

# Perder Gordura del Estómago.net - Los secretos mejor La pérdida de grasa para Flat Six-Pack Abs y un estómago Lean

*Esta es Perder Gordura del estómago autor Mike Geary cómo entrevistados. Mike Geary es certificada Especialista en Nutrición, Certified Personal Trainer Perder Gordura del estómago*

Este es un artículo superior en la pérdida de grasa y secretos conseguir seis ABS del paquete que ha sido escrito en Inglés, pero traducido al español para su conveniencia.

Esta es Perder Gordura del estómago autor Mike Geary cómo entrevistados. Mike Geary es certificada Especialista en Nutrición, Certified Personal Trainer Perder Gordura del estómago.net

He tenido el placer de ser entrevistado recientemente por un profesional de la aptitud de la ciudad de Nueva York, Entrenadora personal certificada, Geovanni Derice. La entrevista está por debajo y creo que va a gustar ... Revelo algunas de las estrategias más difíciles golpear para deshacerse de la grasa terca que el estómago para descubrir los planos ABS de seis paquetes que todo el mundo quiere.

GD: Bienvenido a nuestro Mike 4-ever-Toned Fitness Journal. Para aquellos que no saben, por favor, decirnos unas cuantas cosas sobre usted y cómo usted puede ayudar a nuestros lectores con su aptitud física y la salud.

MG: Gracias por invitarme, Geo. Bueno, para volver un poco, me he involucrado mucho en la salud física y deportes para unos 17 años, desde que yo era un adolescente. Estar involucrado en el deporte en la escuela secundaria me interesa en el entrenamiento de fuerza y acondicionamiento.

En ese momento, una vez que empecé a sentir con más energía, cada vez más fuerte, y verse mejor, quedé inmediatamente enganchado de por vida. Tengo 33 ahora y siendo adicto a la manera en que viven un estilo de vida saludable y en forma me hace sentir energético, confiado, fuerte, joven y sobre una base diaria.

Decidí antes en mis 20 es que yo quería hacer el compromiso de ayudar a la gente experimentar la emoción de estar en forma y llegar en la mejor forma de sus vidas, sobre todo porque hemos llegado a una epidemia de obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer, depresión, etc Es por eso que me convertí en un profesional del fitness. Me da tanta satisfacción de ayudar a otros, que han luchado durante años para llegar en buena forma, y mostrar que se puede hacer, y puede ser divertido en el proceso.

He ampliado en los últimos años de sólo llegar a las personas locales con la formación

personal, en poder ayudar a personas de todo el mundo a alcanzar sus objetivos de fitness con el alcance de la Internet. Sólo espero que mi pasión por la física inspira a la gente a tomar acción y mejorar su aspecto y la sensación de por vida.

GD: Ahora Mike, hay tantas cosas por ahí- que lo que funciona y lo que no funciona ... Si tuviera que elegir 3 cosas que el tiempo de trabajo y otra vez para obtener planos ABS magra,  cu les serían?

MG: La primera y más importante cosa para conseguir el control de el fin de perder su grasa del vientre y recibe abdomen plano es la limpieza de su dieta. El ejercicio es importante, pero su dieta es el rey cuando se trata de perder grasa corporal para que pueda ver sus abdominales.

Hay mucha confusión acerca de lo que en estos días una dieta saludable que promueve la pérdida de grasa es realmente ... Después de todo, somos bombardeados por mensajes contradictorios en los medios de comunicación acerca de lo que es saludable y lo que no, y tiene todos estos libros engañosos sobre la dieta baja en carbohidratos, baja en grasas, alta en proteínas, vegetariana, ayuno, Atkins, South Beach, líquido dietas, y cientos más. Hay tanta información en conflicto, que el consumidor medio no sabe ni por dónde empezar a la hora de comer por la pérdida de grasa.

La segunda cosa que funciona y otra vez, es centrarse en la intensidad de los entrenamientos y se centran en trabajar el cuerpo en su conjunto a fin de obtener la mejor respuesta metabólica a perder la grasa del estómago terco.

Con el fin de obtener realmente magra, los entrenamientos deben tener una intensidad alta, con breves períodos de descanso, los grupos de trabajo del músculo más grande del cuerpo, en lugar de tratar de aislar a determinados músculos pequeños como el bíceps, tríceps, o las pantorrillas.

Para la tercera cosa, vamos a hablar de realidad, la formación de los abdominales en particular. Cuando se trata de la formación de los abdominales, si desea que los resultados reales, yo siempre recomiendo olvidarse de los abdominales y sentadillas para la mayor parte. Están bien para alguien que realmente se verá deteriorado, pero la mayoría de las personas que ya tienen algún tipo de formación bajo su cinturón necesidad de un estímulo mucho mejor para sus músculos abdominales que crujidos. Los crujidos son uno de los ejercicios abdominales que realmente ofrecen la menor cantidad de resistencia, y recordar que la resistencia es lo que desarrolla y tonifica los músculos.

He seleccionado un montón de grandes ejercicios de abdominales en mi libro, pero uno de los mayores ejercicios de resistencia para los abdominales, se levanta la pierna colgando (pero no la forma de ver la mayoría de las personas en el gimnasio haciendo ellos). La clave para hacer realidad estas y de trabajo a la mierda de los abdominales es la curvatura de su pelvis hacia arriba a medida que levante las piernas. Casi nadie tiene ese derecho. Para ser honesto, la mayoría de la gente no puede hacer esto al principio, pero ofrecen algunas de las estrategias en mi libro sobre cómo hacer progresar a estos correctamente.

Libre Consejos para perder grasa del estómago y comer más sano

- \* Descubra las 12 mejores alimentos quema de grasa que usted no sabía
- \* Los ejercicios que queman más grasa que la de cardio

\* También conseguir una calculadora gratuita de la tasa metabólica para determinar su metabolismo personal de

Gracias por su solicitud. Las puntas de la pérdida de grasa y el metabolismo de la calculadora será enviada a usted dentro de los próximos 20 minutos. Mientras tanto, por favor, siga leyendo esta página.

GD: ¿Qué son las personas que hacen mal cuando se trata de desarrollar el codiciado "abs 6 pack"?

MG: Bueno Geo, sé que esto suena raro para la mayoría de la gente, pero lo más importante que la gente está haciendo mal para conseguir esos 6 plana pack abs es ... ¿Estás listo para esto?

Pasan todo el tiempo demasiado centrado en la formación de sus abdominales! Manera demasiado tiempo gastado en ejercicios abdominales. Suena loco, pero es verdad.

Recuerde que tener un apartamento y seis paquetes visible de abs está todo sobre conseguir hasta un cuerpo bajo porcentaje de grasa. Con el fin de hacer eso, su entrenamiento debe centrarse en fomentar un ambiente hormonal quema de grasa en su cuerpo, y el aumento de su tasa metabólica. Eso simplemente no sucede cuando usted se centra demasiado tiempo a la formación de un grupo de músculos pequeños, como el ABS.

En su lugar, debe utilizar la mayoría de su tiempo a centrarse en la formación de los mayores grupos musculares del cuerpo como las piernas, espalda y pecho. Eso es lo que estimula el metabolismo y las hormonas de la quema de grasa que les permite conocer realmente delgado y luciendo un sixxer plana!

GD: ¿Qué ejercicios son los ejercicios de simulación que la gente tiene que hacer si se quiere obtener definición máximo con su abdomen?

MG: Cuando se trata de desarrollar los ABS, vuelvo a hacer referencia a cualquier tipo de colgar los ejercicios abdominales, así como algunos buenos ejercicios abdominales suelo como mentir ejes de la pierna (todas las descritas e ilustradas en el libro).

Sin embargo, la máxima definición en los abdominales y la parte central viene de perder grasa corporal, y los ejercicios más efectivos destacados en mi programa para este objetivo son diversas formas de columpios y fragmentos (con mancuernas o ejercicios Kettlebell única que casi nadie hace en los gimnasios normal), se pone en cuclillas, peso muerto, estocadas, step-ups, los escaladores de montaña limpia y prensas, carreras de velocidad y otros ejercicios de cuerpo entero y calistenia. Si desea buscar gran abdomen plano, se centran en aquellos en lugar de centrarse tanto en la formación de los abdominales directamente!

GD: En lo que respecta a la dieta de Mike, la gente realmente han tratado de millones de maneras de conseguir una cosa ... y la pérdida que es la grasa. ¿Qué recomendaciones se han utilizado con éxito para ayudar a sus clientes a perder grasa corporal y mantener el nuevo?

MG: He incluido un análisis exhaustivo de este tema en mi libro, que representa casi la

mitad del libro, pero voy a tratar de hacer algunas generalizaciones nice simple para que la gente a iniciar el camino a la derecha inmediatamente. Lo más importante es que su dieta es tan natural como sea posible y sin procesar. Que casi siempre vuelve a la overprocessing de alimentos que hace que sea poco saludables, y lo hace totalmente naufragio de su metabolismo y el equilibrio hormonal de su cuerpo.

Por ejemplo, ¿por qué comer los granos refinados, cuando usted puede comer los granos enteros (incluso mejor son granos germinados, como generalmente recomiendan limitar los alimentos de grano en general para obtener mejores resultados).

¿Por qué comer azúcar refinado, cuando puede obtener las fuentes naturales de azúcar de los alimentos de alto conjunto de nutrientes como la fruta. ¿Por qué comer muy elaborados, refinados y aceites vegetales hidrogenados (estos son lo peor de la dieta moderna), cuando se puede comer las fuentes naturales de grasas saludables como nueces, aguacate, pescado, huevos, leche de coco, la carne orgánica planteada, y así- etc.

Su cuerpo necesita todos los macronutrientes para prosperar y obtener una variedad de vitaminas, minerales, antioxidantes, etc tratando de cortar un grupo de alimentos a todo sólo va en contra de lo que tu cuerpo necesita.

GD: Gracias Mike mucho por compartir con todos nosotros de esta gran información. Asegúrese de hacer clic en el enlace de abajo para visitar Perder Gordura Del Estomago.net ahora.

<http://perdergorduradelestomago.net/>