



 **FITMYLEGS**

Lograr un Abdomen Tonificado

- 1. Factores que Impiden Definir el Abdomen**
- 2. Las 5 Claves para Lograr un Abdomen Definido**
- 3. Enfoque en Fitmylegs**



1. Factores que Impiden Definir el Abdomen

Causas que Impiden Definir el Abdomen



La Dieta

Una alimentación inadecuada puede aumentar la acumulación de grasa en la zona abdominal, dificultando la visibilidad de los músculos abdominales.



La Genética

Influye en la tasa metabólica, la distribución de grasa corporal y los niveles hormonales, lo que puede dificultar la definición muscular en algunas personas.



El Estrés

Provoca elevados niveles de cortisol, aumentando la acumulación de grasa en la zona abdominal y disminuyendo la masa muscular.



Los Trastornos Digestivos

Limitan la capacidad de hacer ejercicios efectivos y afectan la absorción de nutrientes esenciales.



Falta de Ejercicio Cardiovascular

Reduce el consumo de calorías y el metabolismo de la grasa acumulada, especialmente en la zona abdominal.



2. Las 5 Claves para Lograr un Abdomen Definido

Las 5 Claves para Lograr un Abdomen Definido

01

Dieta Hipocalórica

Asegura un déficit calórico necesario para reducir grasa abdominal, siempre pautada por un profesional.

02

Descanso Nocturno Óptimo

Favorece la recuperación muscular y la regulación hormonal.

03

Activación del Transverso Abdominal

Mejora la estabilidad y definición de la cintura.

04

Buena Coordinación de la Respiración

Mejora la contracción muscular y evita tensiones.

05

Adaptación de Ejercicios de Abdomen

Según necesidades y capacidades, combinados con entrenamiento de fuerza y cardiovascular.



2 Claves Extra para Lograr un Abdomen Definido

Sincronizar Nutrición con las Hormonas y Entrenamiento

La combinación de un Plan nutricional sincronizado con las hormonas y ejercicios específicos, y por supuesto, la constancia será crucial para lograr un abdomen definido.

Importancia de la alimentación

La alimentación representa el 70-80% del éxito, siendo crucial realizar un déficit calórico y un correcto balance de los macronutrientes, y si vamos más allá, estos se pueden adaptar a la genética de cada mujer.



Enfoque en Fitmylegs

En Fitmylegs somos conscientes de que cada mujer es única, por eso antes de iniciar un plan nos aseguramos de **conocer tus objetivos**, ya sea lograr un abdomen definido, reducir la celulitis, bajar de peso, definir o ganar masa muscular, **así como tus capacidades** (nivel, patologías, lesiones) para recomendarte el programa que mejor se adapte a tus necesidades y estilo de vida (gustos, tiempo y disponibilidad).

**Haz algo hoy
de lo que te sientas
orgullosa mañana.**



**Contacta aquí
con un Asesor de
Fitmylegs:**

