



# ¿QUÉ ES EL METABOLISMO

Y CÓMO PUEDO UTILIZARLO A MI FAVOR PARA PERDER PESO?

Existen muchas teorías frente a la aceleración del metabolismo con finalidades estéticas. Hay quienes argumentan que es posible acelerarlo y quemar más calorías, y hay quienes difieren, en gran medida, de que esto sea posible, o al menos de una manera tan sencilla como muchos piensan.

En Hannia Murra, a través de nuestra experiencia, queremos presentarte esta guía, que te ayudará a entender mejor las diferentes teorías sobre el metabolismo y desmitificar algunos mitos que contrastan con la realidad.

**Vamos por partes...**

## ¿Qué es el metabolismo?

El metabolismo es el proceso que el cuerpo, de manera natural, utiliza para quemar energía proveniente de los alimentos y es indispensable para todas nuestras actividades diarias, desde respirar, pensar, digerir, hasta mantener la temperatura de nuestro cuerpo.



## Acelerar el metabolismo para adelgazar

Ahora que ya sabemos la importancia del metabolismo para nuestra vida, nos podemos preguntar, ¿Nos sirve para adelgazar?

La respuesta es sí. Y en el proceso de aceleración metabólica, existen tres factores clave: el ejercicio, la alimentación y nuestra actualidad psicológica.

Otra de las variables importantes a la hora de acelerar el metabolismo es tener en consideración la edad, pues después de los 30 años, nuestro cuerpo se ralentiza de manera natural, algo biológicamente incontrolable.



# Tips

## para la aceleración del metabolismo en nuestro cuerpo:



### Nunca te olvides del desayuno

Uno de los grandes mitos y errores que cometen las personas, es pensar que dejando de comer lograrán perder peso, ¡Falso!

Barbara Rolls, profesora de nutrición en la Universidad Estatal de Penn y autora del libro The Volumetrics Weight-Control Plan, afirma que el cuerpo se relentiza mientras dormimos, y vuelve a acelerarse hasta que comemos algo, así que ya saben, debemos ingresar alimento a nuestro cuerpo para mantenerlo activo y funcionando de manera correcta.



### Hacer ejercicios de fuerza y pesas ayuda mucho

El segundo tip se relaciona con el ejercicio de fuerza y pesas. Es un gran error pensar que solo el cardio es el tipo de ejercicio "quema grasa".

Las pesas y los ejercicios de fuerza, aumentan el metabolismo basal, es decir, incrementan la quema de calorías mientras estamos inactivos.



## Cuida lo que comes

Es importante que llevemos a cabo una nutrición saludable, que incluya grasas saludables, el consumo de proteínas y omega tres.

En igual medida, es importante el consumo de alimentos varias veces al día, pues así, mantenemos el efecto térmico y el metabolismo basal de manera natural.



## Aumenta tu NEAT

¿Qué es el Neat? De manera sencilla, el NEAT, Non-Exercise Activity Thermogenesis, son las actividades cotidianas que realizamos y que se asocian con la quema de calorías.

En este sentido, puedes bajar las escaleras en lugar de usar el ascensor cuando tengas tiempo, o caminar al supermercado en lugar de ir en tu vehículo o algún otro medio de transporte que no implique consumo calórico, por ejemplo.



## Controla y selecciona muy bien tus carbohidratos

Los carbohidratos son una excelente fuente de energía, sin embargo, es muy importante saber seleccionar los indicados.

Los carbohidratos complejos, a diferencia de los simples, contienen un índice glucémico bajo, es decir, nos ayudan a mantener los índices de insulina en un nivel ideal, lo cual se traduce en una quema más rápida de calorías.

Entre los alimentos recomendados están el arroz integral, la mayoría de frutas y la pasta integral.



## Té verde y picante

El té verde, además de ser un antioxidante por excelencia, está demostrado que puede aumentar el metabolismo, pues contiene catqueinas –sustancias que mejoran la oxidación de la grasa y la termogénesis–

Por otra parte, el picante también es una fuente primordial para acelerar el metabolismo, tal como lo informa un estudio realizado por la Universidad de Pensilvania, donde se afirma, que consumir picante, aumenta la tasa metabólica del cuerpo durante media hora.





## Todo en manos de expertos

Por último, es clave recomendarte que si estás intentando perder peso o llevar el metabolismo a otro nivel, procures hacerlo de manos de expertos, pues ellos evaluarán tu condición física y podrán brindarte una orientación precisa que te permita lograr tus objetivos de una manera saludable.



## Contáctanos:

3125511681 - 3143996160  
hola@hanniamurra.co  
www.hanniamurra.co  
Calle 81 # 12-44 Consultorio 402  
Bogotá. Colombia. LATAM