

Allenamento Femminile



**Il Programma Completo per Perdere Peso
Velocemente: Tonifica i muscoli e trovare la
tua forma fisica (fitness, dimagrimento,
schede allenamento, brucia i grassi)**

Allenamento Femminile

Ecco come puoi allenarti
grazie a schede mirate per le
donne già da domani!

Eseguire esercizi mirati con l'ambizione di snellire in modo specifico la pancia, i fianchi o le cosce, è purtroppo una falsa speranza. Si sa ormai da tempo che senza una regolare alimentazione salutare nessun esercizio può fare miracoli. Una corretta attività fisica, accompagnata da un regime alimentare controllato permette di snellire e tonificare il corpo, uno senza l'altro non permette il raggiungimento di questi obiettivi. Il dimagrimento in

poche parole è quando l'organismo cercando energia nel corpo per svolgere una determinata non trovandola utilizza i depositi adiposi (cioè il grasso che vogliamo bruciare). L'organismo attinge indistintamente dalle diverse fonti di grasso senza fare a caso dove, partendo semplicemente dove ce n'è di più.

Gli esercizi a corpo libero sono molto efficaci e non richiedono nessuna spesa, Questi esercizi permettono di bruciare il grasso desiderato e tonificare il corpo come glutei e pancia.

La donna non si allena con l'unico obiettivo di diventare estremamente muscolosa. La maggior parte delle donne cercano invece tonicità e dimagrimento come obiettivi più comuni. Per questo motivo la scheda che vedrai in seguito sarà impostata per questo.

I MUSCOLI DELLE DONNE SONO IDENTICI A IMASCHILI, VISTO CHE

IL LORO FUNZIONAMENTO E LA LORO LOCAZIONE NON CAMBIA. LA PRINCIPALE DIFFERENZA STA' NELLA MINORE QUANTITÀ TOTALE DI FIBRE MUSCOLARI CIRCA IL 40% IN MENO NELLA DONNA).IN PIU' L'UOMO PRODUCE DALLE 0 ALLE 100 VOLTE IN QUANTITÀ MAGGIORE DI TESTOERONE CHE PERMETTE LA CRESCITA DELLE FIBRE MUSCOLARI. ANDIAMO A VEDERE COME DOVREBBE EFFETTIVAMENTE ALLENARSI.

SCHEDA

CARDIO 10'

PIEGAMENTI GAMBE 1 X 8

CRUNCH 1 X 8

DISTENSIONE MANUBRI SU PANCA

ORIZZONTALE 1 X 8

CARDIO 7'

SLANCI DIETRO IN QUADRUPEDIA 1 X 5

CRUNCH 1 X 5

CARDIO 5'

SLANCI LATERALI IN QUADRUPEDIA 1 X

10

CRUNCH 1 X 10

CARDIO 15'

Ora che hai appreso le basi su come perdere peso mangiando puoi approfondire l'argomento diete con altri libri di Haylie Rasio:

Dimagrire camminando

Perdere peso velocemente donna

Dieta senza carboidrati

Dieta chetogenica

Dimagrire velocemente senza dieta

Dimagrire Mangiando