

palpites gremio x vila nova - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: palpites gremio x vila nova

None

La musculación es buena no solo para la hipertrofia, sino también para la pérdida de peso

Por: Úrsula Neves, para EU 5 Atleta - Rio de Janeiro

24/05/2024 04h02 Actualizado 24/05/2024

La musculación no es solo indicada para aquellos que buscan la hipertrofia, sino 5 que también es excelente para la pérdida de peso. Esto se debe a que la construcción de masa magra y 5 el papel del músculo en el metabolismo humano ayudan a aumentar el gasto calórico y a quemar grasa.

¿Por qué la 5 musculación es buena para perder peso? El fisiólogo Turibio Barros explica Básicamente, para perder peso es necesario obtener déficit calórico, es 5 decir, gastar más calorías de las que se consumen. Además de la disminución de la ingestión calórica con una alimentación 5 saludable, los ejercicios físicos aumentan el consumo de calorías, lo que contribuye al objetivo de alcanzar el ansiado déficit calórico.

Sin 5 embargo, la musculación tiene una importancia enorme en este engranaje. Aunque los ejercicios aeróbicos pueden quemar más calorías durante las 5 actividades en sí, los entrenamientos de fuerza tienen beneficios más allá del momento de la ejecución.

Beneficios de la musculación para 5 la pérdida de peso

1. Aumenta el gasto calórico en reposo y por lo tanto ayuda a quemar más calorías.
2. Potencializa 5 la quema de calorías durante la construcción de músculos.
3. Aumenta la masa muscular, lo que conduce a una mayor quema 5 de calorías en reposo.

Un estudio de la Universidad de Stanford concluye que la musculación es mejor que el ejercicio cardiorrespiratorio 5 para perder peso

"El músculo es la maquinaria metabólica, y es allí donde se quema la grasa. Por lo tanto, si 5 una persona quiere perder peso, necesita tener una mayor masa muscular. Esto se debe a que, para construir músculos, es 5 necesario potenciar la quema de calorías. Incluso durante el descanso. Es durante el descanso cuando el individuo puede lograr un 5 aumento de la tasa metabólica, siempre que presente una mayor masa muscular" - explica el maestro y doctor en Fisiología 5 del Ejercicio Turibio Barros, columnista de EU Atleta.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: palpites gremio x vila nova

Palavras-chave: **palpites gremio x vila nova - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-27