

TIP 7 : COMO ACTIVAR EL METABOLISMO

El metabolismo es el proceso que lleva a cabo el cuerpo para convertir los alimentos que consumimos en energía.

La mayor parte del proceso metabólico tiene lugar en los músculos. Cuanto mejor masa muscular tengamos más calorías quemaremos.

PUNTOS A INCORPORAR

ALIMENTACIÓN

- Cuidar el aporte de proteína en nuestra alimentación diaria.
- Bebidas como el té ayudan a activar nuestro metabolismo

EJERCICIO

La clave está en combinar ejercicio aeróbico (cardio) con ejercicio de fuerza. Un enrenamiento en el que utilices peso y hagas repeticiones es muy efectivo.

PUNTOS A EVITAR

- La televisión.

Puede perjudicar mucho para las personas que son propensas a comer de picoteo, así que hay que comenzar a cambiar esos hábitos para mantener el cuerpo en forma.

- Cenar tarde.

Cenar mas temprano puede ayudar a perder peso ya que tienes mas tiempo para quemar las calorías.

- Dormir menos de 5 horas.

Algunos estudios señalan que la falta de sueño puede ralentizar la pérdida de peso.