

Zumba e dimagrimento: il fitness per perdere calorie

Autore: francesca

Data: 19 Ottobre 2012



Lo **Zumba fitness** è una delle discipline più efficaci per **bruciare grassi e perdere peso**. Ciò, soprattutto perchè è un'**attività aerobica ad alta intensità di movimento**.

Gli sport che come lo Zumba Fitness attivano, infatti, la **respirazione e l'ossigenazione** in maniera accelerata e divertente riuscendo a fare perdere peso, a smaltire tossine e aiutare il corpo a stare bene, molto più velocemente di altri tipi di fitness standard.

Il grande successo dello [Zumba Fitness](#), d'altra parte è dovuto anche alla sua capacità di abbinare la **danza latino-americana** a ritmi quali il **flamenco**, l'**hip hop**, **salsa Bahangra** e molti altri.

Storie di dimagrimento con Zumba Fitness

Seguito regolarmente e abbinato a uno stile di vita sano ed equilibrato, la Zumba è in grado di produrre effetti di miglioramento sul corpo, quali:

1. perdita di peso
2. tonificazione
3. miglioramento dell'umore
4. smaltimento delle tossine e
5. [stimolazione del drenaggio](#)

Un allenamento costante di almeno 2 volte alla settimana può fare perdere **2-3 Kg in 15 giorni**. Grazie all'attività aerobica "meticolosamente studiata" per un cardio-fitness di qualità, lo Zumba non lascia niente al caso e permette di ottenere risultati efficaci e ben inquadrabili ad un corretto stile di vita.

Dimagrimento localizzato

Uno dei benefici più importanti ottenuti grazie alla danza Zumba è il **dimagrimento localizzato**:

- gambe
- braccia
- fianchi
- pancia e addome

Con perdita di cm e di taglie in modo uniforme.

Come per altre discipline cardio, anche lo Zumba richiede di non essere affetti da patologie a carico del cuore e di seguire una corretta alimentazione per chi pratica lo sport.

Per notizie sui corsi sul CD e sulle attrezzature, visitare il sito <http://www.zumba.com/it-IT>

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/zumba-e-dimagrimento-il-fitness-per-perdere-calorie/>

Generato il 22/04/2025