



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



Día 1

RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



ENTENDER EL METABOLISMO

Te damos la bienvenida a este primer día. Hoy comienzas un proceso para ayudar a tu cuerpo a ser más eficiente, flexible y equilibrado a nivel metabólico.

Durante este reto, entrenaremos a tu organismo para que pueda alternar entre glucosa y grasa como fuentes de energía. Esto te permitirá mejorar la sensibilidad a la insulina, aumentar la quema de grasa, mantener una energía más estable y tener un mayor control del apetito.

A nivel interno, estarás optimizando el funcionamiento de tus mitocondrias **(las “centrales energéticas” de tus células)** y activando rutas clave como AMPK (una vía metabólica que actúa como sensor de energía celular y favorece la quema de grasa), facilitando así un metabolismo más eficiente.

¡Comencemos!



RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



LOS PILARES DEL RETO

Para lograrlo, nos apoyaremos en cuatro pilares fundamentales que guiarán cada uno de los días:

1

Nutrición metabólica

Nos enfocaremos en una alimentación que favorezca el equilibrio interno:

- Proteína suficiente en cada comida
- Carbohidratos estratégicos
- Ayuno alineado con tu ritmo circadiano
- Grasas de calidad

2

Movimiento metabólico

El cuerpo está diseñado para moverse, y lo haremos de forma inteligente:

- Caminar diariamente
- Entrenamiento de fuerza
- HIIT de corta duración
- Incremento del NEAT
(actividad diaria no estructurada)

RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



3

Ritmo circadiano

Tu biología interna marca el ritmo.

Vamos a respetarla:

- Exposición a la luz solar
- Priorizar un sueño profundo y reparador
- Cena temprana

4

Estrategias metabólicas

Incorporaremos herramientas específicas para potenciar resultados:

- Ayunos cortos
- Exposición al frío
- Timing de carbohidratos
- Entrenamiento de la flexibilidad metabólica



RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



REGLAS DE ORO (10 DÍAS)

Durante los próximos **10 días**, seguiremos unas pautas claras y sencillas:

- ✓ Sin azúcar añadido
- ✓ Sin harinas refinadas
- ✓ Sin ultraprocesados
- ✓ Incluir proteína en todas las comidas
- ✓ Consumir vegetales en al menos 2 comidas al día
- ✓ Alcanzar entre 8.000 y 10.000 pasos diarios

Opcional:

- ✓ Café solo
- ✓ Matcha
- ✓ Té verde

RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



ESTRUCTURA ALIMENTARIA



Para favorecer la flexibilidad metabólica, simplificamos la forma de comer:



**2 a 3
comidas al día**



**Desayuno: opcional,
según tu nivel de hambre**



**Comida
principal**



**Cena
temprana**



**Ayuno nocturno:
entre 12 y 14 horas**



RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



ALIMENTOS BASE

Durante el reto, estos serán tus principales aliados:



Proteínas

- Huevos
- Pescado
- Pollo
- Carne
- Tofu / tempeh
- Proteína vegetal

- Aceite de oliva
- Aguacate
- Frutos secos
- Semillas



Grasas saludables

RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



- Frutas
- Quinoa
- Arroz
- Boniato
- Patata

Carbohidratos estratégicos



Vegetales libres

Todos aquellos que desees,
priorizando variedad y frescura.

RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



¿QUÉ ES LA FLEXIBILIDAD METABÓLICA?

El cuerpo humano tiene la capacidad de obtener energía a partir de dos fuentes principales de combustible:



1. Glucosa

Proviene principalmente de los carbohidratos que consumimos.



2. Grasa

Puede venir tanto de la alimentación como de las reservas almacenadas en el cuerpo.

Cuando el metabolismo funciona de manera eficiente, el cuerpo es capaz de alternar entre estos dos combustibles de forma natural y sin esfuerzo.

A esto lo llamamos flexibilidad metabólica.

Ejemplo:

Después de comer el cuerpo usa glucosa

Entre comidas o durante ejercicio el cuerpo usa grasa. Esa capacidad de cambiar de un combustible a otro según las necesidades es clave para mantener niveles de energía estables, mejorar la salud metabólica y favorecer una mejor composición corporal.

RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



¿POR QUÉ MUCHAS PERSONAS PIERDEN ESTA CAPACIDAD?

En el estilo de vida actual, es común que muchas personas permanezcan la mayor parte del tiempo en **“modo glucosa”**, es decir, utilizando principalmente carbohidratos como fuente de energía. Esto suele estar influenciado por varios factores:

- Exceso de azúcar y harinas refinadas
- Comer de forma constante sin dar pausas al cuerpo
- Sedentarismo
- Falta de sueño
- Estrés crónico

Con el tiempo, esto hace que el metabolismo pierda eficiencia para utilizar la grasa como combustible.

A esta dificultad para cambiar entre fuentes de energía se le conoce como **rigidez metabólica**.

El **objetivo** de este reto es ayudarte a reentrenar tu metabolismo para recuperar esa flexibilidad y volver a utilizar la grasa como una fuente de energía eficiente.

RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



ENTENDER EL METABOLISMO

Después de comer, especialmente carbohidratos, **el páncreas libera insulina**, cuya función es:

- Facilitar la entrada de glucosa en las células
- Almacenar energía
- Inhibir la liberación de grasa

En este estado, el metabolismo está en **modo almacenamiento.**

Cuando pasan varias horas sin comer:

- Disminuye la insulina.
- Aumenta el glucagón.
- El cuerpo activa la lipólisis (proceso mediante el cual las células de grasa liberan ácidos grasos para ser usados como combustible).





Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



Las personas metabólicamente sanas pueden cambiar de manera eficiente entre estos dos estados.

Sin embargo, factores como:

- Exceso de carbohidratos refinados
- Comer con mucha frecuencia
- Sedentarismo

Hacen que el cuerpo permanezca casi todo el tiempo con insulina elevada, dificultando el uso de grasa como energía.

Esto es lo que llamamos rigidez metabólica.

Por eso, el primer paso del reto es **organizar las comidas y evitar el picoteo**, permitiendo que la insulina baje entre ingestas y tu cuerpo recupere la capacidad de usar grasa como combustible.



RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



ACCIÓN DEL DÍA 1

Ponlo en práctica

Hoy tu objetivo es empezar a entrenar la **flexibilidad metabólica** con pequeños hábitos concretos:

Desayuno rico en proteína:

- Incluye huevos, yogur griego, tofu, pollo o proteína vegetal.
- Esto ayuda a mantener los niveles de glucosa estables desde la mañana.

Caminata de 30 minutos

- Mantén un ritmo cómodo pero constante.
- Activar el movimiento ligero mejora la sensibilidad a la insulina y favorece la quema de grasa.

Cena antes de las 20:30h

- Comer temprano permite que tu cuerpo entre en ayuno nocturno y utilice la grasa como energía.



Tip metabólico:

La **proteína reduce los picos de glucosa**, ayudando a mantener energía estable y control del apetito durante el día.



RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



MENÚ DEL DÍA 1



Nutrición para entrenar tu metabolismo

Desayuno

- Tortilla de espinacas
- Pan de trigo sarraceno
- Tomate aliñado con aceite de oliva (AOVE)



Almuerzo

- Lechuga
- Tomate
- Aceitunas
- Atún
- Aceite de oliva
- Patata pequeña hervida

Ensalada mediterránea



Cena

- Merluza al horno
- Calabacín salteado
- Almendras





Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



CHECK IN DIARIO

Cierre del día

Día _____

Ayuno nocturno

☐

Si

☐

No

Pasos del día

☐

8.000

☐

10.000

☐

12.000

Entrenamiento

☐

Caminata

☐

Fuerza

☐

HIIT

Alimentación

☐

Proteína en cada comida

☐

Verduras en 2 comidas

☐

Sin ultraprocesados

Energía (1-10): _____

Hambre (1-10): _____

Sueño (1-10): _____

Cómo me sentí hoy: _____

RETO DE BIENESTAR



Sigamos conectados y conectadas con nosotros mismos y nosotras mismas, cada martes y jueves hay una dosis que te espera.



Pdf creado con cariño y en sintonía con el planeta.
Papel virtual = bosque real preservado.



¡Únete a nuestros programas y aprende técnicas y herramientas para alcanzar un bienestar pleno!