

Le guaine dimagranti bruciano i grassi in eccesso

{pb-buttons}

{pb-share} 



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot](#) by [Usercentrics](#)

• Sudore e perdita di peso

Come detto, il peso certamente diminuisce se togliamo acqua al nostro organismo, ma questa condizione è solo **momentanea**: il nostro corpo reintegrerà la perdita di peso **trattenendo i liquidi** che torneremo successivamente ad introdurre con **l'equilibrata alimentazione**, bevendo **acqua** o mangiando **frutta e verdura**. Se così non fosse, la sudorazione produrrebbe una cospicua perdita di **minerali elettroliti**, causando una grave **disidratazione**. Sudare in modo eccessivo non conduce ad alcuna diminuzione di grasso, ma può invece provocare **astenia**, **crampi muscolari** e **cali di pressione improvvisi** che possono anche indurre lo **svenimento**. Dopo un'eccessiva sudorazione è buona regola bere **abbondante acqua** e **mangiare alimenti**

idratanti, come frutta e verdura, per reintrodurre correttamente tutti i liquidi e i micronutrienti essenziali persi.

- **Bruciare i grassi in eccesso**

Per perdere i chili di troppo in modo sano e funzionale bisogna agire sul **tessuto adiposo**. È quindi opportuno conoscere la propria percentuale di **massa grassa**: misurala **gratuitamente e velocemente** con **questo semplice strumento**. Per bruciare il grasso superfluo occorre non introdurre più calorie di quelle che effettivamente consumiamo, ridurre gli **zuccheri** in eccesso (zucchero aggiunto a cibi e bevande, dolci, etc.) che, se non utilizzati dal corpo, **si trasformano in grassi**, oltre che svolgere una regolare **attività fisica** (ottimali **300 minuti** a settimana, minimo **150 minuti**), alternando esercizi **aerobici e anaerobici**. Per conoscere le calorie di cui hai bisogno quotidianamente puoi iscriverti a **questo programma di controllo del peso**, che ti fornirà



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

{article-slider}