



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



Día 6

RETO DE BIENESTAR

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente

REINTRODUCIR CARBOHIDRATOS

La verdadera flexibilidad metabólica no consiste en evitar los carbohidratos, sino en que **el cuerpo sea capaz de utilizarlos de manera eficiente cuando los consumes.**



Después de un periodo con menor ingesta de carbohidratos, **el organismo mejora:**

- La sensibilidad a la insulina.
- La capacidad de almacenar glucógeno.

Consumir carbohidratos después del ejercicio **es especialmente beneficioso**, ya que en ese momento:

- Los músculos están más receptivos a la glucosa.
- Se recargan las reservas de glucógeno.
- La glucosa se dirige principalmente al músculo, en lugar de almacenarse como grasa.



Este proceso se conoce como **nutrient partitioning**, es decir, la forma en que el cuerpo distribuye y utiliza los nutrientes de manera más eficiente.

Reto:



FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente

ACCIÓN DEL DÍA 6

Ponlo en práctica

Hoy tu objetivo es **incluir una fuente de carbohidratos después del ejercicio.**

Puedes elegir opciones como:



Arroz



Batata



Quinoa

Consumir carbohidratos en este momento ayuda a que tu cuerpo **los utilice de forma más eficiente**, favoreciendo la flexibilidad metabólica.

RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



MENÚ DEL DÍA 6

Nutrición para entrenar tu metabolismo



Desayuno

- Yogur vegetal
- Semillas de chía
- Arándanos



Almuerzo

- Quinoa
- Pollo
- Verduras



Cena

- Merluza
- Ensalada de tomate y aceitunas



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.