



ALIMENTACIÓN ELSA PATAKY: El smoothie con proteína en polvo de Elsa Pataky que acelera el metabolismo

Descripción



Ya sea que esté buscando perder peso o ganar masa muscular, la proteína (vegetal o animal) es un nutriente esencial en su dieta. Y si hace tiempo que haces ejercicio regularmente, seguramente habrás visto a más de una persona consumir estos batidos de proteínas antes o después de un entrenamiento, pero ¿realmente sirve para algo? Elsa Pataky está de acuerdo, por lo que recomienda tomar un batido rico en proteína en polvo a través de su aplicación Centr Healthy Living.

Beneficios de la proteína en polvo

Antes de hablar de proteína en polvo, hablemos de la proteína en sí, este nutriente es fundamental para tu organismo ya que contribuye a la formación y correcto desarrollo de músculos, tendones, tejidos, órganos y moléculas vitales para el organismo. Por este motivo, una buena dieta rica en proteínas es importante para conseguir una adecuada recuperación muscular.

Y ahora sí, hablemos de proteína en polvo. Se trata de complementos alimenticios muy fáciles de consumir y que aseguran un correcto aporte de proteínas de alta calidad necesarias para un correcto entrenamiento. También contribuyen significativamente a la construcción de masa muscular y la pérdida de peso.

Si desea perder peso, pero su masa muscular no se verá afectada, la proteína en polvo es aún más necesaria. Para perder peso es necesario seguir una dieta que contenga menos calorías de las que consumes (déficit calórico), lo que puede conducir a una pérdida de masa muscular. Por eso es

importante aumentar la cantidad de proteínas, y la versión en polvo puede ser muy beneficiosa ya que aumenta la cantidad de proteínas sin aumentar el contenido de grasas o carbohidratos.

La actriz Elsa Pataky interpreta a Woman Secret con un top transparente y pantalones largos negros. /Gtresonline.

Estos son los principales beneficios de consumir proteína en polvo:

- Acelera el metabolismo.
- Ayuda a perder peso.
- Desarrolla la masa muscular.
- Proporciona una sensación de saciedad.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Reduce el miedo.
- Mejora la piel y el cabello.
- Regenera el tejido.
- Incrementa el rendimiento deportivo.

Los expertos recomiendan consumir proteína en polvo 30 minutos antes o después de un entrenamiento para maximizar los beneficios, ya que el cuerpo absorbe completamente toda la energía y los beneficios de reparación muscular. Además, a diferencia de otros suplementos como las barras de proteína, la proteína en polvo es mucho más fácil de digerir.

¿Y cuánta proteína debería consumir por día? Depende de tu edad, tu nivel físico y la actividad física que realices. En general, sin embargo, la persona activa promedio debe consumir una cantidad aproximada de 1,5 a 2 gramos por libra de peso corporal. Pero si eres un atleta, puede llegar a los 3 gramos por kilo.

El batido de Elsa Pataky con proteína en polvo para acelerar el metabolismo

Elsa Pataky y Chris Hemsworth crearon la aplicación de salud y fitness Centr en 2019, donde comparten con sus usuarios los mejores entrenamientos y recetas saludables para incorporar a su día a día. Aquí hemos descubierto este batido que combina los beneficios de frutas como las fresas y las manzanas con los de la proteína en polvo, una bebida ideal para consumir antes o después del entrenamiento, como ya os hemos contado.

– 1/2 taza de leche – 1/4 taza de yogur griego – 1/4 taza de proteína de vainilla en polvo – 1/2 manzana picada en trozos grandes – 1/2 taza de fresas frescas o congeladas – 1/4 cucharadita de canela molida – 4 a 6 cubitos de hielo 1.- Mezcla todos los ingredientes a alta velocidad hasta que quede suave y cremoso y sirve de inmediato.

Fecha de creación

mayo 2023