

# Come Bruciare I Grassi Correndo

## Testimone #3



**„Volevo essere attraente per lui”** Ho 42 anni e sono divorziata. Un po' di tempo fa ho incontrato un uomo e volevo essere attraente per lui. Ho perso 28 kg in 4 mesi e mezzo. Non volevo prendere nessuna pillola, ma mia figlia me le ha regalate. Che cosa posso dire? Ho un aspetto migliore e mi sento meglio. Consiglio **UltraSlim** a ogni donna.

**Anna Maria Torre, 42 anni, Napoli**

[→ Guarda di più ←](#)



## Come bruciare grassi in modo efficiente con la corsa

L'allenamento della corsa è un ottimo alleato della perdita di peso. Ecco come farlo per dimagrire al massimo.



### **Come bruciare meglio i grassi con la corsa**

Il medico dello sport Luca Gatteschi dimostra come non sia vero che bruciamo i grassi solo dopo mezz'ora di running. E consiglia quattro facili rimedi.



### **Come bruciare più grassi con la corsa**

La corsa è l'attività perfetta per bruciare più grassi, purché si sappia come funziona il nostro corpo e con quale tipo di allenamento e frequenza cardiaca è possibile consumarne di più e dimagrire



## La corsa brucia i grassi

Corere fa bruciare i grassi? Scopriamo pro e contro della corsa in rapporto alla perdita di peso. La corsa è efficace per dimagrire se...



## Attività aerobica e consumo di grassi di Redazione MyPersonalTrainer

Attività aerobica e consumo di grassi di Redazione MyPersonalTrainer La scelta dell'attività fisica più adatta al dimagrimento La zona d'impegno fisico che determina l'utilizzo prevalente

## BRUCIARE I GRASSI CON IL RUNNING: COME E QUANTO CORRERE PER RITROVARE IL PESO FORMA

Grazie a questa semplice formula, ora so che per sfruttare al massimo i benefici della corsa per perdere peso, mi dovrò allenare per almeno 50' tenendo la mia frequenza cardiaca tra il 60-70%.

## 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.



## 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.



### **Corsa o camminata: ecco come decidere in che modo bruciare calorie**

La prima consente ovviamente un lavoro più intenso, la seconda è ideale per chi non sia abituato ad attività aerobiche. Ma non c'è una formula magica: la chiave è sempre la condizione personale

### **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.

