
Jan 10, 2020 | Escrito por Karen Navarro | 0

Foto:TUASAÚDE

Caminar ayuda a bajar de peso, mejora la **circulación sanguínea, mejora la postura** y ayuda a **perder barriga**. La caminata rápida puede quemar hasta 400 calorías en 1 hora, lo que significa que la persona puede perder hasta 0,5 kg por semana solamente con este ejercicio.

Cuando se camina de forma regular y se asocia a una dieta baja en calorías prescrita por un nutricionista, la pérdida de peso que promueve la caminata es mayor pudiendo ser entre 1 a 2 kg por semana. Vea una rutina de entrenamiento para caminar.

La caminata tiene además otros beneficios para la salud que incluyen: reducción de colesterol, aumento de la masa ósea y disminución del riesgo de diabetes. Asimismo, caminar está indicado para individuos de cualquier edad y condición física, siempre y cuando se respete sus limitaciones. Conozca más sobre los beneficios de caminar.

Consejos para bajar de peso caminando

En caso el objetivo de caminar sea bajar de peso es importante seguir algunas recomendaciones como:

Preste atención a la respiración durante la caminata, inspirando por la nariz y expirando por la boca a un ritmo natural, esto con la finalidad de que el cuerpo reciba el oxígeno que necesita;

Camine por lo menos 30 minutos a diario o 1 hora 3 veces por semana, manteniendo esta actividad regularmente;

Varíe la intensidad y la velocidad de la caminata;

Evite realizar siempre la misma ruta para salir de la monotonía. Una buena estrategia es realizarlo al aire libre ya que aumenta los niveles de energía y permite que el cuerpo queme más calorías;

Use ropa y calzado adecuado para la actividad física;

Durante la caminata es importante hacer que el cuerpo entero trabaje esto se logra moviendo los brazos acorde a la pisada, contrayendo el abdomen y manteniendo las puntas de los pies un poco elevadas;

Es importante durante la caminata beber agua para mantenerse hidratado;

Además de esto, antes de la caminata es importante realizar un ejercicio de calentamiento para preparar los músculos para la actividad física, de esta forma se evitan las lesiones y se mejora el performance. El calentamiento se debe hacer de forma dinámica y progresiva realizando ejercicios semejantes a los que se harán durante el entrenamiento pero en menor intensidad como por ejemplo dar unos pequeños saltos para calentar las piernas.

Después de la actividad, es importante estirar los músculos para disminuir el riesgo de calambres y la concentración de ácido láctico en los músculos. Vea los beneficios del estiramiento y del calentamiento muscular.

Qué comer para aumentar la pérdida de peso

Para favorecer la pérdida de peso con la caminata es importante mantener una alimentación rica en fibras, frutas, vegetales, alimentos integrales y semillas como chía y linaza. Además de esto, se recomienda reducir el consumo de grasas y azúcares como los productos industrializados, chucherías, refrescos, comida rápida, comida congelada y embutidos. Vea algunas recetas saludables para bajar de peso.

Durante la caminata debe beber agua para mantenerse hidratado, y después de la actividad física debe realizar una pequeña merienda con carbohidratos y proteínas como por ejemplo comer un yogur descremado con 4 galletas tipo María o beber un jugo natural de frutas con pan integral y queso bajo en grasa. Vea 10 frutas que ayudan a bajar de peso.

Vea en el vídeo a continuación 3 consejos fundamentales para perder barriga además de caminar:

Contenido Relacionado: [Beber agua acelera el metabolismo y ayuda a adelgazar](#) [1]

Categoría:

- [Salud](#) [2]

Addthis:

Antetítulo: Hasta 400 calorías en 1 hora

Del día: No

Créditos: YVKE Mundial/TUASAÚDE

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://www.radiomundial.com.ve/article/c%C3%B3mo-bajar-de-peso-y-adelgazar-caminando>

Links:

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/article/beber-agua-acelera-el-metabolismo-y-ayuda-adelgazar>

[2] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/Salud>