



20 Tips para Ponerte en Forma

Tu Cuerpo Ideal

www.tu-cuerpo-ideal.com

20 Tips para Ponerte en Forma

¿Quién puede decir con honestidad que está tan delgado y tonificado como verdaderamente quiere estar? Mucha gente, incluso en el mundo del fitness, está en una constante fluctuación entre un peso saludable y uno que se aleja del peso ideal, de hecho conozco enormidad de profesores de educación física y entrenadores personales ¡que tienen más panza que sus clientes!. Entonces, ¿cómo hacer que este problema se vuelva en una oportunidad para solucionarlo definitivamente? ¿cómo utilizar todo esto y hacerlo funcionar a nuestro favor? A menudo, la diferencia entre el cuerpo que tienes y el que quisieras tener se basa en decisiones simples y decisiones de todos los días.

#1. Hacer comidas pequeñas cada dos o tres horas acelerará tu metabolismo y reducirá los depósitos de grasa. Tan sólo asegúrate de que esas comidas contengan alimentos y cantidades balanceadas de proteínas carbohidratos y grasas.

www.tu-cuerpo-ideal.com
¡Cambia tu cuerpo!
Por el que siempre quisiste tener

#2. La manera más fácil de perder peso sin esfuerzo es no comer nada tres horas antes de irse a la cama. Se ha comprobado que esto reduce la acumulación de grasas durante la noche.

#3. Una gran manera de quemar el exceso de grasa es salir a caminar o hacer jogging durante 40-60 minutos a primera hora en la mañana, sin desayunar. Realizar alguna actividad que quemee grasas justo apenas te despiertes es más efectivo ya que tu cuerpo está vacío de calorías, y es forzado a sacar energía de los depósitos de grasa. Un entrenador personal puede ayudarte a identificar tu ritmo cardiaco para maximizar esa quema de grasas.

#4. Un desayuno promedio de leche con un par de productos de pastelería puede contener más de 500 calorías, un equivalente a dos sandwiches de atún por ejemplo, o a un tercio a un cuarto de las calorías diarias para una mujer promedio, pero sin la nutrición adecuada. Desayunos como estos contienen tal cantidad

www.tu-cuerpo-ideal.com
¡Cambia tu cuerpo!
Por el que siempre quisiste tener

de azúcar lista para ser acumulada como grasa, así que evítalos.

#5. Durante tu entrenamiento incorpora ejercicios compuestos en vez de aislar los músculos. Esto no sólo te ayudará a quemar más calorías, sino que además ejercitará más músculos al mismo tiempo! Algunos ejercicios compuestos incluyen: la sentadilla, los press de banca y militar, el peso muerto y las estocadas.

#6. ¿Quieres perder 15 kilos al año sin un sólo esfuerzo? Millones y millones de personas beben en promedio más de dos vasos de algún tipo de gaseosa y/o te/café saborizado, lo que suma un total mínimo de 300 calorías. Cuando agregas ese extra de calorías en un año, el resultado será la asombrosa suma de 15 kilogramos de ganancia de peso! Bebe agua y no te tomes tus calorías

#7. Las comidas "con cero grasa", cuando se consumen en exceso se acumularán como grasa. Serán cero grasas,

www.tu-cuerpo-ideal.com
¡Cambia tu cuerpo!
Por el que siempre quisiste tener

pero casi cien por ciento azúcar. Y el azúcar engorda tanto como la grasa, cuando se consume en exceso.

#8. Establece objetivos de fitness para ti mismo/a. Escríbelos y colócalos en un lugar en que puedas verlo todos los días. Puede ser perder 5 kilos, o 5 centímetros de tu cintura. Asegúrate de ser bien específico con tus objetivos, porque objetivos vagos no te llevarán a ningún lugar, eso es seguro.

#9. ¡Carga un poco de peso! ¿Sabías que medio kilo de músculo quema entre 30 y 50 calorías por día, solamente para mantenerlo, mientras que medio kilo de grasa sólo quema 9 calorías? Mientras más músculo tengas más calorías quemarás cada día. Los ejercicios de resistencia han sido llamados la fuente de la juventud, y realmente lo son.

#10. Come un poco de comida y espera 20 minutos antes de decidir que necesitas comer más. 20 minutos es el tiempo que le lleva al cerebro registrar si necesitas mas alimento o si estás satisfecho. Si has comido la suficiente comida notarás que no tienes el deseo de

www.tu-cuerpo-ideal.com
¡Cambia tu cuerpo!
Por el que siempre quisiste tener

comer más. Si todavía tienes hambre come otra pequeña cantidad y espera.

#11. Convierte un hábito el pesarte semanalmente o cada 10 o 15 días y registra tus ganancias, como también tu pérdida de peso. Este pequeño registro te permitirá controlar tu peso y evitará que aumentes a menos que lo desees.

#12. Antes de cada comida bebe un vaso lleno de agua. Puede parecerte molesto al principio, pero es una manera de prevenir el comer en exceso.

#13. Cuando levantes pesas, intenta descender lentamente. Hacerlo lento en la fase negativa del ejercicio aumentará tu fuerza y le dará más firmeza a tus músculos.

#14. Comer bien en el desayuno es vital para encender el metabolismo que se mantuvo al mínimo mientras dormías. Además, hay cantidad de investigaciones que

www.tu-cuerpo-ideal.com
¡Cambia tu cuerpo!
Por el que siempre quisiste tener

avalan que quienes desayunan bien consumen un total de calorías menor en el día que quienes no desayunan. Pero además, si no desayunas y te mantienes sin comer hasta que llega la hora del almuerzo tu cuerpo se pone en un estado en el que mucha de la comida que consumes se acumulará como grasa.

#15. Prueba, y trata de incorporar las elevaciones de piernas colgado para un entrenamiento de abdominales más exigente. Colgado sobre una barra eleva las piernas sin doblar de manera que queden en una posición de 90 grados, con tus muslos paralelos al suelo, luego desciende lentamente. Este ejercicio te ayudará a fortalecer y aplanar tus abdominales.

#16. Consume carbohidratos complejos en vez de azúcares simples para un cuerpo más delgado. Tu cuerpo está en una constante necesidad de carbohidratos que necesitan ser convertidos en glucosa y utilizarse como combustible. Cuando tu cuerpo tiene un extra de glucosa, ésta será acumulada como grasa. En ese sentido los carbohidratos complejos como los granos enteros,

www.tu-cuerpo-ideal.com
¡Cambia tu cuerpo!
Por el que siempre quisiste tener

las legumbres y las verduras, tardan más tiempo en descomponerse en la forma de glucosa y menores serán las posibilidades de que se acumulen como grasa que los carbohidratos simples como el azúcar o la fruta.

#17. Asegúrate de que estás haciendo tus ejercicios aeróbicos a un ritmo en el que puedas hablar mientras te ejercitas. El cardio tradicional es un tipo de ejercicio lento pero constante que requiere justamente de esos dos componentes para quemar grasas. Si lo haces muy intenso es probable que quemes más carbohidratos que grasas. Tu cuerpo necesita oxígeno para ayudar en el proceso en que se queman las grasas.

#18. Tu cuerpo necesita una variedad de nutrientes para funcionar de manera óptima y quemar grasa. Encuentra alternativas nuevas y saludables para tus comidas diarias, y que este tipo de comidas sea lo habitual. Asegúrate de que estás comiendo 5 porciones de frutas frescas y vegetales cada día, y de diferentes colores.

www.tu-cuerpo-ideal.com
¡Cambia tu cuerpo!
Por el que siempre quisiste tener

#19. ¿Pierdes la paciencia con el ejercicio? La clave para bajar de peso y mejorar el estado físico es estar constantemente dándole a tu cuerpo nuevos desafíos. Combina tus ejercicios y no tengas miedo de probar algo nuevo, como algún deporte o actividad que te llame la atención, contrata un entrenador personal o cambiate de gimnasio, lo que sea que agregue más excitación y entusiasmo a tu manera de hacer ejercicio.

#20. El agua es fundamental para cada función de tu cuerpo, incluyendo quemar grasas. Comienza tu día con un gran vaso de agua, luego antes de las comidas, mientras te ejercitas y antes de ir a la cama. Bebe agua, es bueno para ti.

Tómate el tiempo para incorporar estos tips en tu estilo de vida diario, y te sorprenderás gratamente con los resultados, si los mantienes con el transcurso del tiempo. Recuerda que bajar de peso y ponerse nuevamente en forma lleva tiempo, así que ten paciencia. Haz que tus esfuerzos se encaminen hacia tus objetivos todos los días y no te desanimes. Ahora sal y hazlo.

www.tu-cuerpo-ideal.com
¡Cambia tu cuerpo!
Por el que siempre quisiste tener