

15 Consejos para la Pérdida de Peso Inteligente



1

Optimiza la ingesta de proteínas

Prioriza fuentes ricas en leucina como pollo, huevos y proteína de suero, esenciales para la síntesis muscular.

2

Modula la inflamación con omega-3

Los ácidos grasos EPA y DHA, presentes en el pescado azul, reducen la inflamación crónica y protegen la funcionalidad muscular durante la pérdida de grasa.

3

Incluye antioxidantes como vitamina C y E

Ayudan a mitigar el estrés oxidativo asociado a la restricción calórica y al ejercicio intenso, favoreciendo la preservación del tejido muscular.

4

Mantén niveles óptimos de vitamina D

La vitamina D regula la función muscular y ósea. Un déficit está asociado con una mayor pérdida de masa magra.

5

Ingiere magnesio para el metabolismo energético

Este mineral es clave en la contracción muscular y en la síntesis de proteínas. Su carencia puede limitar el rendimiento físico.

6

Prioriza el entrenamiento de fuerza

El estímulo mecánico del ejercicio de resistencia es esencial para mantener la masa muscular durante la pérdida de peso.

7

Incluye aminoácidos esenciales (EAA)

La suplementación con EAA, en particular BCAA (leucina, isoleucina y valina), favorece la síntesis proteica incluso en condiciones de déficit calórico.

8

Evita déficits calóricos extremos

Limita el déficit a un 20-25% del gasto energético total para evitar la degradación muscular.

9

Aumenta la ingesta de zinc

Este mineral es fundamental para la regeneración celular y la síntesis proteica, protegiendo la masa muscular en procesos de pérdida de grasa.

10

Consume fibras y prebióticos

Mantener una microbiota equilibrada a través de alimentos como la inulina favorece el metabolismo energético y reduce la inflamación sistémica.

11

Asegura un adecuado aporte de hierro

Un metabolismo energético eficiente depende de niveles óptimos de hierro, clave en la oxigenación muscular.

12

Modula los niveles de cortisol

El estrés crónico aumenta el catabolismo muscular. Vitaminas del complejo B y adaptógenos como el ashwagandha ayudan a regularlo.

13

Aporta coenzima Q10 para el rendimiento celular

Este antioxidante mejora la función mitocondrial y el metabolismo energético, protegiendo la masa muscular durante la restricción calórica.

14

Incluye ácidos grasos CLA

El ácido linoleico conjugado se asocia con la reducción de la grasa corporal, preservando la masa magra en estrategias de pérdida de peso.

15

Garantiza una hidratación adecuada con electrolitos

Minerales como potasio y sodio son esenciales para la contracción muscular y la regulación del equilibrio hídrico, especialmente en períodos de déficit energético.



epixlife®