



deliveroo

DELIVERY IS THE NEW DIET

In forma dopo le feste: come ritrovare la linea senza muoversi dal divano (o quasi).



I FALSI MITI SU COME RIMETTERSI IN FORMA IN PALESTRA



1. Per far sparire la pancia bisogna fare tanti addominali

Il mito del dimagrimento localizzato? Una bufala! Per avere un addome piatto e definito bisogna lavorare su tutto il corpo.



2. Per dimagrire bisogna correre

L'attività aerobica aiuta a dimagrire, se continuativa nel tempo! Correre come dei folli fino a stramazzone al suolo per 10 minuti... non vi servirà proprio a nulla!



3. Le donne non devono alzare troppi pesi per non ingrassare

Non abbiate paura ad aumentare il carico dei vostri esercizi, care donne, e soprattutto non siate pigre! Avere maggior tessuto muscolare vi farà consumare più calorie anche a riposo e vi farà diventare più toniche e sode - per la gioia dei vostri specchi!



4. Più si suda e più si dimagrisce

Non utilizzate la scusa del sudore per comperarvi quelle orrende tute anni '80 in tela cerata: sudare fa disperdere acqua e sali minerali e aiuta ad eliminare le tossine... ma non fa dimagrire!



5. Dolore ai muscoli? Ottimo allenamento!

Il dolore post allenamento non è ancora sparito dopo qualche giorno? O non vi allenate o in palestra sbagliate qualcosa. Per gli altri significati... contattare il Marchese de Sade!

deliveroo