

## Come Sudare 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 ←](#)



### Sudare fa dimagrire? Il nutrizionista risponde

Ti sei sempre chiesta se sia vero che sudare fa dimagrire? Il nutrizionista di Melarossa, Luca Piretta, risponde a questa tua domanda. La sua funzione è quella di **impedire l'aumento della temperatura corporea** quando le **condizioni climatiche esterne** (alte temperature) o **interne** (febbre)

rischierebbero di portare ad un eccessivo surriscaldamento.



## Sudare fa dimagrire

Sudare fa dimagrire?" Risposta non scontata: se è vero che si perde acqua (non grassi) è anche vero che l'evaporazione del sudore comporta ben 580 kcal/l. Per capire ulteriormente il concetto cons >



## Sudare fa dimagrire? »

È una leggenda metropolitana: con il sudore eliminiamo liquidi e in certi casi sali minerali. Per perdere peso c'è solo una ricetta: mangiare di meno... La risposta è no. Si tratta di una "leggenda metropolitana" tanto diffusa quanto totalmente falsa. Lo spiega Daniela Lucini, responsabile della sezione di Medicina dell'esercizio e patologie funzionali di Humanitas e docente dell'Università degli Studi di Milano: «Con il sudore eliminiamo liquidi ed eventualmente sali minerali: è vero che perdiamo un po' di peso ma di certo non perché abbiamo intaccato il tessuto adiposo, bensì per il venir meno di acqua che va reintegrata. In questo modo si riprendono anche gli etti. Se l'obiettivo è dimagrire, è del tutto sbagliato sforzarsi di sudare. Se invece il sudore è la conseguenza di un'attività fisica intensa, e ben fatta, allora è molto probabile che si sia mobilitata la massa grassa. Ovviamente a patto di non fare sport quando fa molto caldo, cosa peraltro sbagliatissima in generale».

## Sudare fa dimagrire? Tutto ciò che c'è da sapere

Chissà quante volte, dopo una sessione di allenamento o una lunga corsa al parco, ti sarai chiesto se tutto questo sudare fa dimagrire. Scoprilo ora! Quindi attenzione! Sudare fa dimagrire, ma in realtà, la perdita di peso istantanea è da considerarsi provvisoria, in quanto dovuta proprio ai liquidi persi durante l'attività fisica. Mentre l'effettivo dimagrimento a lungo termine avviene grazie ad un allenamento fisico costante e alle relative calorie bruciate attraverso quest'ultimo. Per cui, correre o camminare veloci, indossando giacche o felpe non traspiranti, per sudare di più e raggiungere prima il nostro peso forma ideale, è da considerarsi un falso mito. Sudare aiuta il nostro organismo ad eliminare prima le tossine, ma non a bruciare i grassi in eccesso!



## Sudare fa dimagrire? Facciamo un po' di chiarezza

Sudare fa dimagrire? Facciamo un po' di chiarezza. Difficile pensare che ancora oggi la maggior parte delle persone credano che sudare fa dimagrire. Eppure nell'era dell'informazione ancora

Nel nostro caso, fattori come l'alta temperatura ambientale, l'umidità e l'esercizio fisico provocano un aumento della temperatura corporea e **di conseguenza inducono meccanismi di dispersione del calore per garantire l'omeostasi termica dell'organismo, tra i quali il più importante è costituito dalla sudorazione.**



## Это видео недоступно

È convinzione di molti che più si suda e più l'allenamento è efficace ed abbiamo bruciato più grassi. Ma è realmente così? Sudare fa dimagrire? ► Video di Fra...  
Approfondisci l'argomento col nostro articolo:  
[inserire link articolo]

## Это видео недоступно

Impara a dimagrire in modo sano e guidato, clicca su questo link <https://hubs.ly/H0hvd3L0> Quale è lo sport che ti ha portato a sudare di più? Scrivilo nei...  
Però attenzione: ci sono anche delle cose da tener presente, è ovvio che se sudi di più, ma non perché sei vestito in maniera esagerata, perché sudi di più anche con un vestiario consono alla temperatura esterna, significa che stai allenandoti ad una intensità maggiore e questo sicuramente può essere utile. Può essere utile la sudorazione indotta da pratiche come il bagno turco o la sauna ma non tanto per dimagrire ma per gli effetti che ha sulla circolazione, sul sistema immunitario. questo

sicuramente può essere una ragione per esporsi a queste pratiche e altra cosa, scoperte più recenti indicano che per esempio sudare di più porta ad una produzione aumentata di un fattore che si chiama BDNF, che è: Brain Derived Neurotrophic Factor, è un fattore di crescita neuronale che permette letteralmente la riparazione dei neuroni che si sono danneggiati.

## Sudare fa dimagrire? Ecco la risposta alla domanda pi - frequente nelle ore di afa

In questi giorni di grande caldo in molti si sarebbero chiesti se sudare equivalga a dimagrire. Sembra che gli internauti abbiano interrogato Google per avere una risposta. Questa convinzione...

In questi giorni di **grande caldo** in molti si sarebbero chiesti se sudare equivalga a dimagrire. Sembra che gli internauti abbiano interrogato Google per avere una risposta. Questa convinzione è sbagliata.



## Sudare per dimagrire

Sudare per dimagrire? - Molti si chiedono se sudare faccia anche dimagrire , e per rispondere a questa domanda è opportuno spiegare Per questo d'estate con il calore e con la continua perdita di liquidi il nostro corpo tende a perdere peso. Tuttavia se riuscissimo a recuperare la quantità di liquidi persi bevendo molta acqua, riusciremo a mantenere una situazione di equilibrio. I sali minerali presenti nell'acqua sono utili anche al nostro cervello ed evitarli sarebbe una dannazione, per questo sarebbe indicato cercare di assorbire i liquidi necessari e praticare molto sport o sforzo fisico per tentare di mantenersi in forma.



## Come dimagrire in palestra: cosa fare e cosa non fare

La palestra fa dimagrire? Quanto tempo ci vuole? Nella nostra guida troverai le risposte ai dubbi più comuni e gli errori da evitare assolutamente.

Le donne per **dimagrire in palestra** dovrebbero dedicarsi alla tonificazione **2 o 3 volte la settimana** (non è necessario andare in palestra tutti i giorni). Questo vuol dire scaldare prima i muscoli e poi passare ai pesi. I muscoli richiedono un maggiore dispendio di energia, quindi averne di più fa dimagrire più in fretta.

