

Nº 1.821

# mia

**Moda práctica**

Conjuntos de  
dos piezas  
¡y olvídate de pensar!

**Volver a  
la rutina**

LOS CONSEJOS  
QUE TE AYUDARÁN

**HIPOTECAS  
INVERSAS**

Todo lo que  
debes saber

Plan diario

# PIERDE PESO

**CON SOLO 10 MIN DE EJERCICIO**

Recetas  
**LIGHT**  
para disfrutar  
comiendo

# 22

MUEBLES Y  
COMPLEMENTOS  
que darán un toque  
CHIC a tu hogar

Mónica Pont

“Contar la vida de una mujer de  
más de 40 años es mucho más  
interesante que la de una de 20”

# PIERDE PESO CON 10 MINUTOS DE EJERCICIO AL DÍA

**¿Es posible perder peso invirtiendo tan poco tiempo en ejercicio? La verdad es que sí.** Los expertos aseguran que, con este pequeño esfuerzo y un poco más de movilidad, se consigue mantener activo el organismo, ejercitar el corazón, tonificar la musculatura y acelerar el metabolismo, listo para quemar grasa durante todo el día.

**POR** MONTSE F. FRÍAS

**P**artimos de la premisa de que algo de movimiento es mucho mejor que no hacer nada. Si te apuntas a estas sesiones de 10 minutos y las realizas con regularidad, lo más probable es que las termines integrando en tu rutina diaria e, incluso, vayas aumentando la duración de los entrenamientos.

Es cierto que es poco tiempo y que debes "incluir estos minutos en alguna actividad adicional, como puede ser una caminata, ruta en bicicleta o nadar en el mar", asegura Sara Álvarez, fundadora y creadora de la metodología Reto 48. Pero con estos 10 minutos al día se mejora el rendimiento



## 'JUMPING JACK'

Consiste en abrir y cerrar piernas y brazos de forma simultánea. Esta actividad permite mejorar la circulación y ejercitar varios grupos musculares al mismo tiempo.



**SARA ÁLVAREZ**, fundadora de Reto 48, nos aconseja realizar los siguientes ejercicios cada día. Un minuto por cada ejercicio, o 10-12 repeticiones con 10 segundos de descanso entre ejercicio. Una rutina a la que puedes dedicarle el tiempo del que dispongas.

## 'BURPEES'

Apoya las manos en el suelo a la altura del ancho de los hombros y coloca los pies entre las manos e impulsa tus pies hacia atrás hasta hacer una plancha. Haz una flexión manteniendo la espalda recta y toca el suelo con el pecho. De ahí, impulsa tus pies hacia delante para volver a la posición agachada. Da un salto al tiempo que extiendes las manos hacia el cielo y aterrizas de forma suave para volver a la posición de agachada y comienza de nuevo.



cardiorrespiratorio, se activan todos los grupos musculares, se eleva la frecuencia cardíaca, se impulsa la función cerebral y se queman más calorías.

#### ¿QUÉ TIPO DE EJERCICIOS DEBO HACER?

Los más adecuados son los entrenamientos cortos y de alta intensidad. "Siempre debemos buscar ese ritmo que nos exige dar un paso más, y superar las repeticiones que hicimos el día anterior, sin importar el nivel de entrenamiento que tengamos", asegura Sara, que nos recomienda seguir las rutinas que nos propone Reto 48 Ondemand.



#### 'SQUAT JUMP'

Desde la posición erguida, con los pies separados al ancho de las caderas y hacia afuera, mantén el torso firme, dobla las rodillas lentamente, empujando el culo y las caderas hacia fuera y hacia abajo, como si estuvieras sentada en una silla, y sube de un salto, impulsándote con los brazos hacia arriba.

La efectividad de los ejercicios se ve supeditada al estado de forma de quien los realiza, que va a determinar el número de repeticiones que puede llegar a completar. Pero, sobre todo, depende de los ejercicios de fuerza que elijas para la práctica. Son ideales las flexiones, las planchas y los saltos.

La entrenadora recomienda incluir estos minutos de actividad en la rutina de vacaciones, con una hora fija. "Siempre recomendamos buscar el horario que mejor se ajuste para cada persona. Seguramente, en verano, es más fácil cumplirla si la realizamos por la mañana, antes de empezar el día. Sin embargo, también hay personas que disfrutan cerrando el día con una descarga de energía, para quedarse más relajados".

#### ¿POR QUÉ SE PIERDE PESO?

La pérdida de peso al hacer ejercicio físico se debe a que transformamos compuestos sólidos (azúcares o grasas) en compuestos gaseosos (dióxido de carbono y vapor de agua) que se expulsan a la atmósfera. Algo que ocurre continuamente, ya



#### COMBA

Aunque no utilices una cuerda real, visualízala y realiza los movimientos igual que si la tuvieras en tus manos. Puedes ir a tu ritmo dando saltos.

**LA RECOMENDACIÓN ES BUSCAR EL HORARIO QUE MEJOR SE AJUSTE PARA CADA PERSONA. EN VERANO, ES MÁS FÁCIL CUMPLIRLO SI SE REALIZAN LOS EJERCICIOS POR LA MAÑANA, ANTES DE EMPEZAR EL DÍA.**

que, en todo momento, necesitamos generar energía para vivir. Pero, al hacer ejercicio, tenemos una necesidad mucho mayor de energía, por lo que se acelera el proceso, se consume más combustible, se queman calorías y se pierde peso más rápido.

Es evidente que no todos conseguimos los mismos resultados, porque depende de muchos factores, como la edad, el género, la complejidad, los hábitos personales y, por supuesto, del tipo de ejercicio que se realice. Pero también hay que considerar que, si quemas más calorías que las que consumes cada día a través de la alimentación, pierdes peso de forma más fácil.



#### PLANCHA

Boca abajo, apóyate en los codos, los antebrazos y la punta de los pies. Una vez en esta posición, contrae los abdominales y los glúteos, y empuja el suelo con los brazos. Con el cuerpo recto, lo más importante es no levantar o bajar los glúteos demasiado. Comienza con 20 segundos y aumenta progresivamente.