

Dimagrire Camminando



**La guida definitiva per perdere peso:
Accelera il metabolismo per la salute, perdi
peso senza diete (Vegetariani, Perdere peso
per donne, Dimagrire mangiando)**

Dimagrire Camminando

Oggi ti svelerò come
perdere peso semplicemente
camminando seguendo alcune
regole ben precise!!!

Gli esperti sanno che se una persona percorresse 5 mila passi al giorno (tutti i giorni) la perdita di peso è garantita. Questo numero di passi corrisponde a circa tre chilometri al giorno, una distanza che si può percorrere con una bella passeggiata all'aria aperta. Bisogna solo acquisire nuove abitudini così da eliminare uno stile di vita dannoso alla propria salute. Per esempio non usare la macchina per ogni minimo spostamento, magari anche per andare al supermercato a due passi da casa per un po' di latte.

La pratica di camminare ogni giorno incide anche su altri fattori per il dimagrimento: migliora la regolazione della fame, alza il livello del metabolismo basale (quante calorie ha bisogno il tuo corpo per “vivere” se stesi praticamente immobile senza fare nessun sforzo minimo, insegna all’organismo a bruciare più grassi anche quando non si fanno sforzi enormi.

Camminare per dimagrire è importante specialmente perché il grasso corporeo in quantità eccessive è la causa principale di molte malattie tra cui alcune non curabili e molto rischiose.

Mentre cammini mantieni le spalle dritte e la testa alta, il movimento mette di buonumore. Scegli un paesaggio che ti piaccia questo ti permetterà di liberarti dai pensieri negativi, tornare calmo e sereno e soprattutto per riavere fiducia in te stesso.

Ora che hai appreso le basi su come

dimagrire camminando approfondisci
l'argomento con altri tre libri di Haylie
Rasio:

- Dieta chetogenica per vegani
- Dieta senza carboidrati
- Dimagrire velocemente