

Cómo Perder Peso

- ★ *Las más de las veces a uno se le hace difícil adelgazar porque se rinde de inmediato mentalmente y por tanto no hace dieta de tal forma que sea sana y sostenible. Éste artículo enseña cómo perder peso naturalmente.*

Table of Contents

<i>Table of Contents.....</i>	<i>1</i>
<i>I. Ante todo, hay que tener un buen plan para hacer ejercicio.....</i>	<i>2</i>
<i>II. Hacer dieta es igual de importante que ejercitarse.....</i>	<i>3</i>
<i>III. Otro obstáculo que suele impedir que alguien pierda peso es uno mismo.....</i>	<i>4</i>

1. *Ante todo, hay que tener un buen plan para 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



11. 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.



III. 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.

