

Bruciare i grassi con la corsa: come deve essere la corsa giusta?

Autore: francesca

Data: 04 Maggio 2013



Correre è una disciplina sportiva che aiuta a dimagrire ed inoltre ci permette di tonificare i muscoli di gambe e glutei e di alzare i livelli di serotonina, l'ormone della felicità che aumenta quando si fa sport. Per tutti questi motivi [la corsa è uno sport consigliato per chi vuole perdere peso](#), soprattutto se praticata all'aperto e magari in un parco.

Tuttavia per bruciare grassi con la corsa e perdere peso velocemente occorre [seguire alcune regole per correre bene](#) ed evitare invece i falsi miti. Ecco **alcuni consigli** da tenere in considerazione.

- Non è assolutamente vero che per dimagrire correndo occorre sudare molto, evitate quindi di coprirvi in modo eccessivo e se potete utilizzate biancheria sportiva traspirante. **Sudare eccessivamente vi fa solo perdere liquidi.**
- Ricordatevi di **non tralasciare l'idratazione**, perfetto è il tè verde non zuccherato che idrata e aiuta a bruciare i grassi. Evitate invece gli integratori salini che solitamente sono molto

zuccherati e vanificherebbero gli sforzi della corsa.

- **Attenzione alle scarpe:** per evitare problemi alle articolazioni occorre indossare delle scarpe da corsa appropriate. In questo modo riuscirete a correre più a lungo e con meno fatica, aumentando la performance e limitando i rischi di infortuni.
- Se potete **correte al mattino:** è più facile bruciare grassi con la corsa se vi allenate dopo una notte di digiuno.
- **Evitate di correre nelle ore più calde** della giornata: il sole e l'afa vi impedirebbero di allenarvi nel modo corretto.
- [Seguite un programma di allenamento costante](#), solo correndo in modo regolare è possibile bruciare i grassi e perdere peso.
- È importante **monitorare la frequenza cardiaca** per essere sicuri di correre senza affaticare troppo il cuore.
- L'allenamento aerobico è considerato quello ottimale per bruciare i grassi ma non andate troppo piano perché, per essere certi di bruciare sufficienti calorie, è necessario un allenamento intenso. **Regolate la velocità della corsa in base alle vostre capacità** e cercate di trovare un buon compromesso fra i minuti di corsa ed i chilometri percorsi.
- Ricordate che perderete peso solo se il bilancio fra le calorie assunte con il cibo e quelle consumate è negativo. **Non basta fare sport per dimagrire** ma è necessario avere un'alimentazione sana e ipocalorica. Oltre a correre quindi [scegliete la dieta più adatta a voi](#) e seguitela senza concedervi troppi vizi!

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/bruciare-i-grassi-con-la-corsa-come-deve-essere-la-corsa-giusta/>

Generato il 30/04/2025