



24 modi per dimagrire fianchi velocemente

Dimagrire fianchi in un mondo perfetto, saresti in grado di scegliere dove perdere e aumentare di peso. Sfortunatamente, quando il tuo corpo ha bisogno di energia, la prende da tutto il corpo, non solo dai fianchi perché sei stufo delle tue maniglie dell'amore e di quelle temute aree di grasso. Ma se ti stai chiedendo in particolare come perdere il grasso dell'anca, ci sono modifiche che possono essere apportate alla tua dieta e al tuo programma di esercizi (e al tuo atteggiamento verso una vita utile in generale) che rendono il restringimento dei fianchi uno sforzo più fattibile.

“Il modo per ridurre il grasso del manico dell'amore è lo stesso processo per ridurre il grasso delle braccia, delle gambe, ecc. Devi ridurre la percentuale complessiva di grasso corporeo [mangiando di meno e muovendosi di più”, afferma Sarah Bowmar , personal trainer certificata e fitness certificato nutrizionale, da Bowmar Nutrition .

Quindi cosa puoi fare esattamente per dimagrire fianchi? Ci siamo rivolti ad alcuni dei principali esperti di salute e fitness del paese per scoprire le strategie più efficaci su come dimagrire i fianchi velocemente, che evitano soluzioni rapide e, invece, incoraggiano risultati [di perdita di peso a lungo termine](#) .

Come perdere peso sui fianchi in palestra.

Innanzitutto, questi sono gli esercizi che puoi aggiungere alla tua routine in palestra per rassodare e tonificare l'anca e la parte inferiore degli addominali.

Allena la resistenza quei glutei.



“Sarai in grado di prendere di mira in qualche modo quelle maniglie dell’amore, tieni presente che i risultati si vedranno su tutto il tuo corpo quando hai un obiettivo di riduzione del grasso corporeo”, afferma l’esperta di fitness [Adriana Gentile](#), il cui programma di fitness e nutrizione aiuta i suoi clienti a raggiungere equilibrio facilitando una sana digestione, aumentando l’energia naturale, equilibrando gli ormoni, una profonda pulizia cellulare, diminuendo il grasso corporeo e aumentando la massa muscolare.

Il suo più grande suggerimento per quel look “piccolo nel mezzo” che [ravviverà anche il tuo sedere](#) è quello di prendere di mira i tuoi glutei.

“Un allenamento di resistenza pesante in tutti e tre i muscoli dei glutei, sì, ce ne sono tre”, dice Gentile. “Il tuo grande gluteo è il muscolo più grande che compone il tuo sedere. Questo è importante da colpire quando la preoccupazione principale è perdere peso nei fianchi perché dobbiamo modellare il tuo fondoschiena in modo che il muscolo diventi stretto e sporga un po’ di più, il che dà l’illusione di avere meno grasso sui fianchi. Gli esercizi che prendono di mira i glutei sono grandi sollevamenti come i ponti per i glutei, i calci d’asino e gli stacchi da terra.”

“Pensa a qualsiasi movimento del gluteo che si incardina sui fianchi”, continua Gentile. “I punti spesso persi sono i muscoli reali che vuoi mirare per creare fianchi stretti e dall’aspetto magro e questo è il minimo e il medio del gluteo. Questi due sono ai lati del tuo sedere, più che altro nella regione superiore. Ottimi esercizi per colpire queste aree sono a conchiglia, abduzioni dell’anca in piedi e seduti, rimescolamenti da un lato all’altro, ecc. Fondamentalmente, tutto ciò che sposta la gamba in una posizione laterale lontano dal tuo corpo/sezione centrale”.

2

Dimentica l’allenamento in loco.



“La maggior parte dei personal trainer non sostiene più l’allenamento spot, poiché le prove scientifiche supportano che non elimina con successo il grasso nell’area mirata”, afferma Amanda Murdock, istruttrice di yoga personale e fitness di gruppo. Continua spiegando che il grasso corporeo, sfortunatamente, funziona come il vecchio metodo “first in, last out”.

“Il primo posto in cui aumenti di peso sarà l’ultimo posto in cui dimagrisci, e di solito è la pancia e i fianchi”. Gli esercizi incentrati sull’addome, tuttavia, ti aiutano a tonificare quell’area; ma il modo più veloce per perdere il grasso in eccesso nello stomaco e nei

fianchi è eseguire esercizi che ti fanno perdere il grasso in eccesso *in generale* (come da quegli esercizi intensi menzionati sopra).

3

Sostituisci cardio con HIIT.



“Il cardio lento e costante – pensa a lunghe corsette – non ti farà andare da nessuna parte ... lentamente”, afferma Noah Neiman, co-fondatore di Rumble-Boxing a New York City. “È uno dei modi più abusati e meno efficienti per perdere peso”.

Neiman suggerisce di scambiare i tuoi lunghi jogging con alcuni intervalli più duri e più aggressivi, noti anche come allenamento ad intervalli ad alta intensità (HIIT), un tipo di allenamento che aumenta e mantiene la frequenza cardiaca alta per bruciare più grasso sui fianchi in meno tempo. Il modo in cui funziona è spingere il tuo corpo al massimo per 20-30 secondi di un esercizio (come lo sprint), quindi riposare o eseguire una versione meno intensa di quell'esercizio per una o due volte quella quantità, e poi continuare a ripetere questo schema per 20 minuti. Ci vediamo, lati morbidi!

4

Allena più gruppi di esercizi.



“È meglio fare mosse che incorporino più gruppi muscolari poiché non puoi davvero individuare l’allenamento in un’area problematica specifica”, afferma Tanya Becker, co-fondatrice di Physique 57. “Gli esercizi alla sbarra sono molto efficaci poiché il tuo corpo diventa il macchinario e i tuoi muscoli devono lavorare insieme per sostenere l’equilibrio alla sbarra”. Becker osserva inoltre che è importante combinare gli sprint che incorporano il cardio e l’allenamento della forza. “Questa combinazione produce risultati rapidi quando stai cercando di tagliare e tonificare tutti i tuoi muscoli”.

5

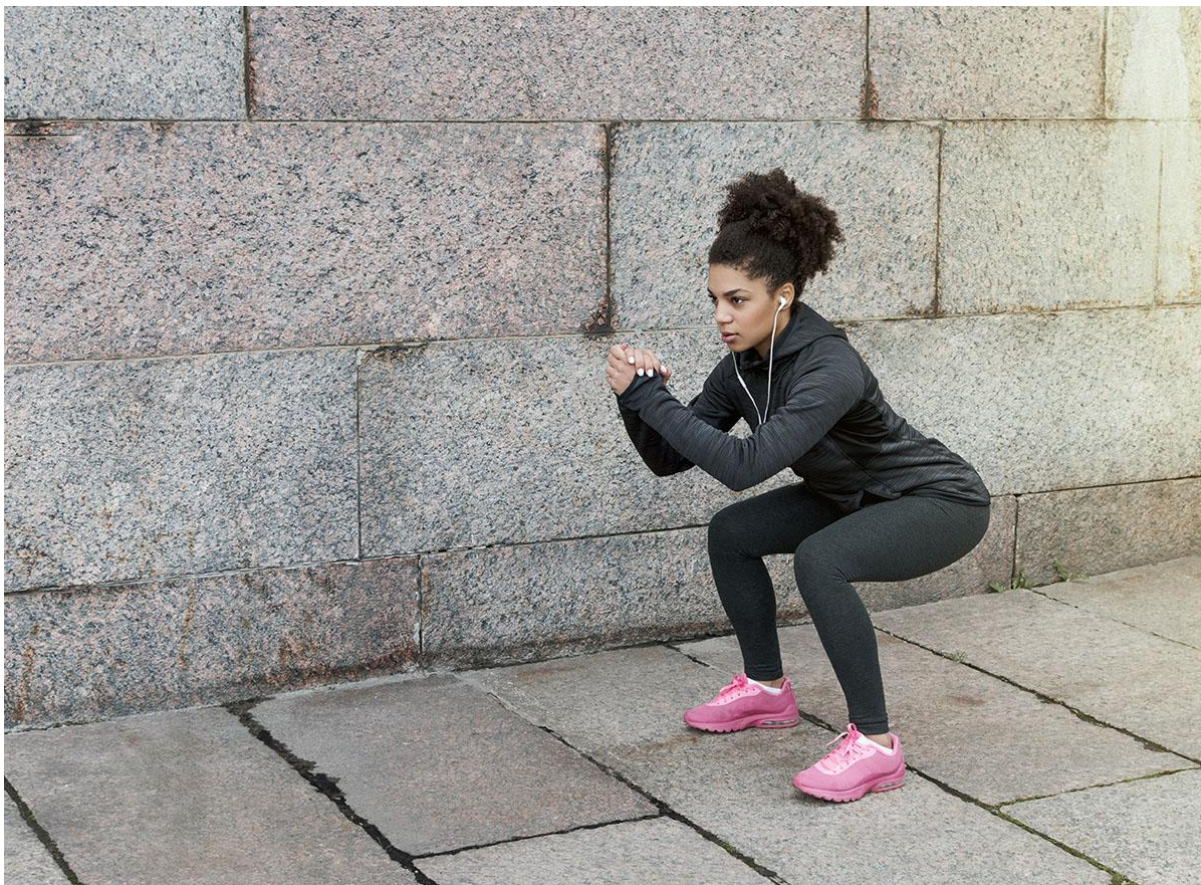
Concentrati sugli esercizi di base.



Abbiamo già spiegato la sfortunata verità che non possiamo scegliere dove perdere e aumentare di peso, il che significa che l'allenamento spot è ampiamente sopravvalutato. "Fare esercizi di rafforzamento del core, tuttavia, è importante perché avere un core forte ti darà più forza nei tuoi allenamenti", afferma Amanda Murdock, istruttrice di yoga personale e fitness di gruppo. "E sappiamo già che più muscoli significano meno muffin."

6

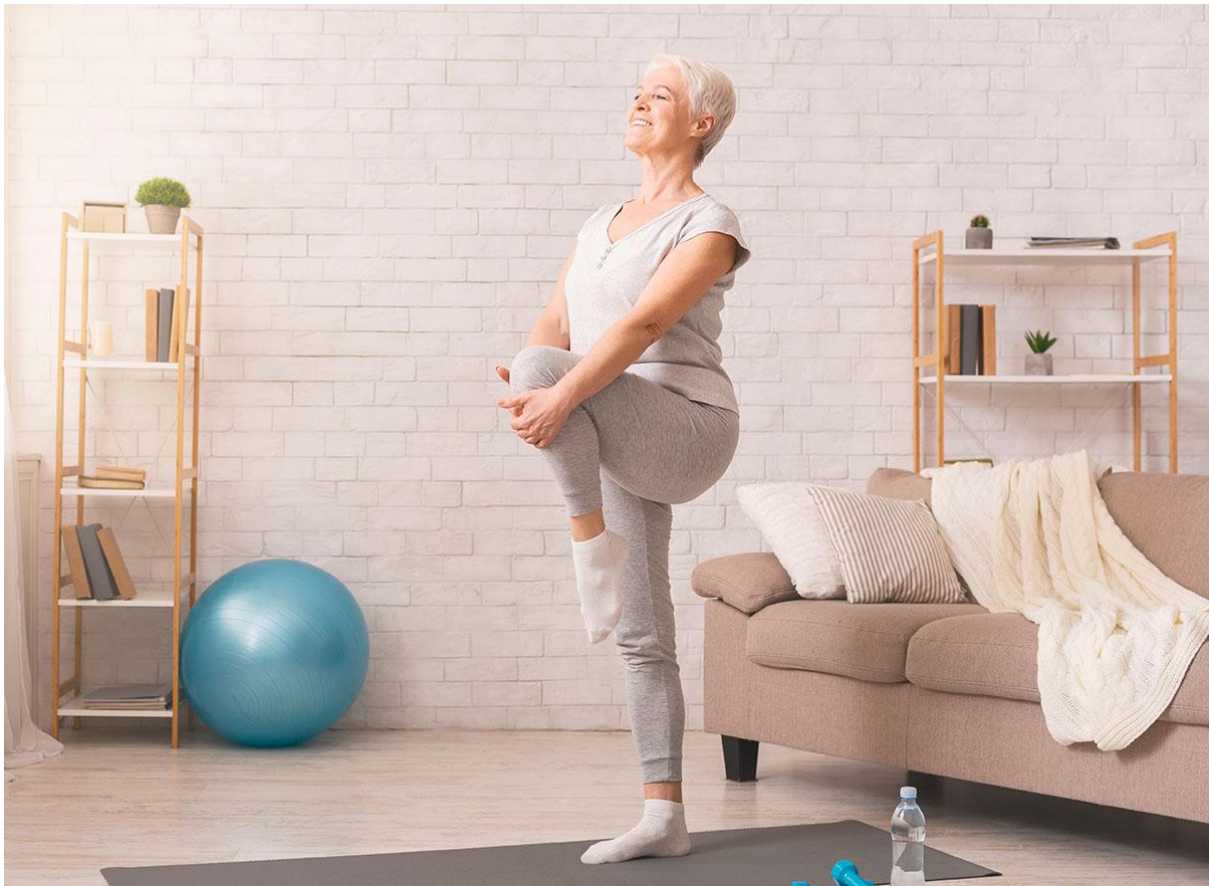
Fai lavorare anche la parte inferiore del corpo.



“Come dimagrire i fianchi velocemente, pensa a tutta la parte inferiore del corpo”, afferma Rachel Piskin, creatrice di Chaise Fitness. “Concentrati su esercizi che costruiscono muscoli lunghi e magri. Questo allungherà i muscoli posteriori della coscia e i quadricipiti, il che di conseguenza creerà una parte inferiore del corpo più magra e tonica”. Gli esercizi che dovresti considerare includono sollevamenti di gambe e braccia opposte e movimenti ispirati allo yoga come la sedia contorta e il cane a terra.

7

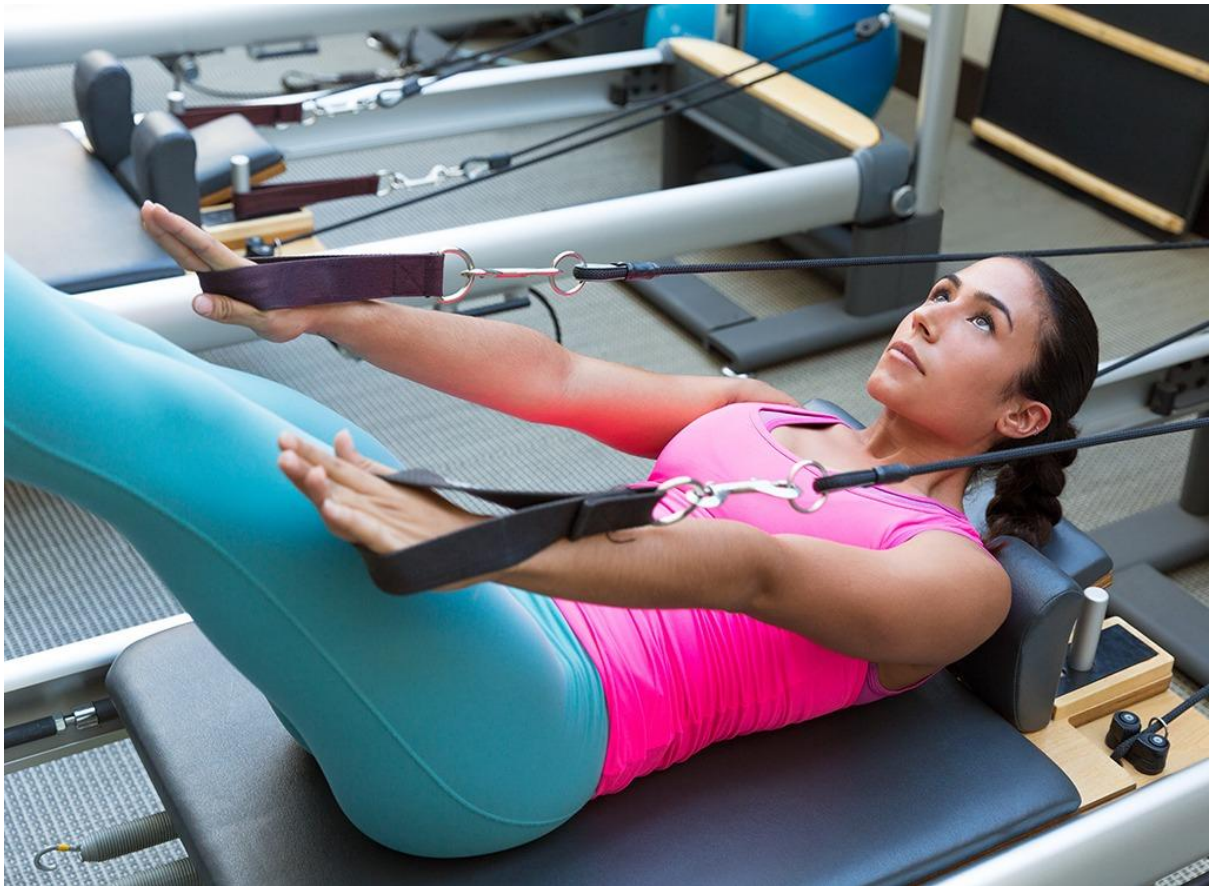
Pratica esercizi di equilibrio.



Gli esercizi di equilibrio sono un ottimo modo per snellire i fianchi e [sciogliere le maniglie dell'amore](#) . Piskin suggerisce, ad esempio, di fare un affondo e poi di spingersi in equilibrio su una gamba sola. Questo lavorerà il core, i glutei, l'interno e l'esterno delle cosce per aiutare a tagliare il corpo.

8

Prova il pilates.



“Uno dei migliori esercizi è posizionare una palla tra l’interno delle cosce e andare in una posizione a ponte con i fianchi”, afferma Peskin. “Spremi la palla dall’interno delle cosce 30 volte, quindi solleva i talloni e ripeti. Togli la palla e torna in posizione di ponte, stringendo le ginocchia insieme e spingendo i fianchi verso l’alto 30 volte. Questa serie può essere ripetuta da tre a cinque volte .

9

Considera il condizionamento metabolico.



Metcon (aka condizionamento metabolico) è, secondo Neiman, il modo migliore per allenarsi duramente e in modo intelligente. “Metcon è un modo di allenarsi che costruisce un corpo magro e mantiene il metabolismo in funzione per tutto il giorno, anche quando smetti di allenarti”.

Cosa significa per te? Significa che, anche quando guardi la TV e mangi il tuo panino ricco di proteine dopo l’allenamento, brucerai calorie. Un esempio di circuito di allenamento Metcon potrebbe essere quello di eseguire burpees, jump squat, salti affondi e remate per 30 secondi ciascuno, ad alta intensità, seguiti da una pausa di 30 secondi; ripeti il circuito cinque volte.

10

Prova questa routine.



Come dimagrire i fianchi in una settimana? abbiamo chiesto a Justin Norris e Taylor Gainor, co-fondatori del metodo LIT, di mettere insieme uno speciale circuito di allenamento per l'anca che può essere fatto ovunque, in qualsiasi momento. Pronto? Facciamolo!

Inizia con una plancia laterale per 30 secondi su ciascun lato (abbassa i fianchi verso il tappetino e sollevali di nuovo verso il soffitto, mantenendo i muscoli centrali impegnati).

Quindi esegui 30 secondi di kick under (inizia in posizione di plank alta, prendi una gamba e puntala verso il gomito, alternando i lati).

Quindi, esegui gli squat con torsioni oblique per 30 secondi (inizia con i piedi alla larghezza delle spalle, culla le mani dietro la testa; dopo che ti sei accovacciato e hai iniziato a sollevarti, porta il ginocchio opposto al gomito opposto, alternando i lati).

Quindi, fai 30 secondi di bicicletta (sdraiati sulla schiena, le mani dietro il collo, stringi il core mentre alterna i gomiti alle ginocchia opposte, con un ritmo lento e controllato).

Termina con gli alpinisti ginocchio-gomito opposto (in posizione di plank guida in modo esplosivo il ginocchio verso il gomito opposto preparando l'altra gamba a muoversi mentre la gamba torna alla posizione di partenza) e poi i marciatori di plank (in posizione

di plank dell'avambraccio, guida lentamente il ginocchio fino alla parte esterna del gomito, alternando i lati).

Come dimagrire su pancia e fianchi con i cambiamenti dello stile di vita.

Oltre a sudare, ci sono altri cambiamenti nello stile di vita che puoi apportare che ti aiuteranno a perdere quei chili e, si spera, anche a ridurre le dimensioni dell'anca.

11

Fai un po' di matematica.



Ascoltaci qui: vorrai sgranocchiare alcuni numeri per assicurarti di essere sulla strada giusta.

“Determina il tuo TDEE (dispendio energetico giornaliero totale): si tratta delle calorie totali che bruci ogni giorno attraverso l’esercizio e le calorie necessarie per mantenerti in vita (sonno, digestione, camminata, ecc.)”, spiega Bowmar. “[Quindi] determina il tuo BMR (tasso metabolico basale): questo è il totale delle calorie necessarie per mantenerti

in vita. Diciamo che il tuo BMR è 1.500 e il tuo TDEE è 2.500. Dovresti ridurre le calorie o aumentare l'attività per creare un deficit di 250 -500 calorie al giorno!”

12

Mangia più cibi termogenici.



“Dieta per dimagrire i fianchi con cibi diversi che generano risposte termogeniche diverse. Ogni volta che mangi qualcosa, ci vuole energia (calorie) per trasformare quel cibo in qualcosa che puoi metabolizzare. Ci sono alcuni alimenti che richiedono molta più energia per metabolizzare, facendo lavorare di più il tuo corpo per l'energia assorbe e aiuta a ridurre il tuo guadagno calorico complessivo”, dice Gentile. “Alcuni ingredienti termogenici popolari sono curcuma, aglio, olio di cocco, tè verde, cannella, aceto di mele, peperoncino (pepe di Caienna) e salmone. Combinando l'allenamento di resistenza con il consumo di cibi più termogenici, è più probabile che ci mettiamo in un posizione per cambiare la nostra composizione corporea da meno grasso a più muscoli!”

E solo perché tu lo sappia, [ecco come puoi imparare a sfruttare il potere del tè per perdere peso](#) .

13

Fai attenzione alle polveri.



Fai attenzione ai cibi in polvere, tra cui proteine in polvere, polvere di burro di arachidi e Crystal Light, che Murdock trova spesso i colpevoli di gas e gonfiore con i suoi clienti. “In molti casi, questi non solo possono farti sentire gonfio , ma possono anche causare rigonfiamenti visibili nei fianchi”.

14

Ma potenziati con le proteine.



Anche se potresti dover pensare due volte alle tue polveri proteiche, le proteine *sono* buone. “Gli studi hanno dimostrato che le diete ricche di proteine magre hanno la migliore composizione corporea”, afferma Neiman. “Ti mantengono sazio più a lungo e rilasciano ormoni che aiutano a mantenere il tuo corpo a un peso favorevole. Quindi, mangia con orgoglio quelle uova biologiche intere”. Anche pollo, tacchino, pesce, frutti di mare e noci sono buone opzioni per le proteine, soprattutto se stai cercando di perdere peso nei fianchi.

15

Evita i cibi dietetici.



Stai lontano da articoli etichettati a basso contenuto di grassi o senza zucchero. Becker avverte che la maggior parte di questi alimenti dietetici sono altamente trasformati o utilizzano sostituti che hanno uno scarso valore nutritivo. Invece, consiglia di fare spuntini con cibi ricchi di sostanze nutritive e ricchi di fibre come mandorle crude, carote e hummus, o fette di mela immerse nel miele crudo, che aiutano tutti a fornire energia e mantenerti sazio tra i pasti. Consiglia anche di cuocere a vapore o far bollire le verdure ogni volta che puoi per ottenere il maggior numero di sostanze nutritive da loro.

16

Monitora l'assunzione di fibre.



Presta attenzione a quanta fibra stai consumando; è sorprendente per la sazietà e importante per la salute dell'intestino e una digestione ottimale. Murdock emette una nota di cautela: "Se stai seguendo una dieta ricca di fibre senza bere molta acqua, diventerai gassoso e noterai gonfiore, che assomiglia molto al grasso ma non lo è. Parlo dall'esperienza delle fibre. Non mi impedisce di mangiarlo, ma mi impedisce di andare fuori di testa quando mi gonfio".

17

Mangia più grasso.



Gli studi dimostrano che le diete ricche di **grassi sani** sono migliori per il tuo girovita. “Quindi, non sentirti così male per aver schiacciato l'intero barattolo di burro di mandorle a mezzanotte di ieri sera... beh, forse non l'intero barattolo”, dice Neiman. Anche noci, cioccolato fondente, pesce grasso, semi di chia, avocado e olio extra vergine di oliva sono buone fonti di grassi sani.

18

Mangia anche pesce.



Murdock dice ai suoi clienti di caricare i loro piatti con il pesce. Salmone dell'Alaska pescato in natura per essere precisi. "La composizione di acidi grassi è ottima per capelli, unghie e girovita."

19

Sorseggia un po' di caffeina.



Sebbene ci siano pro e contro della caffeina, è stato dimostrato più volte che il caffè può migliorare le prestazioni atletiche. Bevi la tua birra qualche minuto prima dell'allenamento e ti darà una sferzata di energia per aiutarti ad affrontare quelle mosse di allenamento che bruciano grassi e bruciano calorie e bruciano il grasso dell'anca.

20

Mangia carni magre.



“A meno che non sia per [specifici] motivi, mangia”, dice Murdock. “I tagli di carne magri biologici e nutriti con erba sono un concentrato di aminoacidi. Gli aminoacidi sono i mattoni delle proteine, le proteine sono i mattoni dei muscoli e i muscoli ti mantengono magro”.

21

Bevi più acqua.



“Pensi di essere affamato? È probabile che tu sia disidratato e stia rovinando il tuo metabolismo”, dice Neiman. Controllare l’assunzione di acqua è particolarmente importante se si consuma molto sodio, che è disidratante (questo tende ad essere il caso se la tua dieta è ricca di alimenti trasformati). Ricorda che il cibo può essere un’ottima fonte di acqua: pensa all’anguria e ai cetrioli. Molti degli alimenti nella nostra lista degli snack salutari più sazianti hanno un’elevata densità di acqua!

22

Prova il drenaggio linfatico per ridurre la cellulite.



“Il drenaggio linfatico manuale è una forma delicata di massaggio che accelera la circolazione dei fluidi linfatici che supportano il sistema immunitario in tutto il corpo”, afferma Gentile. “La cellulite è l’accumulo di tossine all’interno delle cellule adipose. Il tuo sistema linfatico elimina le tossine e sposta il grasso; quindi il drenaggio linfatico aiuterà a ridurre la cellulite. Hai la possibilità di cercare un aiuto professionale o potresti farlo a casa con un corpo di drenaggio linfatico strumento/paddle. Questi sono facili da trovare online!”

23

Migliora la qualità del tuo sonno.



Sì, assicurarti di dormire a sufficienza e il giusto tipo di sonno può influire notevolmente sui tuoi obiettivi di perdita di peso.

“La relazione tra sonno e perdita di peso è stata a lungo documentata dalla scienza. Gli studi dimostrano che i dormienti più brevi tendono ad avere indici di massa corporea più elevati, percentuali di grasso corporeo più elevate e quantità più elevate di grasso corporeo viscerale”, afferma Aaron Brown, un personal trainer certificato e ricercatore associato per il business globale presso Ultimate Performance .

“La mancanza di sonno ti espone a un rischio maggiore di aumento di peso e, di questo aumento di peso, è probabile che la maggior parte provenga dal grasso corporeo. La privazione del sonno riduce anche la nostra capacità di controllare la fame e la sazietà e aumenta la probabilità che raggiungiamo cibi ipercalorici che rendono più difficile la gestione del nostro peso”.

Brown suggerisce di mirare a ottenere circa 7-9 ore di sonno di buona qualità a notte e ha anche condiviso alcuni semplici modi in cui puoi migliorare la qualità del sonno per supportare una perdita di peso più efficace:

- Limitare i sonnellini diurni, che possono portare a problemi con l'inizio del sonno quando arriva l'ora di coricarsi.
- Ottenere una buona quantità di esposizione alla luce solare nelle prime ore del giorno, che la ricerca mostra è direttamente collegata a una [migliore capacità di dormire durante la notte](#).

- Stabilire una normale routine prima di coricarsi e attenersi ad essa: i nostri corpi hanno bisogno di ritmo e routine.
- Controllare l'ambiente del sonno nel miglior modo possibile: oscurare la stanza nelle ore prima di coricarsi, investire in tende oscuranti e spegnere tutte le fonti di luce all'interno della stanza (anche la luce dei caricatori dei telefoni cellulari può influire sul sonno).
- Anche evitare l'esposizione alla luce blu nelle poche ore prima di coricarsi è importante, soprattutto se si utilizzano schermi, tablet o telefoni cellulari.

24

Ricorda, la coerenza è fondamentale.



Una cosa che devi tenere a mente quando dimagrisci con il laser: vuoi essere coerente quando si tratta di perseguire i tuoi obiettivi, anche se ciò significa cercare di perdere grasso dell'anca.

“Proprio come ogni altra cosa nella vita, la costanza è la chiave. Se non alleni i glutei, li perderai. Se non mangi cibi sani, ti raggiungerà. Se non mantieni durante il massaggio linfatico, la cellulite ha maggiori possibilità di ripresentarsi”, afferma Gentile.

Il cattivo peso richiede tempo per essere messo e ci vuole anche tempo per cadere. Quindi vorrai essere paziente e spingerti oltre. Ma è molto più facile di quanto tu possa pensare apportare modifiche salutari che ti daranno i risultati desiderati.

“Consiglio vivamente di trovare un programma di esercizi che ti piaccia fare. Questo ti renderà davvero entusiasta di tornare indietro”, dice Bowmar, “Infine, ti consiglio di trovare pasti che ti piaccia davvero mangiare e mangiarli per una settimana, [come] riducendo il numero di pasti che devi inventare rende molto più facile attenersi a una dieta”.

I MIGLIORI INTEGRATORI PER BRUCIARE I GRASSI

Fai la scelta giusta

Ceditutto.com

A collection of various pills and capsules in wooden spoons, symbolizing supplements. The spoons are arranged in a row, each containing different types of pills: blue capsules, white capsules, green capsules, and red capsules. There are also some green leaves scattered around the spoons.

Cordiali Saluti
Erald