



DIEZ CONSEJOS PARA BAJAR DE PESO

Bajar de peso es algo que preocupa bastante a los ciclistas, la lucha constante con la báscula para adelgazar se convierte en toda una aventura prácticamente todo el año. Pero ¿cómo se puede conseguir bajar esos kilos de más haciendo ciclismo?

1) Mejorar la alimentación.

Es muy importante tener claro que se puede adelgazar en el ciclismo sin necesidad de pasar hambre, comiendo sano y sin obsesionarse. Las dietas estrictas a menudo nos generan ansiedad y nerviosismo y terminan siendo más un problema que una ayuda.

A la hora de bajar peso con el ciclismo la alimentación resulta ser tan o más importante que el propio

entrenamiento. Una dieta correcta y variada nos permitirá rebajar peso sin poner en riesgo nuestra salud.

Aumentar la ingesta de frutos secos, nueces, pescado, etc. Al aumentar la cantidad de proteínas y grasas buenas en su cuerpo, estas también aumentan la sensación de saciedad, y esto evita que pueda consumir cualquier alimento que puede proporcionarle un exceso de calorías y lo ayuda a perder peso.

En los últimos tiempos está cogiendo mucha importancia la teoría del entrenamiento en ayunas para bajar de peso y lo cierto es que la cosa funciona. Correr o salir en bicicleta con el estómago vacío y por lo tanto con las reservas de azúcar y glucógeno bajas ayuda a quemar grasas de forma más rápida y provoca que nuestro organismo se vea obligado a tirar de ellas como fuente de energía. Eso sí, cualquier sesión de entrenamiento en ayunas debería ser de corta duración y de baja intensidad puesto que nuestro cuerpo no tiene la energía suficiente como para exigirle mucho más.

2) Reducir la ingesta de calorías.

Incluso si usted está entrenando y necesita calorías para mantener un buen rendimiento, es importante evitar el exceso. Sobre todo, en los días de descanso. Si no va a pedalear, coma menos y disminuya la cantidad promedio de la ingesta de calorías.

Es necesario controlar la ingesta de hidratos de carbono, lo que para muchos es el gran combustible para un deportista puede convertirse también en la causa de nuestro sobrepeso. Los hidratos de carbono es preferible ingerirlos por la mañana o al mediodía, prácticamente nunca por la noche a menos que hayamos tenido un entrenamiento muy duro o a la mañana siguiente tengamos alguna competición que nos exija tener las reservas bien cargadas.

Las proteínas y los alimentos con un índice glucémico bajo como las verduras, la fruta y la legumbre son especialmente interesantes para recuperar después de los esfuerzos y para inducir al cuerpo indirectamente a quemar grasas.

3) Disminuir el consumo de azúcar.

Es importante disminuir el consumo de azúcar, sobretodo la contenida en los gaseosas o jugos. No hay necesidad de parar su consumo completamente, pero trata de tomar estas bebidas con menor frecuencia.

4) Aumentar la intensidad del ejercicio.

Durante mucho tiempo, se creyó que el mejor entrenamiento para bajar de peso son los ejercicios aeróbicos de baja intensidad. Pero esto no es cierto. Al llevar a cabo entrenamientos de alta intensidad, se

acelera el metabolismo y se sigue quemando la grasa y perdiendo calorías, incluso cuando el entrenamiento ya ha terminado. Hacer aceleraciones de un minuto, por ejemplo, te puede ayudar a perder peso.

Por más curioso que parezca, la primera media hora de ejercicio se debe considerar como anaeróbica hasta que el sistema cardiovascular se activa por completo. En los últimos años, se ha comprobado que el combinar entrenamientos de fondo con intervalos explosivos son la mejor combinación para perder peso. Entre otras cosas, los entrenamientos intensos y cortos nos permiten una vez finalizado el ejercicio mantener muy activo nuestro sistema cardiovascular y por lo tanto seguir favoreciendo la quema de grasas.

Una persona podría conseguir bajar de peso rápido realizando dos/tres entrenamientos intensos durante la semana de no más de 2 horas de duración y una salida de fondo de unas 4 horas durante el fin de semana.

Resulta también especialmente útil combinar las salidas en bicicleta con sesiones de gimnasio y pesas puesto que al trabajar con otras partes del cuerpo menos acostumbradas conseguimos elevar nuestro consumo metabólico y favorecer así un mayor consumo energético incluso una vez finalizado el entrenamiento.

5) Disminuir el consumo de alcohol.

El alcohol es un líquido que contiene una cantidad exagerada de calorías. Así que cuanto menos se toma alcohol, más fácil es perder peso.

6) Gane músculos.

Los músculos consumen 100 calorías por kilogramo por día sólo para mantenerse. Así que, si su objetivo es simplemente mantenerse en forma, esto es un buen consejo para mantenerse en el peso adecuado

7) Utilice las escaleras.

Si usted vive en un lugar en donde hay escalera, en lugar de subir por el ascensor, opte por subir por las escaleras. Esta será una sesión de ejercicios anaeróbicos, que tendrán la misma función que el primer consejo para perder peso.

8) En temporadas de invierno o días lluviosos hacer otros ejercicios.

Si no puede montar en bicicleta, no se quede inactivo. Decida ir al gimnasio, correr o practicar otro deporte. Lo importante es seguir haciendo ejercicio para perder peso.

9) Entrenamientos indoor.

También en caso de imposibilidad de montar en bicicleta, vale la pena llevar a cabo la práctica de Spinning, ya que es un excelente ejercicio aeróbico que lo puede ayudar a perder peso.

10) Perseverancia.

El proceso correcto de perder peso debe ser lento. Así que no se preocupe si en una semana, no se producen cambios significativos. Continúa con tu dieta y tu régimen de ejercicios que poco a poco iras viendo los cambios buscados.