejercicio para reducir manchas, pero nos ayudará a perder exceso de peso, y a menudo, la grasa que el cuerpo elimina primero es la del abdomen. Ejercicios abdominales pueden ayudar a tonificar los músculos y hacer que su estómago se vea más plano, pero realmente para eliminar la grasa usted tiene que quemar calorías con actividad aeróbica.

2. **Comer en forma consciente.** Al presente, los investigadores están descubriendo que poner atención en lo que se come puede ayudar a redistribuir la grasa corporal de su cintura y caderas. Muchos estudios, sin embargo, demostraron que comer conscientemente puede ayudar con los esfuerzos en la pérdida de peso.

3. **Tiempo adecuado de sueño.** Dormir muy poco (menos de seis horas) o demasiado (más de ocho horas) resulta en un exceso de producción de la hormona del estrés cortisol. Esta hormona promueve el almacenamiento de grasa en el abdomen.

4. **Reducir el estrés.** Dibujar diariamente a lápiz durante 15 minutos para relajarse también puede disminuir los niveles de cortisol, ayudándole a perder la grasa del abdomen. Respirar profundamente, pasear al aire libre bajo los árboles florecidos, o tomar un baño de burbujas, pueden ayudarle a relajarse.

Aunque hay numerosos programas que prometen perder peso y poner en forma sus abdominales, o cualquier otro problema en la zona, el "gimnasio" rara vez es eficaz. Perder

grasa en el estómago y aplanar su abdomen en general, principalmente es un asunto de ejercicio y hábitos alimenticios saludables, junto con un entendimiento de cómo funciona su cuerpo.

Con información de <http://www.lagranepoca.com/>