

This article has not yet passed wikiHow's quality review process. [Learn more](#)

How to Perder Peso

Co-authored by 1 contributors

Last Updated: April 23, 2023

Las más de las veces a uno se le hace difícil adelgazar porque o se rinde de inmediato mentalmente y por tanto, o no hace dieta de tal forma que sea sana y sostenible.

Steps

1 Ante todo, hay que tener un buen plan de hacer ejercicio.

- Lo más importante es entrenar constantemente cada semana y aumentar los ejercicios que se hacen poco a poco. Un buen plan de entrenamiento incluye levantar pesas y cardio el cual es el más eficaz para quemar grasa corporal



2 Hacer dieta es igual de importante que ejercitarse.

- Sin hacer dieta, no verás resultados en el gym. Un déficit calórico de 500 calorías al día más o menos es lo recomendado pero eso varía de persona a persona.



3 Otro obstáculo que suele impedir que alguien pierda peso es uno mismo.

- A la hora de ir al gym, las personas siempre ponen excusas para faltar y eso prolonga el tiempo en que uno ve resultados de su entrenamiento.



Tips