

## Quema hasta un 300% más de grasa

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 16 de Junio de 2013 20:05 -

---



### Quema hasta un 300% más de grasa

Practica cardio con el estómago vacío, ideal si es directamente después de despertar y tras unos vasos de agua. Esta elección estratégica del momento de entrenar puede aumentar hasta un 300% la efectividad del ejercicio en cuanto a la pérdida de grasa. Esto se basa en el hecho de que, cuando estamos en ayunas, nuestro cuerpo no dispone de las habituales fuentes de energía, como el glucógeno de la sangre, porque están agotadas. Por eso ataca antes y más eficazmente las reservas almacenadas de grasa.