

Come Fare Esercizio Fisico Per Dimagrire

LEGGI LE STORIE DELLE PERSONE CHE HANNO GIÀ VINTO:



Prima

Dopo

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](#) ←



Sovrappeso: il programma di allenamento per dimagrire

Hai qualche chilo di troppo? Sei sovrappeso e conduci una vita sedentaria? Vuoi dimagrire? Ecco il programma di allenamento che fa per te. Corri sul posto per **15 secondi** alternando il braccio alla gamba opposta, la spinta va eseguita solo con l'avampiede e l'esecuzione dell'esercizio non deve essere né troppo veloce né troppo lenta.



Esercizi per dimagrire, i pi - efficaci per ogni zona del corpo

Quali sono gli esercizi per dimagrire e rassodare le gambe. Come dimagrire velocemente la pancia e i fianchi. Gli esercizi da fare a casa per le braccia.

Sentirsi in forma è l'obiettivo di ogni donna, non solo in estate per la prova costume ma durante tutto l'anno. Ma quali sono gli esercizi più validi per dimagrire?



Это видео недоступно

♥ AGGIUNGI AL CALENDARIO ► <https://goo.gl/0sNGFH> ✓ ALLENAMENTO TERMINATO! ► <https://goo.gl/Q13H4P> ► ACCEDI AL PROGRAMMA PERSONALIZZATO ► <http://goo.gl/z4HsaJ...>

Esercizi per dimagrire a casa, un allenamento completo per dimagrire e tonificare tutto il corpo.

Esercizi da fare in casa per dimagrire

Hai poco tempo per la palestra e l'idea di fare jogging ti demotiva? Per tornare in forma impara qualche semplice esercizio da fare a casa quando vuoi!

Inutile negarlo: anche se indossiamo ancora cappotti e piumini - che ben nascondono le forme - **la prova costume è dietro l'angolo** e in un batter d'occhio ci troveremo a dover provare i bikini dello scorso anno, nella speranza di non doverli riporre nell'armadio e dover optare per una vacanza in montagna.

15 esercizi killer che fanno perdere peso rapidamente

Per perdere peso occorre seguire una dieta equilibrata in abbinamento a dell'attività fisica costante e serrata. Ma se vi dicessimo che alcuni esercizi sono più efficaci di altri per bruciare i grassi? Ecco quali

Tra questi, **alcuni sono insospettabili** e spesso denigrati, eppure sono dei toccasana per la linea, se inseriti nella routine quotidiana almeno per dieci minuti al giorno.

Il programma di allenamento per dimagrire: Ecco cosa devi sapere

Programma di allenamento per perdere peso velocemente - Tutto sulla scelta degli esercizi, la frequenza e la durata del workout - Scopri di più! in quanto assicura un aspetto tonico e in forma.

Allenamento per dimagrire

Allenamento per dimagrire Elenco degli articoli di My-personaltrainer.it che affrontano il tema "Allenamento per dimagrire". Sfoggia l'indice A-Z e clicca sull'articolo di tuo interesse per

ATTENZIONE: Le informazioni contenute in questo sito sono presentate a solo scopo informativo, in nessun caso possono costituire la formulazione di una diagnosi o la prescrizione di un trattamento, e non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto medico-paziente o la visita specialistica. Si raccomanda di chiedere sempre il parere del proprio medico curante e/o di specialisti riguardo qualsiasi indicazione riportata. Se si hanno dubbi o quesiti sull'uso di un farmaco è necessario contattare il proprio medico. [Leggi il Disclaimer »](#)

 ON

Esercizi per dimagrire: 5 esercizi per perdere peso

Quali sono gli esercizi da fare per dimagrire? Se la dieta è in cima alla lista dei buoni propositi, al secondo posto ci deve essere questa routine di esercizi da fare quasi quotidianamente: fare solo la dieta non aiuta, per dimagrire davvero è necessario fare anche del movimento fisico.

Esercizi per dimagrire: pancia e gambe

Si tratta di un esercizio faticoso ma dai **risultati assicurati** che coinvolge l'intero **corpo**. Piedi leggermente divaricati: ci si abbassa rannicchiandosi e poggiando le mani davanti alla punta dei **piedi**. Con un **balzo** si allungano le gambe indietro e si assume la posizione tipica dei piegamenti: si fa uno o due piegamenti sulle braccia (il numero dipende dal livello di allenamento). Con un nuovo **balzo** si riportano i piedi vicino alle mani in modo da ritornare nella posizione accovacciata di partenza. A questo punto ci si alza facendo un salto e stendendo le braccia sopra la testa. L'esercizio deve essere ripetuto 10 volte per compeltare una serie e deve essere eseguito senza interruzioni o con movimenti a scatto.



Fare esercizi a casa senza attrezzi: la soluzione per dimagrire senza la palestra

Se hai provato di tutto per dimagrire ma ancora ti manca qualche chilo da buttare giù, dovresti iniziare ad allenarti a corpo libero a casa senza attrezzi.

Questo esercizio tonifica tutti i muscoli del corpo:



Esercizi da fare a casa per dimagrire: pancia, cosce e glutei perfetti stiamo arrivando

Corsa, affondi, addominali, piegamenti: sono tutti esercizi per dimagrire che possiamo fare a casa, sia con dei supporti sia a corpo libero... Gli esercizi da fare a casa per dimagrire sono un ottimo **rimedio per chi si arrende alla pigrizia** dopo una giornata stancante ma non solo, possono essere degli ottimi aiutanti quando si sta affrontando una dieta perché si sa, per dimagrire bisogna muoversi e allenarsi, anche se a casa. L'obiettivo di questi esercizi da fare a casa è **dimagrire pancia e cosce**, e **rassodare i glutei** per avere un allenamento completo che coinvolga più parti del corpo. Possiamo decidere di suddividere l'allenamento per giorni, dedicando ciascun giorno ad una parte del corpo, oppure fare un circuito, **2-3 volte a settimana**, allenando contemporaneamente parti diverse.

L'importante, per qualsiasi tipo di esercizi, anche quelli a casa, è fare **prima un po' di riscaldamento** così da preparare il fisico a piegamenti e contrazioni. Un esempio di riscaldamento lo trovate qui: