

Preguntes freqüents sobre la millor manera de perdre pes

La combinació d'entrenament de força i exercicis aeròbics d'alta intensitat és l'única manera de perdre greix de forma natural i regular.

Comença la mal anomenada Operació Biquini. És normal sentir certa inquietud a mida que s'acosta l'estiu, però qualsevol dieta o programa d'exercicis ha de ser anual, per evitar efectes rebot, pujades i baixades, estrès, etc. L'objectiu no pot ser estar maca a l'estiu sinó estar sana, o sa, durant tot l'any. Per això busquem un mètode universal amb l'ajuda de Lucía García, entrenadora personal @lucia_entrenadorapersonal.

Quina és la millor manera de perdre pes?

Per aconseguir un cos tonificat i un pes saludable cal fer entrenaments de força, perquè el múscul i el greix competeixen al nostre cos. Com més múscul tinguem, menys greix. I a l'inrevés.

Però, això és el que fan els culturistes.

Les persones que augmenten molt de volum fan dietes molt estrictes per engreixar, i segueixen entrenaments duríssims, diaris, i amb moltíssim pes. Però el múscul cal treballar-lo per perdre greix.

Per què?

El múscul és un teixit actiu que ens ajuda a cremar quilocalories (kcal) i, com a conseqüència, accelera el metabolisme. Si perdem musculatura, consumim menys energia, si en guanyem, consumim més. Fins i tot mentre descansen. Això és important per reduir l'efecte "rebot".

En què consisteix?

Si desenvolupo els músculs el meu metabolisme anirà més ràpid, cosa que m'ajudarà a cremar greix, tot i que no entreni. Si me'n vaig de vacances tres setmans però tinc 50 quilos de múscul enlloc de 35, el meu cos seguirà treballant i serà més difícil recuperar el pes que he anat perdent al

llarg de l'any. Si perds deu quilos en tres mesos, després d'una dieta i de córrer molt, quan paris, l'efecte rebot serà brutal. Recuperaràs tot el pes, perquè no has treballat músculs. En tot cas, hauràs contribuït a envellir més

Per què?

Amb l'edat perdem musculatura. Per això es diu que el metabolisme s'alenteix. Perdrem massa muscular i el cos necessita cremar calories, fins i tot estant en repòs.

I com es treballa la força? Amb peses?

No és necessari. Si no ets capaç d'aixecar el teu propi pes, fent flexions per exemple, perquè hauries d'aixecar peses? A mida que vagis guanyant força podràs introduir elements, com pesos o gomes. Però per començar no és necessari. N'hi ha prou de fer treballs de força amb el teu propi pes i treballs d'alta intensitat.

Què vol dir alta intensitat?

Treballs aeròbics d'alta intensitat, per exemple els famosos HIIT (High Intensity Interval Training) i aeròbics més suaus, com per exemple córrer a ritme suau o fer bici.

Quin esport és el més adequat per a perdre pes?

El que més ens agradi, així estarem més motivats i serem més constants. A més dels esports, hi ha infinitat de classes que podem fer com pilates, ioga, bodi pump, aeròbic... Tot suma. Però res no serà tan eficient com l'entrenament específic de força i el treball aeròbic. El primer m'ajuda a esculpir una figura bonica, accelera el metabolisme i crema greix a llarg termini. I el segon crema moltes més kcal en una sessió que qualsevol altre exercici, i mantindrà el metabolisme accelerat durant unes hores després de practicar-lo.



No hi ha dietes màgiques ni mètodes d'entrenament màgics. Perdre pes passa per entrenar regularment, menjar menys calories de les que consumeixes i portar una vida prou sana.

Quant esport hem de fer?

Menys de 3 sessions de 1h a la setmana no es considera entrenament. A partir d'aquí, com més millor, sempre que deixem algun dia per descansar, que també és important.

Quina dieta és la més recomanable?

Això hauria de contestar-ho un nutricionista. Jo puc dir que la dieta ha de ser equilibrada. Per baixar de pes no cal restringir radicalment cap aliment, sinó consumir-lo de manera que la ingesta total de kcal diàries sigui inferior a les que gastem.

Quin és el millor programa de "manteniment"?

Això de manteniment s'utilitza molt, però és un terme incorrecte. La millor manera de no haver de pensar en

l'operació biquini és tenir un estil de vida actiu: fer exercici, agafar menys el cotxe o l'ascensor, practicar algun esport, sortir a passejar, menjar bé...

I si volem un objectiu concret, com perdre panxa?

No podem perdre greix solament de la zona abdominal. Hem de rebaixar el nostre percentatge total. És un tot: baixes de pes, guanyes força muscular, perds panxa, i també greix a les cames i als braços.

Podeu seguir la Lucía García en el seu compte d'Instagram @lucia_entrenadorapersonal o bé a la seva pàgina web www.luciaentrenadorapersonal.com

La Torre De Barcelona