

# 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 entrenamiento 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.