

5° CICADAF  by 

& Fitness Euphoria 2018

LA CIENCIA DETRÁS DE LA QUEMA DE GRASA

L.N. Adrián Godínez Granados


SPORTS & FITNESS FEST

powered by
MATRIX
Strong • Smart • Beautiful

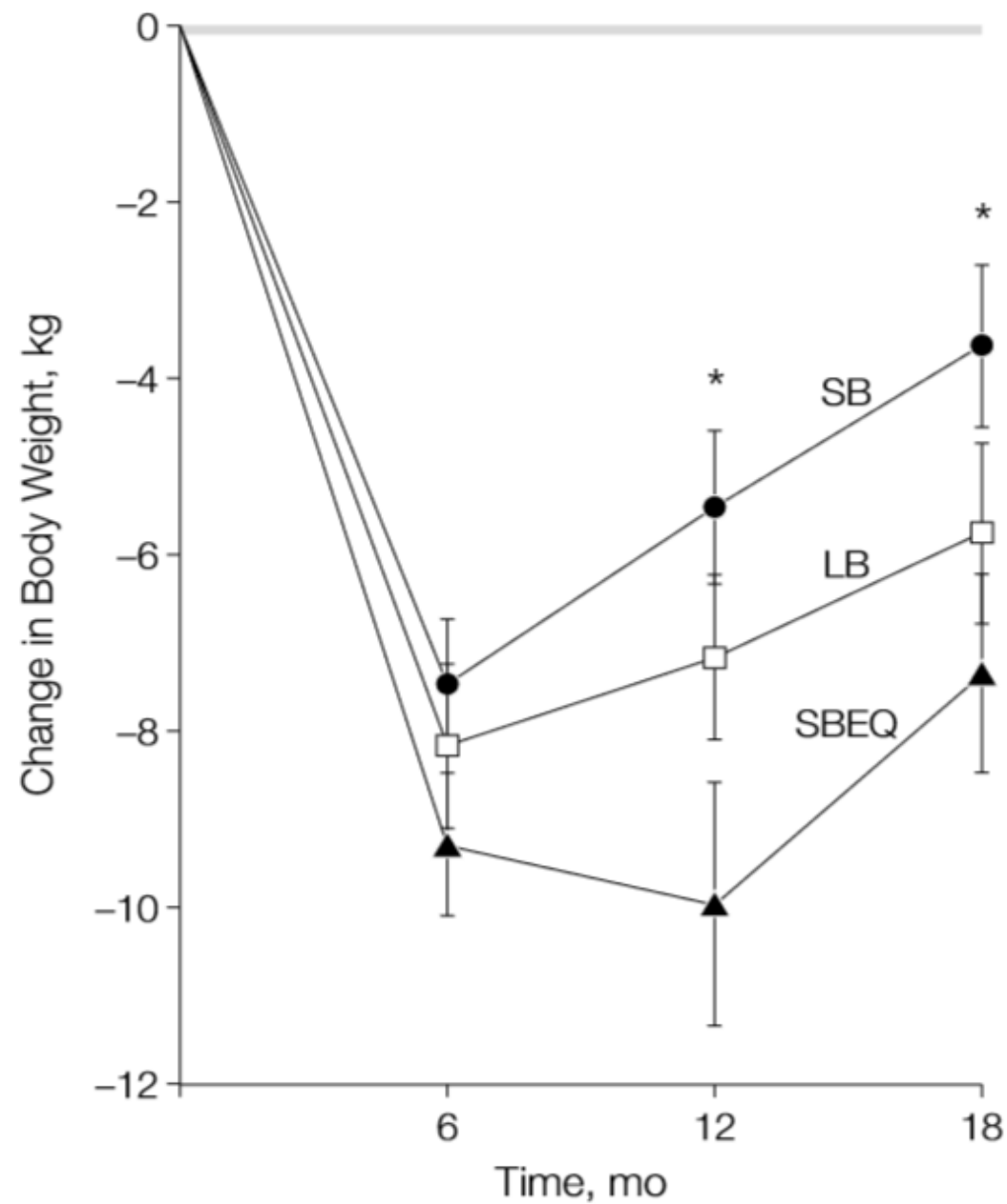

SCU
SPORT CITY UNIVERSITY
PROFESIONALES CON PRESTIGIO

PIERDO PESO
pero me sigue
ENCONTRANDO

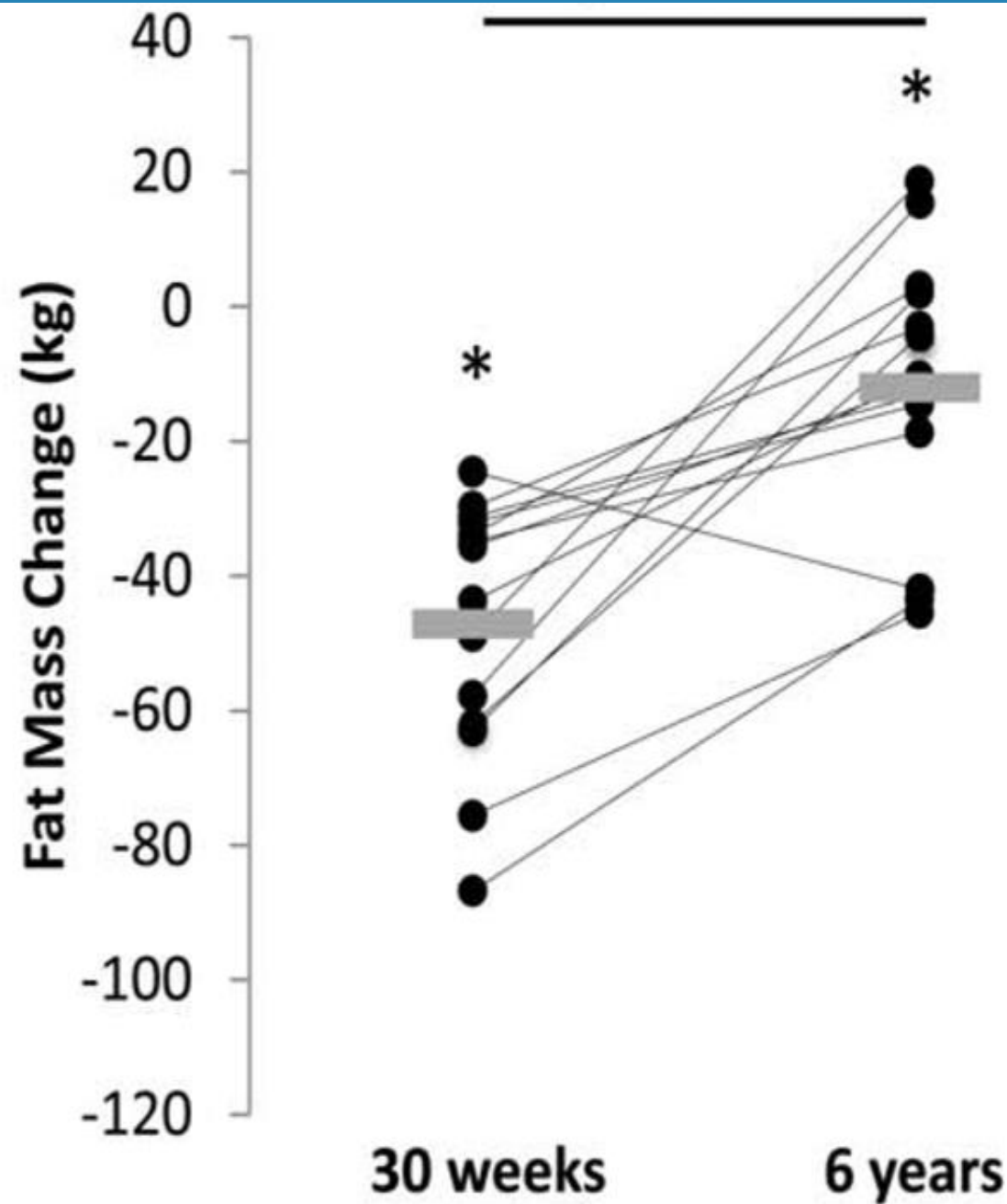


¡AHÍ ESTÁS!
¡PA'NO
VERTE!

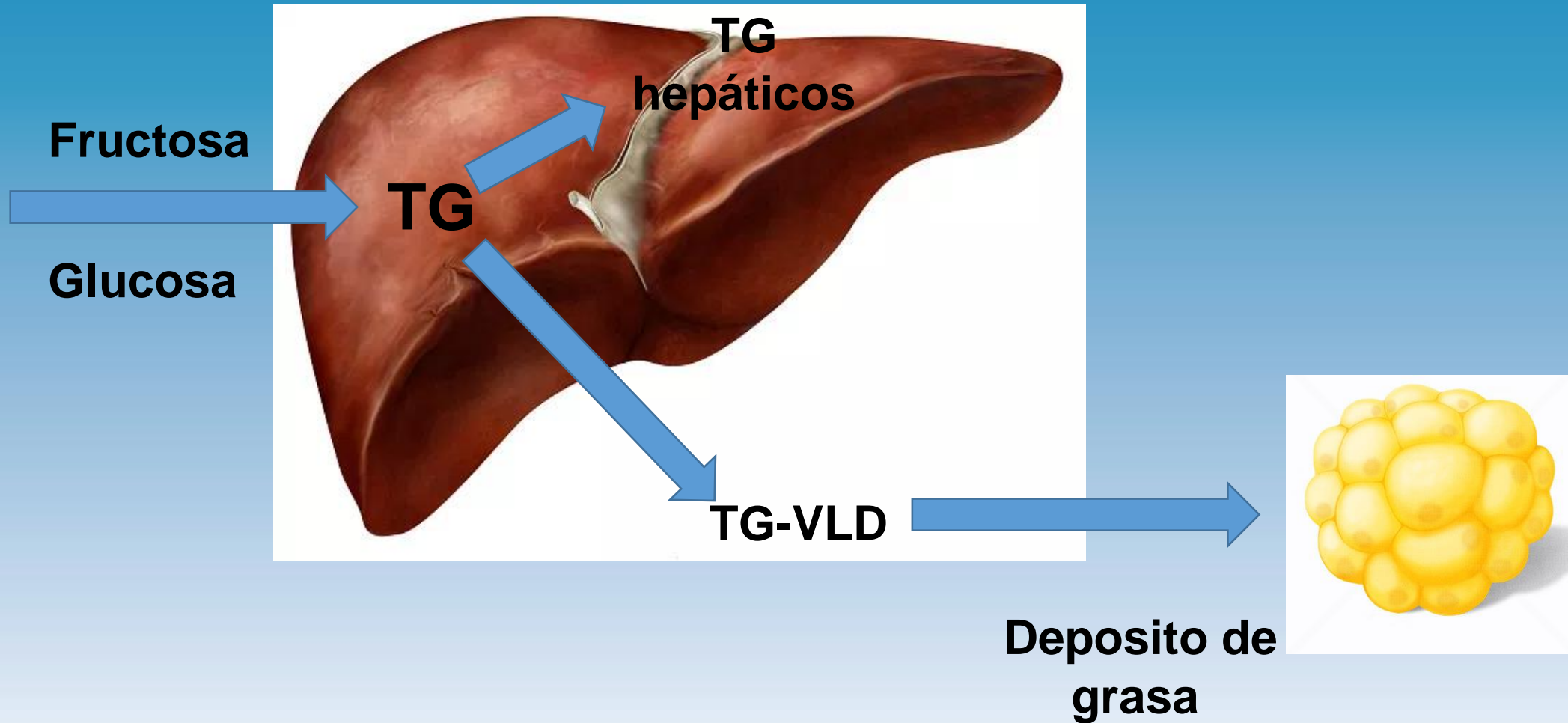


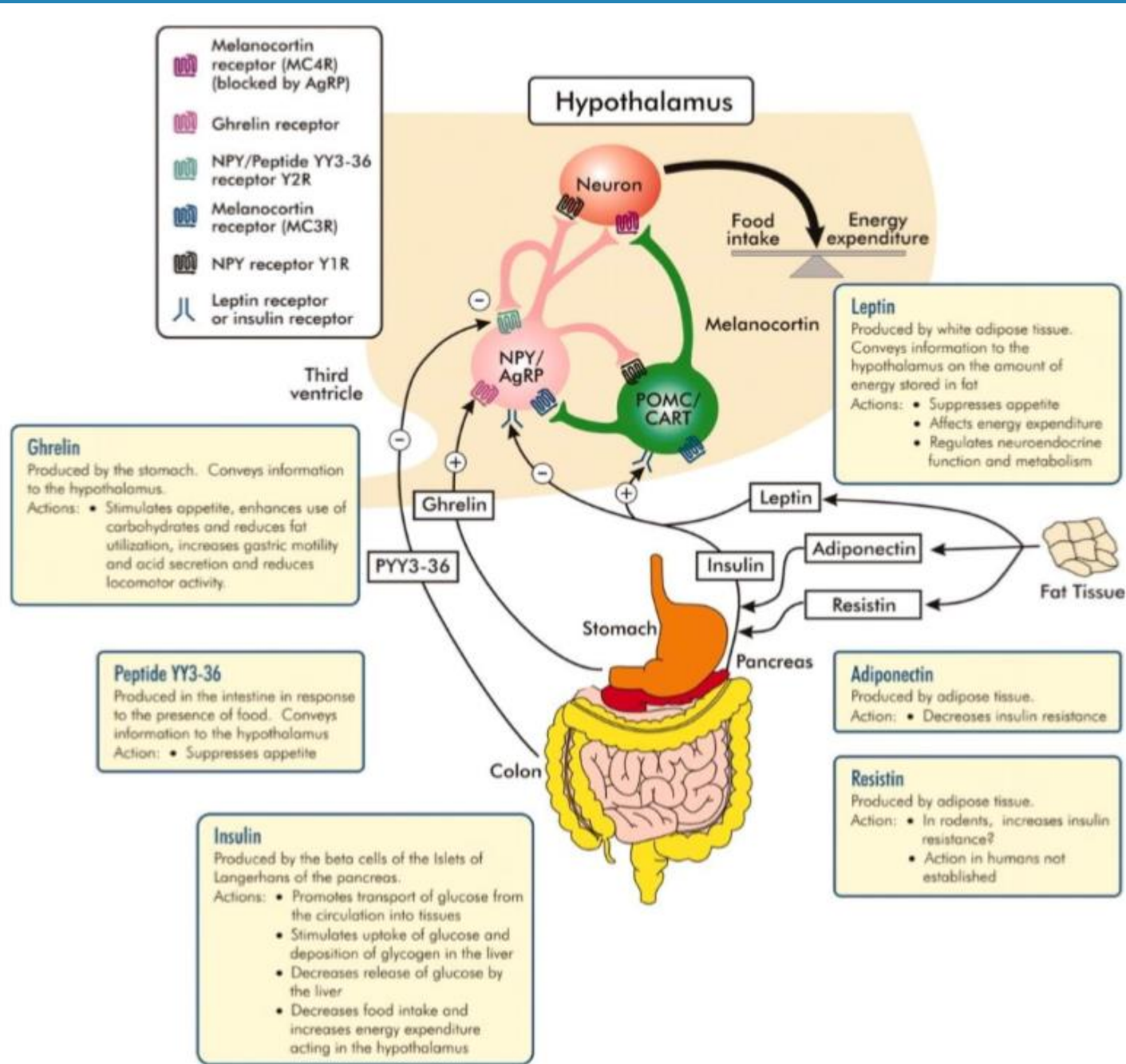


The biggest loser

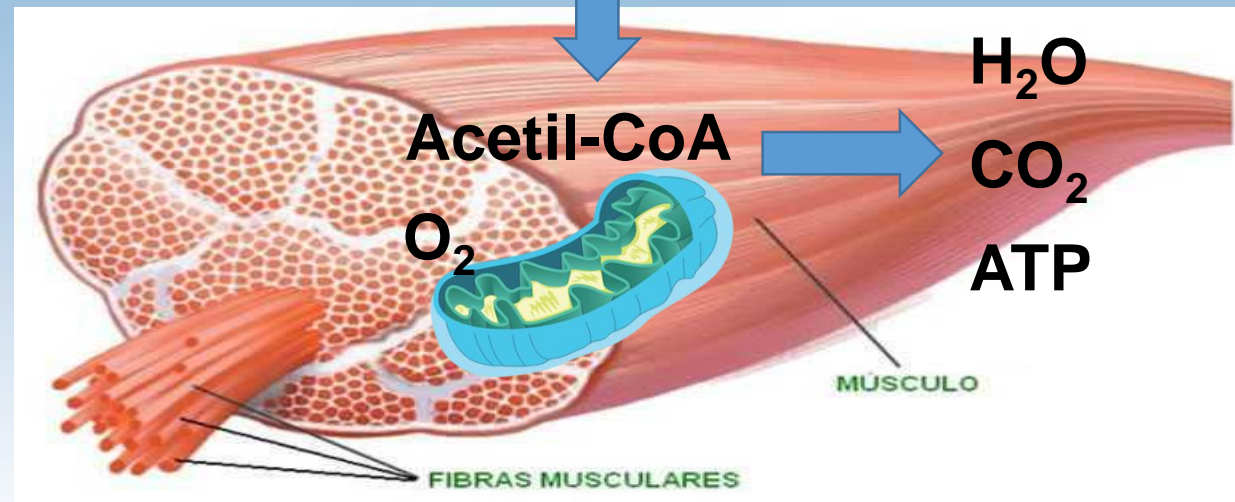
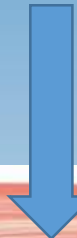
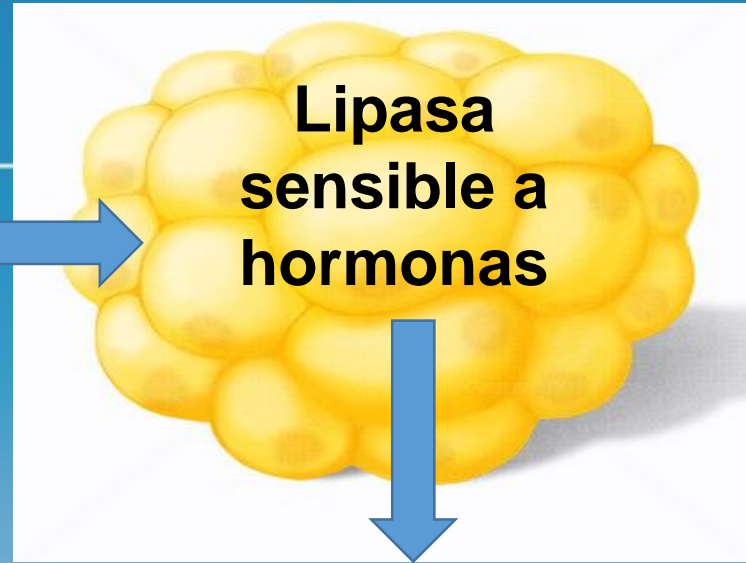


Trastorno nutricional del balance energético





- ↑ Adrenalina
- ↑ Noradrenalina
- ↑ Hormona de crecimiento
- ↑ Testosterona
- ↑ Cortisol
- ↑ Glucagón



1. Biogénesis mitocondrial

Vo2Máx

2. Adaptaciones cardio-respiratorias

3. Hormonas movilizadoras de
lípidos

Adrenalina
Noradrenalina
Hormona de crecimiento
Testosterona
Cortisol
Glucagón

4. Balance energético negativo

↓ **Hidratos de carbono**
↓ **Lípidos**
Vegana
Paleo
Mixta
Ayuno

Ejercicio físico

Alimentación

Fase 1

Aprendizaje
motriz

Adaptaciones
músculo
esqueléticas

Adaptaciones
Cardio
respiratorias

Fase 2

Aumento de la
fuerza máxima

Aumento del
Vo2Max

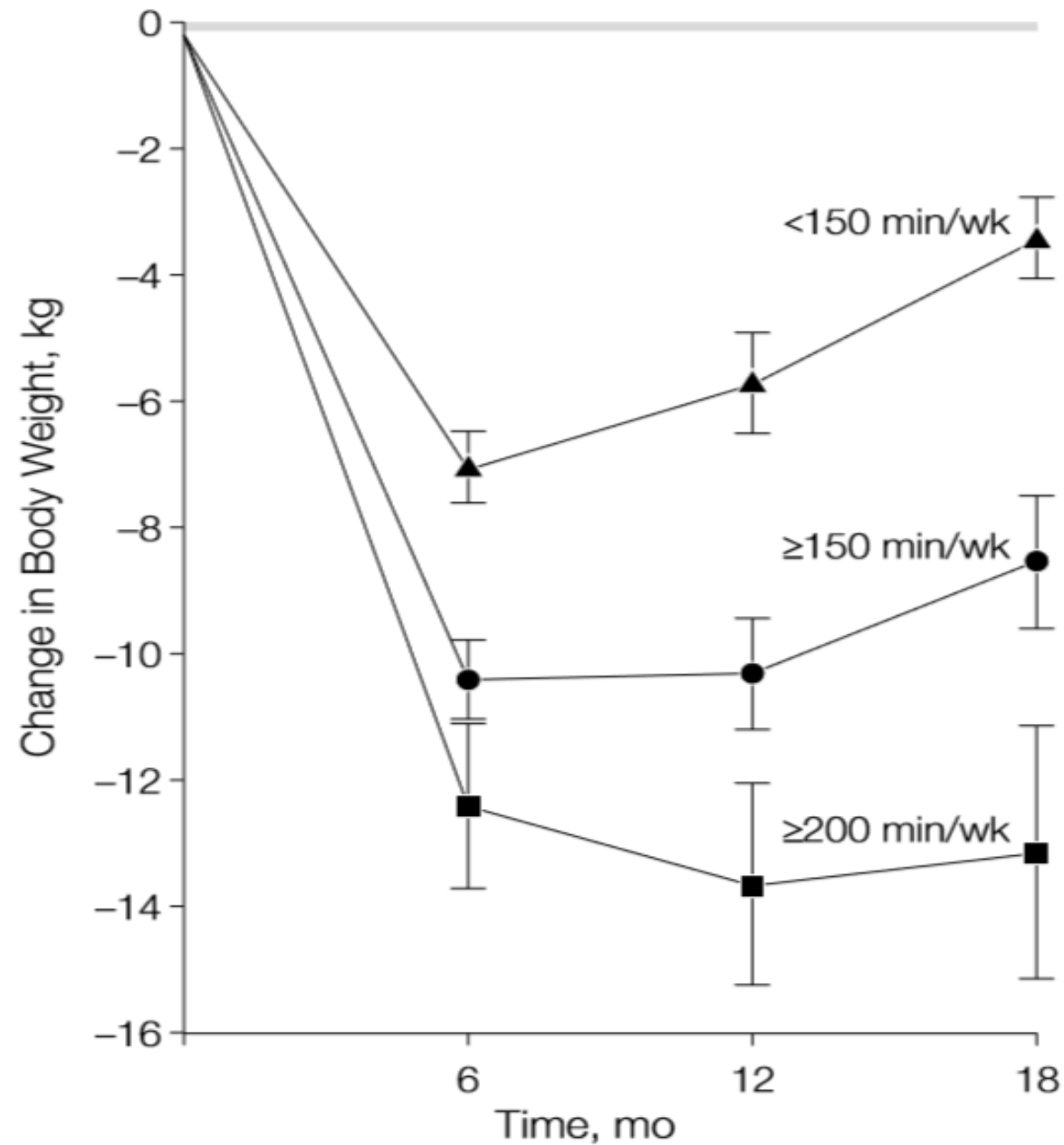
Fase 3

Resistencia
aeróbica
Oxidación de
grasa

Entrenamiento de
fuerza para
liberación
hormonal

**Aumento de
actividad física**

**Dieta
hipocalórica**



JAMA | **Original Investigation**

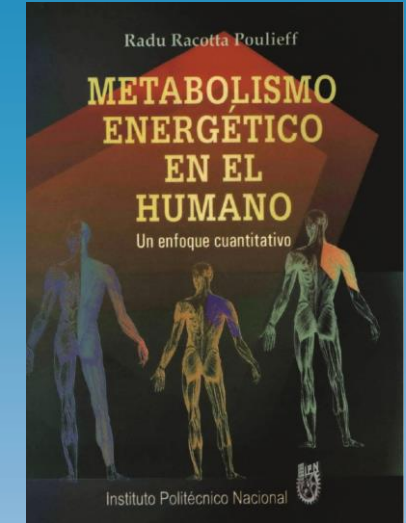
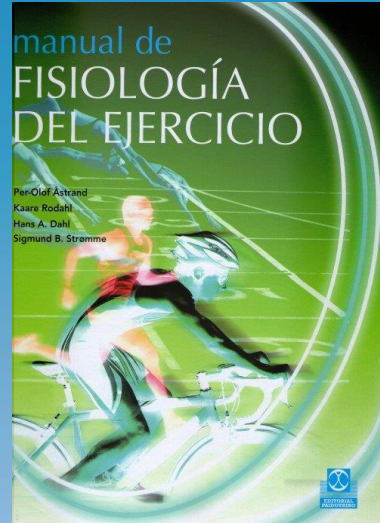
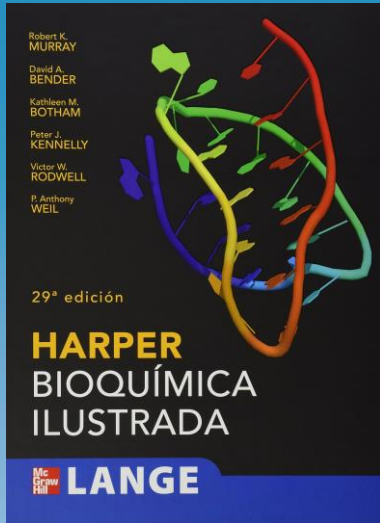
Effect of Low-Fat vs Low-Carbohydrate Diet on 12-Month Weight Loss in Overweight Adults and the Association With Genotype Pattern or Insulin Secretion

The DIETFITS Randomized Clinical Trial

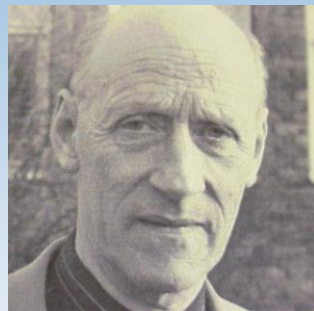
Christopher D. Gardner, PhD; John F. Trepanowski, PhD; Liana C. Del Gobbo, PhD; Michelle E. Hauser, MD; Joseph Rigdon, PhD; John P. A. Ioannidis, MD, DSc; Manisha Desai, PhD; Abby C. King, PhD

“Promover hábitos saludables como un medio de educación de valores que nos lleve a la felicidad ”

Libros



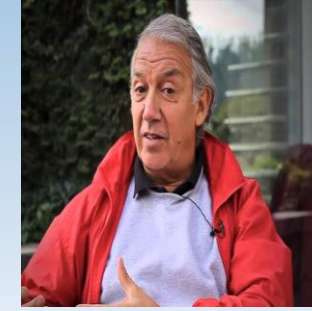
Autores



Per-Olof Astrand



José Enrique Campillo



Carlos Zaavedra



Marion Nestle