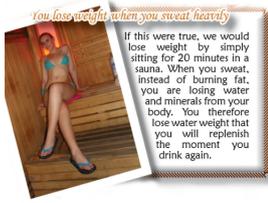


Si sudas mucho, pierdes más peso

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 16 de Junio de 2013 10:31 -



Si sudas mucho, pierdes más peso

Cuando sudamos perdemos agua y minerales. Y el agua también tiene su peso, por lo tanto pesamos menos tras haber sudado. Pero los michelines no se dejan impresionar por esto, y también debemos reponer los líquidos perdidos lo antes posible. Si funcionara así, sería demasiado fácil perder peso: simplemente te sentarías en la sauna durante 20 minutos y ¡zas! Ya pesarías menos. Pero te lo repetimos: no has perdido grasa, y con el próximo vaso de agua la recuperarás.