



7 EJERCICIOS PARA BAJAR DE PESO QUE NO REQUIEREN EQUIPO Y PUEDES HACER EN CASA

Los **cambios de clima constantes pueden hacer más difícil que vigiles tu peso**, así lo indican los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos (NIH). Sin embargo, **no tienes que esperar hasta que haya días soleados para quemar esas calorías**.

Para perder peso durante las épocas del año difíciles, como el invierno o cuando llueve mucho, puedes comenzar con ejercicios en el hogar que no requieren equipo:

1. **Sentadillas o «squats».**- Flexión de rodillas y caderas, siendo mayor en la cuclilla, que ayudan a trabajar toda la parte inferior del cuerpo.
2. **Lagartijas.**- Ejercicios para fortalecer los brazos y pectorales.
3. **Planchas o plancha anaeróbica.**- Ejercicio de torso que consiste en mantener una posición difícil por un período de tiempo prolongado. Fortalece hombros, brazos y abdomen.
4. **Sentarse en la pared.**- Ejercicio que ayuda a fortalecer los músculos de la parte anterior del muslo.
5. **Zancadas o estocadas.** Excelentes para desarrollar músculo en los muslos y fortalecer los glúteos y caderas.
6. **Saltos de tijera.**- Se dirigen a todos los grupos musculares y mejoran la salud cardiovascular. Este ejercicio trabaja tus abdominales, brazos, espalda, hombros, glúteos y piernas.
7. **Escalar.** Puedes hacerlo instalando un muro de escalada en casa, y trabajarás todos los grupos musculares.

Recuerda que hacer ejercicio durante 30 minutos cada día te permite quemar cientos de calorías, y lo puedes lograr desde la comodidad de tu hogar con estas opciones.

Vía: Health Day News