

7 DÍAS 7 CLAVES PARA CUIDARSE

METABOLISMO ACTIVO

Con la edad, el metabolismo puede volverse más lento, pero hay formas de mantenerlo activo. ¿Cómo?

DUERME, MUÉVETE Y NUTRE TU METABOLISMO



CLAVES PARA ACTIVARLO

- **Dormir bien es fundamental:** cuando descansamos poco, el cuerpo produce más hormonas relacionadas con el apetito y almacena más grasa. En cambio, dormir bien regula el metabolismo y nos ayuda a tener más energía.
- **Muévete a diario:** no se trata solo de hacer ejercicio, sino de evitar el sedentarismo. Caminar, subir escaleras, estirarte y mantenerte activa son pequeñas acciones que multiplican tu gasto energético.
- **No pases muchas horas sin comer:** saltarte comidas o dejar al cuerpo muchas horas sin energía no acelera la pérdida de peso. Al contrario, hace que tu organismo “se defienda”, baje el metabolismo y almacene más. Mejor hacer comidas regulares y equilibradas que mantengan estable tu energía.