



[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## **Piano di attacco anticellulite? Provate con la camminata di mezz'ora a stomaco vuoto**

Non sapete più come agire su cuscinetti adiposi e faticida pelle a buccia d'arancia? Per combattere definitivamente il problema, infatti, bisogna agire per tempo e con costanza, non solo prima della prova costume. La nutrizionista Valérie Orsoni autrice del metodo LeBootCamp, consiglia di camminare almeno mezz'ora a stomaco vuoto ogni mattina. Ovvero senza aver consumato alimenti solidi. L'importante è, infatti, che siano passate almeno quattro ore dall'ultimo pasto. Uno studio realizzato dalla Kansas State University ha dimostrato che quando si fanno esercizi a stomaco vuoto per produrre energia si utilizza il grasso accumulato.

L'articolo [Piano di attacco anticellulite? Provate con la camminata di mezz'ora a stomaco vuoto](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).