

## **Tiendas.com ofrece 7 consejos básicos para lucir un trasero firme en verano**

**El verano ya ha llegado, y al español medio le ha pillado sentado trabajando, después de todo el invierno sin apenas hacer ejercicio, de casa al trabajo y del trabajo a casa, quieren tener un cuerpo de infarto para lucir este verano sin haberse preocupado de ejercitarlo nada o casi nada. Por ello, Tiendas.com ofrece 7 consejos básicos para lucir un trasero firme en verano**

Los resultados no aparecen con una actitud sedentaria ante la vida.

Si los glúteos no están lo suficiente firmes como deberían, siguiendo los 7 consejos básicos propuestos a continuación hay tiempo de endurecerlos, un poco, de aquí al mes de agosto, que es el mes en que se van la gran mayoría de los españoles de vacaciones.

El trasero es el responsable de que se levanten de la silla de trabajo, de hacer que las piernas se muevan de su escritorio (aunque sea para ir a por un café) y de mantener el resto del cuerpo tonificado.

Existen una serie de pautas básicas que harán que las personas que no han ejercitado sus posaderas en los últimos meses, las puedan tonificar de cara a la plenitud del verano:

### La dieta influye

Para tener unos glúteos más firmes lo primero que hay que hacer es darles energía, comiendo sano y buscando el equilibrio; Por ello, los expertos recomiendan que hay que levantarse de la mesa con la sensación de no estar lleno y de poder comer un poquito más.

Hay mucha gente que no se ve capacitada para llevar a cabo esta tarea sola, pero siempre pueden acudir al médico de cabecera y que les marque una dieta en función de las calorías que su constitución y su ritmo de vida necesiten. Siempre se puede recurrir a un nutricionista y valorar los resultados obtenidos después.

### El agua un elemento clave en el cuerpo

Es fundamental hidratarse, porque el porcentaje de agua en el cuerpo suele oscilar entre el 50-70%, según la edad de la persona, el estado de salud en el que se encuentre y su nutrición. En las mujeres, al tener más tejido adiposo (contiene menos agua que el músculo) el porcentaje de agua es algo menor que en los hombres.

A la hora de practicar deporte deben hidratarse a conciencia antes, durante y después de realizarlo. Recomendando los expertos la ingesta de hasta 13 vasos de agua diarios en los hombres y hasta 9

vasos en las mujeres.

#### El descanso del guerrero

Punto muy importante porque los músculos se recuperan con el descanso, que debe ser como mínimo de 8 horas diarias de media. Y al comenzar a realizar ejercicios, es fundamental no ir demasiado rápido, se deben espaciar el entrenamiento unas 24 horas, entre rutina y rutina.

Y si las agujetas hacen su aparición, deben darle más tregua.

#### Ejercicios estrella

Los glúteos para crecer necesitan realizar más ejercicios anaeróbicos y menos aeróbicos: La reina de los ejercicios anaeróbicos es la sentadilla, seguida de las zancadas, las escaleras etc.

Y según los van entrenando y van cogiendo forma, se deberá añadir poco a poco peso a los ejercicios, ya sea con mancuernas, kettlebells, barras, pesos etc. para que estos crezca más. Importante vigilar que se realizan los ejercicios de forma correcta y que se pone la postura adecuada para evitar lesiones, es recomendable, si se puede, consultar a un entrenador personal o al monitor del gimnasio que prepara las tablas de ejercicios a los socios.

#### La rutina mata la pasión

Por mucho que se coma sano (eliminando los alimentos procesados e industriales, limitando el consumo de azúcar, los fritos y alimentos grasos, aumentando el consumo de frutas y verduras frescas ecológicas libres de pesticidas etc. ) no está de más que, de vez en cuando, permitirse un capricho culinario.

Variar los ejercicios, cambiar la rutina de ejercicios cada cierto tiempo es bastante efectivo, el cuerpo se acostumbra rápido y sino se estancará en los objetivos.

Una buena recomendación para evitar la rutina es combinar los ejercicios estrella con caminatas, ciclismo o montañismo.

Y si se busca una manera divertida y atractiva de moldear los glúteos, sumarse a la moda del "twerking " ayuda a descubrir la sensualidad, elevar la autoestima y conseguir un trasero hermoso en poco tiempo.

#### Desterrar el engaño y marcar unos objetivos reales a corto y medio plazo

El ejercicio es como el matrimonio, no le puede engañar y esperar que funcione. Deben marcarse unos objetivos sensatos que se puedan cumplir, es mejor ir despacio y llegar a cumplirlos, que querer correr, frustraste y no cumplirlos.

No a la desesperación y mantenerse activo

El ejercicio no cambia sólo los glúteos, también cambia la mente, la actitud ante la vida y el humor. Poco a poco, si se siguen estas pautas propuestas, irán apareciendo buenos resultados, la persona se ira encontrando mejor, estará más animados, de mejor humor y tendrá más vitalidad.

Activarse y levantarse de la silla, de vez en cuando, es vital para obtener buenos resultados en los glúteos.

**Datos de contacto:**

María José Capdepón Valcarce

600005872

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Otros deportes](#) [Consumo](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>