

Despacio hacia tu meta: ¡un cuerpo diez!

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 16 de Junio de 2013 19:22 -



Despacio hacia tu meta: ¡un cuerpo diez!

Un aspecto muy importante en un programa eficaz para perder peso es el de mentalizarse de no perder más de 1 kg por semana y evitar dietas radicales con las que se pasa demasiada hambre. Lo mejor es un cambio en tu forma de vida. Deberías evitar varios factores negativos, como por ejemplo el elevado consumo de cerveza, y concentrarte en llevar a cabo un entrenamiento regular y una alimentación equilibrada y sana.