

¿Serán estas las razones por las que no puede perder grasa abdominal?

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › La grasa abdominal produce moléculas inflamatorias y altos niveles de inflamación en el cuerpo, los cuales pueden causar una amplia gama de enfermedades sistémicas relacionadas con el síndrome metabólico
- › El ejercicio puede tener un efecto pronunciado en la producción de hormonas, lo que aumenta de forma natural las hormonas sexuales y las hormonas del crecimiento humano, que puede tener una influencia más o menos directa en el control de peso
- › Para bajar de peso, opte por el entrenamiento por intervalos de alta intensidad (HIIT) en lugar del entrenamiento cardio convencional. Los estudios muestran claramente que el ejercicio de alta intensidad en períodos cortos de descanso quema más grasa
- › Se necesitan de correcciones alimentarias clave para optimizar la pérdida de grasa, como cambiar los alimentos procesados por alimentos enteros, y reemplazarlos con carbohidratos de grasas saludables

Muchas personas se dan cuenta que su área abdominal es particularmente difícil de tonificar y a diferencia de la creencia popular, hacer únicamente abdominales estándar no es suficiente.

Sin embargo, vale la pena el esfuerzo de aprender métodos eficaces para la reducción de la cintura ya que los beneficios se extienden mucho más allá de la mera estética.

La grasa abdominal en realidad produce moléculas inflamatorias, y los altos niveles de inflamación en el cuerpo, puede causar una amplia gama de enfermedades sistémicas relacionadas con el síndrome metabólico.

Esta es la razón por la que el exceso de peso alrededor de su estómago está vinculado con la diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, derrames cerebrales y otras enfermedades crónicas.

Además de la estética y la reducción de su riesgo de la enfermedad, fortalecer los músculos core también le permitirá mantener una buena postura, realizar movimientos cotidianos como doblarse y estirarse más fácilmente y con seguridad, seguir manteniendo una fuerte continencia, y mantener un fuerte equilibrio y estabilidad.

Pero ¿por qué es tan difícil eliminar la grasa de esta zona, a pesar del entrenamiento intenso? El artículo *Time Magazine*¹ enumera varias posibles razones por las que no logra perder grasa abdominal.

A continuación, le proporcionare consejos de ejercicios básicos sobre cómo perder grasa de manera eficaz. En breve, esto incluye:

- Hacer el entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT)
- Incorporar la respiración Buteyko en su entrenamiento
- Agregar el entrenamiento de fuerza en su programa
- Hacer ejercicios funcionales que fortalezcan el core como las planchas en lugar de una simple abdominal

También he incluido varias estrategias de estilo de vida que podrían ayudar a perder peso, que incluyen agregar fibra y probióticos en su alimentación, disponer de un rastreador de nutrientes y mucho, mucho más.

La edad puede ser un factor, pero no es una excusa

Con la edad, la química del cuerpo cambia, y muchos de estos cambios hacen que sea cada vez más difícil perder peso.

Por ejemplo, a la edad de 30 años, el nivel de su hormona de crecimiento humano (HGH por sus siglas en inglés) comienza a disminuir, y la HGH ayuda tanto con el desarrollo del metabolismo de la grasa como muscular. Y, como se señala en el artículo destacado:²

"Tanto los hombres como las mujeres experimentan una disminución de la tasa metabólica... Además de eso, las mujeres tienen que lidiar con la menopausia."

"Si las mujeres aumentan de peso después de la menopausia, es más probable que se acumule en el vientre," dice Michael Jensen, MD, profesor de medicina en la división de endocrinología de la Clínica Mayo."

La buena noticia es que se puede contrarrestar esta cadena de eventos, siempre y cuando haga y mantenga los cambios de estilo de vida adecuados.

Elegir el tipo de ejercicio inteligentemente tal vez es la forma más eficaz para reforzar la capacidad del cuerpo para funcionar de manera óptima a medida que envejece, y esto incluye el mantenimiento de los niveles saludables de hormonas.

Muchas personas no se dan cuenta que el ejercicio puede tener un efecto pronunciado en la producción de hormonas, lo que aumenta de forma natural las hormonas sexuales y la HGH, por ejemplo, lo cual puede tener una influencia más o menos directa en el control de peso.

Tres errores durante el ejercicio que podrían estar sabotando sus esfuerzos

El artículo destacado enumera tres errores comunes durante el ejercicio que podrían estar sabotando sus esfuerzos para eliminar esa desagradable grasa abdominal. Esto incluye elegir el tipo de ejercicios incorrectos, hacer los ejercicios de forma incorrecta, y/o hacer ejercicios que no son desafiantes.

Para empezar, la mayoría de las personas tienden a centrarse en los ejercicios cardiovasculares tradicionales cuando intentan perder peso, pero correr en una elíptica

por lo general no generara un impacto significativo en el tamaño de su cintura.

Parte del problema es que el ejercicio cardiovascular es una de las formas *menos* efectivas de ejercicio en términos de pérdida de peso.

En cambio opte por el entrenamiento por intervalos de alta intensidad (HIIT). Varios estudios han confirmado que el ejercicio por intervalos con períodos cortos de descanso ayuda a quemar más grasa que el ejercicio de forma continua durante una sesión.

Los ejercicios por intervalos de alta intensidad es la rutina principal de **Peak Fitness**. Este breve protocolo de entrenamiento intenso mejora la utilización y desgaste de la energía muscular debido a sus efectos positivos en el aumento de la masa muscular y mejoramiento de la calidad de fibra muscular.

El tejido muscular quema de tres a cinco veces más energía que el tejido graso, así que a medida que aumenta su masa muscular, aumenta su tasa metabólica, lo que le permite quemar *más* calorías, incluso cuando usted está durmiendo.

El HIIT es también muy eficiente. En realidad se puede perder más peso al reducir la cantidad de tiempo que hace ejercicio, porque cuando hace HIIT, sólo necesita 20 minutos, dos o tres veces a la semana.

¡Un poco más de eso y exageraría! El factor clave que hace que el entrenamiento por intervalos sea tan eficaz es la intensidad. Para obtener los máximos resultados, es necesario trabajar a la *máxima* intensidad, con periodos de descanso entre cada aceleración.

También es importante recordar que debe mantener acelerando la intensidad a medida que aumente su nivel de aptitud. Una vez más, si el ejercicio no es lo suficientemente difícil, no va a obtener resultados. Usted puede obtener los detalles sobre cómo realizar correctamente los ejercicios por intervalos de alta intensidad en la demostración del vídeo siguiente.

También recomiendo incorporar la respiración Buteyko en su entrenamiento, que consiste en respirar por la nariz mientras que realiza sus entrenamientos. Esto aumenta el reto, pero también le ayudará con su propio ritmo, ya que puede que tenga que reducir la velocidad para mantener la respiración por la nariz.

Otros útiles consejos de entrenamiento para eliminar eficazmente la grasa abdominal

Además de HIIT, sería recomendable agregar un poco de entrenamiento de fuerza a su programa. Tenga en cuenta que en realidad puede convertir su sesión de entrenamiento de fuerza en un entrenamiento de alta intensidad, simplemente reduzca la velocidad de sus movimientos.

La forma indicada es la clave, así que si desea aprender sobre cómo hacer dichos ejercicios, por favor échele un vistazo a mi artículo anterior, Entrenamiento de Pesas Súper Lento.

Además, como lo mencioné anteriormente, reducir el tamaño de ciertas partes del cuerpo simplemente no funciona, por lo que, si hace sentadillas o algo por el estilo, probablemente no obtenga resultados. Además de ser ineficaces para bajar de peso, se han encontrado que las tradicionales abdominales aíslan y producen *menor* cantidad de actividad en los músculos, lo que también significa que es ineficaz tener un six pack.

En lugar de hacer únicamente la sentadilla, agregue ejercicios funcionales que fortalecen los músculos core como planking o hacer planchas, que involucran una gama más amplia de grupos musculares, incluyendo los brazos, las piernas, los glúteos, la espalda, los músculos de la pelvis y músculos del abdomen. Aquí hay dos puntos clave para realizar una plancha correctamente:

- **Mientras esta en la posición plank o de plancha, contraiga su ombligo.** Su ombligo está conectado a su transverso abdominal, que envuelve las partes internas que sujetan su intestino y le proporciona a su columna vertebral y a sus vértebras un excelente apoyo apretado. Así que al jalarlo, empieza a contraer ese profundo músculo transverso abdominal interno.

Si desea ejercitar sus músculos rectales, agache la barbilla inclinada hacia adelante, mientras se enfoca en contraer el ombligo.

- **A continuación, haga un apretón Kegel.** Un apretón Kegel se realiza al meter sus músculos pélvicos inferiores y sosteniéndolos en alto y apretados. Para los hombres que no están familiarizados con este término, es similar a tratar de dejar de orinar en medio de la corriente. Este apretón le permitirá sentir y enfocarse en los músculos abdominales.

Otro ejemplo de un ejercicio funcional sería hacer ejercicio con una pelota de estabilidad, ya que su cuerpo tendrá que involucrar una amplia gama de músculos core para estabilizarse en la pelota. Sin embargo, tenga en cuenta que si en realidad desea tener un "six-pack", tendrá *que* eliminar la grasa. Los hombres necesitan reducir su grasa corporal al seis por ciento, y las mujeres alrededor del nueve por ciento con el fin de lograr un six pack.

Una alimentación adecuada es fundamental para el éxito

No importa cuánto o qué tan bien realiza sus ejercicios, todos sus esfuerzos pueden convertirse en nada si usted continúa comiendo alimentos procesados, demasiados carbohidratos, y el tipo equivocado de grasas. Comer bien es la clave para cualquier tipo de éxito de pérdida de peso, y es definitivamente crucial cuando usted está tratando de deshacerse de la grasa visceral alrededor de los órganos internos. Como se señala en el artículo destacado:²

"Los granos refinados como el pan blanco, galletas, y papas fritas, así como los azúcares refinados en las bebidas y los postres azucarados aumentan la inflamación en nuestro cuerpo", dice la [nutrióloga registrada Kate] Patton.

'La grasa del vientre está relacionada con la inflamación, por lo que comer demasiados alimentos procesados obstaculizará su capacidad para perder grasa abdominal.'

La mayoría de las personas no saben que la leptina juega un papel muy importante en el desarrollo de la obesidad. La leptina es una hormona producida por las células de grasa, tan importante como la insulina para determinar su riesgo de diabetes tipo 2 y otras enfermedades crónicas.

También afecta la cantidad que come y la cantidad de grasa que quema, y la resistencia a la leptina específicamente, haciendo que su cuerpo produzca y acumule grasa visceral alrededor de su línea media. Entonces, ¿cómo se desarrolla la resistencia a la leptina? En resumen, a través de:

- Consumir una dieta que incluya demasiados azúcares y granos (los granos se convierten en azúcar una vez que se consumen)
- El azúcar se metaboliza en (se convierte en) grasa y se almacena en las células de grasa
- Esta actividad a su vez provoca un aumento de leptina
- Su cuerpo se vuelve resistente a la leptina de la misma manera que se vuelve resistente a la insulina

Cuando es resistente a la leptina, su cuerpo ya no escucha sus propias señales para dejar de comer, quemar grasa, o evitar los alimentos azucarados. Como resultado, siente hambre, deseos de comer dulces, y su cuerpo continúa almacenando grasa a pesar de que ya comió suficiente.

Cuando su cuerpo almacena rutinariamente este exceso en forma de grasa visceral, que aumenta su riesgo de tener presión arterial alta, colesterol alto, enfermedad vascular, aterosclerosis (endurecimiento de las arterias), y un aumento del grosor de las capas de su corazón.

Dos cambios importantes en la alimentación que lo pondrán en el camino correcto

Los cambios importantes en su alimentación que necesita abordar con el fin de optimizar sus esfuerzos para perder grasa son los siguientes:

- Cambie los alimentos procesados (incluyendo restaurantes o comida rápida), por alimentos orgánicos, enfocándose en vegetales crudos. Cocinarlos destruirá muchos de sus valiosos micronutrientes y biofotones. **Los jugos de vegetales** pueden ayudarle a aumentar su consumo de vegetales si está teniendo problemas para consumir suficiente cantidad a través de su alimentación.

Al eliminar los alimentos procesados, automáticamente eliminara la mayoría de los azúcares refinados y los carbohidratos (granos) de su alimentación, junto con toda una serie de otros productos químicos y aditivos que perjudican su salud. Si opta por vegetales orgánicos, también evitará automáticamente los pesticidas y herbicidas peligrosos, así como ingredientes transgénicos

- Después, reemplace los carbohidratos con grasas saludables. La noción de que la glucosa es el combustible preferido para su cuerpo es una mentira. Todas las personas desde los diabéticos hasta los mejores atletas se les recomienda comer "suficientes" carbohidratos para impedir que su sistema se dañe.

Esto es lamentable, ya que este consejo erróneo es el problema principal de muchos de nuestros fracasos de salud actuales. (Tenga en cuenta que cuando hablamos de carbohidratos nocivos, sólo nos referimos a los granos y azúcares, NO carbohidratos vegetales.)

La grasa es en realidad el combustible preferido del metabolismo humano, y esto se puede remontar a nuestras raíces evolutivas. Evite firmemente los alimentos procesados y los aceites omega-6 transgénicos como el de maíz, de canola y de soya, ya que dañaran su ratio de omega-6 a omega-3.

Todas las grasas trans deben ser evitadas, pero a diferencia del consejo popular, las grasas saturadas son un componente clave de una alimentación saludable que promueve *la* pérdida de peso. La mayoría de las personas necesitan del 50 al 85 por ciento de sus calorías diarias en forma de grasa saludable para una salud óptima.

Es importante señalar que estas recomendaciones parecen ser útiles para la mayoría de las personas con resistencia a la insulina o leptina (sobrepeso, presión arterial alta, proporciones anormales de colesterol, o diabetes). Si no tiene problemas de resistencia

a la insulina/leptina, entonces sería prudente consumir un mayor porcentaje de carbohidratos y menor porcentaje de grasa.

Valdría la pena señalar que la grasa es mucho más saciante que los carbohidratos, por lo que si reduce su consumo de carbohidratos y se siente hambriento, esto es una señal de que usted no los ha reemplazado con cantidades suficientes de grasa. Las fuentes de grasas saludables que debe agregar a su alimentación incluyen:

Aceitunas y aceite de oliva (para platillos fríos)	Cocos y aceite de coco (para todos los tipos de preparación de alimentos y horneado)
Mantequilla hecha de leche orgánica de vacas alimentadas con pastura	Carnes de animales alimentados con pastura
Nueces crudas, particularmente macadamia	Yemas de huevo Orgánicas
Aguacates	Aceites de nueces orgánicas sin calentar

Aborde su estrés para aumentar sus esfuerzos de pérdida de peso

El **estrés** hace que su cuerpo produzca cortisol, conocido como "la hormona del estrés", lo que reduce la masa muscular y hace que su cuerpo retenga grasa en la región abdominal. También aumenta las células de grasa, permitiéndoles almacenar más grasa. Una de las estrategias más importantes para hacerle frente a los niveles elevados de cortisol es reducir el estrés en su vida.

Mi técnica favorita para abordar el estrés cotidiano es la **Técnica de Liberación Emocional (EFT)**, que es la versión más amplia y más popular de la psicología energética.

Es una técnica muy eficaz que puede ayudar a reprogramar las reacciones de su cuerpo de los inevitables factores estresantes de la vida cotidiana. Dormir lo suficiente también ayudará a reducir sus niveles de cortisol, y puede tener una incidencia significativa en los trastornos metabólicos como la obesidad, la hipertensión y la diabetes tipo 2, mejorando estos tipos de problemas. Como se señala en el artículo destacado:

"Si usted se encuentra entre el 30 por ciento de las personas que viven en Estados Unidos que duermen menos de seis horas por noche, aquí está una manera simple de reducir gradualmente su cintura: duerma más. Un estudio de 16 años de duración realizado en 70,000 mujeres, encontró que las personas que dormían cinco horas o menos por noche eran un 30 por ciento más propensos a aumentar 30 libras o más que los que dormían 7 horas."

Para dormir mejor en la noche, asegúrese de asolearse durante el día

Para hacerle frente a sus problemas de sueño, le recomiendo que empiece a realinear sus ritmos circadianos al ritmo natural de la luz del día y la noche. Sin esta sincronización, los aspectos de su sistema de despertar/dormir estarán trabajando en el momento equivocado, por lo que es difícil conciliar el sueño por la noche, mientras que aumenta el tiempo de somnolencia en el día. Los tres factores clave que debe considerar son los siguientes:

- Obtenga exposición solar durante el día, idealmente alrededor del mediodía, por lo menos durante media hora o más cada día
- Por la noche, atenúe las luces ambientales y evite la longitud de onda de la luz azul
- Cuando sea hora de dormir, asegúrese de que su dormitorio este oscuro.
Recomiendo instalar cortinas opacas para este propósito, o usar una máscara para dormir para evitar la interrupción de su producción de melatonina

Además de mantener un ritmo circadiano natural, hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a mejorar su sueño si sigue teniendo problemas. Para una guía completa del sueño, por favor vea mi artículo "[33 Secretos para dormir bien durante la noche.](#)"

5 Estrategias alimenticias adicionales sobre cómo perder grasa abdominal

Además de las directrices mencionadas anteriormente, Autohority Nutrition menciona³ varias estrategias más eficaces que pueden ayudarle a eliminar la grasa abdominal indeseada. Aquí están cinco de las recomendaciones con las que estoy de acuerdo.

- **Consuma más fibra** — De acuerdo con la investigación anterior, la fibra tiene propiedades que suprimen el apetito, las cuales pueden ayudar a aumentar su saciedad y evitar que coma en exceso.⁴ En un estudio observacional, realizado en 114 personas durante un período de cinco años, los investigadores encontraron que cada 10 gramos adicionales de fibra soluble, la grasa abdominal disminuyó en un 3.7%.

Sin embargo, tenga en cuenta que la fibra proveniente de granos es menos que óptima, y de hecho puede promover la resistencia a la insulina y la leptina. Idealmente, debe optar por fibra soluble e insoluble de estos alimentos:

- Frijoles, **pepinos**, nueces y moras azules ricas en fibra soluble, que actúa el disolverse en una textura gelatinosa que ayuda a retardar la digestión y lo mantiene lleno durante más tiempo. Otros alimentos que pueden proporcionarle esto incluyen a la linaza, fideos shirataki, aguacates y coles de Bruselas.
 - Las verduras de hojas verdes oscuras, zanahorias, apio y ejotes son abundantes en fibra insoluble, que no se disuelve, en cambio, ayudan a agregar volumen a sus heces. Esto permite que los alimentos se muevan más fácilmente a través de su tracto digestivo para que se lleve a cabo la eliminación de forma rápida y saludable.
- **Agregue probióticos a sus alimentos** — Desde hace mucho tiempo los investigadores han estado estudiando el rol que desempeña su flora intestinal en diferentes áreas de la salud, incluyendo el control de peso. Los estudios sugieren

que hay un bucle de retroalimentación positivo entre los alimentos que anhela y la composición de la microbiota intestinal. Según el artículo:

"Los investigadores han encontrado diferentes tipos de bacterias que desempeñan un rol en la regulación del peso, y tener el equilibrio adecuado puede ayudar con la pérdida de peso, incluyendo la pérdida de grasa abdominal.

Los que proporciona beneficios para bajar la grasa abdominal son los miembros de la familia Lactobacillus. Estos incluyen Lactobacillus fermentum, Lactobacillus amylovorus y especialmente Lactobacillus gasseri."

Lo ideal sería que obtuviera suficientes probióticos de los alimentos tradicionalmente fermentados, como el yogur y el kéfir hechos con leche sin pasteurizar, vegetales fermentados (como el chucrut y el kimchi), natto y lassi.

- **Evite beber alcohol** — En 2015, más de 66 millones de personas en los Estados Unidos o 25% de los adultos reportaron beber alcohol en algún momento durante el año. Esto es bastante alarmante, ya que se ha encontrado que el alcohol es un factor significativo en la acumulación de grasa abdominal.

Un estudio que observó a más de 2 000 personas encontró que quienes bebían alcohol todos los días, pero con un promedio de menos de una bebida al día tenían menos grasa abdominal que los que bebían menos, pero consumían más alcohol en los días en que bebían.

Mientras que algunos investigadores han declarado que hay ciertos beneficios para la salud por el consumo moderado de alcohol, terminaron refutando esta idea, principalmente porque los efectos negativos no pueden justificar los posibles beneficios potenciales que podría obtener. Para obtener más información, lea el artículo: [Incluso Consumir Alcohol de Forma Moderada Podría Ser Mucho Más Perjudicial de lo que se Pensaba Anteriormente](#)

- **Pruebe el vinagre de sidra de manzana** — Se ha descubierto que el vinagre tiene un efecto antiobesidad, ya que puede ayudar a incrementar la saciedad y reducir el consumo de alimentos. Este efecto es causado por el ácido acético en el vinagre.

Según un estudio, los voluntarios que bebieron una pequeña cantidad de vinagre con una comida alta en carbohidratos comieron menos alimentos durante el resto del día, lo que provocó una reducción diaria de 200 a 275 calorías — cuando incrementa esa cantidad, podría generar una pérdida de peso de 1.5 libras.⁵

- **Utilice un rastreador de alimentos para controlar sus alimentos** — Mantener un diario de alimentos es esencial para ayudarlo a monitorear su peso y le permiten evaluar su progreso. Los rastreadores de alimentos también le ayudan a monitorear su consumo de nutrientes como carbohidratos, proteínas, micronutrientes y fibra, e incluso pueden permitirle registrar su entrenamiento y actividad física.

Sin embargo, actualmente casi todos los rastreadores de nutrientes requieren que los usuarios introduzcan nuevos datos de alimentos que no los reconoce y son compartidos con otros. Este tipo de cosas puede causar errores (y a menudo) se filtran, lo que causa inexactitudes.

Esta es la razón por la que Cronometer es el único rastreador de alimentos que recomendamos. Sólo utiliza datos de las fuentes más confiables, como de la base de datos nacional de nutrientes del Departamento de Agricultura (USDA) de los Estados Unidos y la Base de Datos de Alimentos y Nutrientes del Nutririon Coordinating Center (NCC).

Esta poderosa herramienta le permite eliminar las conjeturas, para que pueda obtener un análisis verdaderamente preciso y detallado de lo que está comiendo.

¿Está comprometido a tomar el control de su salud?

Como ha señalado *Time Magazine*, a veces, la única cosa que se interpone en su camino es la falta de compromiso con su propia salud. "*¿Está comprometido en realizar todo lo necesario para perder grasa abdominal? Reducir la grasa del vientre tiene un*

enfoque combinado de una alimentación baja en calorías que es alta en fibra y baja en carbohidratos y el azúcar junto con entrenamiento cardiovascular y de pesas", dice el Dr. Kashyap.

"Si usted está dispuesto a realizar estos pasos, puede mover la genética del pasado y eliminarla."

De hecho, no existe ninguna pastilla mágica que le permitirá seguir comiendo comida chatarra y lleve una vida sedentaria sin sufrir los efectos dañinos. Sin embargo, eso no significa que hacer cambios tiene que ser insoportable. Yo recomiendo empezar con su alimentación, y luego hacer ejercicio ya que el peso comenzara a disminuir.

Creo que alrededor del 80 por ciento de su capacidad para reducir el exceso de grasa corporal está determinado por lo que come, con el otro 20 por ciento en relación con el ejercicio y otros hábitos saludables, tales como el sueño y la reducción del estrés.

Si usted hace los cambios apropiados en su alimentación: mejora su consumo de vegetales y carbohidratos refinados para intercambiarlos con grasas saludables, se sorprenderá de lo rápido que comienza a cambiar la composición de su cuerpo. Para más detalles, le sugiero que revise mi [Plan de Nutrición Optimizado](#), que es una guía completa y detallada que le ayudara a hacer la elección en su estilo de vida de alimentos que promueven la salud.

Aunque no debería desanimarse si tarda un par de meses. Algunos cuerpos requieren más tiempo para hacer el cambio de la quema de azúcar a la quema de grasa como combustible principal. Simplemente manténgase haciendo cambios significativos, y aférrese a ellos. El [ayuno intermitente](#) puede ser útil para hacer la transición más rápida. Para más detalles sobre esto, échele un vistazo a mi artículo anterior, "[Lo Que la Ciencia Dice Sobre el Ayuno Intermitente.](#)"

Simplemente no existe otra manera que sea una herramienta más poderosa que pueda utilizar para optimar su masa corporal magra.

Por último, pero no menos importante. Para obtener resultados, asegúrese de incluir ejercicios por intervalos de alta intensidad, junto con el entrenamiento de fuerza y

ejercicios básicos de fortalecimiento. Si ya perdió la cuenta de cuántas horas ha pasado corriendo incansablemente en la elíptica y haciendo abdominales sin éxito, la implementación de estos cambios puede ser la respuesta que ha estado buscando.

Fuentes y Referencias

- ^{1, 2} Time May 4, 2014
- ³ Authority Nutrition, 20 Effective Tips to Lose Belly Fat
- ⁴ Bioscience Technology April 30, 2014
- ⁵ J Am Diet Assoc. 2005 Dec;105(12):1939-42.