



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



Día 4

RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



EL PAPEL DEL MÚSCULO

El músculo es el **tejido metabólicamente más activo del cuerpo** y juega un papel clave en cómo usamos la energía.

En cifras:

- Representa aproximadamente el **40% del peso corporal**.
- Es responsable de **gran parte de la utilización de glucosa** en el organismo.

¿Qué ocurre cuando hacemos ejercicio de fuerza?

El entrenamiento de fuerza genera varias adaptaciones importantes:

1. **Aumento de transportadores de glucosa GLUT4**
2. **Mayor captación de glucosa por el músculo**
3. **Mejora de la sensibilidad a la insulina**



Curiosidad:

Durante el ejercicio, el músculo **puede captar glucosa incluso sin insulina**, lo que significa que incluso personas con resistencia a la insulina pueden mejorar su control glucémico haciendo ejercicio.

RETO DE BIENESTAR

Reto:



FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente

Beneficio adicional

Incrementar la **masa muscular** también:

- Eleva el gasto energético basal.
- Favorece una mayor utilización de grasa como combustible (energía).

Idea clave del día

El músculo no solo nos da fuerza: es un aliado metabólico fundamental para mantener la energía estable, mejorar la sensibilidad a la insulina y favorecer la quema de grasa.



RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



ACCIÓN DEL DÍA 4

Ponlo en práctica

Hoy tu objetivo es **activar y fortalecer el músculo** para **mejorar el metabolismo**:

Entrenamiento de fuerza (20 minutos)

- Realiza ejercicios de fuerza que involucren los principales grupos musculares.
- Esto ayuda a aumentar la captación de glucosa por el músculo y mejora la sensibilidad a la insulina

Ejemplo de rutina:



Sentadillas



Plancha



Flexiones

Beneficio

Este hábito **aumenta la sensibilidad a la insulina**, potencia la quema de grasa y eleva el gasto energético basal, favoreciendo un metabolismo más eficiente.

RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



MENÚ DEL DÍA 4



Nutrición para entrenar tu metabolismo

Desayuno

- Tortilla de champiñones
- Tomate



Almuerzo

- Arroz integral
- Pollo
- Verduras salteadas



Cena

- Crema de calabaza
- Salmón a la plancha



RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



CONTROL DIARIO

Cierre del día

Día _____

Ayuno nocturno

☐ Sí ☐ 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.