

better
naked.

NUTRICIÓN

14 maneras
saludables de
quemar grasa



QUEMAR GRASA DE MANERA SALUDABLE



INTRO

Las razones por las cuales tienes que deshacerte de ese michellín que te sobra no es solo por verte mejor. Tener sobre peso y obesidad esta relacionado con serios problemas de salud, incluyendo enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

Si quieres perder peso de manera saludable y a largo plazo, lee los siguientes consejos.



QUEMAR GRASA DE MANERA SALUDABLE



BEBE MÁS AGUA

Evita las bebidas altas en calorías que contengan poco o nada de valor nutricional. Esto incluye siropes de los cafés, zumos, té endulzados, cocktails y bebidas azucaradas.

Beber un vaso de agua 30 minutos antes de una comida te ayuda a no comer en exceso. Y continúa bebiendo durante el día. Muchas veces la sed se manifiesta en forma de hambre. Así que cuando te sientas con ganas de tomar un snack, tómate un vaso de agua.



3

AUMENTA LA PROTEÍNA DE CALIDAD

Añadir una porción de proteína en cada comida te ayuda a quemar grasa. Es más, una dieta alta en proteína en personas que realizan algún deporte te ayuda a crear músculo y acelera el metabolismo quemando mas calorías.

Entre estas proteínas podemos encontrar alimentos como el pollo, el pavo, los huevos, las gambas. el tofu, el yogur griego o las judías negras.



QUEMAR GRASA DE MANERA SALUDABLE



SIGUE UNA DIETA MEDITERRÁNEA

La maravillosa dieta mediterránea que debería priorizar en nuestro país se caracteriza por el consumo de frutas, verduras, proteínas saludables y granos enteros.

Se ha comprobado diversos estudios que la dieta Mediterránea ayuda a perder peso y a disminuir el índice de masa corporal así como el perímetro de la cintura.



5

AUMENTA EL CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN FIBRA

Los alimentos ricos en fibra (como frutas y verduras) te pueden ayudar a reducir el peso corporal porque suelen ser menos densos calóricamente. Están llenos de nutrientes y son bajos en calorías.

Estudios científicos demuestran que el consumo de al menos 30gr de fibra soluble al día ayuda a la pérdida de grasa abdominal.

Comidas ricas en fibra que puedes incluir en tu dieta serían: Frutas (como moras y frambuesas), legumbres (como garbanzos y judías negras) y semillas (de chía y lino)



QUEMAR GRASA DE MANERA SALUDABLE



DEJA DE LADO LOS ULTRAPROCESADOS

La comida ultraprocesada puede que esté buena y nos solucione algún que otro momento, pero no está haciendo ningún favor a tu silueta.

Esta comida procesada esta asociada a una disminución de la saciedad y a un aumento de peso.

Está demostrado científicamente que aunque dos comidas, una procesada y otra no, tengan las mismas calorías, eres más probable a ganar peso debido al tipo de nutrientes que éstas contienen.



7

INTENTA HACER AYUNO INTERMITENTE

Recientes estudios demuestran que ingerir tus calorías diarias en un período más corto de tiempo facilita la pérdida de peso y previene la ingesta masiva de comida.

Por supuesto de nada sirve intentar hacer ayuno intermitente si las opciones de comida por las que te decantes son ultraprocesadas o altas en azúcares y/o grasas.



QUEMAR GRASA DE MANERA SALUDABLE



TOMA UN DULCE SALUDABLE

Seguro que has escuchado que los antioxidantes son buenos para tu salud en general gracias a su habilidad para luchar contra la inflamación. Pero ciertos tipos de antioxidantes, como los flavonoides que encontramos en el chocolate negro pueden ayudarte a quemar grasa.

Este tipo de antioxidante puede ayudarte a acelerar tu metabolismo, mejorando los niveles de glucosa en sangre y mejoran la salud intestinal.

Por ello, una onza de chocolate de al menos 80% de cacao es permitido e incluso saludable en una dieta saludable.





BEBE TÉ VERDE CON LIMÓN

Ciertos antioxidantes también son encontrados en el té verde. El combo de los antioxidantes y la cafeína del té verde potencia la pérdida de peso y la quema de calorías.

El limón actuaría como un potenciador de la quema de grasa, mejorando la habilidad de metabolizar las grasas.



10

COCINA PICANTE

Hay cierta evidencia científica que sugiere que especias como la pimienta o el jengibre tienen un efecto positivo en la pérdida de peso y el mantenimiento del mismo.

Otro tipo de especias, como el chile contienen un componente que acelera el metabolismo y ayuda a quemar calorías



QUEMAR GRASA DE MANERA SALUDABLE

11

HIIT

Para maximizar la pérdida de grasa, entrena 2-3 veces a la semana HIIT (entrenamiento de alta intensidad a intervalos)

Este tipo de entrenamientos puede ayudar a reducir la grasa corporal, mejorar tu condición física y ayuda a preservar el músculo. Además del HIIT, combínalo con tu cardio favorito.



12

CONSTRUYE MÚSCULO PARA QUEMAR GRASA

El cardio no es la única manera de quemar grasa. Aumentar tu masa muscular significa quemar más calorías.

En tus sesiones de fuerza (2-3 veces a la semana), realiza ejercicios que impliquen diferentes grupos musculares. Esto hará que trabajes más de un músculo a la vez y promueva la ganancia de músculo.



13

RESPETA EL DESCANSO

No dormir (incluso durante pocos días) puede afectar a tus reservas de grasa. Está demostrado científicamente que las personas que duermen poco tienden a acumular grasa corporal más rápidamente y se sienten menos saciados después de comer.

Además, cuando no descansas bien, las hormonas relacionadas con el hambre y la saciedad se ven afectadas dando lugar a un aumento del apetito.



14

AÑADE PROBIÓTICOS A TU DIETA

Los probióticos son bacterias encontradas en comidas como el yogur o el tempeh. También pueden ayudarte a reducir la grasa corporal.

Diferentes estudios demuestran que el consumo de alimentos ricos en probióticos, como yogures, ayudaron a reducir el peso corporal.



15

CONVIÉRTETE EN UN MASTER DE LOS MENÚS

Es posible que debas comer fuera de casa muy a menudo. No por eso es imposible que no sigas con tus objetivos de perder peso.

Podrías tirar la toalla porque no cocines tú mismo la comida, pero puedes hacer elecciones sabias. Elige opciones que sean a la plancha, al horno o hervidas. Evita las salsas, los fritos y el exceso de queso



better
naked.

*"build a body
you want
living in"*