



@victoriasecret / INSTAGRAM

■ Esto es lo que tienes que saber para conseguir el cuerpo de tus sueños

Comienza la cuenta atrás para la operación bikini, ¿te apuntas?

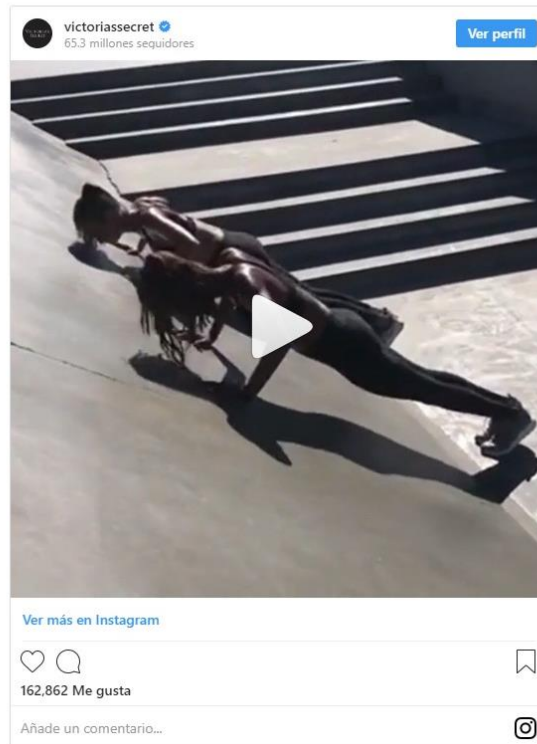
17/03/2019 13:32 IRATXE PLAZA | STILOES



Dietas milagro, planes d tox, productos antioxidantes, alimentos que ayuden a **limpiar tu cuerpo...** La lista sobre lo que la mayoría de seres terrenales suelen hacer para perder peso es larga pero la realidad, si buscas tonificar tu cuerpo, es totalmente otra: **dieta equilibrada y rutina de ejercicios.** Así lo aconsejan los expertos en fitness.



Si tu objetivo es **perder peso y volumen**, Vanesa Pérez (doctora en psicología de la Salud y el Deporte y responsable del Área Fitness de la cadena de gimnasios Forus, nos habla de un nuevo método revolucionario que ya puedes probar en todos los centros: adelgázate. La clave está en combinar **ejercicios cardiovasculares con un programa de pesas**, así no solo notarás los resultados en la báscula sino también en tu talla. La razón es muy sencilla, para reducir grasa corporal debes realizar **ejercicios cardiovasculares** ya que está estudiado que son con los que **más calorías vas a quemar**. Pero, estudios recientes han dado con el quid de la cuestión: para perder peso no solo es importante el ejercicio que realizas en el gimnasio sino que en tu rutina de adelgazamiento son claves las 23 horas después de la realización del mismo.



Una musculatura bien trabajada hará que el organismo consuma mucho más energía durante el día, y por tanto el metabolismo basal será mucho mayor, nos cuenta Vanesa Pérez. Teniendo todo esto en cuenta, la **combinación perfecta para conseguir un cuerpo diez** es alternar tanto entrenamientos de tipo **cardiovascular como muscular**. Pero, ¿y que conseguimos con cada uno? Mientras que con el primero tendrás beneficios en el músculo cardíaco y en el resto del cuerpo, con el segundo compensas la ingesta de calorías diarias.