

## Come Dimagrire Nella Parte Interna Delle Cosce

**LEGGI LE STORIE DELLE PERSONE CHE HANNO GIÀ VINTO:**



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

Prima                      Dopo

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](#) ←



### Come Eliminare il Grasso nell'Interno Coscia

Come Eliminare il Grasso nell'Interno Coscia. Eliminare il grasso dall'interno coscia può essere frustrante. Per riuscirci con successo, bisogna associare alimentazione sana ed esercizio abituale. In ogni caso, è importante ricordare che L...  
Ci sono 27 riferimenti citati in questo articolo, che puoi trovare in fondo alla pagina.

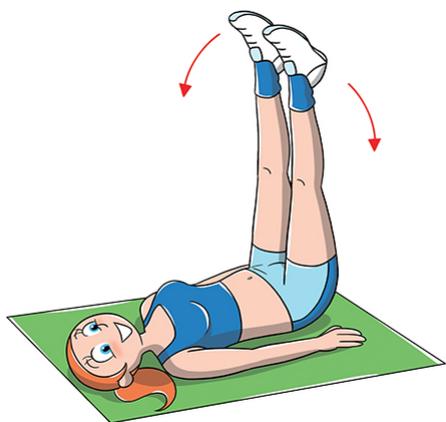
### Come Dimagrire Nella Parte Interna Delle Cosce

Home » Salute » Dieta e fitness » Come dimagrire l'interno coscia  
Come dimagrire l'interno coscia Una delle zone che moltissime donne vorrebbero dimagrire, specie quando si Uno degli esercizi più efficaci per dimagrire e dunque tonificare l'interno coscia consiste nell'esercitare i muscoli adduttori tramite l'adductor machine, macchinario che si trova ormai in tutte le palestre.



### Esercizi per interno coscia per tonificare le gambe

Gli esercizi per interno coscia che puoi fare a casa per rassodare le gambe e avere muscoli più tonici: allenati con Melarossa!  
Porta la gamba verso sinistra e cerca di far toccare la punta a terra. **NB: Attenta a non spostare il bacino.**



**Это видео недоступно**

Esercizi per snellire l'interno coscia a casa. Allenamento rapido senza pesi per tonificare e rassodare l'interno coscia. Workout a corpo libero per ottenere...  
♥ - Altri video di Fitness?

### **INTERNO COSCIA - Come eliminare il grasso con Alimentazione, Massaggi, Esercizi**

L'interno coscia è uno dei punti più critici per noi donne. Ecco una guida con tutto quello che vi serve per tonificare ed allungare la muscolatura. Si tratta di usare il buon senso e adottare un'alimentazione più sana ed equilibrata possibile. va da se che bisogna ridurre il più possibile:



### **Grasso localizzato nella parte interna del ginocchio di Redazione MyPersonalTrainer**

Grasso localizzato nella parte interna del ginocchio di Redazione MyPersonalTrainer Messaggio inviato da: Irene Salve, vorrei sapere quali esercizi devo svolgere in palestra per eliminare  
Messaggio inviato da: Irene

### **Perdere peso nella parte interna delle cosce, nessuna programma**

E per avere una forma smagliante più velocemente?

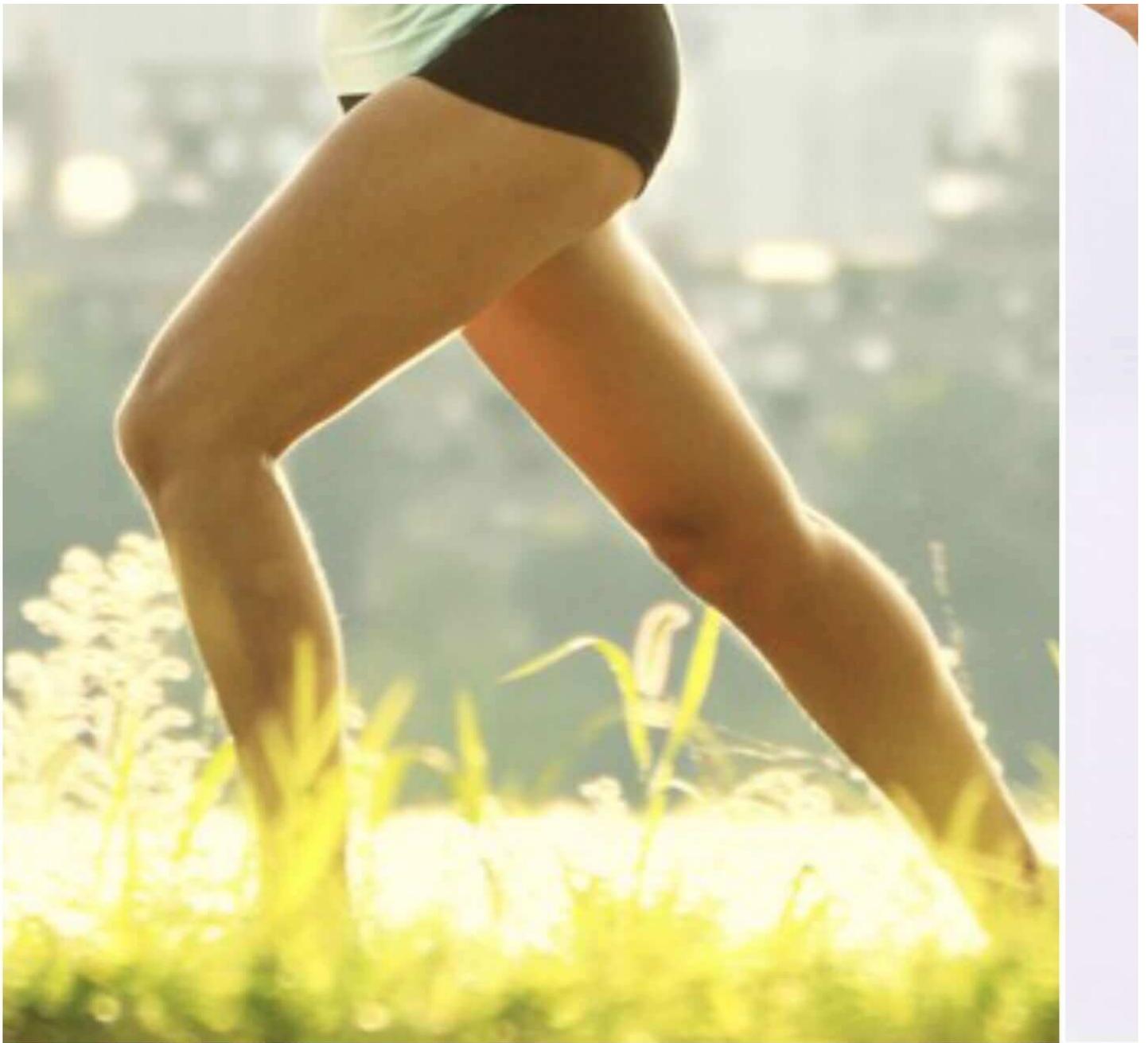
Posizionatevi, dunque, in piedi con le spalle rivolte verso la parete, appoggiate la schiena contro il muro e divaricate leggermente i piedi.



### **Perdere il grasso in eccesso nella parte superiore interna delle cosce**

Per 3- 4 volte a settimana a giorni alterni un giorno di allenamento e un giorno di riposo aiuta a rassodare e snellire in modo semplice gambe cosce e. Le creme snellenti che avete suggerito funzionano per il retro- coscia.  
Al contrario scendere troppo e troppo velocemente di grasso non va bene: Di seguito ti riporto una scheda di allenamento tipo, in ogni caso ti consiglio di parlarne prima con il tuo istruttore. Dieta per perdere 3 kg in tre settimane nella tua palestra ci sono preparatori e assistenti perdita di grasso in 12 settimane e competenti, rivolgiti sicuramente a loro.





## 6 esercizi utili ed efficaci per l'interno coscia

Esistono semplici ed efficaci esercizi per l'interno coscia, quando risulta con poco tono muscolare, e si vuole. Vediamone insieme 6.

L'esercizio è semplice: basta **stringere** con le gambe la palla ripetutamente, prima lentamente in **20 ripetizioni** e poi più velocemente, altrettante volte. È importante riuscire a svolgere l'attività partendo dalla **contrazione di gambe e glutei**, e non dalle ginocchia. Espirare al momento di stringere la palla aiuta a usare gli adduttori e i muscoli giusti.



## Come dimagrire le cosce, I Migliori Consigli ed Esercizi

Dimagrire le cosce: una delle problematiche più grandi, rilevate soprattutto nel sesso femminile, è quello del grasso localizzato soprattutto nella zona delle cosce. In questo articolo troverai gli esercizi e consigli efficaci per raggiungere il tuo obiettivo. [Leggi qui](#).

Spesso si chiede e si cercano, a volte invano, svariati metodi per dimagrire le cosce: dalle ore passate sul tapisroulant, a correre o a camminare, a diete esagerate e disequilibrate, al frequentare corsi fitness o a svolgere attività aerobiche.

