

Todo lo que puedes hacer para tener el vientre plano

Publicado el: 29-05-2020

El vientre plano se ha convertido en un concepto del que hablamos constantemente. Pensamos en este como una meta que debemos alcanzar, y aquellos que se embarcan en su consecución terminan agobiados entre consejos y dietas, muchas veces contradictorios entre ellos.

Pero, aunque asociamos la idea del «vientre plano» con el adelgazamiento, esta va mucho más allá: nos puede ayudar a tener mejor postura o incluso a conseguir un fortalecimiento de nuestro suelo pélvico o faja abdominal. A esto, a la consecución del «vientre plano» en virtud de todos estos beneficios, dedica el libro **«Objetivo: vientre plano»** (Amat editorial) el entrenador Marc Bonamusa, en el que desarrolla ejercicios, hábitos y consejos para conseguirlo y mejorar nuestra salud.

¿Para qué sirven los ejercicios hipopresivos?

Una de las claves para ello son los llamados [ejercicios hipopresivos](#). Estos son, explica Marc Bonamusa, «Ejercicios posturales y respiratorios cuyo objetivo es entrenar el cuerpo sin incrementos excesivos de presión intraabdominal». Pero tienen más beneficios, ya que también son idóneos para [reducir el perímetro de la cintura](#), disminuir el dolor de espalda, aumentar la capacidad respiratoria o prevenir lesiones derivadas de la mala gestión de las presiones.

Estos ejercicios, tal como indica el entrenador, pueden hacerlos hombres y mujeres de cualquier edad. «En la vida sedentaria que llevamos, los hipopresivos nos ayudan a compensar el exceso de presión que sufre nuestro cuerpo en el día a día; **son una manera de resetear nuestro cuerpo**», comenta. Asimismo, destaca que para las personas que hacen deporte con frecuencia, este tipo de ejercicios pueden ayudarles a mejorar su rendimiento, así como a prevenir lesiones. «El beneficio de los ejercicios hipopresivos que más se conoce es el efecto espectacular de la reducción del perímetro de la cintura, pero tiene muchos más para tu salud», afirma el escritor del libro.

A la hora de tener en cuenta las contraindicaciones de estos ejercicios, el autor comenta que con normalidad «estamos desconectados de nuestra faja abdominal», por lo que encontramos **dificultad para poder realizar los ejercicios** hipopresivos de manera correcta. «Esta es la mayor complicación, pero una vez que aprender a hacerlo bien, ya no se olvida», asegura Marc Bonamusa.

La alimentación del «vientre plano»

Para conseguir el «vientre plano» también debemos prestar especial atención a nuestra dieta. «Es muy complicado recomendar una dieta, porque al igual que lo es un entrenamiento, esta debe ser lo más individualizada posible», dice el entrenador, que, en líneas generales recomienda adoptar una **dieta baja en hidratos de carbono** y azúcares, ya que estos hinchan nuestro abdomen. «También debemos comer más grasas naturales y proteínas», afirma. Respecto a las bebidas, asegura que las bebidas alcohólicas y los refrescos azucarados son dos de los **mayores enemigos del «vientre plano»**.

En el libro, Marc Bonamusa recomienda alimentos que evitan la hinchazón. Explica que los **frutos del bosque** son bajos en azúcares y altos en antioxidantes, lo que los convierte en un gran alimento para lograrlo. La [soja](#), por su parte, es una muy buena fuente de proteína de muy fácil absorción y digestión, por lo que ayuda a evitar los comunes hinchazones abdominales.

Los aliados del abdomen

Explica que las **manzanas** son uno de los alimentos más saludables que se pueden consumir; al ser bajas en azúcares y calorías, «se convierten en un snack perfecto para conseguir esos abdominales». El [aguacate](#), asimismo, es una de las frutas más nutritivas, pues es una gran fuente de vitamina E. Cuando se consume de manera habitual esta vitamina, el cuerpo queda totalmente equipado para protegerse contra cualquier enfermedad.

El **té verde**, explica el experto, «es genial para mantener el peso e incluso para adelgazar, ya que los flavonoides presentes en sus hojas son unos poderosos antiinflamatorios». Asimismo, apunta que la clave para eliminar la hinchazón abdominal está en consumir alimentos con alto contenido en ácidos grasos omega-3 y bajo en ácidos grasos omega-6. «Podemos comer más nueces, semillas de lino y pescado, como por ejemplo salmón», recomienda.

Por último, explica que **beber agua** ayuda a depurar el cuerpo, por lo que es indispensable «beber una cantidad suficiente al día para conseguir un vientre plano». «Si tu cuerpo está libre de toxinas entonces no tendrá por qué hincharse», afirma.

Fuente: <https://netsaluti.com>