

CAMBIA LA INTENSIDAD DE TUS EJERCICIOS MUSCULARES

Si quieres exigirte más al momento de ejercitarte o si te has quedado “estancado” en tu pérdida de peso, sigue los siguientes consejos:

1. Prolonga el tiempo en el que tus músculos estén tensionados (20 a 40 segundos).
2. Haz más repeticiones del mismo ejercicio.
3. Incrementar el peso en tu rutina.
4. Disminuye los tiempos de descanso entre cada serie (“set”).
5. Haz ejercicios por intervalos de alta intensidad (HIIT).

