

better
naked.

NUTRICIÓN

¿entrenar en
ayunas te hace
perder peso?



ENTRENAR EN AYUNAS

1

INTRO

Entrenar en ayunas es un tema en el que no todos los expertos se ponen de acuerdo, y la ciencia no es totalmente clara en ello.

Sin embargo, hay mucha evidencia científica que puedes usar para determinar si este enfoque es adecuado para ti.





CÓMO OBTENEMOS ENERGÍA

En primer lugar es importante entender el papel de la comida en las sesiones de entrenamiento. Los carbohidratos son la fuente de energía preferida por el cuerpo para obtener energía.

Nuestro cuerpo transforma los carbohidratos en glucosa, que el cuerpo utiliza inmediatamente como combustible. El exceso se almacena como glucógeno. Durante el ejercicio, cuando no hay glucosa disponible, el cuerpo utiliza este glucógeno como combustible



3

A FAVOR DE ENTRENAR EN AYUNAS

Los defensores del cardio en ayunas argumentan que si entrenas justo cuando te levantas, antes de comer, tus niveles de glucógeno estarán bajos, ya que no comiste nada desde la noche anterior. Sin nada de glucógeno como combustible, el cuerpo empezará a quemar grasa más pronto, ya que lo necesitará para el entrenamiento.

Algunos estudios demuestran que las personas que se saltan el desayuno y entran, quemaron un 20% más de grasa corporal que aquellos que desayunaron y luego hicieron ejercicio.





EN CONTRA DE ENTRENAR EN AYUNAS

A largo plazo, los resultados de entrenar en ayunas no mostraron una diferencia en la composición corporal.

Los defensores de entrenar tras desayunar, ponen de relieve que es imposible que las reservas de glucógeno se agoten, así que incluso si corres pronto por la mañana, podrías tener glucógeno de la noche anterior. Lo que significa que no quemarás grasa. Además, dependiendo de la intensidad y la duración del ejercicio, tu ejercicio podría verse afectado, ya que no tendrías energía suficiente.



5

CONSEJOS

Como con la mayoría de entrenamiento, la mejor recomendación es que hagas lo que te sienta bien. Si te levantas y te encuentras a gusto haciendo 45 minutos de cardio en ayunas y estás viendo resultados, continúa así.

Si por el contrario empiezas a correr en ayunas y te sientes totalmente agotado después de 10 minutos, es posible que esta táctica no sea para ti.



better
naked.

*"build a body
you want
living in"*