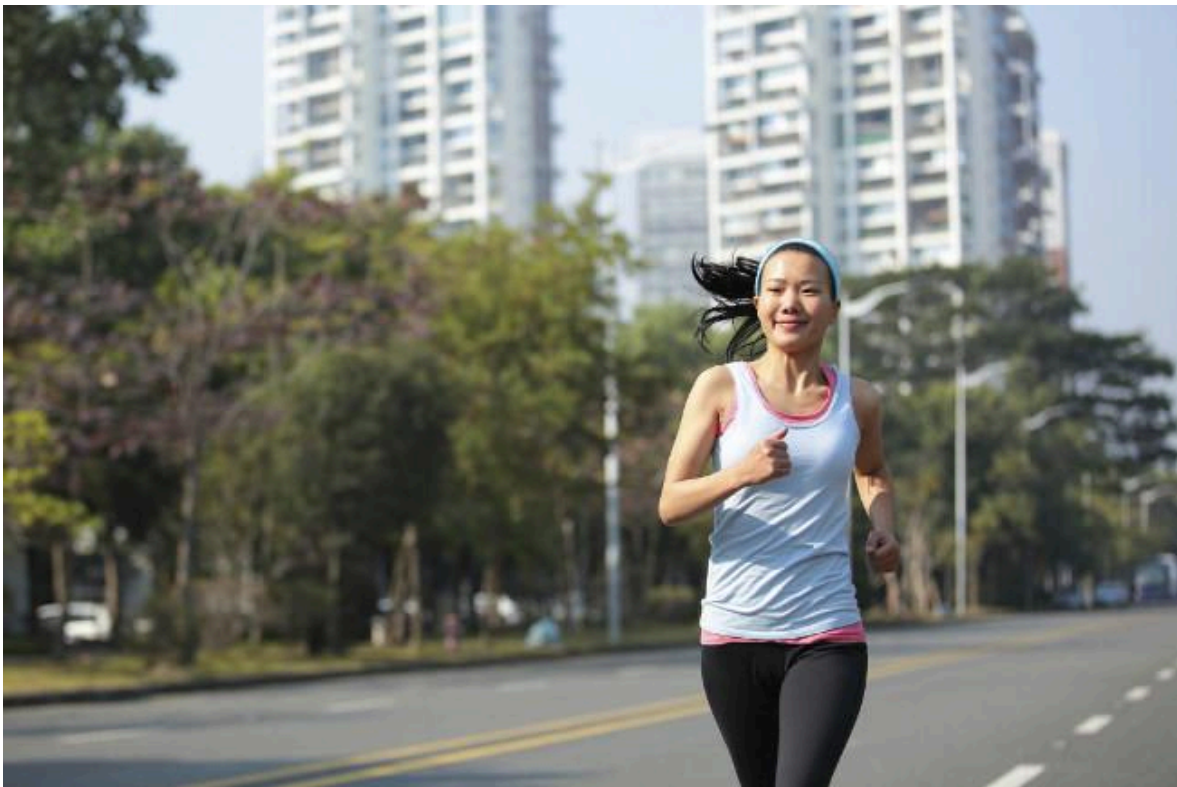
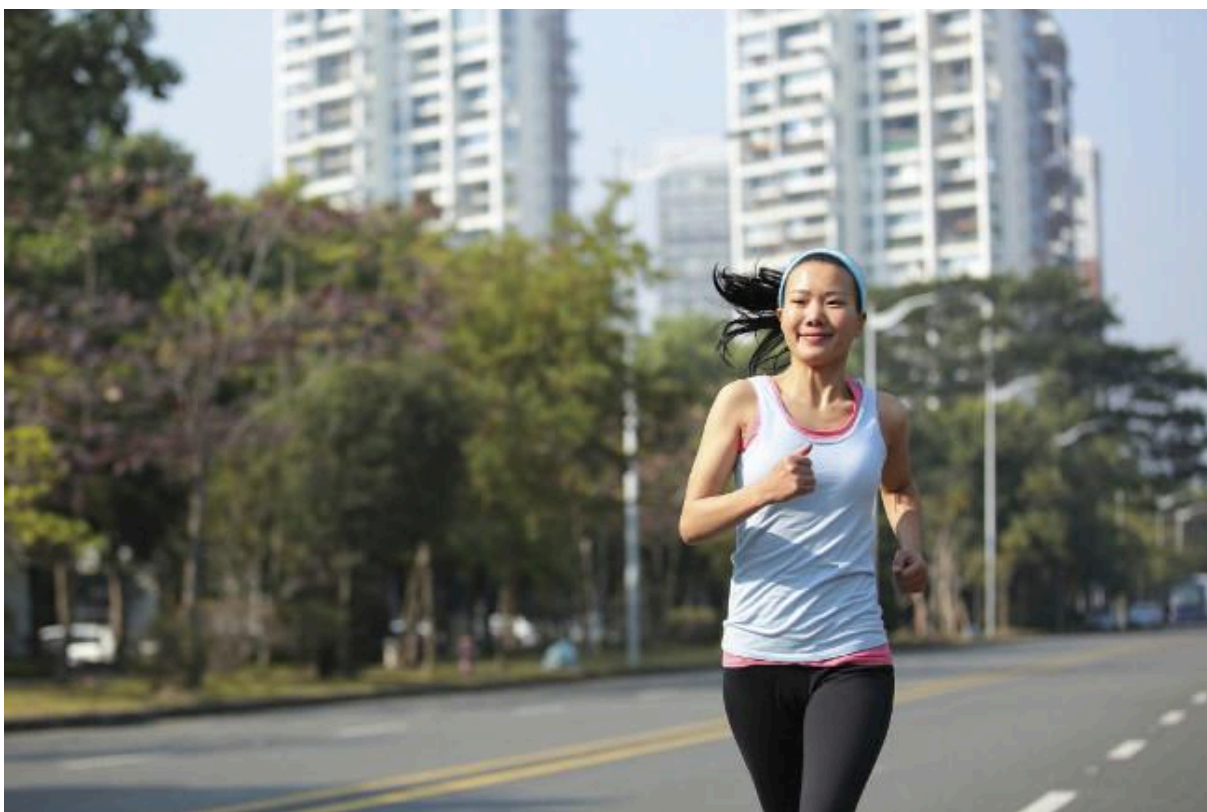


SALUD / TENDENCIAS

Ciencia aclara el mito: Trotar en ayunas quema más grasas

El Ciudadano · 28 de abril de 2015





Asker Jeukendrup, profesor de metabolismo del ejercicio de la **Universidad de Birmingham** y director del Instituto Gatorade de Ciencias del Deporte (GSSI), confirma que si no has desayunado y sales a trotar, lo más seguro es que quemarás más grasa.

La razón se debe a que **“los niveles de glucógeno tras ocho horas de inanición son muy bajos, por lo que pronto usarás tus reservas de grasa corporal como combustible”**.

Consejo: En caso de no sufrir de hipoglucemia, lo recomendado es lograr un trote de hasta una hora, a un ritmo moderado.

Fuente: diariopanorama.com

Fuente: [El Ciudadano](#)

