

better  
naked.

NUTRICIÓN

cómo  
quemar más  
calorías  
diariamente

---



# CÓMO QUEMAR MÁS CALORÍAS

## Nutrition Facts

About 8 servings per container

**Serving size** 1 1/4 cups (63g)

	per 1 1/4 cups Cereal	per 1 1/4 cups Cereal with 1/2 cup Skim Milk
<b>Calories</b>	<b>230</b>	<b>270</b>
	% DV*	% DV*
<b>Total Fat</b>	1g <b>1%</b>	1g <b>2%</b>
Saturated Fat	0g <b>0%</b>	0g <b>0%</b>

1

## INTRO

Los expertos en salud suelen recomendar hacer pequeños ejercicios como cargar con muchas bolsas de la compra o subir por las escaleras en vez de subir por el ascensor, ¿pero realmente estos mini ejercicios hacen algo?

Absolutamente sí. A veces llamados ejercicios snacks o ejercicios inconscientes, esta estrategia se llama actividad física accidental de alta intensidad.



# CÓMO QUEMAR MÁS CALORÍAS



## BENEFICIOS

Existe una amplia evidencia científica de que este tipo de ejercicio confiere importantes ventajas para la salud, especialmente para aquellos que se introducen en el mundo del deporte o que estaban lesionados.

La cantidad de calorías que se quema variará en función de la cantidad de ejercicio que se realice, si se es sedentario o no, la edad y la composición corporal.

En general este tipo de ejercicio aumenta la capacidad para hacer más ejercicio y mejora la salud del corazón y la respiración, aunque únicamente se realice unos minutos al día.



# CÓMO QUEMAR MÁS CALORÍAS

## 3

### ¿QUÉ ACTIVIDADES CUENTAN?

Puedes obtener beneficios del ejercicio inconsciente si caminas cada día desde tu coche situado al final del parking hasta la tienda. Pero para que se considere de alta intensidad necesitas que sea más intenso.

Esta intensidad puede ser incrementada de manera más eficiente con una mayor carga o esfuerzo. Por lo que o bien debes llevar cargas más pesadas o deberás hacer actividades más rápido (o ambas al mismo tiempo).

Por ejemplo, puedes aparcar lejos de la tienda, pero para que sea intenso debes caminar a un paso más rápido de lo normal o añadir algo de peso para que te cueste más.



# CÓMO QUEMAR MÁS CALORÍAS



## CONSEJOS PARA INCORPORARLO DIARIAMENTE

- Corre un par de veces al día
- Sube un tramo de escaleras a máxima velocidad
- Haz 10 ejercicios de rodillas altas justo después de una llamada en conferencia
- Haz sprints de 20 segundos cuando vayas en bicicleta al trabajo

Usa tiempos muertos:

- Haz 5 sentadillas o 15 levantamientos de pantorrilla (o ambos) cuando te laves los dientes
- Haz algunos saltos mientras esperas a que se haga el café de la mañana
- Coge una gran botella de agua o una mancuerna y haz ejercicios brazos mientras miras Instagram



# CÓMO QUEMAR MÁS CALORÍAS



## CONSEJOS PARA INCORPORARLO DIARIAMENTE

Piensa en 30.

Los beneficios para la salud se activan con ráfagas de 30 segundos, así que apunta a esa intensidad de medio minuto como punto de partida. Aspira muy rápido durante esos 30 segundos o lleva tus bolsas de la compra encima (¡con cuidado!) durante 30 segundos mientras caminas desde tu coche.



## 5

### ¿ESTE EJERCICIO REMPLAZA LOS ENTRENAMIENTOS?

Aunque estos ejercicios pueden aumentar la salud cardiovascular y la resistencia física (lo que potencialmente te conduce a una pérdida de peso si éste es tu objetivo), sería muy difícil hacer suficiente para llegar a las pautas físicas semanales recomendadas.

Es cierto que tienen intensidad, pero también se necesita volumen en términos de tiempo de ejercicio. Al menos 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada o 75 minutos de actividad vigorosa, además de ejercicios de fuerza un par de veces a la semana.

Debido a eso, los bloques de entrenamiento estructurado varias veces por semana tienden a funcionar.



better  
naked.

*"build a body  
you want  
living in"*