



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



Día 2

RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



CONTROL DE LOS PICOS DE GLUCOSA

Cada vez que consumes carbohidratos, tu cuerpo experimenta un aumento de glucosa en sangre. Este proceso es normal, pero cuando la subida es muy **rápida o elevada**, se generan ciertos efectos en cadena dentro del organismo.

¿Qué ocurre cuando hay un pico de glucosa?



- El páncreas libera grandes cantidades de insulina
- La glucosa se almacena rápidamente
- Puede producirse una bajada posterior de energía

¿Cómo se traduce esto en tu día a día?



Estos cambios pueden provocar:

- Hambre poco tiempo después de comer
- Sensación de fatiga
- Antojos, especialmente de azúcar

RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



¿Qué relación tiene esto con la quema de grasa?

La insulina no solo regula el azúcar en sangre, **también influye directamente en el uso de la grasa corporal.**

Cuando la insulina está elevada:

- Se inhibe una enzima clave llamada **lipasa sensible hormonas (HSL)**.
- Esta enzima es responsable de liberar la grasa almacenada



Si la HSL está inhibida, tu cuerpo no puede acceder a la grasa como fuente de energía.

Por eso, controlar los picos de glucosa es fundamental para mejorar la flexibilidad metabólica.

¿Cómo puedes evitar estos picos?

La forma en que construyes tus comidas tiene un impacto directo. **La fibra y la proteína ayudan a:**

- Ralentizar la digestión
- Reducir la velocidad de absorción de la glucosa
- Disminuir la respuesta de la insulina
- Mantener niveles de energía más estables

RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



ESTRATEGIA PRÁCTICA

Estudios con sensores de glucosa continua han demostrado que:



Empezar las comidas con verduras o proteína puede reducir los picos de glucosa entre un 30% y un 40%.

Ejemplo sencillo

En lugar de:

Comer primero pan o alimentos ricos en carbohidratos

Prueba:

1. Empezar con verduras
2. Continuar con proteína
3. Dejar los carbohidratos para el final



RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



CONEXIÓN CON LA FLEXIBILIDAD METABÓLICA



Recuerda:

El cuerpo puede obtener energía de dos fuentes principales:



1. Glucosa

(Carbohidratos)



2. Grasa

(Alimentación o reservas)

La clave está en su capacidad para alternar entre ambas.

Cuando controlas los picos de glucosa, facilitas que tu cuerpo pueda usar la grasa como energía, especialmente entre comidas.



RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



ACCIÓN DEL DÍA 2

Ponlo en práctica

Hoy tu objetivo es controlar los picos de glucosa a través de hábitos simples pero muy efectivos:

Comienza tus comidas con vegetales

- Prioriza verduras ricas en fibra antes de otros alimentos.
- Esto ayuda a ralentizar la absorción de glucosa y reduce la respuesta de la insulina.

Camina 10 minutos después de comer

- Mantén un ritmo suave y constante.
- Este hábito mejora la gestión de la glucosa y evita subidas bruscas después de las comidas.

Beneficio

Estos hábitos pueden ayudar a **reducir la glucosa postprandial (después de comer) hasta un 30-40%**, favoreciendo niveles de energía más estables y un mejor control del apetito.



Tip metabólico:

Pequeñas acciones, como el orden en el que comes o moverte después de comer, pueden marcar una gran diferencia en cómo tu cuerpo gestiona la energía.

RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



MENÚ DEL DÍA 2



Nutrición para entrenar tu metabolismo

Desayuno

- Yogur vegetal natural
- Nueces
- Frambuesas



Almuerzo

- Escalivada catalana
- Sardinas a la plancha



Cena

- Pollo al horno
- Ensalada de rúcula y aguacate



RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



CONTROL 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.



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



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