

better
naked.

NUTRICIÓN

5 mitos sobre la grasa abdominal



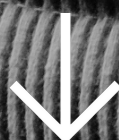
MITOS SOBRE LA GRASA ABDOMINAL

1

INTRO

Hay infinidad de rutinas y ejercicios que prometen liberarte de esa grasa abdominal que tanto te molesta. Suelen prometer un abdomen plano en 6 meses...y suena fenomenal, pero muchas veces están basados en mitos que simplemente no son verdad.

Vamos a desmentir esos mitos y a entender mejor a lo que te estás enfrentando y cuál es la mejor manera de eliminarlo.



MITOS SOBRE LA GRASA ABDOMINAL

2

ES COMO CUALQUIER OTRO TIPO DE GRASA

Y no es así. De hecho, es mucho más peligrosa. Se llama grasa visceral (frente a la grasa subcutánea que aquella que nos pinchamos en cualquier parte del cuerpo)

La grasa visceral no es solo la responsable de que no te abrochen los pantalones, sino que también se encuentran en tus órganos internos y está directamente relacionada con muchos tipos de problemas de salud, incluidos la diabetes tipo 2 y diferentes tipos de cáncer.



3

LOS ABDOMINALES ELIMINAN LA GRASA ABDOMINAL

Sería maravilloso que haciendo 100 crunches al día nos garantizase tener un vientre plano. Sin embargo, así no es como funciona.

No se puede reducir la grasa del punto exacto que nosotros queremos. Eso no significa que entrenar los abdominales sea una pérdida de tiempo, sino que al entrenar activamente, desarrollas los músculos abdominales y así es como tu nivel de grasa corporal disminuye. Y tu tono muscular se ve más visible.

Dedicar tiempo a los abdominales está bien, pero para reducir tu grasa abdominal debes reducir tu grasa corporal total, y así tus abdominales serán visibles.





EL CARDIO ES LA MEJOR MANERA DE PERDER GRASA ABDOMINAL

Si los crunches no son la mejor opción, ¿Cuál es el mejor enfoque entonces?

Diferentes estudios sugieren que entrenamientos de alta intensidad a diferentes intervalos han demostrado ser la manera más eficaz para eliminar la grasa abdominal ya que quemas más energía durante el mismo período de tiempo que si hicieses solo cardio. Sin embargo, deberíamos incorporar entrenamientos de resistencia también para potenciar la fuerza y por lo tanto aumentar el metabolismo.



5

CIERTA COMIDA Y BEBIDA PUEDE ELIMINAR TU GRASA CORPORAL

Ya sabes de los alimentos que hablo, aquellos que prometen eliminar el exceso de grasa mediante su consumo.

No hay ningún alimento que produzca este efecto. Sin embargo, hay varias recomendaciones que puedes seguir para reducir el exceso de grasa abdominal.

Una dieta alta en fibra, como son las frutas, verduras y granos integrales, se ha demostrado que disminuye los niveles de grasa visceral.

Eliminar por completo la comida ultraprocesada, sobre todo aquella alta en azúcares, es un plus para conseguir tus objetivos.



MITOS SOBRE LA GRASA ABDOMINAL



DIETA POBRE E INACTIVIDAD FÍSICA SON LOS ÚNICOS CONTRIBUYENTES A TENER GRASA ABDOMINAL

Hacer ejercicio y llevar una dieta saludable no son los únicos dos factores que nos permiten tener un vientre plano.

Un buen descanso (de al menos 7-8h diarias), los genes (en qué zona acumulas más grasa), el estrés (el aumento elevado de cortisol facilita la acumulación de grasa) y la edad (cuanto más mayor eres más porcentaje de grasa tienes) son factores que están directamente relacionados con la facilidad que tenemos de acumular grasa en la zona abdominal.



better
naked.

*"build a body
you want
living in"*