



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



Día 5

RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



REDUCIR CARBOHIDRATOS TEMPORALMENTE

Reducir temporalmente los carbohidratos provoca **adaptaciones metabólicas muy beneficiosas** para tu cuerpo:



- **Disminuye la insulina:** La insulina es la hormona que regula el azúcar en sangre. Menos carbohidratos = menos insulina liberada.



- **Aumenta el uso de ácidos grasos:** Tu cuerpo empieza a usar la grasa almacenada como fuente de energía en lugar de depender solo de los carbohidratos.



- **Incrementa la producción de cuerpos cetónicos:** Son pequeñas moléculas que el cuerpo crea a partir de la grasa y que pueden usarse como energía, incluso por el cerebro.



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



¿Qué sucede en el organismo?

El **hígado** produce un cuerpo cetónico llamado **beta-hidroxibutirato**.

- Este sirve como **energía para varios tejidos del cuerpo**, incluyendo los músculos y el cerebro.

Este cambio metabólico:

- Obliga al cuerpo a **mejorar su capacidad para quemar grasa**
- Ayuda a las **mitocondrias** (las “centrales de energía” de las células) a usar la grasa de forma más eficiente

Importante

Reducir carbohidratos **no significa eliminarlos completamente**, sino **usar menos de manera estratégica**, por ejemplo en algunas comidas del día. Esto ayuda a entrenar tu metabolismo sin afectar tu energía ni tu rendimiento.



Idea clave del día

Aprender a manejar la ingesta de carbohidratos temporalmente permite que el cuerpo use la grasa como energía y funcione de manera más eficiente.

RETO DE BIENESTAR

Reto:



FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente

ACCIÓN DEL DÍA 5

Ponlo en práctica

Hoy tu objetivo es **reducir temporalmente los carbohidratos** para entrenar el metabolismo:

Consumir menos de 60 g de carbohidratos durante el día:

- Esto ayuda a disminuir la insulina y a que el cuerpo comience a usar grasa como energía.

Prioriza alimentos que aporten:



- **Proteína:** huevos, pollo, pescado, tofu o proteína vegetal



- **Verduras:** ricas en fibra y nutrientes



- **Grasas saludables:** aceite de oliva, aguacate, frutos secos

Beneficio

Este hábito **mejora la capacidad de tu cuerpo para oxidar grasa**, favoreciendo la energía estable y la flexibilidad metabólica.

RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



MENÚ DEL DÍA 5

Nutrición para entrenar tu metabolismo



Desayuno

- Huevos con aguacate



Almuerzo

Ensalada grande

- Hojas verdes
- Salmón ahumado
- Pepino
- Nueces
- Aceite oliva



Cena

- Ternera con brócoli salteado



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.