

Movimientos NEAT



NEAT es una sigla en inglés que significa “Non exercise activity thermogenesis” es decir, la termogénesis (quema de calorías) a través de actividad física, no relacionada con ejercicio estructurado.

Esta es la manera como evolucionamos, a través de movimiento físico natural y cuando lo agregas a tus actividades diarias en combinación con una reducción calórica, logras bajar de peso sin poner a tu metabolismo en un estado de estrés. En el contexto moderno, hay actividades que puedes agregar como caminar, subir escaleras, jardinear, bailar, limpiar entre muchas otras que te pueden ayudar a aumentar tu gasto energético diario.

El tipo de movimiento NEAT es tan poderoso, que puede aumentar el gasto energético en cientos de calorías extra por día. Por ejemplo, una persona que trabaja en la caja registradora de un café, en donde está de pie y moviéndose gran parte del día y toca la guitarra en su tiempo libre, puede llegar a quemar 1,000 calorías adicionales en comparación con una persona que trabaja frente a un computador y que ve televisión en su tiempo libre.

(Lose weight and keep it off – Harvard Health).

Intenta moverte al menos 30 minutos diarios.

11 maneras de aumentar tu NEAT

1. Bailar.
2. Lavar y encerar tu automóvil o carro.
3. Jardinear o trabajar en una huerta.
4. Si tienes un hijo pequeño sal a caminar empujando un coche/carriola.
5. Barre las hojas de tu jardín con un rastrillo.
6. Caminar.
7. Lavar las ventanas.
8. Subir las escaleras.
9. Cuando vayas al supermercado, hazlo caminando y trae tus compras en un carrito que puedas tirar.
10. En tu lugar de trabajo, reemplaza tu silla por un balón de pilates.
11. Deja el auto en casa y utiliza el transporte público o una bicicleta.