



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



Día 10

RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



CONSOLIDAR LA FLEXIBILIDAD METABÓLICA

A lo largo de los últimos días, tu cuerpo ha activado diferentes mecanismos que mejoran el funcionamiento metabólico:

Reducción de los picos de glucosa

- Activación de la lipólisis (uso de grasa como energía)
- Mejora de la sensibilidad a la insulina
- Aumento de la actividad mitocondrial
- Mayor utilización de la grasa como combustible

La combinación de estos hábitos:



Ayuno moderado



Ejercicio de fuerza



Alimentación rica en nutrientes



Movimiento diario

... permite que el cuerpo sea más eficiente al **alternar entre distintas fuentes de energía** (como glucosa y grasa).

RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



Esta capacidad es la base de la flexibilidad metabólica.

Mantener estos hábitos en el tiempo puede ayudarte a:



**Prevenir la resistencia
a la insulina**



Reducir la grasa visceral



**Mejorar tu salud
metabólica en general**

RETO DE BIENESTAR

Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



ACCIÓN DEL DÍA 10

Ponlo en práctica

Hoy tu objetivo es **consolidar tu adaptación metabólica.**

Acciones:

- Mantener un ayuno de 14 horas
- Realizar ejercicio de fuerza o HIIT
- Incluir una comida rica en proteínas



Seguir estos pasos ayuda a mejorar la eficiencia de tu metabolismo y fortalece la flexibilidad metabólica.

RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



MENÚ DEL DÍA 10

Nutrición para entrenar tu metabolismo



Desayuno

- Yogur vegetal
- Nueces
- Frambuesas



Almuerzo

- Ensalada mediterránea con pollo



Cena

- Merluza al horno
- Verduras salteadas



RETO DE BIENESTAR

Reto:



FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente

BENEFICIOS QUE NOTARÁS

Al aplicar los hábitos y acciones de este reto, tu cuerpo comenzará a experimentar cambios positivos:



Menos hambre
durante el día



Energía más
estable



Reducción de
antojos



Mejor calidad
de sueño



Pérdida de
grasa

Estos beneficios reflejan la mejora de tu flexibilidad metabólica y el fortalecimiento de tu salud general.

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.