

Exercícios para perder peso

Os exercícios e uma dieta balanceada e a combinação perfeita para perder peso. Não acredite em [exercícios para emagrecer](#) nem dietas da moda. [Perder peso](#) é resultado de uma boa alimentação e exercícios aeróbicos. Os exercícios aeróbicos ou exercícios cardiovasculares são ideais para aumentar o metabolismo. Você aumenta sua taxa metabólica e conseguir queimar mais calorias, o que vai ajudar você a perder peso. Abaixo segue uma pequena lista de exercícios aeróbicos que você pode fazer em casa: Subir e descer escadas: Esse exercício queimar muitas calorias, mas pode ser um desafio para muitas pessoas, pois deve-se ter agilidade e equilíbrio para não cair. Pular corda: Excelente exercício para consumir calorias, mas é arriscado para algumas pessoas, principalmente os gordinho, pois são mais propensos a lesões nos joelhos. Caminhada Rápida: Pode ser na rua normal ou em uma esteira de academia. Esse exercício é o mais seguro de todos e pode ser executado por qualquer pessoa com algum condicionamento físico. Corre: Também pode ser feito na rua ou em esteira. Queima mais calorias que a caminhada rápida e pode ser feito por qualquer pessoa que tenha preparo físico executar exercícios de alta intensidade. Andar: É um excelente exercício para quem está iniciando e não tem condicionamento físico para fazer caminhadas rápidas ou correr. Comece com pequenas caminhadas de 20 minutos ao menos 3 vezes na semana. Respeite o seu limite. Com o passar do tempo você aumenta 10 minutos e passa a andar 30 minutos a cada 3 dias por semana, ou passe a fazer 20 minutos de caminhada todos os dias da semana. Antes de começar a andar, deve-se fazer alguns alongamentos, assim você prepara o músculo para executar corretamente os exercícios e não corre o risco de sobre lesões musculares por falta de alongamento. Comece a caminhada lentamente para aquecer os músculos.

Sobre o Autor

Caio Silva - Autor do Blog Guia da Musculação. [Perder peso](#)

Source: <http://www.artigopt.com>