

A close-up photograph of a man's midsection. He is wearing white athletic shorts with a black stripe on the side. A yellow measuring tape is wrapped around his waist, and he is holding the end of the tape with his right hand. The background is a plain, light color.

# LA GUIA DEFINITIVA PARA **PERDER** GRASA



**MADRID  
WARRIORS**  
HIIT CENTER

## 1. Introducción

Si te sientes identificado con alguna de estas preguntas, estas de enhorabuena, has encontrado la guía definitiva que te va a ayudar a focalizar los pasos a seguir a partir de ahora.

- ¿Estas aburrido de entrenar sin un rumbo definido, sin obtener resultados visibles?
- ¿Cansado de entrenar muchos días y no lograr perder los kgs que te sobran a pesar de las horas y el esfuerzo que le dedicas?
- ¿Te sacrificas con dietas de todo tipo, que solo logran ponerte de mal humor, pasar hambre, sin lograr eliminar la grasa?
- ¿Estas harto de pagar cuotas de gimnasio, no encontrar la motivación adecuada, y ver que no consigues mejora ninguna?

En las siguientes páginas de esta guía, comprenderás de manera sencilla los motivos por lo que todo lo que estabas haciendo hasta hoy no funciona, y cuáles son los puntos en los que debes centrarte a partir de hoy para lograr tu objetivo.

Perder grasa corporal no solo te permitirá lucir un cuerpo marcado, sino que también te ayudará a evitar enfermedades relacionadas con el exceso de grasa corporal como Colesterol, Diabetes, Apneas, Depresión, etc...

Para lograr este objetivo, te presentamos la guía definitiva para perder grasa corporal de una manera saludable. Lo primero que debemos analizar y saber, son las posibles causas por las que tienes un exceso de grasa en tu cuerpo.

En el siguiente check-list marca las afirmaciones con las que te sientas identificado y que reflejen tu estado actual:

- ☐ Llevas una vida sedentaria, no sueles hacer ejercicio y pasas mucho tiempo sentado.

- ☐ Tienes una mala dieta, compuesta de alimentos grasos y mucha comida basura.
- ☐ Comes mucho, a pesar de que tal vez no comas alimentos malos, sueles comer demasiados alimentos en tu día a día, creando una dieta hipercalórica.
- ☐ Sueles estar estresado.
- ☐ Sufres de un desequilibrio hormonal.
- ☐ Tal vez tu genética no te favorece, las personas con cuerpos endomorfos suelen almacenar más grasa que el resto.
- ☐ Duermes poco durante las noches.
- ☐ Sueles comer más en la cena que en el desayuno, incluso a veces no desayunas.

Estas causas que has marcado en las casillas anteriores son las que te están frenando a la hora de conseguir tu objetivo. Para eliminar grasa de manera saludable y sin tener que esperar mucho tiempo para ver los resultados, es necesario que respetes ciertos factores, los cuales ayudarán directamente a tu cuerpo a quemar la grasa corporal.

A continuación, vamos a describir uno a uno, los cuatro factores que debes tener en cuenta y sobre los cuales empezar a trabajar tu plan:

### **1. Introducir una dieta saludable que presente déficit calórico**

Muchas personas tienen la idea equivocada de que para bajar el porcentaje de grasa corporal hay que dejar de comer. Aunque es cierto que probablemente tengas que comer menos de lo que lo estás haciendo, lo más importante es llevar a cabo una buena alimentación en la que se incluyan alimentos ricos en proteínas para intentar evitar la pérdida de músculo.

Para poder quemar grasa es necesaria una dieta con déficit calórico, en resumen, consumir menos calorías de las que gastas en

el día, por lo que tendrás que controlar especialmente la ingesta de hidratos de carbono y grasas. Para ello las pautas básicas a seguir son las siguientes:

- Consume alimentos ricos en proteínas como carnes, pescados, pollo, huevos, leche, etc.
- Elimina de tu dieta la comida basura, deja de comer hamburguesas, pizzas, congelados, etc.
- Suprime por completo el consumo de refrescos y bebidas azucaradas.
- Come al menos 5 veces al día.
- Realiza un desayuno fuerte.
- Prioriza los carbohidratos de lenta absorción y trata de evitar los de rápida absorción como son las pastas blancas, harinas y alimentos con azúcar refinado.
- Bebe mucha agua (Entre 2 y 3 litros al día) E

## **2. El Entrenamiento Correcto para la quema de grasas**

En los últimos años, ha surgido una nueva tendencia de entrenamiento conocida como HIIT (High intensity interval training). El HIIT consiste en la realización de series repetidas de corta-moderada duración (<45" a 2-4') a intensidades superiores del umbral anaeróbico (>80% VO<sub>2</sub>max), separadas por breves periodos de tiempo (1'- 5') a baja intensidad o descanso

Este método de entrenamiento se ha convertido en una alternativa al entrenamiento continuo y de intensidad moderada (moderate intensity continuous training) debido a su eficiencia: se obtienen, al menos, las mismas adaptaciones centrales (cardiovasculares) y periféricas (músculo esquelético) con un volumen de entrenamiento mucho menor (7,12,13). El HIIT, también, ha demostrado producir mejoras en patologías determinadas como la hipertensión arterial (9), diabetes tipo II (12,13), obesidad (15) e incluso patologías cardíacas (8).

Por otra parte, mediante el HIIT se obtienen reducciones de la grasa subcutánea, abdominal y el porcentaje total de masa grasa (5). No obstante, existe cierta controversia en cuanto a la mayor eficacia del HIIT con respecto al ejercicio continuo en este senti-

do. Unas investigaciones defienden que el HIIT produce una mayor pérdida en el porcentaje de grasas (5, 21, 27, 28, 30), mientras que hay otras que no encuentran diferencias entre ambos tipos de entrenamiento (1, 2, 17).

Sin embargo, en las investigaciones que no denotan diferencias no se realizó control nutricional de los sujetos, o bien, solamente se midió el peso corporal, obviando cambios en la composición corporal (descenso de masa grasa y aumento de masa magra).

Estos efectos son más evidentes con programas de entrenamiento de 8 a 12 semanas (4, 25). Aunque periodos más cortos (2-6 semanas) también han mostrado mejoras (5, 16, 20, 24).

### **¿Sirve el HIIT para perder peso?**

Emplear el HIIT para perder peso es más que un acierto. La pérdida de peso se puede deber a la oxidación de grasas post-ejercicio (5, 10, 11). Tras el ejercicio de alta intensidad se produce un aumento de consumo del oxígeno (EPOC, excess post-exercise oxygen consumption) para subsanar la elevación de energía requerida y así, regresar al estado basal (3,5,18).

El entrenamiento con altas intensidades va a provocar altas concentraciones de lactato y una depleción de las reservas de glucógeno. Los procesos de eliminación del lactato y resíntesis de glucógeno van a causar una mayor movilización de ácidos grasos (5). Además, tras el HIIT se han observado niveles elevados de catecolaminas, de hormona de crecimiento (19) y de cortisol (5), estas hormonas están relacionadas con la lipólisis (26,29), lo que explicaría que se produzca esa oxidación de ácidos grasos para recuperar la homeostasis del organismo (5).

Aunque también existen otros factores como la estimulación de los receptores  $\beta$ -adrenérgicos que inducen esta mayor oxidación de grasas y que han sido observados tras el HIIT (3, 30).

La intensidad y volumen del entrenamiento HIIT condicionan la magnitud y la duración del EPOC. Mientras que el volumen guarda

una relación lineal con el EPOC, la intensidad tiene una relación exponencial. Por tanto, la intensidad de entrenamiento es el factor más relevante para incrementar el EPOC (3, 14, 18).

A diferencia de la amplia investigación realizada sobre el EPOC, el HIIT para perder peso parece ser una opción aconsejable. Como se ha visto, el HIIT para perder peso es efectivo porque puede causar una mayor oxidación de grasas post-ejercicio, además, también ha demostrado incrementar la capacidad de metabolización lipídica por parte del músculo esquelético durante ejercicios aeróbicos (5, 20,23).

En Resumen, Numerosos investigadores muestran que en efecto los entrenamientos HIIT para perder peso son efectivos, además de incrementar el rendimiento aeróbico y anaeróbico e incluso mejorar la presión sanguínea, sensibilidad a la insulina y regulación de la glucosa en un periodo relativamente corto (39).

### **3. Introducir Ejercicios de Fuerza para tonificar Músculo**

El músculo es muy importante, es el que nos da sostén a las articulaciones, nos da agilidad, potencia y lo más importante **ACELERA TU METABOLISMO!** Sí, dos personas de igual edad y altura, pero con diferente masa muscular quemarán diferentes calorías ante la misma actividad. Y no tiene que ser deportiva, el simple hecho de ir a comprar, de subir unas escaleras, de barrer la casa, de leer un libro, de dormir... Más musculatura es igual a quemar más calorías.

Por eso si te centras en crear músculo gastarás más calorías en tu día a día y eso te ayudará a quemar grasa. Un kg de músculo consume hasta 3 veces más que 1kg de grasa. Si te centras en hacer cardio exclusivamente perderás grasa y perderás músculo y cada vez te costará más y más perder grasa ya que:

1. el cuerpo es inteligente y se acostumbra a lo que haces, se pone en "modo ahorro" y cada vez gasta menos por cada hora de ejercicio que hagas.
2. estás perdiendo musculatura y si antes quemabas 1600kcal al día ahora quemas 1400kcal. Y tú lo que quieres es quemar más y más.

Por este motivo es importante la tonificación muscular de manera que te ayude a incrementar el metabolismo basal y el consumo de kcal suba.

#### **4. Descansar lo suficiente para que tu cuerpo pueda trabajar correctamente**

Este factor se suele descuidar, pero es también importante. Para que tu cuerpo pueda funcionar correctamente eliminando las grasas y fortaleciendo los músculos, necesita recuperarse durante la noche.

- Consejos para descansar suficiente y hacer que tu cuerpo se recupere
- Descansa de 7 a 9 horas por las noches.
- Elimina de tu habitación todo lo que pueda estorbar tu descanso durante la noche.
- Come mínimo dos horas antes de acostarte.
- Toma un vaso de leche tibia o un té caliente antes de irte a dormir.
- Evita que la iluminación exterior no te deje dormir.



## **Conclusion**

Ahora que ya has visto con detalle, los 4 factores principales que debes implementar como habito saludable en tu día a día, tienes en tus manos el 50% de los factores de éxito que necesitas para que empieces a trabajar en ello. Si sigues los consejos de esta guía y lo haces con constancia, no tengas dudas de que en poco tiempo empezarás a ver cambios en tu cuerpo.

Nosotros en MW somos un Gym Boutique especializado en entrenamiento HIIT, donde acompañamos en todo momento a nuestros clientes en su camino de perder grasa, ganar músculo y mejorar su forma física.

En base a nuestra experiencia con los clientes que han pasado por nuestro centro y han confiado su proceso de "transformación" con nosotros, hemos creado esta guía que recoge todos los factores necesarios para lograr la pérdida de grasa.

Si quieres conocernos con más detalle, entra en [www.madrid-warriors.com](http://www.madrid-warriors.com) para saber un poco más sobre nosotros.

Esperamos que esta guía te haya resultado útil.

El equipo de Madrid Warrior



Calle del Conde de Serrallo, 2  
28029 Madrid  
Tef.: 683 29 83 75  
E-mail: [info@madridwarriors.com](mailto:info@madridwarriors.com)



## Bibliografía

1. Alkahtani, S. A., King, N. A., Hills, A. P., & Byrne, N. M. (2013). Effect of interval training intensity on fat oxidation, blood lactate and the rate of perceived exertion in obese men. *SpringerPlus*, 2, 532.
2. Astorino, T. a, Schubert, M. M., Palumbo, E., Stirling, D., & McMillan, D. W. (2013). Effect of two doses of interval training on maximal fat oxidation in sedentary women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 45(10), 1878–86.
3. Børsheim, E., & Bahr, R. (2003). Effect of exercise intensity, duration and mode on post-exercise oxygen consumption. *Sports Medicine*, 33(14), 1037–1060.
4. Boudou, P., Sobngwi, E., Mauvais-Jarvis, F., Vexiau, P., & Gautier, J. (2003). Absence of exercise-induced variations in adiponectin levels despite decreased abdominal adiposity and improved insulin sensitivity in type 2 diabetic men. *European Journal of Endocrinology*, 149(5), 421–424.
5. Boutcher, S. H. (2011). High-intensity intermittent exercise and fat loss. *Journal of Obesity*, 2011.
6. Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2013). High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle: Part I: cardiopulmonary emphasis. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 43(5), 313–38.
7. Burgomaster, K. A., Howarth, K. R., Phillips, S. M., Rakobowchuk, M., Macdonald, M. J., McGee, S. L., & Gibala, M. J. (2008). Similar metabolic adaptations during exercise after low volume sprint interval and traditional endurance training in humans. *The Journal of Physiology*, 586(1), 151–60.
8. Chrysohoou, C., Angelis, A., Tsitsinakis, G., Spetsioti, S., Nasis, I., Tsia-chris, D., ... Dimitris, T. (2015). Cardiovascular effects of high-intensity interval aerobic training combined with strength exercise in patients with chronic heart failure. A randomized phase III clinical trial. *International Journal of Cardiology*, 179, 269–74.
9. Ciolac, E. G. (2012). High-intensity interval training and hypertension: maximizing the benefits of exercise? *American Journal of Cardiovascular Disease*, 2(2), 102–10.
10. De Feo, P. (2013). Is high-intensity exercise better than moderate-intensity exercise for weight loss? *Nutrition, Metabolism, and Cardiovascular Diseases : NMCD*, 23(11), 1037–42.
11. De Feo, P., Di Loreto, C., Lucidi, P., Murdolo, G., Parlanti, N., De Cicco, A., & Piccioni F Santeusano, F. (2014). Metabolic response to exercise. *Journal of Endocrinological Investigation*, 26(9), 851–854.

12. Gibala, M. J., Gillen, J. B., & Percival, M. E. (2014). Physiological and health-related adaptations to low-volume interval training: influences of nutrition and sex. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 44 Suppl 2, 127–37.
13. Gibala, M. J., Little, J. P., Macdonald, M. J., & Hawley, J. a. (2012). Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease. *The Journal of Physiology*, 590(Pt 5), 1077–84.
14. Gore, C. J., & Withers, R. T. (1990). The effect of exercise intensity and duration on the oxygen deficit and excess post-exercise oxygen consumption. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 60(3), 169–74.
15. Gremeaux, V., Drigny, J., Nigam, A., Juneau, M., Guilbeault, V., Latour, E., & Gayda, M. (2012). Long-term lifestyle intervention with optimized high-intensity interval training improves body composition, cardio-metabolic risk, and exercise parameters in patients with abdominal obesity. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation / Association of Academic Physiatrists*, 91(11), 941–50.
16. Hazell, T. J., Hamilton, C. D., Olver, T. D., & Lemon, P. W. R. (2014). Running sprint interval training induces fat loss in women. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism = Physiologie Appliquée, Nutrition et Métabolisme*, 39(8), 944–50.
17. Keating, S. E., Machan, E. a, O'Connor, H. T., Gerofi, J. a, Sainsbury, A., Caterson, I. D., & Johnson, N. a. (2014). Continuous exercise but not high intensity interval training improves fat distribution in overweight adults. *Journal of Obesity*, 2014, 834865.
18. LaForgia, J., Withers, R. T., & Gore, C. J. (2006). Effects of exercise intensity and duration on the excess post-exercise oxygen consumption. *Journal of Sports Sciences*, 24(12), 1247–64.
19. Nevill, M. E., Holmyard, D. J., Hall, G. M., Allsop, P., van Oosterhout, A., Burrin, J. M., & Nevill, A. M. (1996). Growth hormone responses to treadmill sprinting in sprint- and endurance-trained athletes. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 72(5–6), 460–7.
20. Perry, C. G. R., Heigenhauser, G. J. F., Bonen, A., & Spriet, L. L. (2008). High-intensity aerobic interval training increases fat and carbohydrate metabolic capacities in human skeletal muscle. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism = Physiologie Appliquée, Nutrition et Métabolisme*, 33(6), 1112–23.
21. Phelain, J. F., Reinke, E., Harris, M. A., & Melby, C. L. (1997). Postexercise energy expenditure and substrate oxidation in young women resulting from exercise bouts of different intensity. *Journal of the American College of Nutrition*, 16(2), 140–6.

22. Robinson, E. H., Stout, J. R., Miramonti, A. a, Fukuda, D. H., Wang, R., Townsend, J. R., ... Hoffman, J. R. (2014). High-intensity interval training and  $\beta$ -hydroxy- $\beta$ -methylbutyric free acid improves aerobic power and metabolic thresholds. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 11(1), 16.
23. Talanian, J., & Holloway, G. (2010). Exercise training increases sarcolemmal and mitochondrial fatty acid transport proteins in human skeletal muscle. *American Journal of ...*, 299(2), E180–8.
24. Talanian, J. L., Galloway, S. D. R., Heigenhauser, G. J. F., Bonen, A., & Spriet, L. L. (2007). Two weeks of high-intensity aerobic interval training increases the capacity for fat oxidation during exercise in women. *Journal of Applied Physiology* (Bethesda, Md. : 1985), 102(4), 1439–47.
25. Tjønnå, A. E., Stølen, T. O., Bye, A., Volden, M., Slørdahl, S. a, Odegård, R., ... Wisløff, U. (2009). Aerobic interval training reduces cardiovascular risk factors more than a multitreatment approach in overweight adolescents. *Clinical Science* (London, England : 1979), 116(4), 317–26.
26. Tortora, G. J., & Derrickson, B. H. (2008). *Principles of Anatomy and Physiology* (p. 1280). John Wiley & Sons.
27. Trapp, E. G., Chisholm, D. J., Freund, J., & Boutcher, S. H. (2008). The effects of high-intensity intermittent exercise training on fat loss and fasting insulin levels of young women. *International Journal of Obesity* (2005), 32(4), 684–91.
28. Tremblay, A., Simoneau, J. A., & Bouchard, C. (1994). Impact of exercise intensity on body fatness and skeletal muscle metabolism. *Metabolism: Clinical and Experimental*, 43(7), 814–8. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8028502>
29. Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2007). *Fisiología del Esfuerzo y el Deporte* (Color) (p. 744). Editorial Paidotribo. Retrieved from <https://books.google.com/books?id=RXmtpVxDZXQC&pgis=1>
30. Yoshioka, M., Doucet, E., St-Pierre, S., Alméras, N., Richard, D., Labrie, A., ... Tremblay, A. (2001). Impact of high-intensity exercise on energy expenditure, lipid oxidation and body fatness. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders : Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 25(3), 332–9.
31. Irwin, M.L., Yasui, Y., Ulrich, C.M., Bowen, D., Rudolph, R.E., & Schwartz, R.S. (2003). Effect of exercise on total and intra-abdominal body fat in postmenopausal women: A randomized controlled trial. *JAMA*, 289, 323–330.
32. Irving, B.A., Davis, C.K., Brock, D.W., Weltman, J.Y., Swift, D., & Barrett, E.J. (2008). Effect of exercise training intensity on abdominal visceral fat and body composition. *Med Sci Sports Exerc*, 40,1863–1872.

33. Nybo, L., Sundstrup, E., Jakobsen, M.D., Mohr, M., Hornstrup, T., & Simonsen, L. (2010). High-intensity training versus traditional exercise interventions for promoting health. *Med Sci Sports Exerc*, 42, 1951-1958.
34. Sijie, T., Hainai, Y., Fengying, Y., & Jianxiong, W. (2012). High intensity interval exercise training in overweight Young women. *J Sports Med Phys Fitness*, 52, 255-262.
35. Knab, A.M., Shanely, R.A., Corbin, K.D., Jin, F., Sha, W., & Nieman, D.C. (2011). A 45-minute vigorous exercise bout increases metabolic rate for 14 hours. *Med Sci Sports Exerc*, 43, 1643-1648.
36. Kobayashi, J., Tadokoro, N., Watanabe, M., & Shinomiya, M. (2002). A novel method of measuring intra-abdominal fat volume using helical computed tomography. *Int J Obes*, 26, 398-402.
37. Gillen, J.B., Percival, M.E., Ludzki, A., Tarnopolsky, M.A., & Gibala, M.J. (2013). Interval training in the fed or fasted state improves body composition and muscle oxidative capacity in overweight women. *Obesity*, 21, 2249-2255.
38. Trapp, E.G., Chisholm, D.J., Freund, J., & Boutcher, S.H. (2008). The effects of high-intensity intermittent exercise training on fat loss and fasting insulin levels of young women. *Int J Obes*, 32, 684-691.
39. Gillen, J.B., Percival, M.E., Ludzki, A., Tarnopolsky, M.A., & Gibala, M.J. (2013). Interval training in the fed or fasted state improves body composition and muscle oxidative capacity in overweight women. *Obesity*, 21, 2249-2255.

# ¡¡APARTA TU CITA GRATIS!!



**MADRID  
WARRIORS**  
HIIT CENTER

Calle del Conde de Serrallo, 2  
28029 Madrid  
Telf.: 683 29 83 75  
E-mail: [info@madridwarriors.com](mailto:info@madridwarriors.com)

Síguenos

