

CÓMO QUEMAR MÁS GRASA

ENTRENO INTELIGENTE

Combina cardio y fuerza

Mucha gente cree que para quemar grasa solo hay que hacer cardio, cardio y más cardio... pero eso es un error.

El cardio ayuda, pero el verdadero “secreto” está en combinar ejercicio cardiovascular con ejercicios de fuerza.

¿Por qué?

- El cardio quema calorías en el momento
- La fuerza aumenta tu masa muscular, y el músculo sigue quemando grasa todo el día, incluso en reposo

Cuando tonificas, tu cuerpo se convierte en una máquina de quemar grasa. Te ves más firme, más fuerte y tu metabolismo se acelera.



No necesitas horas de gimnasio.

- ✓ Caminata diaria
- ✓ Rutinas cortas de fuerza o resistencia

Lo importante es ser constante y activar tu cuerpo cada día.