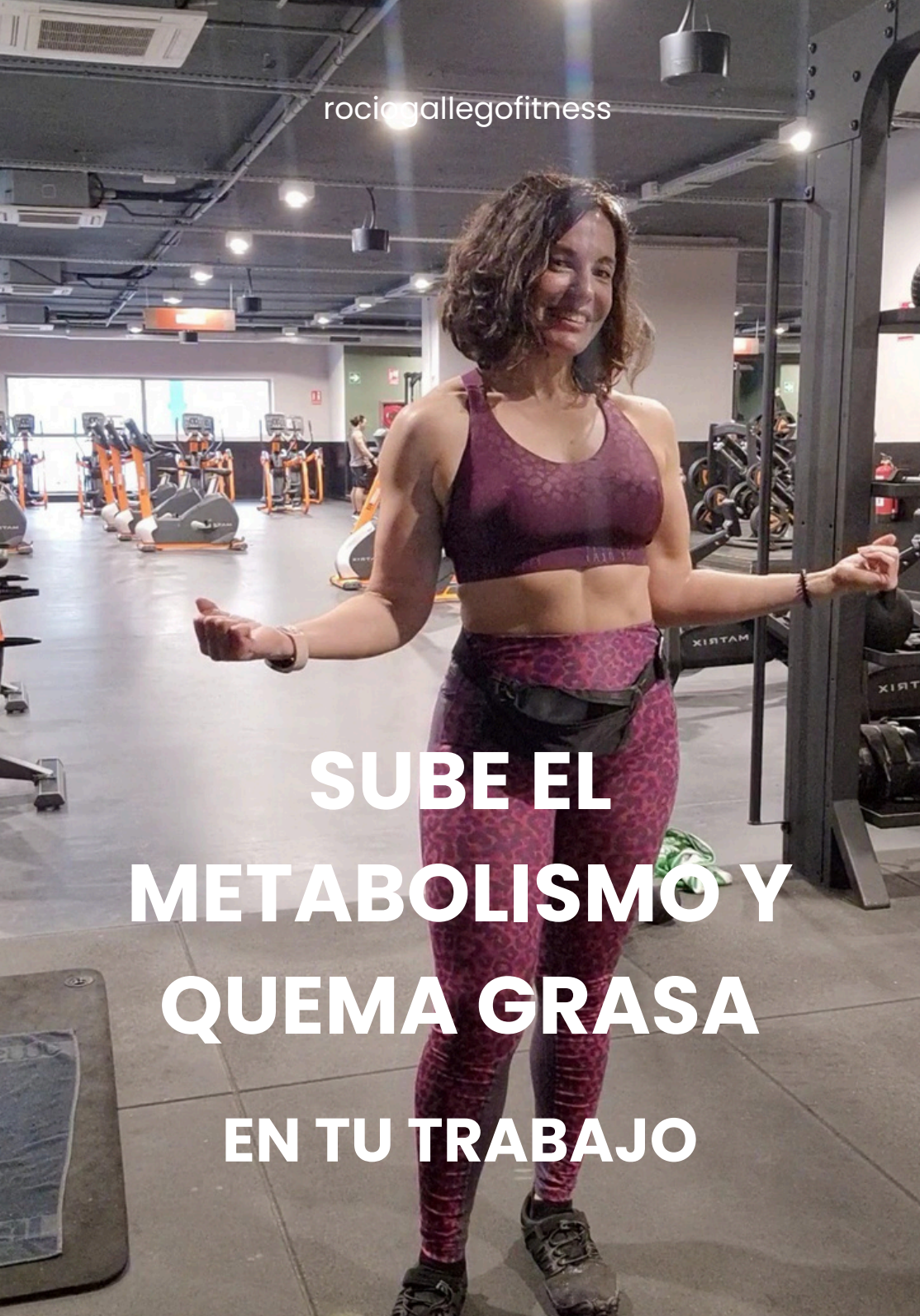

rociogallegofitness
SUBE EL METABOLISMO Y QUEMA GRASA
EN TU TRABAJO

TE MENTÍ



Te dije que te iba a dar 3 trucos, pero te voy a dar unos cuantos más jajajaj.

Para que no tengas excusas.

Aplica todos los que puedas y ya verás qué diferencia. ¡Oye y cuéntame! ;-)

Habrás oído muchas veces que para perder grasa, hay que moverse más.

Pero tu te preguntas::

¿Cómo lo voy a hacer si no tengo tiempo para salir a pasear?

¿Cómo voy a hacer zumba o spinning si estoy agotada?

Te entiendo perfectamente, pero es que moverte no significa salir a pasear o hacer cardio.

Significa estar activa la mayor parte del día.

Y como esa mayor parte nos la pasamos en el trabajo, vamos a aprovechar.

“Pero, Rocío, ¿para qué quiero estar activa?”

Para subir el metabolismo, que es lo que nos hace quemar grasa.

Pero claro, para sacar el mayor partido a eso, necesitas suficiente masa muscular (ojo, que no hablamos de estar cahcas), porque el músculo gasta mucho y la grasa no gasta nada.

Y el músculo solo se crea con el entrenamiento de fuerza.



7 TRUCOS PARA MANTENERTE ACTIVA



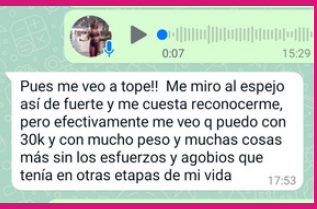
1. Ve dando pasos durante el día: haz pausas cada vez que puedas para caminar durante 5 minutos... o 3, todo suma.
2. Camina mientras hablas: cada vez que tengas que hacer una llamada en el trabajo, te levantas y caminas.
3. Sube escaleras: en lugar de usar el ascensor.
4. Camina 10-20 minutos en la hora de la comida.
5. Camina hasta el trabajo o aparca más lejos de la entrada del edificio.
6. Usa el baño más lejano: en lugar de usar el baño más cercano y lo mismo para la máquina de café, la impresora, etc.
7. Reuniones caminando: ¿por qué no?

Y 7 MÁS

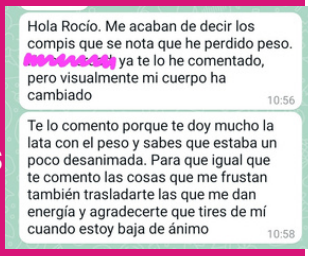
1. Programa alarmas para levantarte y moverte de vez en cuando.
2. En vez de enviar un correo o llamar a un compañero de oficina, ve a verle.
3. Camina por el andén del metro o en la parada del bus mientras esperas y una vez dentro, no te sientes, sigue caminando (si el mogollón de gente te lo permite, claro).
4. Si tienes bici o cinta, úsala mientras ves la tele. Si no tienes, no pases todo el tiempo sentada, dedica parte del tiempo a caminar en el sitio.
5. Aprovecha el tiempo de espera (por ejemplo, en la impresora, en el banco, en el supermercado...) para caminar.
6. Haz los recados y las gestiones a pie.
7. Salas de espera de hospitales, dentista...: no te sientes, muévete.



COSAS QUE ME DICEN MIS CLIENTES CON MÁS DE 40



Fabulosas y poderosas



-2 kg en vacaciones



¿Quieres más de esto y sentirte radiante como ellas?

Póntelo fácil



Rejuvenecen



Siempre saben qué comer