

# ***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***

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

**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***



## ***II. 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.*

