



ENTRENA MÁS FÁCIL



**LA PANZA NO SE BAJA
HACENDO ABS**

WWW.VSFIT.MX

1

NO PODEMOS ELEGIR DE DÓNDE PERDER GRASA

Cuando perdemos peso, nuestro cuerpo reduce la grasa de manera general, no de una zona específica que deseemos. **La forma en que tu cuerpo distribuye y pierde grasa está determinada por factores genéticos, hormonales y metabólicos.**

Por ejemplo, algunas personas tienden a perder grasa primero en la cara o en el abdomen, mientras que otras en las caderas o los muslos, pero no se puede dirigir la pérdida de grasa a una zona en particular solo por entrenarla o modificar la dieta.

El déficit calórico (consumir menos calorías de las que el cuerpo necesita) es la clave para perder grasa. Sin embargo, **cuando el cuerpo quema grasa, no elige de qué área sacar las calorías.**

La grasa es quemada para ser utilizada como energía, pero el proceso no es selectivo.

2

EL MITO DEL EJERCICIO LOCALIZADO

El ejercicio localizado, como hacer miles de abdominales para "quemar grasa del abdomen" o muchas sentadillas para reducir la grasa en los glúteos, no funciona para reducir grasa en esas zonas.

Aunque esos ejercicios ayudan a tonificar los músculos en la zona, no afectan directamente la cantidad de grasa almacenada en esa área. Los músculos se tonifican, pero la grasa sigue siendo quemada de forma generalizada en todo el cuerpo.