

12 trucos para acelerar tu metabolismo que te harán quemar grasa. El #9 es Mi Favorito.

Puede que hayas heredado el metabolismo lento de tu mamá, pero no es para siempre si tú lo decides.

Puedes manipular a tu cuerpo para que aumente el metabolismo de tu cuerpo y quemar grasa abdominal de forma efectiva, sobretodo si haces ejercicio.

El metabolismo como todo un conjunto de procesos químicos y físicos, que se encargan de convertir los nutrientes de los alimentos en energía para que el organismo funcione de manera óptima, además de que cumple un papel muy importante en funciones vitales.

El metabolismo de cada individuo puede trabajar de manera diferente. Lo ideal es que tu metabolismo trabaje para evitar el desarrollo de enfermedades metabólicas y aumentar tu grasa abdominal.

Aquí te damos 12 trucos para acelerar tu metabolismo.

1.- No te saltes el desayuno:

Generalmente, se tiene la idea errónea de que si se come menos se podrá bajar de peso, o adelgazar más rápido, y esto no es así, al contrario, esto puede propiciar el aumento de peso. El organismo necesita recibir los nutrientes necesarios para convertirlos en energía y así poder rendir en el día en todas las actividades que se tengan, por ello, es indispensable, que no se salte como es conocido la comida más importante del día. Inicia con un desayuno ligero y nutritivo. Ya que se ha comprobado, que hacer esto ayudará a acelerar el metabolismo, y no permitir la acumulación de grasa.



2.- No elimines los carbohidratos de tu dieta

A pesar, de que actualmente, hay muchas dietas que aconsejan eliminar o disminuir drásticamente los carbohidratos, si se desea acelerar y mantener un metabolismo trabajando de forma óptima, esto no se recomienda, opta por carbohidratos complejos, los encuentras en verduras, cereales integrales, vegetales.

3.- Di “no” a las grasas trans

Sabías que consumir alimentos ricos en grasas trans, puede alentar tu metabolismo y además afectar su funcionamiento, por ello, lee y observa bien las etiquetas de los productos que consumas, y evita los que contengan este tipo de grasas dañinas.

4.- Evita las dietas que prometen un efecto rápido

Es común, que si se desea acelerar el metabolismo para poder bajar de peso de forma rápida, se recurran a las “dietas milagro” o “dietas rápidas”, que prometen resultados en poco tiempo, pero que muchas veces puede poner en riesgo la salud, por ello, si desean un plan o dieta para bajar de peso, consulta con un especialista, para que pueda diseñar la mejor dieta adecuada para ti.

5.- Evita los ayunos

Aunque ha surgido la idea, de que entrenar en ayunas es benéfico para acelerar el metabolismo, queda claro, que esto no es así, a menos que lo haya recomendado el médico, pero opta mejor por consumir frutas, agua, tés, antes de comenzar tu día.

6.- Cuida los “snacks”

Dentro de las recomendaciones para poder acelerar el metabolismo es llevar una alimentación balanceada, no solo es cuestión, de preocuparse por las calorías que se consumen al día, es necesario prestar atención a lo que se comen entre los tiempos de comida. Por ello, procura que los refrigerios o snacks, sean elecciones saludables. Consume pepino, zanahoria rallada, galletas de avena integral, yogur natural, frutas como frutos rojos, manzana, etc.

7.- Bebe tés:

Sin duda, una de las mejores recomendaciones que hay para poder acelerar el metabolismo, de forma saludable, es el consumo de tés, hay una gran variedad, y todo ellos cuentan con propiedades y beneficios, que ayudarán a esto. Entre las mejores opciones de tés que hay y que no pueden faltar en tu lista, están: Té verde, té rojo, té de manzanilla, té limón, té de jengibre, té azul, etc.



8.- Bebe agua:

Esto, no solo mantiene hidratado al organismo, sino que además, ayuda para poder acelerar el metabolismo, se recomienda que ésta sea helada, para propicia que le organismo elimina la grasa, se necesita beber agua, por lo menos un litro, lo ideal es que s e consuma dos litros por día.



9.- Haz ejercicio en la mañana:

En algunos estudios realizados se encontró, que hacer ejercicio a primera hora de la mañana, lo cual evita la acumulación de grasa y acelera tu metabolismo, y ayuda a seguir quemando grasa a lo largo del día, lo que supone un gran beneficio para poder bajar de peso de forma saludable.

10.- Come en cuanto te levantes:

Los expertos en salud, recomiendan que para poder acelerar el metabolismo y además contribuir a que el organismo trabaje de forma óptima, es fundamental, que en cuanto te levantes consumas un desayuno, no solo obtendrás la energía suficiente, sino que además evitarás aumentar de peso.

11.- No te excedan en el ejercicio:

Aunque se cree, que para poder acelerar el metabolismo se necesitan largas sesiones de ejercicio, y que además éste sea intenso, es totalmente erróneo, queda claro, que si es necesario que se haga ejercicio, pero se recomiendan sesiones, cortas pero frecuentes, además la constancia es necesaria. No te excedas en el ejercicio, haciendo esto no quemarás más calorías, y además puedes provocarte lesiones.

12.- Escoge proteína de alto valor biológico:

El consumo de proteína en la alimentación diaria es indispensable, ya que este nutriente participa en múltiples funciones que son vitales para el organismo. Y si su ingesta es abundante, no solo es benéfico para acelerar el metabolismo, porque el organismo seguirá trabajando y quemando grasa además de que ayudará a que se esté satisfecho por más tiempo, lo cual es de gran ayuda para evitar el consumo de grasas.