

Cómo conseguir el abdomen perfecto en 8 semanas

Adriana Andecochea - 27/04/2016

Compartir:



El abdomen es una de las partes del cuerpo más difíciles de cuidar estéticamente. Para conseguir los abdominales perfectos es necesario cuidarse mucho y ser constante. Combinando ejercicio y cuidados beauty es posible. Aún estamos a tiempo para ponernos a punto para el verano para lucir una de las partes del cuerpo que más preocupa.



DIRIGENTES ha podido hablar con los fundadores de Entrenar.me, plataforma online especializada en entrenadores personales, Diego Moya y Sebastien Borreani, para saber cuáles son los secretos de un abdomen perfecto. "Si sigues estas pautas durante las próximas 8 semanas lo vas a notar, y mucho" comenta Sebastien Borreani.

Estas pautas combinadas con el Gel Reductor Abdominal de Mi Rebotica, un producto farmacéutico 100% natural y revolucionario, aseguran un éxito total.

Con hiedra, fucus, ginseng, regaliz, concentrado de soja hidrolizada, cafeína y carnitina, este gel combate la grasa localizada en cintura y abdomen.

Entrenar.me ha seleccionado estas cuatro rutinas para conseguir el abdomen perfecto:

1. Procure caminar a buen ritmo todos los días, mínimo 30 minutos. Aprovecha desplazamientos habituales, para ir al trabajo o cualquier otro motivo.
2. Haga ejercicio al menos 3 días por semana. No importa lo que hagas, puedes ir al gimnasio, salir a correr, hacer pilates, zumba, ciclo-indoor, crossfit, etc. Lo ideal sería que complementes el entrenamiento cardio con el de fuerza, a una intensidad moderada-alta y que vayas aumentándola de manera progresiva.
3. Diga adiós al alcohol y al picoteo entre comidas. Solamente cambiando estas dos cosas en tu dieta vas a conseguir un cambio espectacular. No es fácil, pero debes aguantar las 8 semanas.
4. Finalmente, centre todos tus esfuerzos en estos tres puntos anteriores y no en rutinas de abdominales. Hacer cientos de abdominales no te servirá de nada si tienes una capa de grasa que los recubre. No verás resultados y te desanimarás muy pronto. Lo que necesitas es quemar muchas calorías con entrenamiento aeróbico.

"Si crees que no podrás aguantar 8 semanas cumpliendo con estas pautas, entonces te recomiendo que contrates a un entrenador personal que te motivará, te enseñará cómo entrenar y te dará la disciplina que necesitas para conseguir el abdomen perfecto" aconseja Diego Moya.

Además si a todo esto, le sumas una aplicación diaria del reductor gel bastará para notar resultados en pocas semanas.