

ALIMENTACIÓN / TENDENCIAS

Científicos revelan la hora en que debes hacer deporte para bajar de peso y quemar grasa

El Ciudadano · 30 de noviembre de 2015





Si bien cada uno tiene su horario determinado para hacer ejercicios, existe un momento que es preciso para quemar esos rollitos de más.

El verano poco a poco se está haciendo presente en nuestro país. Los días calurosos están llegando para quedarse y con ello también la ropa más ligera, como vestidos, shorts y poleritas. Y como por arte de magia, también se ve más gente en las plazas realizando deporte.

Si bien cada uno tiene su hora determinada para hacer ejercicios, existe un momento que es preciso para bajar de peso y quemar grasa, si esos son tus objetivos. Según una investigación realizada en Bélgica del “The Journal of Physiology” y que fue publicada en el New York Time, indica que **hacer deportes en la mañana, antes de desayunar**, es más efectivo que hacerlo a otra hora.

Sin embargo, si tus objetivos son otros, como mantener una buena salud, debes ver la hora adecuada para hacerlo y por supuesto reconociendo qué es lo que necesita tu cuerpo.

Según lo que señaló a Publimetro Julio Vega, personal trainer gold de la cadena de gimnasios Energy y magíster en Entrenamiento Deportivo, señala que “el horario influye en directa relación con los tiempos de descanso y la carga laboral. Lo ideal es que el deporte se practique en la mañana, porque tras un buen descanso hay una mayor cantidad de energía. Ahora, si una persona entra a trabajar muy temprano por lo que es imposible el deporte AM, hay que adaptarse a esa realidad, y el cuerpo con el tiempo se adaptará”.

Vía: <http://mamasminas.cl>

Fuente: El Ciudadano