

Lisa Merrill M.S., R.D.

COMO MANTENER EL METABOLISMO CUANDO BAJA DE PESO

- El peso perdido normal consiste en 75 por ciento grasa y 25 por ciento músculo (no incluye la pérdida de agua). En las dietas "crash" el perdido viene más de músculos (50/50) y menos de grasa.
- Cada libra de músculo perdida DISMINUYE el metabolismo por 35 calorías. Entonces 10 libras de músculo perdido DISMINUYEN el metabolismo por 350 calorías.
- Cada músculo ganado AUMENTA el metabolismo por 35 calorías, ¡10 libras de músculo ganado AUMENTAN el metabolismo por 350 calorías!
- Un día por semana de entrenamiento resistente IMPIDE a la pérdida de músculo para que su pérdida sea 100 por ciento de grasa.
- Dos días por semana de entrenamiento resistente forman más músculos. (Un día por semana si lo hace con un entrenador.)
- Los músculos pesan 2-3 veces más que la grasa pero ocupan 1/3 el espacio. Entonces es posible que pesará lo mismo pero podría llevar ropa más pequeña Y tendría un índice metabólico mejor. (puede comer más.)

¿Qué necesito hacer?

- 8-10 ejercicios diferentes
- 8-10 repeticiones (el número 12 necesita ser difícil)
- 1-2 series (3 no es necesario)
 - 1 serie- 70-75 por ciento de los beneficios que forman los músculos
 - 2 series- 90-95 por ciento de los beneficios
 - Entonces, la tercera serie solamente le da el último 5-10 por ciento

Es un entrenamiento de 20-25 minutos y puede hacerlo con las máquinas de pesas, pesas de mano, bandas de resistencia, bolas de medicina o solamente usando su peso para resistencia.

- Una libra de grasa solamente necesita 2 calorías para mantenerse. Entonces, 10 libras adicionales de grasa solamente necesitan 20 calorías por día.
- Al contrario, ¡10 libras nuevas de músculo aumentarán el metabolismo por 350 calorías!