

# ¡Más músculos = menos grasa!

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 16 de Junio de 2013 08:22 -

---



## ¡Más músculos = menos grasa!

Siempre se debe intentar mantener, o incluso incrementar, la masa muscular, porque ésta aumenta el gasto de energía al tratarse de un tejido con una actividad metabólica muy alta. Quema calorías incluso estando en fase de descanso. Los músculos son nuestro sistema más potente para quemar grasa, sobre todo porque la mayoría de las calorías las queman ellos.