

TENDENCIAS

Estos son los mejores consejos para olvidarte de la grasa en los brazos

El Ciudadano · 5 de agosto de 2016





La grasa en los brazos causa mucha incomodidad a las mujeres, y es que hace que dejemos de usar algunas prendas por vergüenza. Sin embargo, eliminar eso sería algo muy sencillo, y a continuación te ayudamos a lograrlo.

1.- DIETA BALANCEADA

Alimentarte de manera balanceada te ayudará a eliminar toda la grasa que puedas tener acumulada en tus brazos. Recuerda la idea es consumir cereales integrales, vegetales, carnes magras y con moderación puedes comer huevos y lácteos. Olvídate de las frituras.

2.- CONSUME PEQUEÑAS RACIONES

Consumir pequeñas raciones durante el día te ayudará a tener una mejor digestión y que tu metabolismo se vuelva rápido. Según especialistas, las personas deben comer entre 6 a 6 raciones diarias, ello cada 3 a 4 horas.

3.- EJERCÍTATE

El ejercicio siempre será la clave para poder tonificar tus brazos y tenerlos definidos.

4.- CARDIO

Se recomienda que hagas ejercicios cardiovasculares 5 días a la semana, durante 30 minutos. Te ayudará a eliminar la grasa de varias partes de tu cuerpo.

5.- PESAS

Es importante que mientras quemas grasa realices pesas. Esto te ayudará a que tus brazos no se queden flácidos.

Vía: **Perú.com**

Fuente: El Ciudadano