



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



Día 9

RETO DE BIENESTAR

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente

ENTRENAMIENTO INTERVÁLICO (HIIT)

El entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) activa diferentes procesos metabólicos que benefician al organismo.

Durante una sesión de HIIT:

- Se agotan rápidamente las reservas de glucógeno.
- Aumenta la liberación de catecolaminas.
- Se activa la proteína AMPK.



La AMPK es clave porque estimula:

- La oxidación de grasa.
- La captación de glucosa por los músculos.
- La formación de nuevas mitocondrias.



Curiosidad:

El HIIT genera un efecto llamado EPOC (exceso de consumo de oxígeno post-ejercicio). Esto significa que el metabolismo se mantiene elevado incluso después de haber terminado el entrenamiento, aumentando el gasto energético total.



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



ACCIÓN DEL DÍA 9

Ponlo en práctica

Hoy tu objetivo es **activar tu metabolismo en poco tiempo.**

Duración: 10 minutos.

Ejemplo de rutina:

- 30 segundos a alta intensidad
- 90 segundos a ritmo suave
- Repetir 6 veces



Este tipo de entrenamiento ayuda a:

- Activar la proteína AMPK
- Aumentar la oxidación de grasa



Es una forma eficiente de **mejorar tu capacidad metabólica** en pocos minutos.

RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



MENÚ DEL DÍA 9



Nutrición para entrenar tu metabolismo

Desayuno

- Huevos revueltos
- Aguacate
- Tomate



Almuerzo

- Arroz integral
- Sardinas
- Verduras



Cena

- Salmón
- Ensalada verde



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.