

# Si haces ejercicio quemas calorías hasta descansando

¿Qué tal anda tu metabolismo? Si funciona despacio, tu cuerpo tenderá a acumular en forma de grasa cualquier cantidad extra de calorías extra. Hacer ejercicio aumenta la masa muscular, un tejido que consume mucha energía aún estando en reposo, durmiendo.

Si tomas comidas bajas en grasas ingieres menos calorías, con lo cual tienes que quemar menos y también descende la posibilidad de que se acumulen en lugares no deseados. Si además de comer bien, de forma ligera y variada, le añades a tu vida algo de ejercicio, podrás mantener las calorías a raya sin grandes esfuerzos. Si no haces ejercicio o dejas de hacerlo durante una temporada tus músculos no van a convertirse en grasa, sino que se harán más pequeños y ésta se verá más. Tu metabolismo tenderá a consumir mucha menos energía y la grasa lo tendrá mucho más fácil para instalarse en tu cuerpo.

Si no te mueves y comes más de lo que tu organismo necesita, las células grasas se multiplican y creas un desequilibrio negativo entre lo que comes y lo que consumes.

**FIN**