

Come Correre Correttamente Per Dimagrire

LEGGI LE STORIE DELLE PERSONE CHE HANNO GIÀ VINTO:



Nome: Renate Age: 36
Peso: 89-64 Persi: 25 kg

Prima di tutto, vorrei dire che sono sempre stata "paffuta". Quando ero giovane, non avevo troppi chili superflui, solo un po', così non mi importava. Non è che non volessi essere magra. Volevo, ma non ho mai avuto una volontà di ferro. E continuavo a chiedermi "OK, inizio la dieta domani". Ho detto la stessa cosa per 35 anni, senza fare nulla per raggiungere l'obiettivo e accumulando sempre di più chili. Ho deciso di cambiare (come molte donne con i rotoli di grasso) prima del mio matrimonio. Pensavo che 3 mesi sarebbero stati abbastanza...ma mi sbagliavo...Fortunatamente, ho iniziato a prendere Thermacuts e a fare molti esercizi un mese prima di sposarmi e sono riuscita a perdere 16 kg! Mi ha motivato così tanto che ho continuato a prendere Thermacuts per un altro mese e ho perso un totale di 25 kg. È stato grandioso per me!

[→ Guarda di più ←](#)



Obiettivo perdita di peso: prova con la corsa e segui questi 6 consigli

La corsa è uno dei metodi più efficienti per dimagrire ma è necessario seguire questi 6 consigli per ottenere il massimo dagli allenamenti. Gli atleti di solito mangiano molti carboidrati per costruire le riserve di glicogeno nei muscoli. In generale questo è importante per permettere al corpo di eseguire uno sforzo fisico ma potrebbe interferire con l'obiettivo di perdita di peso. Se si vogliono diminuire le riserve di grasso infatti, si deve evitare di mangiare o bere qualsiasi cosa che contenga zuccheri. Il corpo ha bisogno di recuperare dopo l'allenamento e per tornare allo stato normale ha bisogno di energie. Ecco perché continua a consumare

calorie anche dopo la corsa.



Correre per dimagrire: ecco come fare in poche mosse

Molte persone corrono per dimagrire, ma spesso non sanno quale tipo di allenamento aiuti a perdere peso. Coah Rondelli spiega come fare.

A) Si bruciano calorie con i grassi correndo piano, ma il consumo è molto di più con i carboidrati se si corre a velocità più elevate.



Come (e quanto) correre per dimagrire

Quanto bisogna correre per perdere peso? Qual è la velocità giusta per dimagrire con il running? Come si corre per bruciare il grasso di troppo? Tutte le risposte per chi vuole cominciare a correre per essere più magro

Se state pensando di **cominciare a correre per dimagrire**, siete sulla strada giusta. Ma attenzione: perdere grasso è diverso da bruciare il grasso, e per dimagrire davvero, perdere il grasso in eccesso e aumentare muscoli e massa magra è importante prima di tutto sapere come funziona il nostro corpo, cioè come e quanto correre per dimagrire.



Это видео недоступно

CORRERE PER DIMAGRIRE [Conquista la tua Migliore Forma Fisica] La convinzione che correre faccia dimagrire è una tra le più radicate nell'universo della corsa...
□ASCOLTA I MIEI 3 CONSIGLI SU COME CORRERE PER DIMAGRIRE [a partire dal minuto 2:18]

Quando si ha un obiettivo come il dimagrimento è importante sapere non solo come raggiungerlo, ma come farlo in modo sostenibile. Grazie a questi 3 preziosi consigli non solo riuscirai a riequilibrare il tuo allenamento e riscoprire la gioia di correre, ma al contempo brucerai il grasso di troppo ed otterrai il fisico che hai sempre desiderato.

Il running: come e quanto correre per dimagrire e mantenersi in forma

Scopri come dimagrire con la corsa. Ecco tutti i consigli per iniziare a perdere peso correndo. Come tornare in forma con il running: piani di allenamento.

Abbiamo visto come per avere risultati concreti sul nostro corpo è necessario abbinare all'allenamento anche una giusta alimentazione. Infatti, seguire una **dieta sana ed equilibrata** influisce del 70% sulla perdita di peso.



Correre per dimagrire

Correre per dimagrire: ecco la strategia sportiva che dà più risultati nell'ottica del dimagrimento perché la corsa è lo sport più efficiente.

Durante il piano di dimagrimento non si può puntare solo sulla corsa, è opportuno seguire un'alimentazione normocalorica. La strategia alimentare migliore è quella di consumare il proprio fabbisogno giornaliero da sedentario (che non vuol dire mangiare come prima, ma conoscere tale valore con un minimo di coscienza alimentare, si veda l'articolo corrispondente al fabbisogno calorico), senza integrare la parte spesa con l'attività sportiva che quindi andrà tutta a favore del dimagrimento.



Corsa: programma per principianti di 6 settimane

La corsa fa bene perché ti aiuta a dimagrire e a rimetterti in forma. Ecco il programma di allenamento da seguire per iniziare a correre. Se incontri difficoltà durante un allenamento, fermati oppure ripetilo.



5 errori da non fare se corri per dimagrire

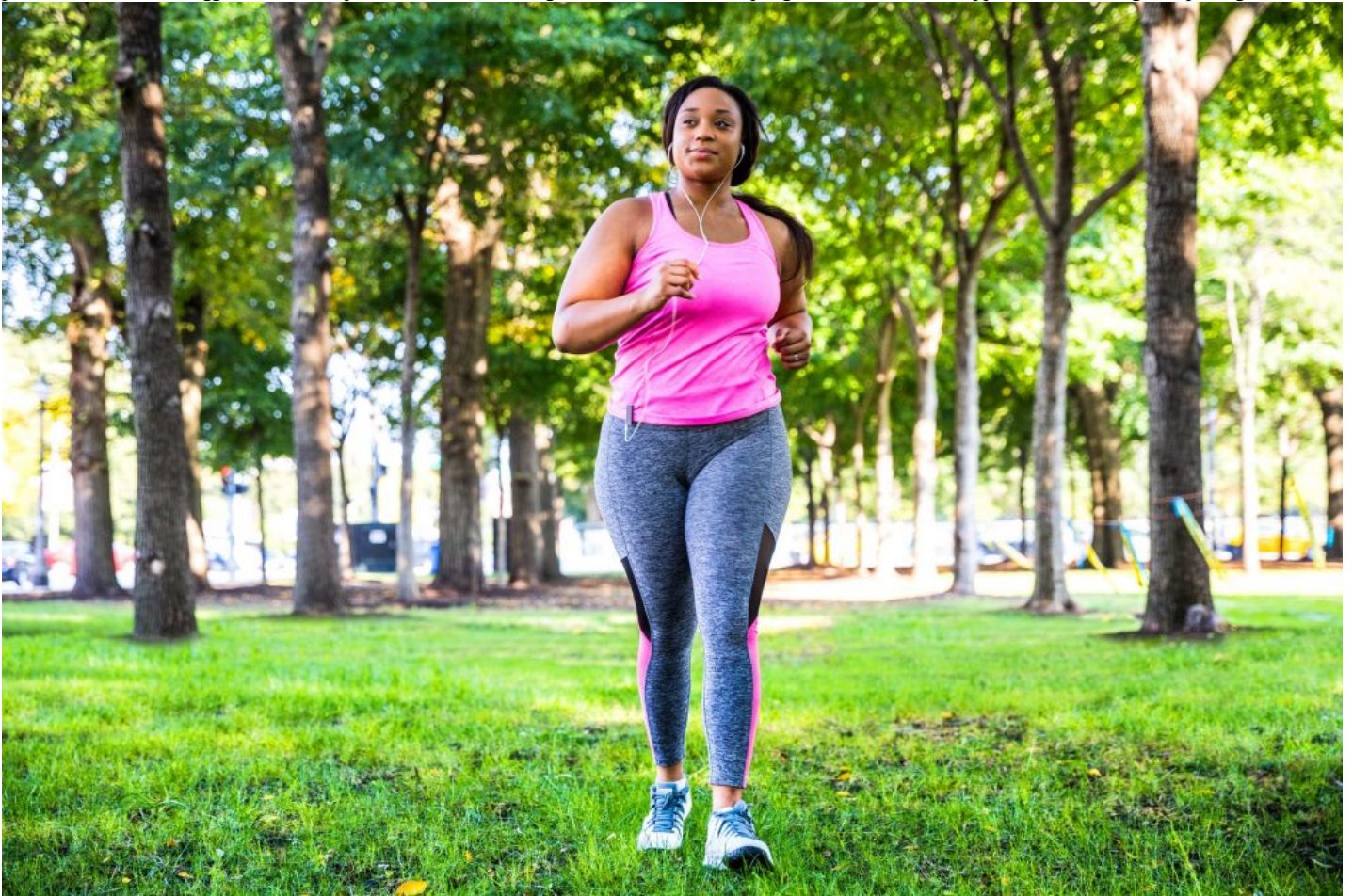
Correre è una delle attività che ti permette di dimagrire di più, meglio e più velocemente. Ma bisogna farlo per bene. Ecco gli errori da evitare.

È arrivato il momento il cui le temperature miti iniziano a far capolino, con sommo dispiacere di Ned Stark (a proposito, lo sai che il 24 aprile torna Games of Thrones, vero?), e inevitabilmente molti si trovano a dover affrontare l'ansia da prova costume. Cerchiamo però di essere chiari: la necessità di dimagrire si può avere in qualunque momento dell'anno, per i motivi più svariati (e personalissimi) e senza dubbio la corsa è l'attività perfetta per perdere peso.



Correre per dimagrire: il miglior modo per eliminare i rotolini su pancia e cosce

Il miglior modo per dimagrire in modo equilibrato e che coinvolga tutto il corpo è dedicarsi a sessioni di running, ma è importante che tu sappia come... C'è una regola molto importante che devi conoscere: **per dimagrire** non ha importanza quanto veloce corri, ma **quanti chilometri riesci a percorrere**. Inutile quindi lanciarsi in un running a perdifiato e continuare anche quando avverti fitte in tutte le parti del torace. Molto più utile lavorare in modo lento e costante, per arrivare a **costruire un allenamento** che ti permetta di vedere davvero dei progressi. Certo, se con il tempo ti sentirai pronto per aumentare la velocità, nulla ti vieta di farlo: percorrerai anche una maggiore distanza e quindi i risultati saranno migliori. Ma dovrai arrivarci per gradi, o la fatica sarà troppa e rinuncerai nel giro di pochi giorni.



Quanto correre per dimagrire: il mio programma a 3 livelli

Dimagrire con la corsa non è questione di chilometri: bisogna avere un programma e portarlo a termine. Vuoi sapere quanto bisogna correre per dimagrire? Scopri come ho fatto io!

In pratica, è strutturato su **3 livelli**.