

Prepara **Recetas Fáciles**
Diseñadas Para Hacerte
Quemar Grasa Rápido

dietaejercicios.com



La NUEVA Dieta Científicamente Probada Que
Te Hará Perder de 5 a 10 Kilos de Grasa Corporal
En Solamente 21 Días: 100% Garantizado!

la **Dieta de 3 Semanas**

DietaEjercicios.Com

dietaejercicios.com

DIETA PALEO

Adelgazar

Sanar

Fortalecer

ESPERA! ESTAS A PUNTO DE DESCUBRIR LA **RECETA DEL TÉ ROJO**



Forzó al cuerpo de Liz a quemar un total de 41 libras de pura grasa

- ✗ SIN matarte en el gimnasio
- ✗ SIN sufrir por antojos
- ✗ SIN tomar ningun suplemento peligroso
- ✗ SIN sentir hambre nunca

Todo simplemente tomando un delicioso té Africano mvalorado por sus poderosas propiedades para perder peso

[RECETA]

ENSALADA PARA TUS MUSCULOS

dietaejercicios.com



Súper Rutina de Ejercicios Abdominales de 14 minutos

 dietaejercicios.com/rutina-de-ejercicios-abdominales-de-14-minutos/

Rutina de Ejercicios Abdominales Súper Cortas para tonificar y fortalecer que solo te llevará 14 minutos.



14' Rutina De Ejercicios Abdominales

**Rutina De 14 Minutos
Ejercicios Faciles y Localizados
Aptos Para Espacios Reducidos**

dietaejercicios.com

Ya no te quedan excusas para construir un cuerpo fuerte y sexy.

Comienza ahora mismo!

Abdominales en casa rutina de ejercicios que puedes hacer en casa o en el gimnasio para trabajar tu abdomen plano, brazos, cintura, gluteos y pecho.

Esta corta rutina de ejercicios te ayudará a bajar el abdomen bajo, alto, laterales y oblicuos.

Son excelentes para eliminar la flacidez y fortalecer toda la zona abdominal, vientre, cintura y los pectorales.

No necesitas grandes espacios y puedes hacerlos sin máquinas. Comienza hoy esta rutina de ejercicios y en poco tiempo verás grandes resultados.

Calentamiento: Gatos y Camellos

Comencemos con el **calentamiento muscular** que prepara el cuerpo para el ejercicio. Luego podrás hacer cada ejercitacion una vez hasta dos series.

Ponte a gatas ubicando las manos justo debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas, como ilustra la imagen. Ahora, exhala y contrayendo los músculos abdominales. Arquea la columna vertebral todo lo que te sea posible (*sin llegar al dolor!*). Mete ligeramente tu barbilla hacia adentro y mantén esta posición de 10 a 15 segundos.

Ahora, exhala y arquea la espalda hacia el piso, llevando el pecho y la cabeza hacia arriba. Mantente así durante 10 a 15 segundos.

Por último, vuelve a la posición inicial y repite el movimiento completo entre cinco a ocho veces.

Este es un **excelente ejercicio** para preparar el cuerpo calentando los músculos de las zonas que tonificas y fortalecerás con la siguiente rutina.

Perros y Aves

El siguiente movimiento es **ideal para trabajar profundamente** el área de **Six-Pack y la espalda**.

Colócate en cuatro patas y aprieta los músculos abdominales, manteniendo la columna vertebral y el cuello en una posición natural, **como si buscaras una moneda en el suelo**.

Muy lentamente extiende la pierna izquierda hacia atrás, mientras haces lo mismo con tu brazo derecho hacia adelante.

Mantén las caderas y los hombros rectos, y asegúrate de que tu espalda baja no este arqueada. (recuerda: nunca debes llegar al dolor). Mantén la posición durante cinco segundos.

Lentamente regresa a la posición inicial y repite el movimiento en el lado opuesto.



Haz de 5 a 10 repeticiones en cada lado.

Caracoles

Bien, ahora **fortalecerás abdominales y oblicuos**, sentándote en la bola con los pies apoyados en el suelo.

Haz unos pasos hacia adelante, hasta que tu espalda entera quede en la pelota, manteniendo los muslos paralelos al suelo.

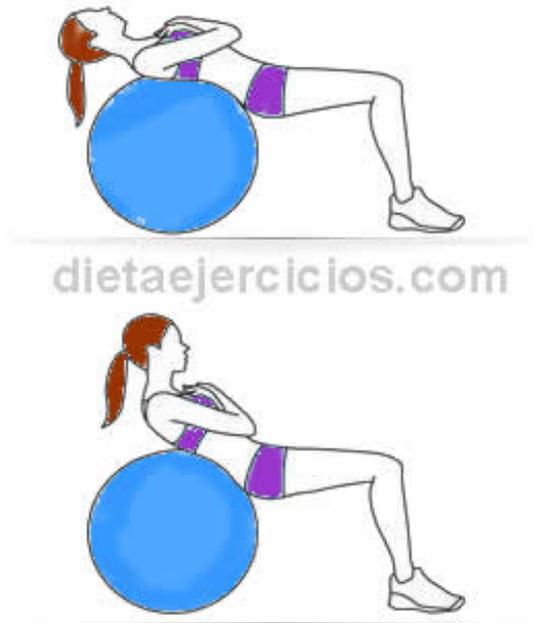
Cruza los brazos sobre tu pecho y mete ligeramente la barbilla.

Ahora, contrae tus abdominales y exhala mientras levantas tu torso aproximadamente unos 45 grados.

Descansa y luego inténtalo haciendo unos pasos para que tu cuerpo quede mas abajo.

Aspira a medida que avanzas.

Si te sientes inestable, ubica tus pies más separados. Repite de 8 a 12 veces.



La rampa

Acuéstate boca abajo con los brazos doblados, y las palmas y los antebrazos en el suelo; los dedos apuntando hacia adelante, las piernas extendidas y los pies sostenidos con tus dedos como lo muestra la imagen.

Ahora **trabaja la espalda y los abdominales** contrayendo los músculos desde la base, y poco a poco levanta todo el torso del suelo. Mantén las palmas, antebrazos, manos y pies en el suelo. Evita arquear la espalda baja y caderas hacia arriba, tampoco encojas los hombros.

Mantén la posición durante 10 a 30 segundos, aumentando gradualmente hasta un minuto.



La Bicicleta



SISTEMA VENUS

dietaejercicios.com

Pierde cada día un poco de grasa de la cintura siguiendo este consejo.

LEPTINA

00:00 / 03:04

5 Alimentos que Combaten la Grasa Abdominal



5 Alimentos que
COMBATEN la Grasa
Abdominal

Recuéstate boca arriba y coloca los dedos detrás de las orejas, alza las piernas en el aire, y dobla las rodillas hacia tu pecho.

Ladea toda la zona abdominal a medida que levantas los omóplatos del suelo. Estira tu pierna derecha en un ángulo de 45 grados y gira la parte superior de tu cuerpo hacia la izquierda, intentando llevar el codo derecho hacia la rodilla izquierda.

Cambia de lado enderezando la pierna izquierda, dobla la pierna derecha, y lleva el codo izquierdo hacia la rodilla derecha en un movimiento de pedaleo.

Completa de 8 a 12 repeticiones.



Tabla lateral

Recuéstate en el suelo de lado derecho con las piernas extendidas una encima de la otra; los pies y las caderas apoyadas en el suelo.

Coloca el codo derecho directamente debajo del hombro para sostener tu torso, y alinea la cabeza con la columna vertebral.

Ahora contrae suavemente tu abdominal, levantando las caderas y las rodillas; esto

fortalece los lados y los abdominales profundos.

Mantente en esta posición durante 10 a 30 segundos, trabajándolo gradualmente hasta llegar al minuto. Vuelve a la posición inicial.

Gira y repite con el otro lado.

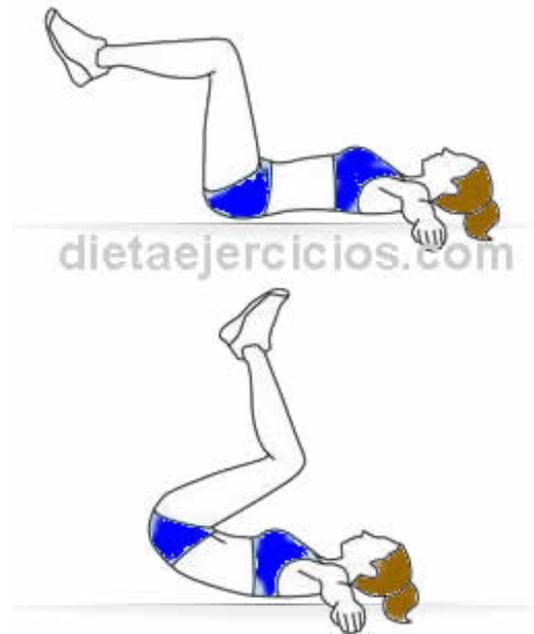


La Bola

El siguiente ejercicio **fortalecerá todo el área entera**. Recuéstate sobre tu espalda y extiende los brazos hacia los lados. Puedes colocar las manos detrás de la cabeza si te resulta más cómodo.

Levanta las rodillas y los pies creando un ángulo de 90 grados. Contrae los abdominales y exhala mientras levanta las caderas del suelo; las rodillas se moverán hacia la cabeza. Trata de mantener las rodillas en ángulo recto. Inhale y baja lentamente.

Repita de 8 a 12 veces.



Estiramiento Final: La Cobra

Acuéstate boca abajo con las manos debajo de los hombros y los dedos apuntando hacia delante.

Mantén el cuello extendido. Exhala suavemente, levanta el pecho y el torso hacia arriba, de forma que estires tus abdominales. Presione suavemente tus caderas en el suelo. Mantén la posición durante 15 a 30 segundos, respirando de manera uniforme, y luego baja lentamente de nuevo al piso.

Si deseas mas informacion puedes leer esta entrada: [Ejercicios para quemar la grasa abdominal.](#)



Consejos finales

- Lo mejor es **hacer esta rutina de ejercicios abdominales en casa por las mañanas** pero si por falta de tiempo o cualquier contrariedad que puedas tener en tu día a día, puedes ubicarlas en cualquier parte del día. Solo necesitaras 15 minutos para completarla.
- **Recuerda que no es necesario llegar al dolor**, evita lesiones que lamentes después. Prácticala periódicamente y en pocos días notarás una real diferencia en

tus abdominales.

- **Complementa este súper rutina con una alimentación adecuada** para maximizar los resultados!