



- La baja intensidad, es decir, no agitándose, es la clave para quemar más grasa. No es necesario transpirar ni ahogarse para quemar grasas. Cuánto más intenso es el ejercicio menos grasa se quema.
- Como todo entrenamiento, debe ser progresivo, para no lesionarse. Comenzar con media hora diaria.
- Debería ser realizado todos los días, para revertir los efectos nocivos del sedentarismo, y generar un muy buen estado de salud.
- Comer muy poco. Como la vida laboral y social es muy sedentaria actualmente, entonces los requerimientos nutricionales diarios son bajos.
- También son pocas las calorías que se gastan haciendo actividad física. Se gastan aproximadamente 300 calorías por hora caminando y unas 700 calorías por hora corriendo.