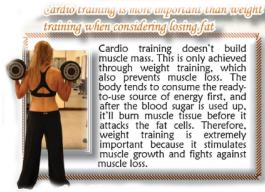


Si quieres perder grasa, es más importante el cardio que el entrenamiento con pesas

Escrito por Carlos Barbon

Lunes, 17 de Junio de 2013 16:43 -

---



Si quieres perder grasa, es más importante el cardio que el entrenamiento con pesas

Hay dos aspectos que dicen lo contrario: por un lado, el cardio no aumenta la masa muscular y, por otro, no protege contra posibles pérdidas de tejido muscular. Cuando intentamos perder peso, el cuerpo siempre tiende a quemar las fuentes de energía que son más fáciles de usar y, lamentablemente, éstas son primero el glucógeno de la sangre y luego la energía almacenada en el tejido muscular. El levantamiento de pesas estimula el crecimiento de la musculatura, lo cual acelera el metabolismo.