

Como

INCREMENTAR el

METABOLISMO

Incrementa Su Metabolismo y Pierda Peso



*Transforme Su
Metabolismo en
una Maquina
de Quemar
Grasa y
Calorias*

vitaminasydieta.com

Contenido

Introducción.....	3
Entendiendo el Metabolismo.....	4
Etiquetas de "Low Fat"	5
¿Qué hay adentro?	6
¿Qué es el Metabolismo?	7
Metabolismo y la Perdida de Peso	9
Calorias	9
Una ultima Palabra Sobre la Grasa.....	11
Tecnicas e ideas Para Aumentar Metabolismo...	12
Ejercicios.....	14
Desarrollar Musculos.....	14
Variedad.....	18
Estilo De Vida.....	20
Montese en el Tren.....	20
Relajese.....	23
¿Hay algo Bueno sobre esta parte del Mes?.....	24
Dieta.....	25
No Odie Las Calorias.....	25
¿Comer Mas?.....	27
Comer Temprano.....	28
Conclusion.....	31

Introducción

Metabolismo. Tal vez no hay otra palabra que se use con tanta frecuencia en el vocabulario de reducción y aumento de peso como ésta. De hecho, es muy común escuchar a la gente hablar de sus luchas o triunfos con respecto a cómo se come durante los feriados u ocasiones especiales en cuanto a si su metabolismo está funcionando o no.

Muchas veces los médicos se refieren al metabolismo cuando ellos tratan de explicar por qué las dietas de no comer y de pérdida de líquido no son científicamente y médicamente seguras ya que ellos no influyen o toman en cuenta el metabolismo (¡una vez más esta palabra!).

Entonces, por todo el uso que éste tan controversial y biológicamente intenso término tiene en nuestra sociedad, usted tranquilamente asume que la gente sabe de qué se trata y lo entiende ¿verdad? O, al menos ellos tienen una información esencial cuando se trata de cómo acelerar su metabolismo, ¿es cierto? ¡Para nada!

vitaminasydieta.com

Entendiendo el Metabolismo

Desafortunadamente, mucha gente sencillamente no entiende el concepto del metabolismo y el del cambio metabólico. Esto, igualmente lamentable, no es necesariamente su culpa. Hay tanta información dando vueltas por ahí, mucha de la cual en la Internet o a través de un amigo quien tiene un entrenador personal, el cual se presta para que hayan mensajes confusos y contradictorios.

Más aún, mucha gente confunde sus propios episodios de pérdida y aumento de peso como resultado de cambio en el metabolismo. Algunas veces esto es verdad; otras no. Por ejemplo, como discutiremos en este libro, hay formas científicas de aumentar el nivel de cambio en el metabolismo, y por consecuente permitirle al organismo quemar más calorías.

El comer ciertas comidas con mayor frecuencia es una forma de hacer esto. (Nuevamente, estaremos hablando de estas comidas en este libro). No obstante, otra forma visible de perder peso (al menos a un nivel perceptivo y temporal) es sentarse en un cuarto de sauna por varias horas.

Mientras que el método anterior (el de comer los alimentos adecuados) es un método real y probado de perder peso a través del cambio en el metabolismo, el otro método (el del cuarto sauna), es solamente temporario debido a que la pérdida en sí es meramente agua, y regresará tal cual se eliminó.

El punto a recordar aquí es que algunas personas confunden sus propios intentos de perder peso al relacionarlos con el cambio metabólico, y como usted puede ver con el cuarto sauna por ejemplo, ese no siempre es el caso.

Etiquetas "Low Fat" Bajo en Grasas

Otra gran razón por la que la gente no tiene información clara y consistente acerca de este tema es porque desafortunadamente hay muchas compañías de suplementos y comidas en el mercado las cuales no quieren que usted conozca la verdad.

Esas compañías quieren que usted crea que constantemente comprar comidas "bajas en grasas" de alguna manera le va a acelerar el metabolismo. Es cierto que mientras que algunas comidas bajas en grasas pueden jugar un papel en un programa alimenticio completo que está diseñado para acelerar el metabolismo, solo comer comidas en envases que enfatizan "BAJO EN GRASAS" no va a hacer el trabajo necesario.

De hecho, créalo o no, mucha gente aumenta de peso cuando come muchos productos "Bajo en grasas". Muchos de estos productos están repletos de calorías de carbohidratos o proteínas que aún son calorías y aún tienen que ser quemadas o se convierten en grasa corporal.

Como usted puede apreciar, y probablemente sentir luego de años de tratar de descifrar todo este misterio del metabolismo, esto puede ser una situación estresante, confusa, y de hecho, potencialmente depresiva. Cada año, decenas de millones de personas intentan retomar el control sobre su salud y la forma de su cuerpo; y cada año, decenas de millones de personas sienten que han "fracasado" porque aún cuando tratan, simplemente no pueden acelerar su metabolismo.

Este libro es el antídoto a esa forma de pensar y sentir porque el fracaso percibido no es un fallo en ninguna de estas personas ejercitándose y a dieta (de los cuales usted puede ser uno).

El fallo es con el sector médico y nutricional en general, los cuales sencillamente no han proporcionado a la gente la información que ellos necesitan saber para poder acelerar su metabolismo. Y dado el amplio campo nutricional y el hecho de que tantas empresas "generadoras de dinero" influyen el mismo (no todas, por supuesto, pero suficientes para hacer una diferencia), no hay realmente sentido en jugar al "espera y ve" para cuando la información clara, consistente y beneficiosa comience a fluir hacia personas como nosotros.

¿Qué Hay Aquí Adentro?

Y es por eso que este libro existe; Ha sido creado para los millones de personas en general como nosotros quienes sencillamente quieren saber cómo acelerar el metabolismo, y cómo perder peso de la manera más saludable, correcta y responsable posible. Queremos saber:

- ¿Qué es el metabolismo, y qué papel realmente juega en la pérdida y el aumento de peso?
- Los métodos probados científicamente para acelerar el metabolismo – no mitos ni especulaciones de gimnasios, sino lo verdadero.
- Alimentos y dieta específica para promover un metabolismo más rápido de manera que una vez el peso no deseado se haya perdido, pueda mantenerse así mediante un plan responsable de alimentación.

Y eso es precisamente lo que cubrimos en las siguientes páginas.

vitaminasydieta.com

Parte 1: ¿Qué es el Metabolismo?

Algunas personas piensan que el metabolismo es un órgano, o parte del cuerpo que influye en la digestión. Realmente, el metabolismo no es una parte del cuerpo; Es el proceso mediante el cual el organismo convierte la comida en energía.

Probablemente usted ha escuchado la frase "proceso metabólico" usada como sinónimo al término metabolismo porque ambos quieren decir lo mismo. Esto no es un texto médico complicado (lo cual es buena noticia para la mayoría de Uds.), y por eso no necesitamos pasar tiempo innecesario enfocándonos en la complejidad del cuerpo humano y su extraordinaria inteligencia.

No obstante, sin investigar los detalles médicos, los cuales no son relevantes para nuestro propósito de entendimiento general, ayuda a brevemente examinar los mecanismos biológicos detrás del metabolismo.

El metabolismo, como lo mencionamos arriba, es el proceso de transformar los alimentos, por ejemplo, nutrientes en energía. El cuerpo usa esta energía para realizar una gran parte de funciones esenciales. De hecho, su habilidad de leer esta página es literalmente manejada por su metabolismo.

Si usted no tuviese metabolismo, es decir, si usted no tuviese proceso metabólico que estuviera convirtiendo alimentos en energía, entonces usted no se pudiera mover. Además, mucho antes de que usted se dé cuenta que no puede mover un dedo o levantar un pie, sus procesos internos habrían cesado, porque los elementos básicos de la vida (circulación sanguínea, la transformación de oxígeno en dióxido de carbono, eliminación de sustancias potencialmente letales a través de los riñones, y otros procesos), todos dependen del metabolismo.

Recuerde esto la próxima vez que usted escuche a alguien decir que tiene un metabolismo lento. Mientras que ellos pueden luchar con aumento de peso indeseado debido a factores metabólicos, ellos ciertamente tienen un metabolismo que funciona.

Si no lo tuvieran, ni siquiera pudieran hablar (porque también hablar requiere energía que viene de, eso mismo, del metabolismo!). También es interesante notar que mientras convenientemente nos referimos al proceso metabólico como si fuera una función única, es realmente un término que se usa para las muchas funciones que están tomando lugar dentro del cuerpo.

Cada segundo de cada minuto de cada día de su vida, aún, por supuesto, mientras duerme, numerosas conversiones químicas están desarrollándose mediante el metabolismo o funcionamiento metabólico.

En cierto sentido, el metabolismo ha sido referido como un proceso armonizante que administra para lograr dos funciones críticas del organismo, que de alguna manera parecen estar encontradas entre sí; Anabolismo y Catabolismo. La primera función es crear células y tejidos. En cada movimiento, nuestros cuerpos están creando más células para reemplazar células muertas o disfuncionales.

Por ejemplo, si usted se corta un dedo, su cuerpo (si está funcionando adecuadamente) va a comenzar – sin siquiera perder un momento o pedir permiso – el proceso de crear células de la piel para coagular la sangre e iniciar el proceso de curación. Este proceso de creación es una respuesta metabólica y se llama Anabolismo.

Por otro lado, existe exactamente lo opuesto en otras partes del organismo; En lugar de crearse células y tejidos mediante el metabolismo, el organismo está quemando energía para que el cuerpo pueda hacer lo que se supone que haga. Por ejemplo, cuando usted hace ejercicios aeróbicos, la temperatura de su cuerpo sube y los latidos de su corazón aumentan y se mantienen en cierto nivel. Mientras esto ocurre, su cuerpo requiere más oxígeno, y por esto su respiración aumenta según usted inhala más oxígeno. Todo esto, como usted puede imaginar, requiere energía adicional. Después de todo, si su cuerpo no se puede ajustar a este aumento de necesidad de oxígeno (ambas actividades: aspirándolo y desechándolo en la forma de dióxido de carbono), usted se desplomaría.

Se supone, por supuesto, si usted no lo está exagerando, que su cuerpo va a comenzar a convertir los alimentos (por ejemplo las calorías) en energía. Y como usted sabe, a este proceso metabólico, se le llama Catabolismo. Entonces, como usted puede apreciar, el metabolismo es un proceso constante que se encarga de dos funciones aparentemente opuestas: *Anabolismo* que utiliza energía para crear células, y el *Catabolismo* que desintegra células para crear energía.

De hecho, es de esta forma que el metabolismo se gana su reputación como "armonizante"; Conjuga estas dos aparentemente opuestas funciones, y lo hace de una manera óptima que le permite al

organismo crear las células que necesita, según se necesiten, y a su vez, desintegrar las que no se necesiten.

Metabolismo y la Pérdida de Peso.

Hasta ahora, usted tiene una idea de cómo el metabolismo se relaciona con la pérdida de peso (metabolismo catabólico, o la desintegración de células y su transformación en energía). Para entender este proceso aún más claramente, podemos presentar un punto muy importante en el juego de la pérdida de peso: la caloría.

Calorías.

Las calorías son simplemente unidades de medida. No son realmente algo palpable; son una forma de catalogar otras cosas. Así como tampoco una pulgada o un centímetro no son realmente cosas físicas, pero se usan para medir distancia entre dos puntos.

Entonces, ¿Qué se mide con las calorías?

La respuesta es fácil: Las calorías miden energía. Así es, la malvada caloría – la tortura del que está a dieta – es simplemente otro nombre de tres sílabas para lo que es la energía. Es importante destacar esto porque el organismo en sí, a pesar de su amplia inteligencia (mucho de lo cual la ciencia médica todavía no puede entender, solo admirar) realmente no hace una labor muy inteligente al no poder distinguir la buena energía de la mala energía.

De hecho, siendo francos, al organismo no le importa de donde viene la energía. Vamos a explorar un poco más acerca de esto ya que es muy importante para un mejor entendimiento de cómo acelerar su metabolismo, particularmente cuando evaluamos opciones de alimentos.

En nuestros supermercados existen tantas opciones con decenas de variedades de alimentos, tal vez cientos de variedades, que parece que hay cierta consciencia en cuanto a los que son buenos o malos alimentos o como también se le conoce, comida chatarra.

Por ejemplo, no necesitamos un libro para recordarnos que dentro de condiciones normales, una ciruela es un buen alimento, mientras que una caja de un cremoso helado con doble caramelo o crema de chocolate, es una mala comida. No es que sepa mala, al contrario, pero realmente usted no va a encontrar a mucha gente en forma

comiendo una gran porción de este helado frecuentemente por razones obvias. Entonces, ¿qué tiene que ver esto con calorías y energía?

Se trata de lo siguiente: Mientras usted y yo podemos evaluar nuestras opciones de alimentos y decir que algo como una ciruela es una fuente saludable de energía, y que algo como una taza de helado con doble crema no es una fuente saludable de energía, el organismo realmente no lo evalúa. Es así de simple.

Entonces, apliquemos esto al organismo y al aumento de peso. Cuando el cuerpo recibe una caloría – la cual, como ya sabemos, es meramente una forma de catalogar la energía – el organismo debe hacer algo con esa energía. En otras palabras, dejando todos los demás nutrientes y minerales a un lado, si una ciruela proporciona 100 calorías al organismo, el organismo tiene que aceptar esas 100 calorías. Lo mismo sucede con esas 500 calorías de la taza de helado: el organismo debe lidiar con ellas.

Ahora bien, el organismo hace dos cosas con esa energía: O la metaboliza a través del anabolismo, o la metaboliza a través del catabolismo. O sea, el organismo va a convertir esa energía (calorías) en células y tejidos, o va a usar esa energía (calorías) para desintegrar células.

Ahora el enlace entre calorías y energía, metabolismo, y pérdida de peso, se hace relativamente claro y directo. Cuando hay exceso de energía, y el organismo no puede usar esa energía para lidiar con alguna necesidad en ese momento, el organismo se va a ver forzado a crear células con esa energía adicional; tiene que hacerlo.

No es que el organismo realmente quiera crear células con esa energía adicional, pero luego de darnos cuenta que la energía no puede ser utilizada para hacer algo (tal como hacer ejercicios o digerir alimentos), tiene que convertirse en células mediante el anabolismo.

¿Y esas células adicionales? Sí, usted lo adivina: ¡Peso ganado!

Para resumir, el tema en general acerca de la relación caloría-metabolismo-pérdida de peso, es básicamente exceso de energía. Cuando hay muchas calorías en el organismo, o sea, cuando hay demasiada energía procedente de alimentos o comida, el organismo transforma esas calorías en sustancias.

Y esas sustancias, la mayor parte del tiempo, son grasas. A veces, por supuesto, estas calorías extras se transforman en músculo; y esto

es generalmente bueno para aquellos que están cuidando su peso o que están tratando de mantener un equilibrio en la grasa corporal.

De hecho, debido a que los músculos requieren calorías para mantenerse, las personas con músculos tonificados queman calorías sin hacer prácticamente nada; su metabolismo las quema. Esta es la razón principal por la cual hacer ejercicios y desarrollar músculos libres de grasas es una parte muy importante en el proceso de acelerar su metabolismo. Esto es porque entre más músculo magro usted tenga, mayor disponibilidad de lugares a donde puedan ir las calorías antes de que se conviertan en grasa.

Una última Palabra Sobre la Grasa

Hay un rumor muy desagradable dando vueltas por ahí de que las células grasas son permanentes. Y lo más desagradable es que ese rumor es verdad. Así es, la mayoría de expertos coinciden en que las células grasas, una vez que se crean, están ahí de por vida. No obstante, esto no quiere decir que es imposible perder unas cuantas libras ya que aún cuando los expertos creen que las células grasas son permanentes, ellos también coinciden en que las células grasas se pueden reducir. Entonces, aún cuando el número de células en su cuerpo se mantenga igual, sus tamaños, y más aún su apariencia con respecto al peso total se puede reducir.

Recapitulando.

Mientras no entramos en detalles médicos, ya sea porque no queremos o porque no lo necesitamos, hemos cubierto algunos puntos claves acerca del metabolismo. De hecho, usted sabe tanto de metabolismo ahora como muchos supuestos o autodenominados expertos.

La realidad es simplemente que el metabolismo representa un proceso – o innumerables procesos que convierten los alimentos en energía. Cuando este proceso crea células se llama *anabolismo*. Cuando este proceso desintegra células, se llama *catabolismo*.

Para aquellos tratando de perder peso, es importante experimentar catabolismo. O sea, es importante convertir alimentos en la energía que es usada para desintegrar células. El catabolismo también es importante porque previene que el exceso de energía (calorías) se almacenen en el organismo.

Recuerde: Cuando el cuerpo tiene demasiadas calorías, independientemente de qué alimentos provienen, sólo puede hacer dos cosas: Puede intentar desesperadamente de ver si usted tiene necesidad de energía (como por ejemplo, si usted está corriendo un maratón en ese momento). O con mayor frecuencia, su organismo tendrá que almacenar esas calorías; No tiene opción. Y, al no ser que usted tenga músculos magros que estén absorbiendo ese exceso de calorías, usted estará agregando grasa.

Sin embargo, el resto de este libro le va a indicar en sentido opuesto. Usted aprenderá varias técnicas y estrategias para acelerar su metabolismo. Y entonces, en la parte posterior de este libro, a usted le presentaremos algunos alimentos para acelerar el metabolismo, los cuales usted querrá agregar a su régimen alimenticio.

Parte 2: Técnicas, Consejos y Estrategias para Acelerar Su Metabolismo.

Si usted está leyendo este libro, lo más probable es que usted ha tratado. Quizás (como la mayoría de nosotros) usted no estaba muy seguro de lo que era el metabolismo, y quizás (de vuelta, como la mayoría de nosotros), usted probablemente no sabía todo lo que necesita saber para lograr sus metas.

Tal vez usted empezó un programa de ejercicios de trotar o de entonar los músculos. O tal vez usted comenzó a comer varias porciones pequeñas durante el día en lugar de tres porciones de tamaño tradicional. O tal vez usted comenzó a tomar todo tipo de suplementos que prometen acelerar su metabolismo.

La realidad es que de hecho todos estos métodos pueden funcionar. Verdaderamente: Ejercitarse, comer estratégicamente, y asegurarse que su cuerpo tenga suplementos que sean amistosos al catabolismo, son tres buenas ideas.

Entonces, ¿Cual es el problema?

El problema es que muchos de nosotros no tenemos un entendimiento real y científico de qué, cómo, y por qué estos métodos aceleran el metabolismo. De hecho, algunos de nosotros ni siquiera sabemos si éstos funcionan; simplemente pensamos que sí.

Por ejemplo, una persona puede comenzar un programa riguroso de ejercicios que incluya movimiento substancial aeróbico cardiovascular,

tal como trotar o montar bicicleta. Y de hecho, al cabo de una semana, esa persona puede experimentar pérdida de peso. No obstante, ¿Se debe esto a que usted aceleró su metabolismo? Tal vez sí, tal vez no. ¿Será por eliminación de líquido a través de transpiración que no se ha repuesto adecuadamente? Tal vez sí, tal vez no.

El punto aquí es que muchas personas – tomando un riesgo en su salud y bienestar – realmente no entienden los consejos, estrategias y técnicas para acelerar su metabolismo. Y eso es lo que vamos a rectificar en este capítulo. En este libro, usted no se va a encontrar con información casual que un amigo de un amigo escuchó en televisión. Tampoco usted va a ser objeto de información a la ligera en cuanto a cómo acelerar su metabolismo.

En lugar de eso, vamos a examinar maneras exitosas, populares y entretenidas (sí, créalo o no entretenidas) de acelerar su metabolismo. La popular y ampliamente respetada publicación en Internet “Village highlights – 11 maneras claves de acelerar el metabolismo”, las presentamos y discutimos aquí resumidas en tres categorías generales:

- 1 Ejercicio**
- 2 Estilo de Vida**
- 3 Dieta**

A medida que usted experimenta estos 11 puntos claves, ciertamente notará que hay relación entre ellos. Por ejemplo, es difícil imaginar que incluir ejercicio en su vida no sea, en muchas maneras, un tipo de opción de estilo de vida. Similarmente, integrar en su dieta todo tipo de alimentos que aceleran el metabolismo seguramente va a influenciar cómo usted pasa su tiempo, para citar un ejemplo, probablemente menos tiempo en filas de comida rápida.

Habiendo dicho esto, por favor no se olvide de no enredarse con las categorías. Ellas son simplemente citadas aquí para ayudarlo a organizar estos puntos claves y para ayudarlo a referirse fácilmente a ellos en el futuro. Lo importante es que usted entienda cada uno de los 14 puntos, y que evalúe cómo integrar cada uno de ellos en su vida responsablemente.

Ejercicios

Va a ser noticia vieja para usted el recordarle que hacer ejercicios es parte de acelerar su metabolismo y de quemar calorías. A no ser que usted haya nacido con uno de esos inusuales metabolismos activos que le permite, casi indiscriminadamente comer cualquier cantidad de calorías cada día sin consecuencias de aumento de peso, usted es entonces como la gran mayoría de nosotros quienes necesitamos darle a nuestro metabolismo un empujoncito mediante ejercicios.

Ahora, usted puede pensar que el ejercicio cardiovascular (aeróbicos) es una parte importante de acelerar su metabolismo, y usted está en lo cierto! Una vez que por supuesto, su médico confirme que usted puede comenzar un programa de ejercicio cardiovascular, esta es la forma de comenzar. El aumentar el ritmo cardiaco, la circulación sanguínea, y el intercambio de ingestión de oxígeno y expulsión de dióxido de carbono, todos envían mensajes al sistema de inicializar catabolismo (desintegrando células y usándolas para energía).

No obstante, si el ejercicio cardiovascular es lo mejor para comenzar, ¿Quiere eso decir que es lo mejor para terminar? ¡No! Mucha gente que no está educada como usted lo estará cuando termine este libro, responsablemente comienzan un programa dedicado a la salud cardiovascular, pero no llegan muy lejos. No porque les cuesta trabajo y son vagas, pero porque francamente, ellos no saben que hay más que pueden hacer en su gimnasio casero, o en el gimnasio por membresía, que va a acelerar su metabolismo con aún mayor potencia.

Ahora nos enfocamos en las actividades adicionales a seguir:

Desarrollar Músculo

Mucha gente, particularmente algunas mujeres, son muy recelosas acerca de involucrarse en un régimen de ejercicios que pueda llevarlas a desarrollar músculos.

La vieja percepción es que el desarrollo de músculo conlleva a abultamiento de los músculos, así como también venas resaltantes en los antebrazos y otros resultados no deseados. Francamente, ese no es el caso. Siempre y cuando las mujeres no estén acompañando sus ejercicios de desarrollo de músculos con suplementos específicamente diseñados para ello, no hay necesidad de preocuparse porque desarrollar músculo magro no las hará tener músculos abultados.

De todas formas, sin embargo, la pregunta es: ¿Por qué las mujeres (y por supuesto, los hombres) que quieren acelerar su metabolismo se concentran en desarrollar músculo? ¿No es el ejercicio cardiovascular lo único que importa?

Nuevamente, la respuesta es ¡No! Además de un programa cardiovascular responsable y saludable, el desarrollo de músculos es una forma poderosa y excepcional de acelerar su metabolismo.

¿Cómo es posible que el desarrollo de los músculos acelera el metabolismo?

Debido a que una libra de músculo quema más calorías que una libra de grasa. Y ¿qué significa esto? Esto significa que si tiene más músculo en su cuerpo - en cualquier parte de tu cuerpo - Simplemente se queman más calorías como resultado.

Ni siquiera tiene que hacer nada. Simplemente va a quemar más calorías, porque el músculo se limita a exigir más de una inversión en energía.

Por supuesto, como se puede deducir, si al construir el músculo y luego lo relaja, con el tiempo, las fibras musculares se debilitarán y usted perderá esa fantástica fábrica de quemar calorías. Pero eso no es problema, porque todo lo que tiene que hacer es construir y mantener el músculo sano.

Puede parecer desalentador, sobre todo si en este momento usted percibe que tiene mucha más grasa que músculo. Sin embargo, lo importante de recordar es que una vez que inicie la construcción de músculo - a través de cualquier tipo de entrenamiento de la fuerza - su cuerpo comenzará a quemar más calorías. Incluso mientras duerme, o ir al cine, o leer un libro. Es como poner a su programa quemador de calorías (catabolismo) en piloto automático.

Así que no deje que un poco (ni mucho) de gordura extra lo retraiga de creer que la construcción de músculo es importante. Sí, debería disfrutar de ejercicio cardiovascular también, porque eso es en última instancia cómo su cuerpo va a quemar la grasa existente. Pero la construcción de músculo desempeña un papel de apoyo profundamente en esa búsqueda.

Y es una exponencial, también: la grasa se transforma en más músculo, más calorías quemará el mero mantenimiento de ese músculo nuevo (y el ciclo maravilloso sigue y sigue!).

La base de la pérdida de peso detrás del ejercicio cardiovascular (o cualquier tipo de ejercicio, en realidad) es, como usted sabe, una cuestión de catabolismo. Básicamente, si usted puede diseñar que su cuerpo requiera de más energía, su cuerpo se ajustará al desintegrar las células y en ese proceso (metabolismo) se quema calorías. Simple, ¿verdad?

Así que según esa lógica, algo que se llama intervalo de la formación cabe en el plan general. El entrenamiento del intervalo es simplemente añadir a su plan de ejercicios un componente para quemar alta energía en su plan de ejercicio en una forma no frecuente, o a intervalos. Por ejemplo, usted puede estar en una etapa donde puede correr durante 20 minutos cada dos días, y así poner su corazón en una zona de cardiovasculares durante este tiempo.

Esto, obviamente, va a ayudar a mejorar su metabolismo y por lo tanto quemar calorías / energía. Sin embargo, usted puede quemar calorías de manera más desproporcionada si durante ese periodo de 20 minutos de desplazamiento, usted agrega unos 30 segundos o 1 minuto de algo diferente. ¿Por qué? Porque durante esos 30 segundos o 1 minuto usted le da a su cuerpo una sacudida.

No se trata de una sacudida no saludable; Recuerde, estamos hablando de explosiones rápidas, no de correr alrededor de la pista o a través del parque! Al darle a su cuerpo sacudidas a intervalos, el va automáticamente – y de cierta manera inesperada – a acelerar el proceso un poco. Y para compensar la necesidad de energía adicional, su cuerpo quemará más calorías. Es esencial que usted siempre recuerde que el entrenamiento a intervalos solamente trabaja cuando es a intervalos; Esto puede sonar un poco extraño (y hasta difícil de entender), pero es realmente muy sencillo.

Los beneficios de aumento del metabolismo que usted disfruta como resultado de entrenamientos a intervalos son primordialmente debidos al hecho que su cuerpo de buenas a primeras necesita encontrar más energía. Mientras que su cuerpo estaba batallando y proporcionándole sus requerimientos de energía durante sus ejercicios cardiovasculares, el de pronto necesita tomar otros 30 segundos o un minuto; y durante ese periodo, el va a acelerar su metabolismo tal como si le dieran una buena pero gentil y saludable sacudida. Como puede apreciar, si usted de momento decidió sus 30 segundos o su minuto a una sacudida de 20 minutos, usted sencillamente no obtendría todos los beneficios del entrenamiento a intervalos.

Sí, su cuerpo utilizaría más energía si usted se excediera a un rango más alto que el de su zona de entrenamiento en aeróbicos. Pero, su cuerpo no necesariamente obtendría esa sacudida que solo proviene de entrenamiento a Intervalos. Entonces, recuerde: Su meta con entrenamiento a Intervalos es darle a su cuerpo una saludable sacudida donde de pronto se diga a sí mismo: Epa! Necesitamos más energía aquí RAPIDO; Esta persona ha aumentado sus pulsaciones cardiacas de 180 a 190 pulsaciones por minuto! Vamos a tomar cualquier célula disponible, como esas células de grasa en la cintura y desintegrarlas a través del catabolismo para que esta persona pueda obtener la energía que necesita!

Recuerde (y disculpe que sea repetitivo, pero es muy Importante): El punto clave es que el entrenamiento a intervalos es para darle a su cuerpo una rápida, limitada, saludable sacudida para que requiera de más energía de inmediato. Si usted simplemente aumenta su velocidad y se queda allí, tal vez su cuerpo va en conjunto a quemar más calorías, pero no va a recibir esa sacudida. Además, recuerde que el entrenamiento a Intervalos puede durar más de 30 segundos o un minuto. Algunos expertos sugieren que usted utilice entrenamiento a Intervalos por 30 o 40 minutos, dependiendo en su estado de salud y de cómo luce su régimen de ejercicios.

La razón que nos enfocamos en 30 segundos o un minuto es sencillamente para darle una explicación clara de que el entrenamiento a Intervalos es un tipo de "mini" entrenamiento dentro de un programa regular de entrenamiento. Y, como siempre, no se sobre exponga con su entrenamiento a Intervalos. Su meta aquí es ser más saludable y fuerte y perder peso en ese proceso. Usted no gana nada si corre tan rápido o pedalea tan fuerte durante el entrenamiento a Intervalos como para que se lastime. Eventualmente usted determinará su propia salud, y posiblemente tenga que parar de hacer ejercicios mientras que los músculos lastimados u otras dolencias se sanen.

Variedad

Se dice que la variedad es la esencia de la vida. Y esto es de hecho muy cierto. Pero a pesar de esto, mucha gente no le agrega sazón a su plan de ejercicios; lo que es sorprendente porque si lo hicieran, obtendrían muy buenos beneficios al acelerar su metabolismo. Existen unas cuantas maneras de agregar variedad a su programa de ejercicios. Ya hemos hablado acerca del entrenamiento a Intervalos, y esa es una forma de darle un vuelco al motor metabólico de su cuerpo hacia obtener mayores revoluciones. Otras formas efectivas son dividir una rutina larga en partes más cortas. Por ejemplo, en lugar de comprometerse a una hora de ejercicios al DIA, puede acelerar su metabolismo al dividir esa rutina en dos de 30 minutos, o aún en algunas ocasiones, en 3 de 20 minutos cada una.

Adicionalmente, usted puede agregar variedad en su rutina de ejercicios diaria sin estar formalmente haciendo ejercicios. Por ejemplo, usted puede tomar las escaleras en lugar de usar el ascensor. O usted puede comenzar su día con una caminata en lugar de tomar café y leer el periódico. O, en lugar de estacionar cerca de la entrada de la tienda, usted puede caminar la distancia entre un estacionamiento distante y la entrada. Todos estos consejos le proporcionan beneficios para acelerar su metabolismo.

Primero que nada, como usted aprecia con facilidad, se puede hacer ejercicios de una manera divertida. Del mismo modo que es Importante tener una rutina de ejercicios, usted no quiere tener una rutina de ejercicios aburrida porque eso aumenta la posibilidad de que usted deje de hacerla. Entonces, el agregar estos nuevos elementos a su compromiso de ejercicios simplemente le ayuda a alentarle a usted a continuar con su programa. Y como el hacer ejercicios es una parte muy Importante de acelerar su metabolismo, cualquier técnica o consejo que le ayude a continuar ejercitándose a la larga es una buena recomendación.

El segundo beneficio muy importante de la variedad en su rutina de ejercicios le lleva al concepto de entrenamiento a intervalos como discutimos anteriormente. Cuando usted agrega variedad a su rutina, su cuerpo no puede entrar en un estanque. Recuerde: el cuerpo es una obra de arte superior, y siempre va a tratar de hacer las cosas eficientemente.

Naturalmente, el estado total de su salud (el cual puede ser influenciada por factores genéticos fuera de su control), van a jugar un papel en cuan eficaz su cuerpo funciona. Pero a pesar de como su cuerpo esté compuesto, o de las Influencias genéticas con la que usted tenga que lidiar, su cuerpo gusta de usted y quiere hacer las cosas tan eficientemente como pueda.

Entonces, cuando usted comience a hacer ejercicios, su cuerpo puede comenzar a desarrollar una expectativa de producir energía. No está haciendo esto para ser vago; está haciéndolo porque verdaderamente quiere ayudarle! Si su cuerpo comienza a predecir que usted necesita cierta cantidad de energía para completar una función determinada (tal como trotar por 20 minutos), entonces el va a comenzar a alcanzar esa producción de energía con mayor eficacia.

Por ejemplo, cuando usted comienza a trotar por decir, 2 minutos a la vez seguidos de 5 minutos de caminata, su cuerpo puede requerir una gran cantidad de energía para ayudarle a alcanzar esto. Y como resultado, usted puede encontrarse con falta de aire o cansado porque su cuerpo está batallando para cumplir con este aumento en la demanda. Por supuesto que naturalmente, el catabolismo estaría involucrado, y el metabolismo de cuerpo aumentaría.

Pero a través del tiempo, digamos un mes, su cuerpo simplemente va a volverse más eficiente. Se tornará más fuerte, y podrá proporcionarle los requerimientos de energía de una forma más eficiente, y puede que ni siquiera llegue a sudar.

Lo que sucedió aquí es que su salud ha mejorado; Su cuerpo tiene que trabajar menos duro para proveerle con energía. Irónicamente, esto puede opacar sus esfuerzos de acelerar el metabolismo porque según usted sabe, usted quiere decirle a su cuerpo que comience el proceso de catabolismo. Pero si su cuerpo está funcionando eficientemente, realmente no va a ahondar en sus reservas (por ejemplo células grasas) para poder proveerle a usted con la energía que usted necesita.

Por ello, el truco está en mantener una variedad de rutinas. Mucha gente escoge el "cross training" por esta misma razón. No solamente se enfocan en varios grupos de músculos, sino que también mantiene su cuerpo lejos de encontrar una grieta por donde haya tratado de ayudarle al reducir el metabolismo. Recuerde, su cuerpo no lee los libros como este; no lo necesita, y no le importa. No tiene ni idea de lo que un metabolismo bueno o malo es. Ahora bien, según lo que nos

concierno, nosotros sabemos que un metabolismo acelerado es una cosa buena en nuestros esfuerzos por perder peso.

Pero nuestro cuerpo no hace esa evaluación. Y por esto, no va a acelerar el metabolismo solo porque usted lo desee. Usted, desafortunadamente, no puede enviarle un mensaje a su cuerpo y pedirle que por favor acelere su metabolismo.

Si usted pudiera, entonces eso seria estupendo. Pero esa no es la realidad para nada. Lo que tenemos que hacer es forzar al cuerpo a decirse a si mismo: oye, necesito acelerar el metabolismo porque esta persona necesita mayor energía. Y una de las mejores maneras de usted forzar su cuerpo a este tipo de razonamiento es agregando variedad a sus ejercicios.

Estilo de Vida

Cuando hablamos de un termino como el de "estilo de vida", tendemos a pensar en los hábitos del DIA a DIA que tenemos; Algunas veces sin pensar mucho en ello, y esto es de hecho el caso cuando hablamos de como el estilo de vida influye el ritmo de su metabolismo. Ahora bien, honestamente, la mayoría de nosotros vive una vida muy ocupada de una forma u otra, y por eso es complicado el realmente mantener monitoreado todos nuestros hábitos. Equilibrar trabajo, familia, pasatiempos, y otros compromisos, a menudo significa que nuestro estilo de vida no es una opción, es una necesidad.

Aun así, con respecto al hecho que muchos de nosotros enfrenta sinceras limitaciones en nuestras opciones de estilo de vida, hay muchas cosas que podemos hacer – pequeñas, pero importantes – que pueden ayudar a acelerar nuestro metabolismo. Entonces, si usted esta desligado del termino "estilo de vida", por favor no omita esta sección. Las pequeñas cosas que usted cambia en su estilo de vida habitual pueden eventualmente tener la mayor influencia en el ritmo de su metabolismo, y por entonces el alcanzar sus metas a corto y a largo plazo con respecto a perder peso..

Móntese en la Carreta

Sabia usted que las personas que cuidadosamente selecciona opciones de comidas bajas en grasas y bajas en calorías son muy disciplinadas cuando se trata de no ordenar el postre especial de la casa, pero sin embargo ordenan una o dos copas de vino con sus comidas? Bueno, desafortunadamente, estas personas están echando por tierra sus esfuerzos de acelerar el metabolismo.

Estudios muestran que beber alcohol con comidas eventualmente propone comer de mas; lo que quiere decir que mas calorías que necesitan ser quemadas (o transformadas en grasa). Adicionalmente, muchas personas simplemente no saben que muchos tragos con alcohol están llenos de calorías, tanto como las sodas ricas en azúcares. Una botella de cerveza puede tener unos cuantos cientos de calorías, y muchos tragos están en el mismo orden. El vino es generalmente considerado a tener la menor cantidad de calorías; pero aun esto esta un poco fuera de lugar. Tres copas de vino pueden equivaler a 300 calorías que el cuerpo simplemente tiene que procesar de una forma u otra.

La clave aquí no es dejar de tomar alcohol del todo (a pesar del titulo de esta sección). Si usted disfruta de la bebida, entonces no hay motivo particular por el que debe dejarlo, pero usted se ahorrara dinero y no consumirá tantas calorías. Sencillamente, lo ideal aquí es que usted se de cuenta que influye su metabolismo. Si usted consume alcohol en exceso (aun sin embriagarse), usted forja su sistema a lidiar con mas calorías. Y a no ser que usted este compensando por estas calorías agregadas mediante ejercicios o desarrollo de músculo, entonces el catabolismo no va a ocurrir. En su lugar, inevitablemente ocurrirá el anabolismo, y nuevas células se crearan de esas calorías, mayormente células grasas.

Esto es un reto. La mayoría de nosotros no tiene mucho control sobre cuanto dormimos y como nos despreocupáramos. El trabajo, la familia, la educación, los quehaceres de la casa, y muchas otras tareas que literalmente nos impiden obtener las horas apropiadas de sueño. Sin embargo, como nos dicen los expertos, dormir lo suficiente mejora el metabolismo. Por otro lado, la gente que no lo hace, generalmente se encuentran que tienen menos energía para desarrollar actividades cotidianas, incluyendo la digestión.

Como resultado de esto, la gente con falta de sueño generalmente tienen un metabolismo mas lento. Ellos sencillamente no tienen la fuerza de desintegrar los alimentos eficientemente, particularmente los carbohidratos. Este es un tema muy difícil porque muchas personas solo encuentran tiempo para ejercitarse tomando prestado su tiempo de descansar, o de dormir.

Por ejemplo, después de un largo día de trabajo y de lidiar con la familia y tareas del hogar, una persona puede encontrarse con que el único horario que tiene para hacer ejercicios (y así acelerar su metabolismo) es tarde en la noche, o digamos alrededor de las 9 p.m., y a veces hasta más tarde. Entonces, ¿qué debe hacer? Ultimadamente, es una cuestión de equilibrio. Naturalmente, si usted está dispuesto a hacer ejercicios, y su doctor está de acuerdo que es saludable para usted hacerlo, entonces usted no se va a poner en forma por dormir en lugar de ejercitarse.

Sin embargo, habiendo dicho eso, si usted le roba tiempo al sueño/descanso para ejercitarse, con el tiempo usted eventualmente puede hacerle más mal que bien porque al siguiente día, usted no va a tener la energía de digerir lo que usted coma. La respuesta a esta polémica es el equilibrio. Usted no tiene que hacer ejercicios cada noche, o tal vez puede integrar una rutina de ejercicios durante el día, tal vez a la hora de almuerzo o inmediatamente después del trabajo.

La mayoría de los gimnasios están abiertos muy temprano (algunos hasta incluso 24 horas), y si usted decide hacer ejercicios en casa, usted puede hacerlo generalmente de una manera muy económica (algunos equipos son costosos, pero los equipos básicos se consiguen por unos cientos o menos si son de uso). Si usted tiene problemas para dormir, entonces esto puede afectar negativamente el ritmo de su metabolismo (porque usted no va a tener suficiente energía el día siguiente). El insomnio y otros desórdenes del sueño son problemas muy comunes, y existe una variedad de sistemas de apoyo para ayudar a la gente a obtener el descanso que requieren. Algunas técnicas no médicas que pueden ayudarlo a dormir incluyen:

- o No comer tarde en la noche
- o Tomar leche caliente antes de dormir
- o No encender la televisión al acostarse
- o Practique yoga u otro ejercicio de relajamiento
- o Tomar un baño tibio antes de dormir
- o No hacer ejercicios antes de dormir; su cuerpo puede energizarse tanto que no va a querer dormir!

Relájese

En las cosas que hacer arriba, brevemente notamos el yoga y eso nos lleva hacia otra clave que influye en el metabolismo: el estrés.

Créalo o no, los expertos nos están diciendo ahora que el estrés puede enviar señales a nuestro organismo; señales que llevan a un metabolismo más lento.

Esencialmente, lo que sucede es que cuando el cuerpo está bajo estrés constante, segrega hormonas de estrés que inundan el sistema. Estas hormonas segregadas por el estrés le dicen al cuerpo que cree células grasas más grandes en el abdomen. El resultado puede ser tanto aumento de peso (a través de las células grasas adicionales), como en un metabolismo más lento.

Obviamente, estos son dos factores muy negativos en la lucha por acelerar el metabolismo y perder peso. Lo último que usted quiere es tener células grasas más grandes en su abdomen, y encima de eso un metabolismo más lento.

Lamentablemente, esto es lo que le sucede a muchas personas quienes tienen constante y continuo estrés. Y realmente a mucha gente, especialmente a aquellos de nosotros que tenemos que equilibrar tantas actividades competitivas entre sí, como el trabajo, la familia, y otras tareas vitales.

Entonces, el consejo es "relájese y tómelo suave", y hay otras técnicas sencillas que pueden y deben agregarse a su vida. Estas incluyen caminar más, escuchar música relajante, meditación, yoga, no comer comidas estimulantes (por ejemplo cafeína, azúcar, entre otros) así como construir una rutina diaria para relajarse y re-enfocarse. Recuerde, mientras relajarse es buen consejo para cualquiera, es importante para usted darse cuenta que el estrés influye negativamente el metabolismo. Hay una relación entre cuánto estrés usted experimente y su habilidad para desintegrar células y perder peso.

Por consiguiente, si usted no quiere relajarse porque usted no tiene el tiempo, entonces usted debe entender que su vida estresada probablemente está jugando un papel en su aumento de peso o lo que es lo mismo, su imposibilidad de perderlo.

Hay algo BUENO acerca de esta parte del mes?

He aquí algo peculiar que es para las damas únicamente. Los estudios han demostrado que las dos semanas antes de la menstruación es un periodo durante el cual el proceso de quemar calorías esta al máximo. Esto es de hecho irónico porque es el período durante el cual las mujeres no quieren hacer ejercicios porque su cuerpo y su computadora emocional se están preparando para la menstruación. Sin embargo, estudios en Australia han demostrado que las mujeres fueron capaces de quemar tanto como 30% más de grasa en las dos semanas que anteceden la menstruación. Los investigadores alegan que es porque la producción de estrógeno y de progesterona del cuerpo femenino están al mas alto nivel en ese periodo.

Como estas hormonas le dicen al cuerpo que utilice la grasa como una fuente de energía, hacer ejercicios durante este tiempo realmente puede recompensar . El organismo va a estar inclinado a captar células grasas para catabolismo.

vitaminasydieta.com

Dieta

Ah! Por supuesto, la dieta. Para la mayoría de nosotros y nuestra información acerca del metabolismo ha relacionado de una manera u otra al comer. Generalmente nos han dicho que hay alimentos "amistosos" o "no amistosos" al metabolismo. Pero realmente, aun cuando estamos al tanto de que un tallo de apio es mejor para su metabolismo que papitas fritas, nuestro conocimiento de dieta y metabolismo es bastante poco.

Para reparar esto, la siguiente sección apunta a algunas técnicas bien poderosas y científicamente relacionadas a la dieta que pueden acelerar su metabolismo. De hecho, como usted va a aprender, no es estrictamente lo que usted come lo que importa: es cuando y como también.

No odie las calorías.

La palabra caloría tiene un amplio espectro. Nosotros constantemente nos encontramos con alimentos bajos en calorías. Y no es poco común escuchar por ahí a alguien decir del inmenso contenido de calorías de ciertos alimentos, así como un rico y cremoso postre, o una gigante hamburguesa de comida rápida. Toda esta retórica anti-caloría por consiguiente ha hecho de muchos de nosotros unos fóbicos a las calorías; tan pronto vemos algo que tiene muchas calorías, nos mandamos a correr. Pero, es esto inteligente?

Si y No. Si, es inteligente en el sentido que evadir ese bizcocho con doble crema de chocolate para postre es probablemente una buena idea. Las calorías que provienen del bizcocho son llamadas calorías vacías, lo que quiere decir que realmente no hay valor nutricional que su organismo pueda exprimir y aprovechar. Pero en un espectro más amplio, no es inteligente para su metabolismo volverse anti-caloría. Por que? Porque su organismo es una maravillosa maquina que trata en todo momento de hacer lo que pueda para hacer su vida más fácil. De hecho, aun cuando no siempre funcione a niveles óptimos (por varias razones incluyendo la genética), su organismo todavía trata de hacer lo mejor posible. El organismo, aun con todas sus limitaciones y demás, no es una cosa vaga.

Y es por eso que si usted de pronto reduce esa cantidad de calorías que usted necesita, su organismo no tratara de hacer más con menos. En otras palabras, su organismo no va a responder de la forma que

usted lo desea: no va a inducir el catabolismo y así poder reducir peso y células grasas..

En vez de eso, su inteligente y sabio organismo va a tratar de mantenerlo vivo al decelerar su metabolismo. Va simplemente a creer que algo esta mal – tal vez usted esta atrapado en algún lugar sin comida – y el comenzara a ser estricto con la energía. Entonces, cual es el resultado final? Si su cuerpo necesita 2000 calorías al día para sobrevivir, y usted de pronto le da solamente 1000, el no va a comenzar a quemar 1000 calorías que equivalen a células que están dando vueltas.

En lugar de eso, su cuerpo va a decelerar el metabolismo. Simplemente va a tratar de obtener mayor energía de esas 1000 calorías porque no quiere desperdiciar nada.

Físicamente, usted naturalmente va a sentirse mas cansado porque su cuerpo esta siendo muy pobre con energía y va a dedicar sus 1000 calorías a sistemas esenciales como el suministro de oxigeno y sangre, entre otros.

Metabólicamente, usted no va a quemar calorías adicionales. De hecho, usted eventualmente puede aumentar de peso al reducir dramáticamente su insumo de calorías. La contrariedad de esto por supuesto, es que usted debe consumir un insumo de calorías diarias que sea proporcional al tamaño, tipo y metas de pérdida de peso de su cuerpo..

Y entonces, una vez que usted determine la cantidad de calorías que usted necesita (probablemente con la ayuda de un nutricionista cualificado o un experto fisiculturista), puede proporcionar eso a su organismo a través de calorías eficientes y saludables. Por ejemplo, si su cuerpo necesita 1500 calorías por día, y un pedazo de bizcocho de doble crema de chocolate puede suministrarle 500 de esas 1500 calorías, entonces usted puede ver que comerse solo uno de estos pedazos de bizcocho va a llevarse un tercio de sus necesidades calóricas diarias, y eso no es bueno!

Por otro lado, usted puede ver que tomarse un sabroso “smoothy” de yogurt y nueces puede suministrarle la mitad de calorías y al mismo tiempo proporcionarle con nutrientes esenciales, vitaminas y otros elementos que su cuerpo necesita para hacer sus funciones saludablemente.

Comer más?

Hablando sobre las calorías, también ayuda a notar que comer frecuentemente a través del día puede ser bueno para acelerar el metabolismo. Hay un par de razones para esto:

La primera razón es que la gente que tiende a comer a través del día, considerablemente pica menos. Como resultado de esto, ellos evitan las chicharritas y barras de chocolates que pueden de otra manera comerse si se sienten con hambre repentinamente.. La gente que come a través del día no tiende a experimentar hambre porque no alcanzan esa etapa.

La Segunda razón, y la que usted probablemente pueda pensar según su entendimiento del metabolismo, es que al comer a través del día, usted esta manteniendo su metabolismo en movimiento. Es como tener un generador todo el tiempo; es sencillamente usar más electricidad que si lo echan a andar tres veces al día.

Ahora bien, sin decir (pero debemos decirlo por si acaso) que es bueno para acelerar el metabolismo el comer frecuentemente, esto no quiere decir que usted puede comer chatarra todo el día! En su lugar, si usted escoge comer con mayor frecuencia, entonces usted ciertamente necesita estar muy al tanto de lo que come porque usted fácilmente puede exceder la cantidad diaria de calorías si no lo controla bien.

Es por eso que si su plan es seguir la rutina de comer mas, entonces usted debe mantener una agenda de alimentos donde anote lo que usted puede comer (y tomar por supuesto) a través del día. Usted no debe saber meramente los niveles de calorías de lo que usted come, pero usted también debe saber los valores nutricionales en general.

Por ejemplo, si usted tiene por meta comer 50 gramos de proteína por día, entonces usted puede asegurarse de alcanzar esta meta y no para excederla.

En otras palabras, enfocándose en calorías es solo la mitad del trabajo. Usted va a necesitar asegurarse de que esta comiendo suficiente proteína es solo la mitad del trabajo. Usted va a necesitar suficiente proteína, carbohidratos, grasas (las buenas no saturadas), y las otras vitaminas y minerales que su cuerpo necesita para funcionar a niveles óptimos.

Comer Temprano

Todos hemos escuchado que el desayuno es la comida más importante del día. Y en términos de acelerar el metabolismo, esto es de hecho el caso! Hay un par de motivos por que comerse un succulento y saludable desayuno puede acelerar su metabolismo y conducir a las metas de perdida de peso.

La primera razón es que la gente que desayuna está menos inclinadas a picar durante la mañana. Por ejemplo, si usted desayuna bien con frutas y cereal bajo en azúcar, sus probabilidades de acercarse a las maquinas de "snacks" alrededor de las 10:30 a.m. disminuyen considerablemente. Por supuesto, como usted recuerda de discusiones anteriores acerca de comer con mayor frecuencia, esto no quiere decir que usted no deba comer algo entre el desayuno y el almuerzo.

Sencillamente quiere decir que si usted no va a estar extremadamente hambriento a las 10:30 (porque no tomo desayuno), entonces usted va a estar menos inclinado a comer cualquier cosa que este a su alcance; tal como una rica donut que su colega fue tan gentil de ofrecerle. En otras palabras, al comenzar su día de una manera nutricional, usted va a tener mas control sobre lo que usted coma a través del día.

El Segundo motivo esta más alineado con acelerar el metabolismo. Estudios han demostrado que el metabolismo se hace mas lento durante el sueno, y típicamente no echa a andar hasta que usted come otra vez. Entonces, comenzar el día con desayuno es como darle un arranque a su metabolismo. Eventualmente usted quemara mas calorías a través del día tan solo por desayunar (y, quien sabia?). Recuerde, al desayunar, controle tanto la porción como el contenido. Usted no quiere comer al punto de llenarse totalmente porque recuerde, usted quiere comer a través del día y usted no va a poder hacerlo si se llena demasiado.

Al mismo tiempo, tenga cuidado con los desayunos con mucha grasa. Los estudios han revelado que los desayunos con mucha grasa, tales como los que contienen tocineta y chorizo, no solo le aportan gran cantidad de calorías (hay 9 calorías por cada gramo de grasa, mientras que solo hay 4 calorías por cada gramo de carbohidratos y proteínas, respectivamente). Pero estos también pueden hacerle sentir hambre nuevamente, muy pronto! Entonces, además de haber ingerido una gran cantidad de grasa (y muchas calorías), típicamente usted se va a encontrar a si mismo con estrago nuevamente en unas cuantas horas.

Alternativamente, los desayunos que tienen alto contenido en fibra demoran mas en ser digeridos y por ello el cuerpo no va a sentir hambre nuevamente por un tiempo.

Esto es algo para tener en cuenta; y esto puede explicar por que mucha gente que desayuna se hayan con mucha hambre a la hora del almuerzo; no es su metabolismo sobre actuando, es el gran contenido de grasa que ha sido digerido rápidamente. Hágase amigo de las proteínas y los Buenos carbohidratos.

Hay un millón de cosas que se pueden comer hoy en día. Realmente, un viaje al supermercado puede ser una verdadera aventura. Para donde quiera que usted ve, hay alguna que otra cosa prometiéndole alimentos saludables o para perder peso.

Agregando a esta confusión esta el hecho de que hay ciertos alimentos que son beneficiosas para acelerar el metabolismo y otras que no lo son; Y las diferencias no siempre son bien conocidas. Afortunadamente, vamos a atacar este problema ahora mismo y describir los tres tipos o grupos de alimentos básicos que son buenos para acelerar su metabolismo.

Con respecto a la proteína, los estudios han mostrado que al tener suficiente proteína en su sistema eventualmente puede aumentar la velocidad de su metabolismo. Esto se debe a que la proteína es difícil de desintegrar, o más bien requiere mayor energía para desintegrar. Es como si le hicieran un nudo a su cuerpo, requiere un poco de tiempo para desenredarlo.

Y como usted sabe, cuando su organismo demora mucho tiempo en algo, gasta energía (calorías) y por eso, entre mas tiempo demore desintegrando proteína, mayor cantidad de calorías utiliza. Cada persona va a requerir diferentes cantidades de proteínas al día. Los que hacen ejercicios y desarrollan músculo, típicamente van a necesitar más de la cantidad promedio.

La Guía de Alimentos de la USFDA sugiere 50 gramos de proteína al día para un adulto relativamente activo. Recuerde que hay varias fuentes de proteína; algunas magras y otras altas en grasas. Las hamburguesas de comidas rápidas pueden proporcionarle hasta 20 gramos de proteína (a veces mas), pero también le proporcionan una gran cantidad de grasas, lo que las hace nutricionalmente inservibles.

Los beneficios que usted disfruta de la proteína son anulados por la gran cantidad de grasa, lo cual en algunas hamburguesas de comidas

rápidas, pueden exceder 40 gramos! Y eso es sin contar las papitas fritas (ni siquiera vamos a tocar ese tema!).

Entonces, lo sensato es asegurarse de que su fuente de proteínas sea de proteínas magras. Típicamente, la proteína de pescados y pollo es mayormente magra.

Si usted es vegetariano, o sencillamente esta buscando alternativas de proteínas magras que no sean de carne, puede encontrar proteínas en los quesos bajo en grasas, las legumbres (lentejas, frijoles), y el yogurt son buenas fuentes. Simplemente verifique las etiquetas de los alimentos para determinar la fuente de las proteínas que no contengan altos contenidos de grasas.

En términos de carbohidratos, no existe otro micronutriente más controversial que este. Ha ido de ser lo mejor en la historia de la pérdida de peso hasta uno de los más rivalizados. Y realmente, no es la culpa del inocente carbohidrato! Es realmente una cuestión de información y conocimiento en lugar de especulación.

La clave aquí es recordar que cuando los carbohidratos son refinados, tales como el pan blanco, arroz blanco y las papas, ellos son lo que el mundo diabético se refiere como alto contenido glicémico en alimentos porque causan altibajos de insulina para ser digeridos. Como usted puede saber, cuando la insulina es proporcionada al sistema promueve el almacenamiento de grasas y algunos expertos creen que también decelera el metabolismo (lo cual hace sentido).

Por consiguiente, los buenos tipos de carbohidratos a consumir son aquellos que son altos en fibra, y los que provienen de las frutas y los vegetales. Por que? Porque estas fuentes de carbohidratos no aumentan mucho su índice glicémico. En otras palabras, ellos no causan esos altibajos en los niveles de insulina y no promueven el almacenamiento de grasa.

Conclusion

Hemos recorrido un largo camino! Ahora sabemos mas acerca del metabolismo, y como aumentarlo que muchas otras personas; y entonces estamos en la posición de poner esa información en practica para nuestro beneficio. Hemos aprendido que el metabolismo es un proceso y no una parte del cuerpo.

El metabolismo armoniza dos funciones importante del organismo: convertir los alimentos en células y tejidos, y desintegrar las células para dar energía. Hemos aprendido que el primero es el anabolismo y el otro es el catabolismo. De hecho, este proceso de catabolismo es el que influencia nuestra habilidad de perder peso y de no ganarlo nuevamente.

No obstante, mas allá de lo esencial biológicamente, hemos aprendido sobre tres aspectos integrados de acelerar el metabolismo y perder peso.

Estos aspectos fueron catalogados como: **ejercicio, estilo de vida, y dieta**. Y dentro de cada uno de estas tres categorías, hay un total de once importantes y formas practicas de acelerar el metabolismo.

Ahora, de hecho, es hora de tomar acción; pues como dicen, la sabiduría es el resultado de la experiencia, no del estudio! Obviamente, por supuesto, fue esencial para nosotros entender este tema y como se relaciona con acelerar el metabolismo, por lo que en ese sentido, el estudio es invaluable. Pero, ahora usted esta equipado con el conocimiento que necesita. El próximo paso – acelerar su metabolismo – todo depende de usted. Buena suerte, que se divierta y disfrute de una vida mas saludable y mejor.