



RESISTENCIA A LA INSULINA Y PÉRDIDA DE GRASA EN MUJERES

GUÍA FITMYLEGS



¿QUÉ ES LA RESISTENCIA A LA INSULINA?

La insulina es la hormona que regula la entrada de glucosa (azúcar) en las células para que se use como energía.

Cuando las células se “resisten”, el cuerpo necesita producir más insulina para lograrlo.

👉 Esto deja niveles altos de insulina circulando en la sangre y ahí empieza el problema.

¿POR QUÉ NO TE DEJA BAJAR DE PESO?

La insulina es como un “interruptor” entre almacenar grasa y quemar grasa.

- Cuando está **alta**, tu cuerpo prioriza guardar energía → acumulas grasa en abdomen, caderas y muslos.
- Cuando está **estable y baja**, tu cuerpo puede usar la grasa como combustible.

Por eso, aunque entrenes o comas sano, si tienes resistencia a la insulina tu cuerpo está casi siempre en “modo almacenar”.

Además:

- Aumenta la inflamación y la celulitis.
- Provoca picos y bajones de energía.
- Te da más hambre y antojos, haciendo difícil mantener un plan.

ENTONCES, ¿CÓMO EMPIEZO A BAJAR DE PESO?

Aquí está la clave: **no necesitas comer menos, sino aprender a equilibrar tus comidas y entrenar de forma estratégica para que tu cuerpo vuelva a usar la grasa como energía.**

PASOS PRÁCTICOS FITMYLEGS:

1. Equilibra tu plato en cada comida

Proteína + verdura + grasa saludable + carbohidrato de calidad (integral, legumbre, tubérculo).

2. Baja el índice glucémico

- Enfría pasta, arroz o patata antes de comerlos → se convierten en almidón resistente.
- Acompaña siempre los carbohidratos con fibra, proteína y grasas.

3. Entrena fuerza 3-4 veces/semana

El músculo actúa como “esponja” de glucosa. Más músculo = menos resistencia a la insulina.

👉 En Fitmylegs tienes rutinas adaptadas al cuerpo de la mujer y al poco tiempo, que ya hemos comprobado que funciona.

4. Céntrate en el descanso y el estrés

Dormir mal y el cortisol alto hacen que tu cuerpo produzca más insulina.

5. Activa el cuerpo después de comer

Caminar 10-15 min después de las comidas ayuda a que la glucosa se use como energía y no se acumule.





RESUMEN

No es una contradicción:

- **La resistencia a la insulina impide que tu cuerpo queme grasa.**
- **Pero cuando empiezas a regularla con alimentación, fuerza y descanso, tu metabolismo vuelve a “encender” el modo quema grasa.**