

TIP 2: CONSEJOS PARA QUEMAR MAS GRASA Y MEJORAR EL METABOLISMO

1. SIGUE UNA ALIMENTACIÓN RICA EN PROTEÍNAS

Numerosos estudios sugieren que una dieta rica en proteínas tiene grandes beneficios para la pérdida de peso y grasa, así como para mejorar la salud metabólica.

Aumentar la ingesta de proteínas disminuye el apetito, ayuda a reducir la ingesta de calorías y contribuye a preservar la masa muscular.

*Estudio de la Universidad de Maastricht, Países Bajos (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18448177/>).

2. AUMENTA EL CONSUMO DE FIBRA

La fibra es otro nutriente que nos ayuda a protegernos contra el aumento de la reserva de grasa así como a reducirla. Aporta mucha saciedad y evita los picoteos innecesarios. Además, si consumimos más fibra ayudaremos a combatir el estreñimiento y tomaremos alimentos más saludables.

Procura que en todas tus comidas haya presenciada de verduras y hortalizas, toma 2-3 frutas al día, incorpora frutos secos a tus tentempiés (15g máx.) y toma más legumbres.

3. REALIZA EJERCICIO FÍSICO DE MANERA HABITUAL

El ejercicio físico va a potenciar que tu composición corporal mejore, conseguirás reducir tu nivel de grasa y aumentar el de la masa muscular.

Realiza ejercicio tipo aeróbico (caminata, nadar, correr, bicicleta, etc.) combinado con ejercicio de fuerza (coger peso, repeticiones de tablas de ejercicios con sentadillas, zancadas, ejercicios de brazos, etc.)

Dedica 3-4 días a realizar ejercicio de tipo aeróbico y 2-3 días a realizar ejercicio anaeróbico.

4. TERMOGÉNICOS

Por definición un termogénico es aquel que es capaz de aumentar la temperatura corporal. Pero esto no es lo importante, lo que nos interesa es que la acción termogénica activa el metabolismo consumiendo la grasa almacenada.

-Alimentos que promueven la termogénesis: té, cafeína, guaraná, yerba mate.