

Desencadenantes Hormonales Que Queman O Almacenan grasa

Desencadenantes Hormonales que queman grasa

Las proteínas



Comer proteínas adecuadas es esencial para el éxito en la pérdida de peso, ya que le hace sentir más lleno durante más tiempo, repara el tejido muscular y aumenta sus niveles de energía.

De acuerdo a Alexandra Miller, MS, RDN, LDN, Registered Dietitian Nutritionist, "Las necesidades de proteínas se basan en el peso corporal o, en algunos casos, en un porcentaje de calorías", pero como regla general, la cantidad mínima recomendada de proteínas es de "aproximadamente 0,4 gramos de proteína por 450 gramos para las mujeres".

Dicho esto, si quieres adelgazar, ella recomienda aumentarlo en un 50%.

Eso significa que, por cada libra que pesa, debe comer alrededor de 0,54 a 0,68 gramos de proteína cada día.

La proteínas desencadenan la quema de grasa si usted consume alrededor de 85 a 170 gramos diarios. De acuerdo a Harvard Health Publishing. Harvard Medical School , se recomiendan 0.8 gramos de proteína por kilo de su peso. Por ejemplo, para una mujer de 50 años que pesa 63.5 kilos y tiene vida sedentaria necesita consumir 53 gramos de proteínas diarias.

Las grasas



La grasa es esencial para el ayuno intermitente, por lo tanto 75% de sus calorías deben ser grasas.

Los vegetales



Los vegetales pueden balancear y disminuir los estrógenos dañinos para mejorar el funcionamiento del hígado. Las verduras mejoran indirectamente la grasa de quemar porque la grasa debe ser liberada a través del hígado cuando se quema.

Las fibras



La fibra (especialmente de los vegetales) absorbe las hormonas que almacenan la grasa y mejora la quema de grasa.

Alimentos ricos en potasio



El potasio permite que el azúcar se almacene como azúcar. Sin potasio, el azúcar debe ser almacenado como azúcar almacenada (glucógeno). El potasio es necesario para equilibrar los azúcares en la sangre. Es por eso que las personas anhelan los dulces cuando tienen deficiencia de potasio. Las verduras tienen la mayor cantidad de potasio de cualquier alimento.

Dormir



La mayoría de la quema de grasa se produce en el sueño profundo. Cuando una persona no obtiene al menos 7 horas de sueño de calidad, la quema de grasa puede ser inexistente

Ejercicio Físico



El entrenamiento a intervalos (ráfagas cortas de ejercicio con mucho descanso) aumentará al quemarse en un 450% en comparación con el ejercicio sostenido, por ejemplo, una cinta de correr

El ayuno intermitente



El ayuno intermitente reduce la insulina, lo que obliga a su cuerpo a quemar grasa. Una manera de comenzar es con 3 comidas, sin bocadillos, luego extienda su desayuno más tarde y más tarde hasta que esté en 2 comidas por día

Desencadenantes Hormonales que almacenan grasa

El azúcar



El azúcar de mesa, el azúcar moreno y la miel aumentan la insulina. En presencia de insulina, las 6 hormonas para quemar grasa se anulan, incluso en pequeñas cantidades.

El azúcar con la proteína



Combinar azúcar con protein produce un aumento de insulina

Exceso de proteínas



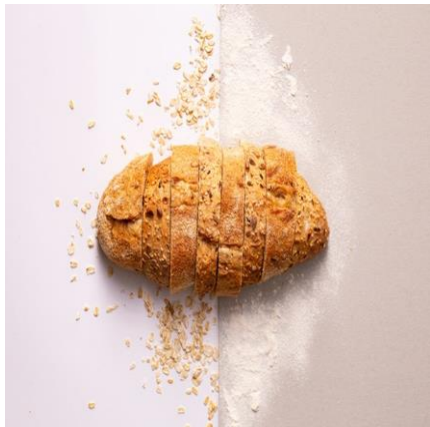
Una gran cantidad de proteína o ejemplo más de 255 gramos o más puede aumentar la insulina

Azúcar oculta



Los azúcares ocultos incluyen jugo, azúcar en yogur con sabor, azúcar añadido en carnes frías.

Almidones y granos



Las papas, el arroz, los granos (panes, pastas, cereales, galletas, etc.) aumentan la insulina, la principal hormona que almacena las grasas.

Frutas



Las frutas son más dulces que las verduras y obviamente, pueden provocar insulina. Sin embargo, debido a la cantidad de fibra en la fruta, una mayor cantidad de este proceso se enlentece. Por esta razón, recomiendo evitar las frutas y solo consumir de 1/2 a 1 taza de bayas por día

MSG (glutamato monosódico)



MSG está oculto como otro nombre como almidón alimenticio modificado. Se utiliza como un potenciador del sabor, lo que aumenta el apetito, el sabor y puede aumentar la hormona que produce grasa, en un 300%.

Estrés



El estrés es acumulativo. El estrés activa la hormona de la grasa del vientre llamada cortisol. El dolor y la inflamación también pueden aumentar el cortisol. Cuanto más estrés experimente, más necesitará dormir para eliminar los efectos del estrés en su cuerpo.

Espero que esta información lo ayude a mantener una alimentación más sana y perder peso.

Si conoce otros Desencadenantes Hormonales Que Queman o Almacenan grasa deje su comentario en [mi blog](#).

<http://www.katylyon.com>

[Otros Libros Por Katey Lyon](#)

Unete Al Plan de comidas de la dieta cetogénica



<https://www.kateylyon.com/club-de-planes-de-comidas-dieta-cetogencia/>

[Lea más](#)

Referencias

Hormone Triggers that burn or store fat By: Dr. Eric Berg 'let food be thy medicine'