

better  
naked.

NUTRICIÓN

4 aceleradores  
naturales del  
metabolismo

---



# ACELERADORES DEL METABOLISMO

# 1

## INTRO

Los quemadores de grasas son los suplementos más controvertidos del mercado.

Son descritos como suplementos nutricionales que incrementan tu metabolismo, reduciendo la absorción de grasas y ayudando a tu cuerpo a utilizar grasa como combustible.

También podemos encontrar estos quemadores de grasa en alimentos naturales. Aquí te dejamos 5 ejemplos





## CAFEÍNA

La cafeína es la sustancia prioritaria del café, té verde y semillas de cacao.

Los estudios científicos muestran que la cafeína acelera el metabolismo y ayuda a tu cuerpo a quemar más grasa, hasta un 16% más tras las 2 horas siguientes a su ingesta.

Además, la cafeína ayuda a tu cuerpo a utilizar la grasa como combustible. Aunque este efecto parece ser más intenso en personas delgadas que con sobrepeso.

Desafortunadamente, consumir mucha cafeína a menudo podría hacer a tu cuerpo tolerante a sus efectos.



## 3

### EXTRACTO DE TÉ

El extracto de té es un concentrado del té verde que se presenta tanto en polvo como en una cápsula.

Al igual que el café, el té verde es rico en cafeína así como en galato de epigallocatequina. Estos dos componentes se complementan para ayudarte a quemar más calorías en un proceso denominado termogénesis.

Para beneficiarte de las propiedades del té verde, empieza tomando 250-500mg al día. Sería equivalente a si te tomases 3-5 tazas de té verde al día.





## SUPLEMENTOS DE PROTEÍNA

La proteína es un importante quemador de grasa.

Una alta ingesta de proteína puede ayudarte a quemar grasa ya que acelera el metabolismo y disminuye tu apetito. Además te ayuda a mantener la masa muscular.

Hay personas a las que les cuesta llegar a los requerimientos diarios de proteína, por lo que sería una buena opción para ellos el uso de suplementos.

Estos suplementos son una manera muy conveniente de incrementar tu consumo de proteína. Sin embargo, es importante escoger un buen suplemento y sobre todo, tener en cuenta que también contienen calorías.



## 5

### FIBRA SOLUBLE

Hay dos tipos de fibra, soluble e insoluble.

La fibra soluble absorbe el agua en tu sistema digestivo y forma una sustancia gelatinosa ayudándote a quemar más grasa, y al igual que las proteínas, a disminuir el apetito.

Puedes obtener suficiente fibra de los carbohidratos, pero si sientes que no estás tomando suficientes, siempre puedes suplementos como el Psyllium o las semillas de lino (molidas)



better  
naked.

*"build a body  
you want  
living in"*