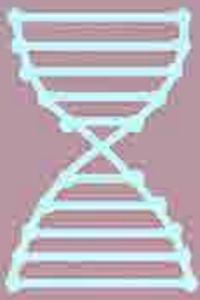


5 Mitos del metabolismo



100%



98%



96%



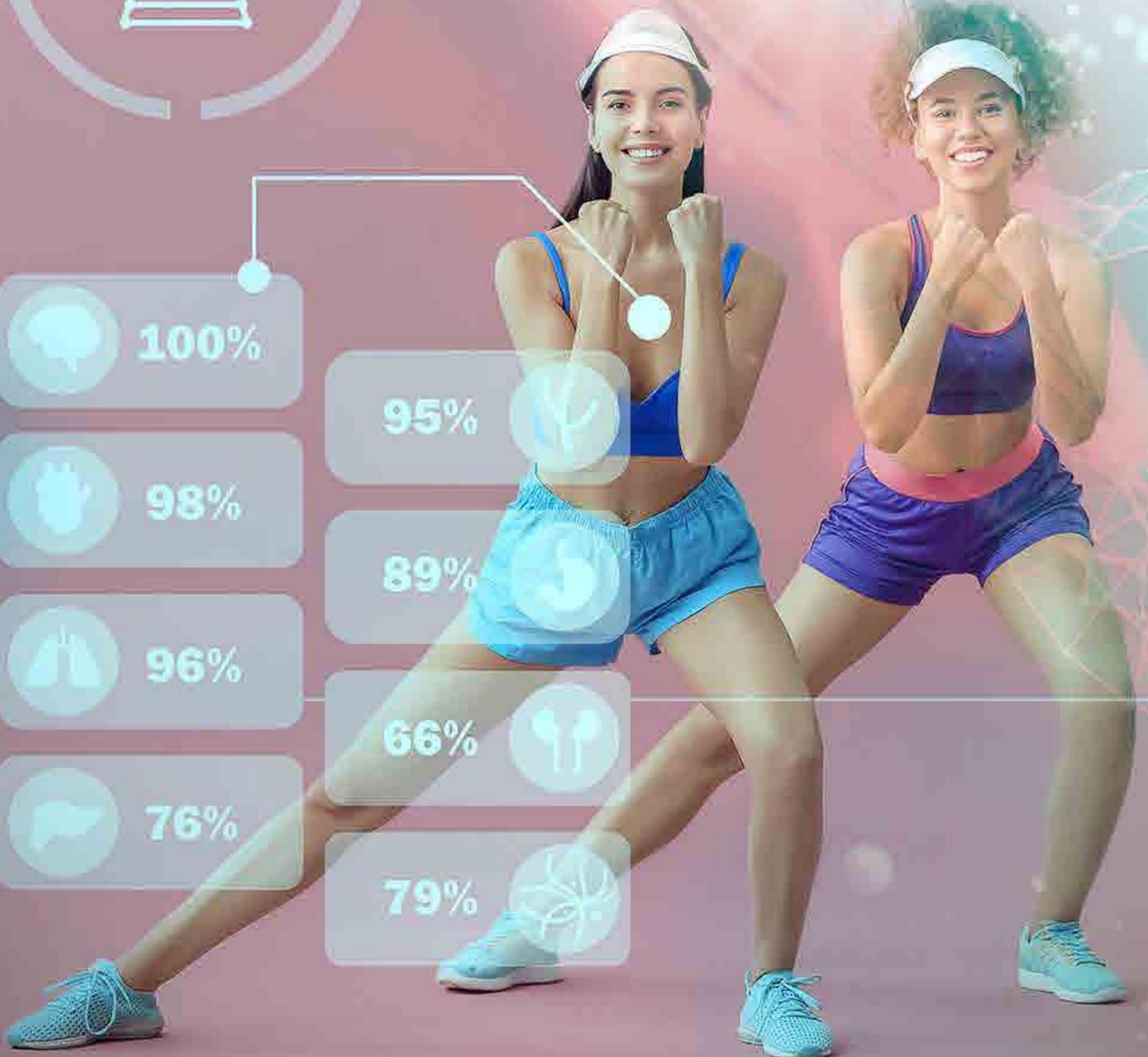
76%

95%

89%

66%

79%



1

El desayuno arranca el metabolismo.

Es más importante... “el qué comes” al “cuándo lo comes”. Es mejor entrar en un patrón de alimentación donde puedas mantener un peso saludable.



2

No se puede evitar que el metabolismo se alenta con la edad.

¡Si se puede! La clave está en permanecer activo y hacer ejercicios con pesas.

Mientras envejecemos, nos movemos menos, por lo que ocasiona que perdamos músculo y hueso y que aumente la grasa en el cuerpo. Mientras más años cumplimos, podemos aumentar la masa muscular, igual de fácil que la gente joven.

3

Aumentar la cantidad de cafeína que consumes, puede hacer una gran diferencia en el metabolismo.

La cafeína acelera un poco el ritmo cardiaco, lo que acelera la quema de calorías. Pero se necesita más que una leve elevación en el ritmo cardiaco, para mostrar diferencia en la báscula.

4

Un metabolismo lento es el único factor que puede contribuir al aumento de peso.

El aumento de peso es un efecto de varios factores como: genética, dieta, actividad física, hormonas, horas de sueño, y más. Lo bueno es que podemos controlar la mayoría de estos factores.

5

Los suplementos pueden revolucionar tu metabolismo

Los aceleradores de metabolismo, no tienen ningún efecto en la pérdida de peso.

Hasta pueden ser peligrosos. Pueden ofrecer un pequeño pico en el metabolismo de término corto, que pueden causar náuseas, irritabilidad y ansiedad.



Te invitamos a visitar nuestra herramienta “Dietas y programas”, donde encontrarás el artículo completo, “**Despierta tu metabolismo**” y obtendrás más información sobre el tema.