

TIP 3 : CÓMO EL CUERPO QUEMA CALORÍAS

¿Qué es lo que hace que mi cuerpo queme más calorías?

¿Qué hacemos para acelerar nuestro metabolismo?

El metabolismo son todas las reacciones químicas que tienen lugar en nuestro organismo para obtener energía a través de los alimentos.

En nuestro metabolismo influyen varios factores:

- El tamaño corporal
- La composición corporal. El músculo quema más calorías que la grasa.
- La edad
- El género

Para acelerar nuestro metabolismo:

- Debemos aportar proteína en nuestra dieta.
- Trabajar ejercicios de fuerza

TE ANIMO A VER EL VIDEO DE SUSAN BOWERMAN

