

UNA NUEVA VIDA BAJA EN CALORÍAS

Te revelamos los secretos básicos para mantenerte en tu peso ideal.

PROHIBIDO ENGORDAR

Cuando se es joven se tiene más facilidad para perder kilos. Pero con los años tu metabolismo tiende a mantener el peso. Ya sabes, cuida tu figura desde joven.

¿DIETÉTICO? NO, GRACIAS

El pensamiento de que la grasa es el enemigo surgió en los años 80 y ahí debería quedar. No debes preocuparte por la ingesta de grasa sino por la de calorías.

LA COSA VA DE RACIONES

Aunque tomes una perfecta combinación de alimentos, cuidado con la cantidad. Por ejemplo, el tamaño de tu filete debe equivaler al de la palma de tu mano.

DESDE ESTE MOMENTO, MENOS CARNE

Si comparamos la comida ingerida por un vegetariano y por un carnívoro, los resultados son obvios: el carnívoro consume más calorías.

VERDURAS DELICIOSAS

Si no quieres morir de aburrimiento, evita las verduras hervidas e insípidas. Prepáralas a la plancha.

APUESTA POR LAS PROTEÍNAS

Las proteínas son otro método infalible para sentirte saciado. Al digerirlas, el cuerpo genera CCK, una hormona que te provoca la sensación de estar lleno.

NOCHES HIPOCALÓRICAS

El alcohol tiene muchas calorías, tomando un vaso de agua entre copa y copa las reducirás además de disminuir la resaca.

SIMPLIFICA

En lugar de una hamburguesa para cenar, toma una ensalada, y compra platos pequeños en los que cabe menos cantidad.

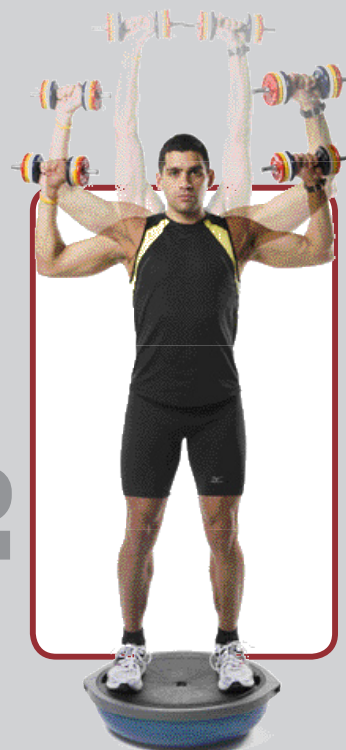
MEJOR IR POCO A POCO

No se trata de todo o nada, haz pequeños cambios y te será más fácil acostumbrarte.

MÚSCULOS ESTABILIZADORES

Trabajar el equilibrio

TANTO EL ABDOMEN COMO LOS MÚSCULOS LUMBARES JUEGAN UN PAPEL DECISIVO EN TU AGILIDAD Y MOVILIDAD. TRABÁJALOS CON ESTOS EJERCICIOS Y ACABA DEFINITIVAMENTE CON LA LANGUIDEZ.



CURL DE BÍCEPS SOBRE BOSU

Cuatro series de 15 repeticiones.

CONSEJO: Mantente erguido mientras buscas el equilibrio con las rodillas semiflexionadas.

PRESS DE HOMBROS

Cuatro series de 15 repeticiones.

CONSEJO: Alterna cada repetición con el ejercicio anterior. Mantén la espalda recta.

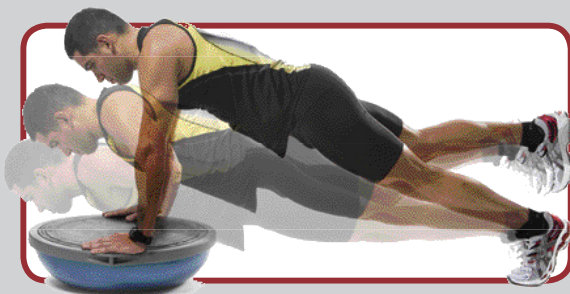
El bosu no debe estar muy inflado porque sería difícil mantenerse sobre él.





Atrévete con Leonel Cabrera, monitor LCT.
cabreraleonel@hotmail.com Tel.: 662 089 454

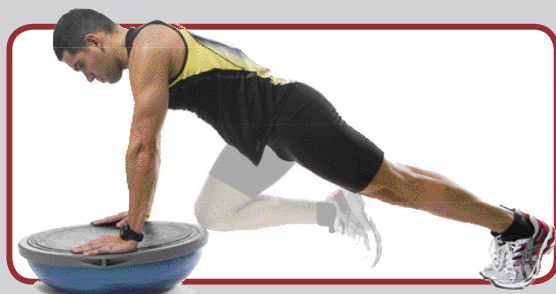
POR FLORA GONZÁLEZ



FLEXIONES DE CODOS CON TRES APOYOS

Cuatro series de 12 repeticiones.
CONSEJO: Alterna el pie de apoyo en cada repetición y mantén una línea recta entre la cabeza y los pies.

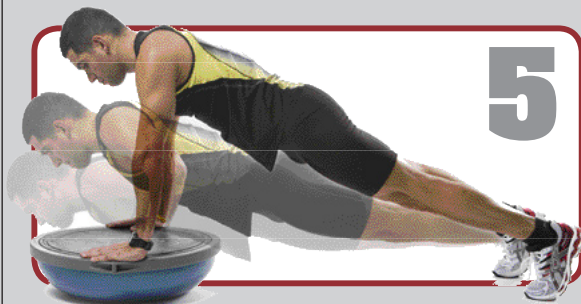
3



PUENTE CON TRES APOYOS

Cuatro series de 12 repeticiones alternando ambos pies en cada una.
CONSEJO: El abdomen debe estar contraído.

4



FLEXIONES DE CODOS CON CUATRO APOYOS

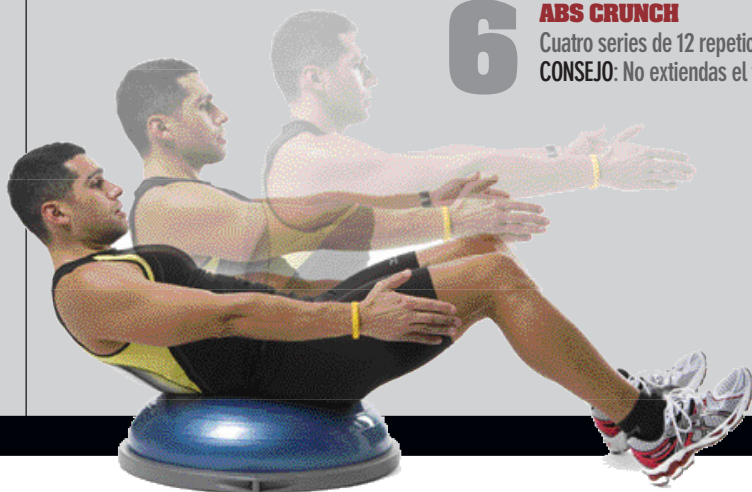
Tres series de 12 repeticiones.
CONSEJO: Intenta lateralizar lo menos posible y no sobrecargues el cuello.

5

6

ABS CRUNCH

Cuatro series de 12 repeticiones.
CONSEJO: No extiendas el tronco.



ZIGTECH

REEBOK

MÁS OXÍGENO PARA TU CUERPO

Sudadera bicolor con tecnología ZigTech (75 €).
Descubre más modelos en: www.reebok.es

Con ZigTech Apparel, Reebok da un paso más en el desarrollo de prendas que optimizan el entrenamiento gracias a las fibras Celliant, producidas a base de partículas de aluminio, titanio y silicio que, mezcladas con poliéster, mejoran el rendimiento del deportista. Su composición las hace capaces de absorber la energía procedente del propio cuerpo para volver a transmitirla a la piel y los tejidos subyacentes, activando con ello la micro-circulación. El resultado: el nivel de oxígeno en la sangre incrementa una media del siete por ciento, lo que significa un aumento del ratio de metabolización del oxígeno que conlleva un mayor rendimiento y una recuperación del esfuerzo más corta. Amplía tus límites con Reebok.