

Tipos
de barriga
y cómo
eliminarlas

Cómo perder peso y panza

Gym Virtual

¿Sabías que existen diferentes tipos de distribución de grasa alrededor del abdomen?

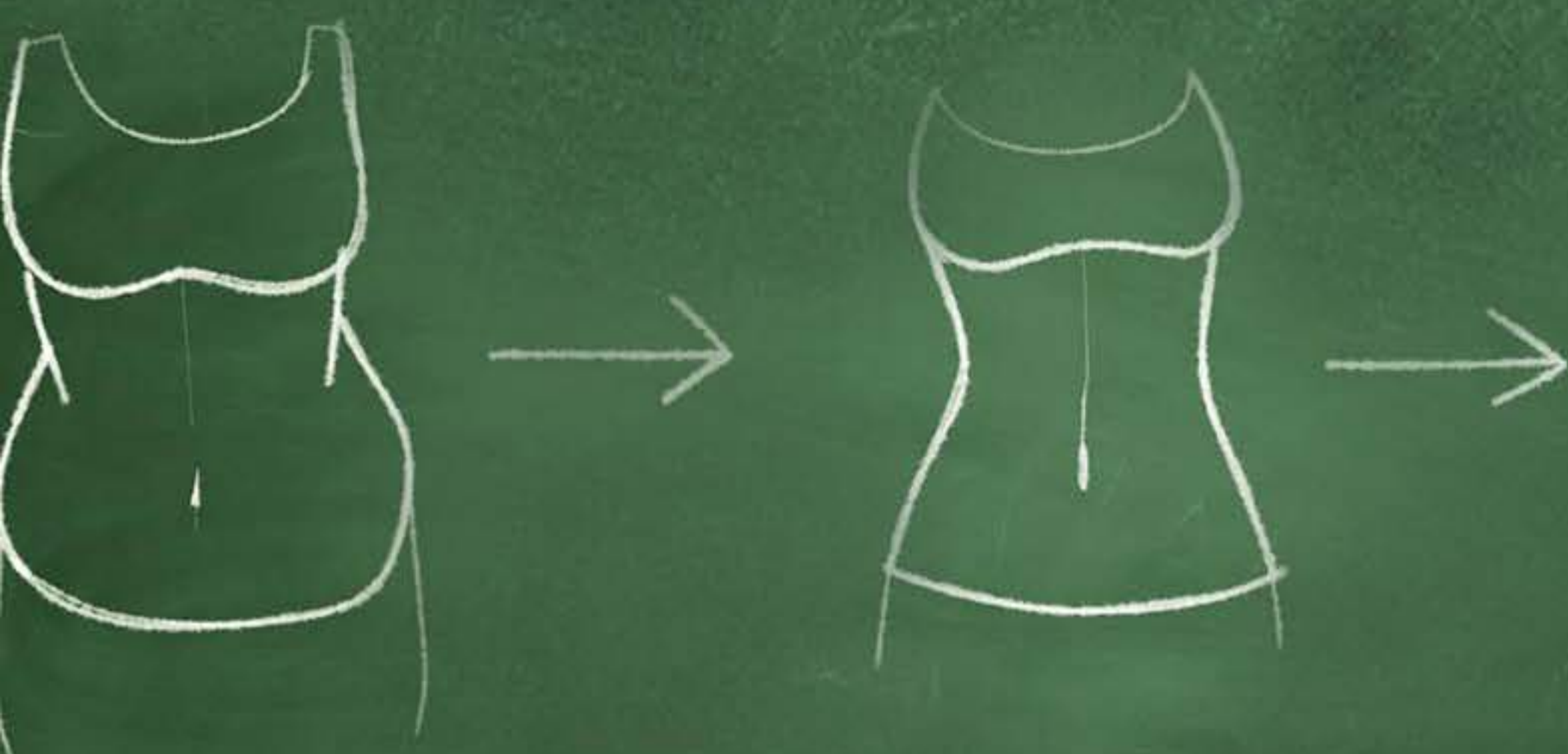
¡Así es! Acompáñate de la exitosa **Patry Jordan**, conocida por sus increíbles videos en **Gym Virtual**, donde nos proporciona rutinas dirigidas a moldear el cuerpo y a perder peso, además aclara los mitos más comunes de la pérdida de grasa y ganancia muscular.



En esta ocasión nos comparte los tipos de abdomen y como se acumula la grasa a su alrededor, también conocida como “barriga” y nos enseña que hábitos adoptar para eliminarla.

Por otro lado nos explica cómo se da la acumulación de grasa por estrés, sedentarismo y postparto.

¡No te lo pierdas!





Después de una actividad física vigorosa quizá si podrías pesar menos, pero esto se debe a los líquidos que tu organismo ha eliminado para controlar la temperatura y que recuperarás fácilmente una vez que te rehidrates.



Por último, lo que tienes que saber es que **cada persona suda de diferente manera** dependiendo de su género, metabolismo, intensidad de actividad física y clima.

Así que en tu próximo entrenamiento, **asegúrate de estar bien hidratado** y sobre todo de disfrutar tu ejercicio



Visita el siguiente video para aprender más de la sudoración y quema de grasa:

https://www.youtube.com/watch?v=w2ad7K-fl54&ab_channel=WilliamsSanchez

Fuente: Ubiratan Da Silveira, Fernando (2006). El efecto de la deshidratación en el rendimiento anaeróbico.

*Pensar en movimiento:
Revista de ciencias del ejercicio y la salud, 4(1), 13-21.*