

CONSEJOS PARA PERDER PESO



Fuente: www.portalfitness.com

¿A qué intensidad me conviene entrenar para gastar más calorías?

Cuando empezamos a realizar un ejercicio aeróbico, por ejemplo correr, empezamos a hacerlo a un ritmo determinado, luego de unas semanas el organismo se va adaptando a dicha intensidad y necesita consumir menos calorías para realizar el mismo trabajo. Por dicha razón es más que interesante realizar un entrenamiento con control de la frecuencia cardíaca mediante pulsómetro o bien controlando las pulsaciones. Una buena solución para esto es entrenar entre el 60 y 70 % de nuestra Frecuencia Cardíaca Máxima. También podemos jugar un poco con las intensidades y realizar tramos a intensidades mayores y tramos a intensidades menores. Los cambios de ritmo favorecen un mayor consumo energético.

La variedad te ayuda a consumir más calorías

Cuando realizas siempre la misma actividad física, tus músculos y tu sistema cardiovascular se van adaptando a dicho ejercicio y a dicha intensidad y por lo tanto se vuelven más eficientes. Por otro lado, si cambias de actividad, como tus músculos no están acostumbrados a este nuevo movimiento, necesitan realizar un mayor gasto energético. Luego de un tiempo se volverán más eficientes y ahí deberías volver a cambiar de ejercicio.

¿Beber líquidos azucarados antes del ejercicio evita las agujetas (dolores musculares)?

Este mito popular es totalmente falso y no tiene hasta el momento, ninguna base científica. Para evitar las tan temidas agujetas debemos planificar el entrenamiento dosificándolo de forma tal, que el volumen y la intensidad de trabajo se vayan incrementando paulatinamente. Lo único que lograremos bebiendo bebidas azucaradas es incorporar calorías innecesarias a nuestro organismo e incrementar

