



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



Día 8

RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



MITOCONDRIAS Y PRODUCCIÓN DE ENERGÍA

Las mitocondrias son estructuras dentro de las células encargadas de producir **ATP, la molécula que aporta energía al organismo.**

Cuando las mitocondrias funcionan de manera eficiente:

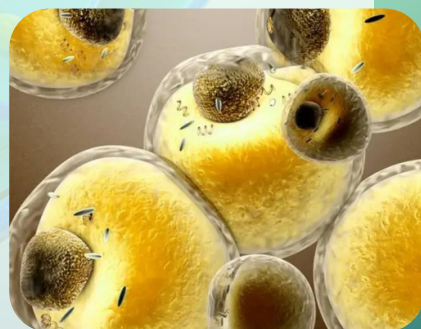
1. Se genera más energía.
2. Se utilizan mejor los ácidos grasos como fuente de energía.
3. Disminuye el estrés metabólico.

Algunos factores que ayudan a mejorar la función mitocondrial son:

- El ejercicio
- El ayuno
- La exposición al frío
- Una restricción calórica moderada

Curiosidad:

La exposición breve al frío activa el **tejido adiposo marrón**, que contiene una alta cantidad de mitocondrias y contribuye a aumentar el gasto energético.



RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



ACCIÓN DEL DÍA 8

Ponlo en práctica

Hoy tu objetivo es estimular la **función de tus mitocondrias**.

Acciones:

- Realizar exposición breve al frío
- Terminar la ducha con **30 segundos** de agua fría



Este hábito puede ayudar a:

- Activar el tejido adiposo marrón
- Aumentar el gasto energético

Pequeñas acciones como esta contribuyen a mejorar la eficiencia energética de tu cuerpo.

RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



MENÚ DEL DÍA 8

Nutrición para entrenar tu metabolismo



Desayuno

- Yogur vegetal
- Almendras
- Frutos rojos



Almuerzo

- Pollo al horno
- Patata pequeña
- Ensalada verde



Cena

- Crema de verduras
- Tortilla francesa



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.