

HELENA RODERO

5 claves reales para *la pérdida de peso*

● No se trata de comer menos, sino de saciedad

Pasar hambre activa mecanismos de defensa que reducen el metabolismo y dificultan la pérdida de grasa. Sin saciedad, el cuerpo no adelgaza: se protege.

● El déficit calórico extremo NO funciona

Los cambios hormonales hacen que los déficits agresivos aumenten el hambre, el cansancio y la pérdida de masa muscular, favoreciendo a largo plazo más grasa corporal.

● La proteína y las grasas saludables son clave

Una nutrición bien estructurada, con suficiente proteína y grasa de calidad, mejora la saciedad hormonal y ayuda a mantener el metabolismo activo.

● El entrenamiento de fuerza es imprescindible

La fuerza aumenta la movilización de grasa, protege la masa muscular, mejora la sensibilidad a la insulina y contrarresta muchos efectos de la menopausia.