

4 acciones que disminuyen el metabolismo

**¿Sientes que tu metabolismo se encuentra estancado?
Aquí te enlistamos algunas acciones a evitar:**

1. No dormir lo suficiente

La investigación ha encontrado que dormir menos de siete horas por noche puede afectar el metabolismo normal de la glucosa y los niveles de las hormonas del hambre y la saciedad.

La privación crónica del sueño aumenta el riesgo de obesidad y afecciones relacionadas. recarga al cuerpo de energía y no eleva la insulina de manera agresiva.



2. Solo hacer cardio.

Todo ejercicio -toda actividad- quema calorías. Pero para impactar en el metabolismo, necesitas activar el músculo, a través del entrenamiento de resistencia.

Los entrenamientos de solo cardio son geniales por otras razones, pero no te darán ese beneficio.



3. Morir de hambre.

El ayuno es más efectivo cuando se realiza en ráfagas cortas, de ahí la parte “intermitente”, para desencadenar la quema de grasa.

Pero si habitualmente comes menos y tu cuerpo no obtiene las calorías que necesita para sobrevivir, puede entrar en “modo de inanición”, lo que hace que no conserves calorías y pierdas masa muscular.



Fuente:

McClain, Daron. 4 other things that slow metabolism. Intermittent fasting for women over 50. Centennial health. 2021. p. 11.

Si quieres más detalles y entender los temas mencionados en este artículo, te recomendamos visitar los siguientes enlaces:

Mitos del metabolismo. <https://www.liberatusalud.com/wp-content/uploads/2022/05/5-mitos-del-metabolismo.pdf>

¿Qué son los hábitos?

<https://www.liberatusalud.com/wp-content/uploads/2021/01/libera-tu-salud-health-coaching-tips-vida-diaria-habitos.pdf>

