

A photograph of a young man and woman smiling and posing in athletic wear. The man is on the left, wearing a blue tank top, and the woman is on the right, wearing a grey sports bra. They are both looking towards the camera with bright, happy expressions.

¡Pierde grasa!

Si tu objetivo es perder grasa y cuidar tu salud te compartimos 3 tips para empezar a lograrlo.


¡Haz ejercicio!

Sabemos que este tip suena a lo mismo de siempre, pero no hay nada más cierto que esto. La actividad física es la aliada número uno para la pérdida de grasa.



Te recomendamos optar por una actividad que se enfoque en la calidad y no en la cantidad, por ejemplo:

cardio HIIT



**o levantamiento
de pesas
y asegúrate de
hacer al menos
de 75 a 150 min
semanales
de actividad media a
vigorosa a la semana.**

Cambia tus hábitos alimenticios.



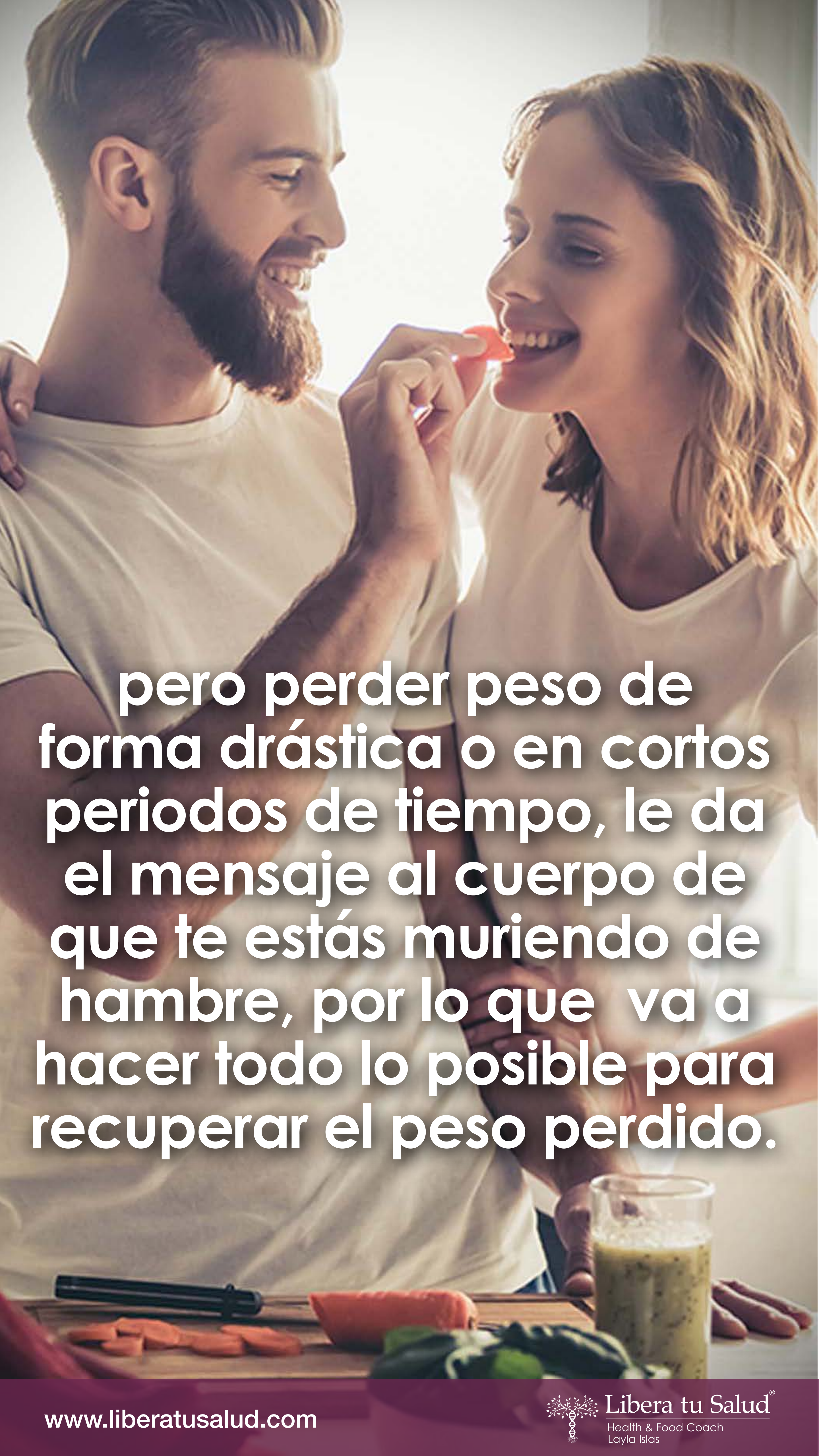
Escuchamos por todos lados esto, pero significa verdaderamente optar por alimentos más naturales, sin grandes cantidades de grasa, azúcares y sal,

cuidar nuestras porciones,
ser más flexibles para probar
cosas saludables, respetar
horarios de comida, beber
más agua y por supuesto
visitar a un nutriólogo.



**¡Sé paciente!
Bajar de peso
lentamente, evita que
vuelvas a subirlo.**

**Sabemos que perder peso es
uno de los objetivos que más
nos toma esfuerzo y queremos
ver resultados lo más pronto
posible,**



pero perder peso de forma drástica o en cortos periodos de tiempo, le da el mensaje al cuerpo de que te estás muriendo de hambre, por lo que va a hacer todo lo posible para recuperar el peso perdido.



Aprende más sobre el tema
en nuestro artículo
“¿Por qué acumulamos
grasa?”
que encontrarás
en la herramienta:
Conoce más.