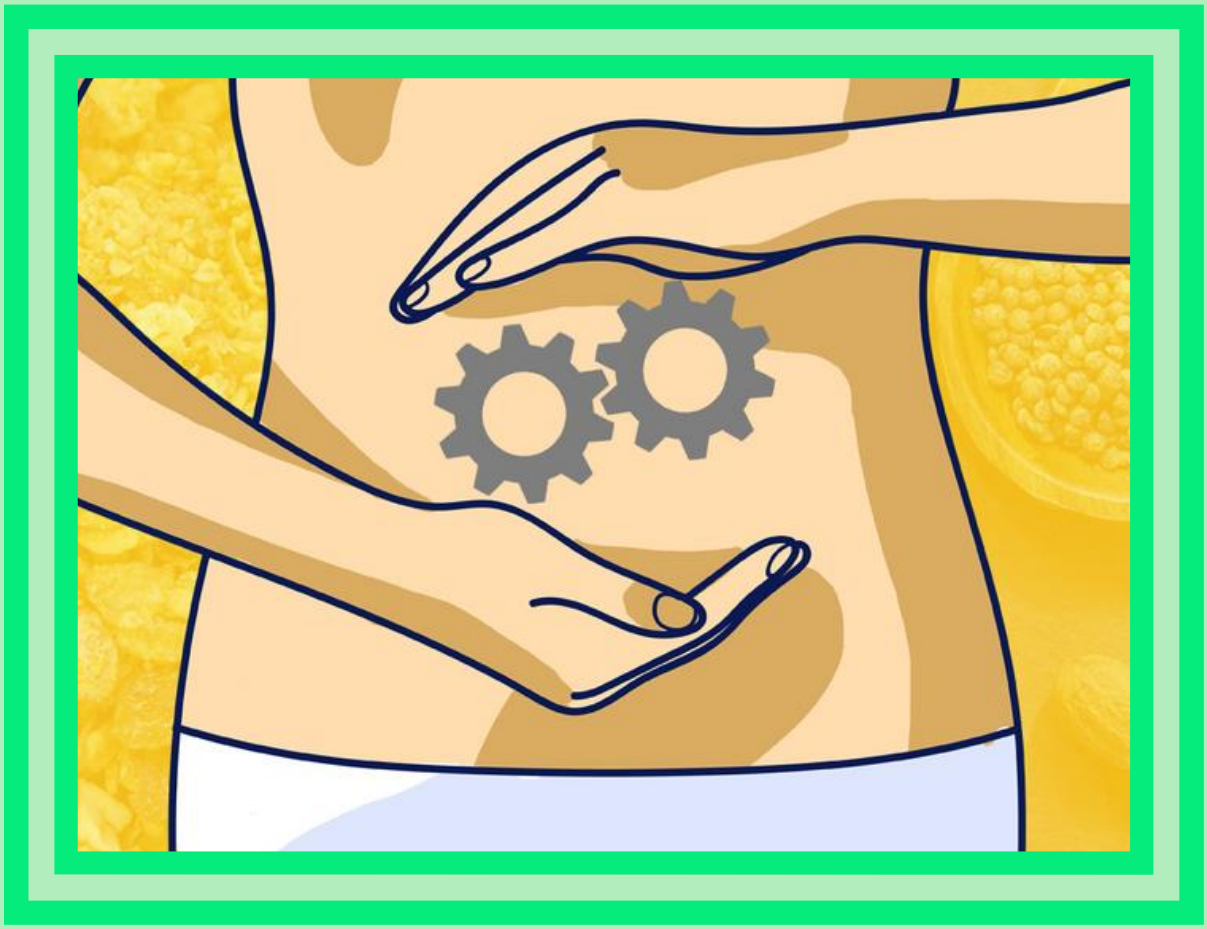
LAS 21 CLAVES PARA ACELERAR TU METABOLISMO Y QUEMAR GRASA EN REPOSO



Nos han hecho creer que el ejercicio es LA CLAVE para quemar calorías. La realidad es que la nutrición y los aspectos psicológicos tienen tanta (o mayor) importancia de la que nos han hecho creer.

¿Sabías que una de las claves para la pérdida de peso es aumentar nuestro metabolismo para quemar más calorías?

Si ya cumpliste 30 años o más, te habrás dado cuenta de que con la edad cada vez es más difícil bajar esos “kilitos” demás que fuimos ganando con el tiempo. Esto se debe a que el metabolismo se ralentiza con el paso de los años, algo totalmente natural y biológico debido a la pérdida de masa muscular y aumento de grasa corporal. Muchas veces es así porque las dietas restrictivas nos llevan a perder peso reduciendo grasa y músculo también. Al perder masa muscular, se vuelve lento nuestro metabolismo y mantener el peso es aún más difícil, lo que nos lleva a recuperar el peso perdido en grasa, y de esta manera la proporción grasa–músculo es cada vez más desfavorable, reduciendo aún más el metabolismo

+54 9 3415696444

LAS 21 CLAVES QUE ACELERAN TU METABOLISMO Y QUEMAN GRASA EN REPOSO

Comencemos por el principio...

¿QUE ES EL METABOLISMO?

Es la suma del metabolismo basal + las calorías que se utilizan para realizar otras actividades de la vida cotidiana.

El metabolismo basal es la energía mínima que necesita nuestro organismo en completo reposo, es el gasto energético que necesita por el simple hecho de respirar, mantener el latido de nuestro corazón, poder hacer la digestión y todos los procesos de recuperación mientras dormimos.

Logramos perder peso cuando: la cantidad de calorías que incorporamos en el día es menor a la cantidad de calorías que nuestro cuerpo “quema” (metaboliza).

+54 9 3415696444

Ahora bien, nuestros hábitos y la manera que tenemos de comer o realizar actividad física, también tienen un efecto positivo o negativo sobre la aceleración de nuestro metabolismo. Por eso es necesario que conozcas estas 21 claves, si es que tu objetivo está en reducir tu porcentaje de grasa corporal manteniendo tu masa muscular.

Cómo aumentar el metabolismo

¿Cuáles son las claves?

¿Cómo aumentamos el metabolismo?

La respuesta es muy sencilla:

MODIFICANDO NUESTRAS CONDUCTAS Y HÁBITOS.

+54 9 3415696444

1. NO TE OLVIDES DE DESAYUNAR

Algunas personas deciden no desayunar o desayunar poco pensando que así lograrán adelgazar.

Este comportamiento es totalmente equivocado, puesto que el desayuno es la comida más importante del día.

Las investigaciones han demostrado que las personas que realizan un desayuno saludable queman más calorías durante el día.

Según cuenta Barbara Rolls, profesora de nutrición en la Universidad Estatal de Penn "*nuestro organismo se ralentiza mientras dormimos, y no vuelve a acelerarse hasta que comemos algo*". Para aumentar el metabolismo, basta con desayunar e incorporar la cantidad suficiente de proteínas para mantener o aumentar la masa muscular.

+54 9 3415696444

2. REALIZA EJERCICIOS DE FUERZA

En general se, cree que lo ideal para adelgazar es hacer ejercicios aeróbicos, dejando el entrenamiento de pesas de lado, siendo este tipo de entrenamiento el que acelera el metabolismo.

Esta aceleración del metabolismo no solamente se produce al terminar la sesión, sino que, al crear músculo, hace que aumente el metabolismo basal,

que es el gasto energético que nuestro organismo lleva a cabo cuando estamos en reposo.

Si no sabes mucho de nutrición o de entrenamiento deportivo, es posible que te preguntes, ¿y qué significa esto del metabolismo basal? Es muy simple, el músculo hace que quemes más calorías incluso cuando estás descansando y no realizas actividad física.

+54 9 3415696444

3. REALIZA EJERCICIOS A DIFERENTES VELOCIDADES

Para aumentar el metabolismo basal puedes probar de realizar intervalos, con períodos cortos de tiempo en los que haces sprints (en torno al 80-90% de tu frecuencia cardíaca máxima). Lo ideal es correr a una intensidad baja o moderada (al 50-60% de la frecuencia cardíaca máxima) durante 2 minutos y luego hacer 30 segundos de sprints (aceleraciones).

Esta secuencia puedes realizarla unas 10 o 15 veces (aunque siempre debes adaptarla a tu nivel de condición física).

Así vas a crear un desajuste en tu organismo que te permitirá quemar más calorías durante las siguientes 24 horas, incluso si estas descansando.

+54 9 3415696444

4. REALIZA ACTIVIDAD AERÓBICA EN AYUNAS

Es cierto que antes te conté de la importancia de desayunar, ya que, tras las horas de sueño, hasta que uno no ingiere alimentos el metabolismo no se activa de nuevo. Sin embargo, se puede entrenar en ayunas de manera que el metabolismo se active y se acelere el proceso de quemar grasa.

La finalidad de entrenar en ayunas es reducir las reservas de glucosa o glucógeno para pasar a quemar grasas durante el ejercicio. Si optas por esta opción, debes estar bien hidratado y desayunar después de entrenar, en la llamada "ventana metabólica". De lo contrario, vas a sentir mucho cansancio durante el día.

+54 9 3415696444

5. CUIDA LAS COMIDAS CON GRASAS

La grasa es esencial para el organismo, por lo que debes consumirla con moderación y deben ser grasas saludables.

Los alimentos que contienen grasa aportan una gran cantidad de calorías y aumentan la inflamación de los tejidos debido al omega 6 que contienen.

Otros macronutrientes como los carbohidratos y proteínas producen una mayor termogénesis, es decir, que utilizan más calorías para quemar los alimentos. Concretamente, la termogénesis de las grasas es de un 3%, mientras el de los carbohidratos es un 7% y las proteínas 25%

+54 9 3415696444

6. AUMENTA LA INGESTA DE PROTEÍNAS

Como vimos recién, el rey de la termogénesis es la proteína.

Queda claro que el consumo de proteínas ayuda a aumentar el metabolismo.

Además, las proteínas contribuyen a la formación de músculo, por lo que aumentarás el metabolismo basal si lo combinas con algunas estrategias de ejercicio físico, como también vimos en el punto 2, con el trabajo de pesas.

Incorporar suplementos nutricionales basados en proteínas vegetales o animales, es hoy una opción más saludable que las proteínas (cárnicas) que contienen una proporción de grasas saturadas.

+54 9 3415696444

7. CONSUME OMEGA 3

Si vas a consumir grasas, procura que sean saludables, es decir, monoinsaturadas o polinsaturadas.

Un tipo de grasa que va a beneficiarte en cuanto a la aceleración del metabolismo son los ácidos grasos omega-3, principalmente el de origen animal.

Esta es la razón por la que los expertos en nutrición recomiendan comer pescado.

El salmón, la caballa o el arenque son buenas opciones. Una porción adecuada de aceite de pescado ayuda a quemar grasa de manera más efectiva y además mantiene los niveles sanos de colesterol y triglicéridos.

+54 9 3415696444

8. COME VARIAS VECES AL DÍA

Se ha adquirido la creencia de que comiendo menos vas a bajar de peso. Es cierto que si comemos menos de lo que gastamos podremos adelgazar, pero no vale dejar de comer o comer muy poco.

Por un lado, al comer aumentamos el efecto térmico y el metabolismo basal entre un 8% y un 16% durante las dos o tres horas tras la comida.

Nuestro organismo es inteligente, y si el cuerpo nota que no estás comiendo lo suficiente, entra en modo protección (porque cree que estás en una situación de peligro en la que no puedes alimentarte), por lo que tu metabolismo se desacelera y economiza el gasto calórico.

+54 9 3415696444

9. BAJA LA CALEFACCIÓN

Según un estudio londinense publicado en la revista Obesity Reviews, la calefacción en el invierno podría estar contribuyendo al aumento de la obesidad en los países desarrollados.

Somos mamíferos y tenemos un tipo de grasa conocida como "grasa marrón" que se encarga de "quemar energía" para mantener la temperatura corporal cuando llega el frío. Al disponer de calefacción en invierno, los seres humanos estamos perdiendo la capacidad de regular nuestra temperatura, gastando calorías en el proceso.

Bajar unos grados la temperatura podría frenar el aumento de la obesidad y ayudarte a quemar calorías extras de forma natural.

+54 9 3415696444

10. SORPRENDE A TU CUERPO

El organismo humano tienen una gran capacidad de adaptación. Es por eso que, cuando realizamos ejercicio físico, debemos ir aumentando nuestra intensidad o volumen de entrenamiento de manera progresiva.

A las pocas semanas un mismo entrenamiento ya no es igual de efectivo. Para evitar esto, puedes modificar tus entrenamientos y hacer cosas que te cuesten y sorprendan a tu cuerpo, por ejemplo, cambios de velocidad, de ritmos, de duración o de cargas.

Tambien puedes ejercitar tu lateralidad, es decir tu mano y pierna menos hábil

+54 9 3415696444

11. CONTROLA LOS CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos son una excelente fuente de energía, y aunque tengan mala fama, no es necesario eliminarlos de la dieta. Simplemente debes saber cómo comerlos.

Para ello debes alimentarte con carbohidratos complejos, que son los que contienen un índice glucémico bajo. Es decir, que mantienen los niveles de insulina en sangre estables, se transforman en glucosa en un tiempo más prolongado que lo que se conoce como carbohidratos simples y producen una liberación de energía de manera progresiva y lenta.

Los alimentos que contienen carbohidratos complejos son: el arroz integral, la mayoría de frutas y vegetales o la pasta integral, entre otros.

+54 9 3415696444

12. BEBE SUFICIENTE TÉ VERDE

El té verde tiene grandes beneficios para la salud y es rico en antioxidantes como los polifenoles.

Una nueva investigación demuestra que la catequina, una sustancia que se encuentra en esta infusión, puede aumentar el metabolismo.

Los datos de este estudio muestran que los sujetos de su experimento que tomaron té verde perdieron más peso que aquellos que no lo hicieron.

Según concluyen los investigadores, las catequinas pueden mejorar la oxidación de grasas y la termogénesis. Con cinco tazas de té verde al día puede producirse un gasto calórico de 90 calorías al día.

+54 9 3415696444

13. PÁSATE A LO ORGÁNICO

Los alimentos orgánicos son más saludables y a la vez, también aceleran el metabolismo.

Un estudio ha encontrado que las frutas, verduras y granos cultivados sin plaguicidas aceleran el metabolismo y ayudan a quemar más grasa, porque no exponen a la tiroides a toxinas.

“Los productos no orgánicos bloquean el metabolismo principalmente por interferir con la tiroides, que es el termostato de tu cuerpo, e influye en el metabolismo".

+54 9 3415696444

14. EL ALCOHOL: VILLANO DE NUESTRO METABOLISMO

¿Te gusta tomarte tu copita de vino con la comida? Pues si no quieres ralentizar tu metabolismo, mejor que elimines este hábito de tu vida.

Además hacer que tu metabolismo vaya más lento, varios estudios han demostrado que tomar una copita antes de la comida hace que la gente coma alrededor de 200 calorías más.

Otro estudio ha encontrado que el cuerpo quema alcohol primero, lo que significa que las calorías de la comida tienen mayor probabilidad de ser almacenadas como grasa.

+54 9 3415696444

15. PREPARA TU COMIDA MÁS PICANTE

Añadir picante a la comida acelera el metabolismo de forma notable.

Al menos eso es lo que concluye un trabajo de investigación de la Universidad Estatal de Pensylvania en Estados Unidos.

Según su estudio, al consumir picante la tasa metabólica del cuerpo aumenta hasta en un 20% durante media hora.

Si quieres quemar más grasa, pásate al picante.

+54 9 3415696444

16. CIERRA LA COCINA DESPUÉS DE LAS 21:00

Nuestro organismo funciona distinto de día y de noche y no estamos preparados para comer de noche, de ahí que sea más difícil metabolizar los alimentos y a partir de las siete de la tarde nuestro organismo empieza a prepararse para el reposo, ralentizando la asimilación de la comida

Lo ideal es cenar temprano y dejar pasar al menos dos horas desde que termina la cena y la hora de irte a dormir. (El fin de semana puede ser una excepción). Por lo tanto, si queremos tener menos probabilidades de engordar debemos sumar esta recomendación a la de practicar deporte o llevar una dieta sana y equilibrada.

+54 9 3415696444

17. SÉ CONSTANTE Y PACIENTE CON EL METABOLISMO.

Acelerar tu metabolismo es ir en contra del proceso natural del envejecimiento, tienes que conseguir aumentar y mantener la masa muscular para quemar la grasa de reserva, esto no se suele conseguir en un par de semanas.

Necesitas crear nuevos hábitos alimenticios y de entrenamiento para que tu metabolismo se ponga en marcha.

Es natural que sea la paciencia lo que mas te cueste, ya que vivimos en una cultura del control remoto, pero es fundamental que la ejercites.

+54 9 3415696444

18. BEBE BIEN BEBE AGUA

Las sensaciones de hambre y de sed están controladas por diferentes mecanismos en el cerebro, pero la mayoría de la gente no sabe distinguirlas. Muchas veces se come cuando se debería beber. Evita beber otras bebidas, ya sea azucaradas o bajas en calorías.

Procura beber agua o infusiones caseras (tés, hierbas) a lo largo del día para evitar la deshidratación, reducir la ansiedad y ayudar a limpiar y eliminar las toxinas que pueden favorecer la acumulación de grasa.

Si además bebes agua fría, quemas más por el trabajo que supone calentar el agua hasta la temperatura corporal.

+54 9 3415696444

19. VITAMINAS Y MINERALES PARA ACTIVAR TU METABOLISMO.

Las vitaminas y minerales no adelgazan, pero son necesarias para obtener energía a partir de los alimentos. Algunas son imprescindibles para el metabolismo energético.

Si quieres "quemar" combustible, debes cuidar la dosis de **vitaminas B**, ayudan a metabolizar grasas, proteínas y carbohidratos. El **ácido fólico** es necesario para la división celular y para aprovechar la glucosa y los aminoácidos.

Sin olvidarte de los minerales como el **hierro**, esencial para llevar el oxígeno a los músculos que se mueven y queman las grasas. El **cromo** que interviene en el metabolismo de la insulina y la glucosa y **zinc** que es parte de enzimas metabólicas y la hormona testosterona necesaria para fabricar más músculo.

+54 9 3415696444

20. ENDULZA CON CANELA.

Los estudios realizados con canela han encontrado que basta tomar 1 gramo de canela al día (un cuarto de cucharadita) para disminuir hasta un 30% los niveles de glucosa, colesterol y grasas en la sangre. Para las personas con diabetes tipo 2 que no responden a la insulina, la canela contiene componentes que aumentan la sensibilidad a la insulina y aumentan el metabolismo energético hasta 20 veces.

Con la ventaja de que sólo contiene 3 calorías por gramo, y se puede usar para añadir a las comidas o para tomar como infusión cada día.

+54 9 3415696444

21. NO PASES HAMBRE

No funciona a largo plazo y no te da la energía para ser una persona activa y realizar ejercicio físico, que ya te hemos dicho es la única forma de tener un metabolismo "quemador" y activo.

Para adelgazar has de gastar más calorías de las que has comido y comiendo también se gasta energía para absorber, transportar, almacenar y metabolizar los alimentos.

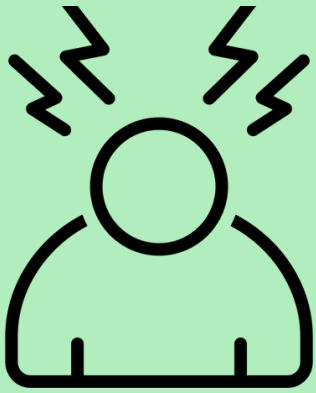
El metabolismo trabaja a tu favor, si comes funciona mejor, pero si no comes lo que necesitas cada día, se enlentece para ahorrar energía y gastar menos, por lo que se acumula más grasa y se estanca el peso.

+54 9 3415696444

RETO
TRANSFORMACIÓN CORPORAL
21 DIAS

¡PIERDA DE 3 A 5 KG EN 21 DÍAS DE UNA MANERA SALUDABLE!

¿Te encontrás en esta situación?



Nada funciona:
Hay millones de dietas en Internet, algunas de ellas ponen en riesgo nuestra salud… Descompensando nuestro organismo o teniendo un efecto temporal, ¡solo por unos días!

Malos hábitos:
La comida que encontramos no es muy nutritiva, hay que decirlo, no es saludable. Los medios y las redes sociales nos saturan de contenido de comida rápida que nos aleja de nuestro bienestar.

Estrés - Sin tiempo:
Son tantos los compromisos diarios, las distancias tan largas que no tenemos ni un minuto para ir al gimnasio, jugar a la pelota o simplemente hacer jogging, ¡para quemar algunas calorías!

+54 9 3415696444

LOGRÁ EN 21 DÍAS

Mejora tu dieta:

Mejora tu dieta con mis planes de alimentación personalizados y recetas diarias que te permitirán disfrutar de lo que comes de una forma rica y saludable

Cree hábitos de vida saludables:

Una dieta saludable y una rutina de ejercicios son el complemento ideal para mantener nuestra salud en un estado óptimo. En mi Reto 21 trabajaré contigo para crear estos hábitos.

Reducir tamaño y medidas:

Logra bajar de 2 a 5 KG en 21 días y reconciliarte con el espejo logrando la figura que deseas. Una nueva versión más saludable y feliz de ti mismo te espera al final de mi RETO 21 DIAS

+54 9 3415696444

RETO
TRANSFORMACIÓN CORPORAL
21 DIAS

¿QUE OBTENDRÁS EN EL RETO DE 21 DÍAS?

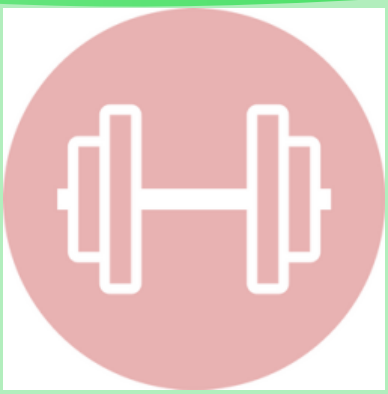
- Asesoría personalizada
- ¡Plan de Alimentación Ultra Nutritivo! Día por dia (desarrollado por médicos)
- Súper práctica lista de supermercado
- Ideas para combinar y cocinar con suplementos
- Más tips para seguir mejorando
- Rutinas para que puedas entrenar en tu casa o el gim
- Taller de hábitos SALUDABLES online una vez a la semana (dictado por médicos)

+54 9 3415696444

RETO
TRANSFORMACIÓN CORPORAL
21 DIAS

¿QUE OBTENDRÁS EN EL RETO DE 21 DÍAS?

Seguimiento diario:
Voy a estar en contacto con vos a través de WhatsApp y otras plataformas digitales para acompañarte en tu proceso.



Guía de ejercicios:
Vas a tener acceso a clases virtuales en vivo cada semana Elegí lo que más te guste y se adapte a tu horario.

Suplementos nutricionales HERBALIFE:
Te permitirán sustituir hasta dos comidas diarias para optimizar tus resultados.

MÁS INFORMACIÓN