

Transformar tu cuerpo a los 40

A partir de esta edad comienza un proceso de desgaste de la parte ósea y acumulación de grasa que es posible impedir y evitar.

Esto junto al cambio de estilo de vida, posibles lesiones y nuevos compromisos, hace que **transformar tu cuerpo a los 40** sea un proceso complejo pero no imposible. Sigue leyendo que te decimos cómo.

Estos son consejos que te permitirán Transformar tu cuerpo a los 40 y evitar enfermedades:

- **Dormir lo suficiente:** Una forma natural de estimular la producción de la hormona del crecimiento humano es dormir lo suficiente porque es durante el sueño cuando el cerebro la libera. Con el paso de los años esta hormona es producida en menor medida, pero si duermes lo suficiente tus esfuerzos con los ejercicios se verán recompensados.

- **Realiza Yoga:** El yoga sirve como protección contra el proceso de envejecimiento. Los beneficios del yoga están reseñados: aumenta la flexibilidad, **fortalece los músculos centrales, reduce el estrés, mejora la circulación y la la calidad del sueño.**

- **Cambia el entrenamiento: Hacer ejercicio de una manera diferente** o con una intensidad más alta puede ayudar a que su metabolismo vuelva al estado en el que estaba antes.

- **No te pares por nada:** Muchas personas se vuelven más sedentarias a medida que envejecen porque los efectos de las lesiones. A veces el dolor es muy grande, pero siempre está **la natación** y este es un gran ejercicio que puedes comenzar a practicar ya.

Tips para transformar tu cuerpo a los 40

Sí es posible transformar el cuerpo a los 40 y claro ejemplos son algunas personas que llaman la atención de la prensa porque fue a esta edad cuando comenzaron a realizar el cambio del físico. Es el caso de la australiana Belinda quien ahora promueve el cuidado físico. Varios son los [medios que reseñaron sus consejos](#), que básicamente son:

1. Cardio en ayunas: Que consiste en 30 minutos antes del desayuno, puede ser un trote o una caminata ligera.

2. Musculación: Con poco **peso y repeticiones entre 10 y 15 veces cada una por** tres días a la semana). En esta sesión también recomienda hacer estiramientos.

3. Eliminar alimentos procesados y dejar el alcohol solo para el fin de semana. Resalta que es importante tomar agua, al menos dos litros por día.

4. Recomienda consumir 6 platos de comida diaria, incluyendo dos meriendas, una a media mañana y otra en la tarde. Más un postre (como manzana) después de la cena.

5. También aconseja reconocer el trabajo y el esfuerzo conversando frente al espejo, y, al contrario, alerta que estar pendiente de báscula puede desestimular el avance.

6. Para un abdomen más plano: Recomienda hacer planchas tradicionales y en laterales.