Weightloss-content

6

# SUBJECT: No quieres fracasar? Mantén estas 2 cosas trabajando juntas!

## La importancia de comer saludable y ejercitarse

Hola,

Espero que te este yendo muy bien el día de hoy. Soy Ashley, tal como he enfatizado en mi correo anterior, tú eres lo que comes. En tu viaje para obtener un cuerpo saludable, 70% depende de lo que comes. Te preguntarás porqué?

Cuando ejercitas, tus músculos se rompen y se desgarran, tu cuerpo pierde energía y entonces requiere de nutrientes y minerales para repararse. Romper y desgarrar tus músculos no suena a que sea bueno, pero es exactamente lo que se necesita! Tus músculos entonces comenzaran a repararse y estarán listos para crecer. Recuerda que con mayor masa muscular, tu cuerpo quemará más calorías en reposo.

Esto se conoce como incremento del metabolismo, cuando esto ocurre, los órganos de tu cuerpo requerirán cierto minerales y nutrientes para realizar eficientemente esa tarea.

La mejor forma de darle a tu cuerpo lo que necesita para reparar tus músculos es seguir un régimen de comida saludable. Comienza teniendo un plan de 5 a 6 comidas pequeñas al día y asegúrate que cada una de ellas sea balanceada en cantidades de carbohidratos, proteínas y fibra.

Seguimos en contacto amiga mía!

Saludos,

Ashley Deforg