

CÓMO QUEMAR MÁS GRASA

EQUILIBRA LOS NUTRIENTES

Para quemar grasa no se trata de comer menos, sino de comer mejor y combinar correctamente los alimentos.

La clave está en tres nutrientes principales:

- ✓ Proteína, para mantener y desarrollar masa muscular — y el músculo es el tejido que más grasa quema.
- ✓ Carbohidratos de calidad, como verduras, frutas y cereales integrales, para tener energía estable.
- ✓ Grasas saludables, que ayudan a controlar ansiedad, hormonas y saciedad



Cuando no hay equilibrio — por ejemplo, si quitamos carbohidratos o proteína — el cuerpo se descompensa.

Puede bajar el metabolismo, aumentar la ansiedad y acabar generando el efecto contrario al que queremos.

Comer equilibrado no es una dieta, es darle al cuerpo lo que necesita para funcionar y quemar mejor