

¡No se puede elegir en qué parte se quiere quemar grasa!

Escrito por Carlos Barbon
Domingo, 16 de Junio de 2013 08:28 -



¡No se puede elegir en qué parte se quiere quemar grasa!

El entrenamiento específico de zonas problemáticas no conlleva reducir exclusivamente la grasa en esta zona. Siempre que nuestro cuerpo se ve obligado a quemar grasa, la pérdida es general y no localizada. Primero (esto está predeterminado genéticamente), el cuerpo suele reducir la grasa en regiones menos útiles (las mujeres suelen perderla primero en el tronco), puesto que, en el caso de que quieras perder peso en la barriga, debes perder peso en general. Esto significa que muchos ejercicios habituales no tienen el efecto deseado, como los ejercicios para la cadera. Y, sobre todo, ya que estos ejercicios suelen requerir una actividad muscular muy baja, y por lo tanto casi no tienen efecto para quemar grasa, es mejor si se aprovecha el tiempo practicando un ejercicio cardio, el cual sí que acelera el metabolismo.