



QUÈ HI HA, EN EL TEU PES?

El pes només és un nombre. L'IMPORTANT és el que hi ha al darrere.

COMPOSICIÓ CORPORAL



El cos humà està format per molts components diferents...



... I MOLT MÉS!



EL TEU PES NO NOMÉS ÉS GREIX

El teu cos està format per diferents components. Tots pesen, però no tenen el mateix significat.

A continuació te'ls descrivim:



Reserva energètica i reguladora, protegeix els òrgans. **En excés:** augmenta el risc cardiovascular i metabòlic.



Entre el 50-70% del cos. Clau per regular **temperatura, transportar nutrients i eliminar residus.** Responsable de la **força, l'estabilitat i el metabolisme.**



Teixit actiu que gasta energia fins i tot en repòs. Responsable de la **força, l'estabilitat i el metabolisme.**



Estructura que sosté el cos. La seva salut millora amb exercici de força, vitamina D i bon descans.



Femta, pell i altres òrgans que també pesen i s'han de tenir en compte com a part de la salut.



EL QUE LA BÀSCULA NO T'EXPLICA

El pes canvia CADA DIA. Fins i tot sense que canviï l'estat de la teva salut.

Situacions per les quals pot veure's afectat el pes:



ALTRES FACTORS QUE ALTEREN EL PES

El pes no reflecteix la qualitat de la teva composició corporal.



RETENCIÓ DE LÍQUIDS PER HORMONES

Els canvis hormonal del cicle menstrual poden augmentar entre 0,5 i 2 kg per retenció d'aigua i alteracions del trànsit intestinal.



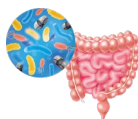
VARIACIONS DIGESTIVES

El contingut de l'intestí - estrenyiment, àpats voluminosos o rics en fibra - pot augmentar el pes **temporalment** sense relació amb greix o múscul.



HIDRATACIÓ, SON I ESTRÈS

Dormir poc, beure menys aigua o tenir més estrès afavoreix la retenció de líquids i augmenta el pes de manera puntual.



MICROBIOTA I GASOS

Els canvis en la microbiota o els episodis d'inflamació lleu augmenten gasos i volum abdominal, cosa que modifica el pes d'un dia a l'altre sense implicar guany real de greix.



DUES PERSONES PODEN PESAR EL MATEIX... I SER MOLT DIFERENTS

El pes no reflecteix la **QUALITAT** de la teva composició corporal.



MÉS MASSA MUSCULAR



Més bona postura, més energia i menys risc de desenvolupar malalties no transmissibles (MNT), com ara diabetis, afeccions cardíaques i trastorns musculoesquelètics (per exemple, lumbàlgies, dorsàlgies i altres dolors similars).



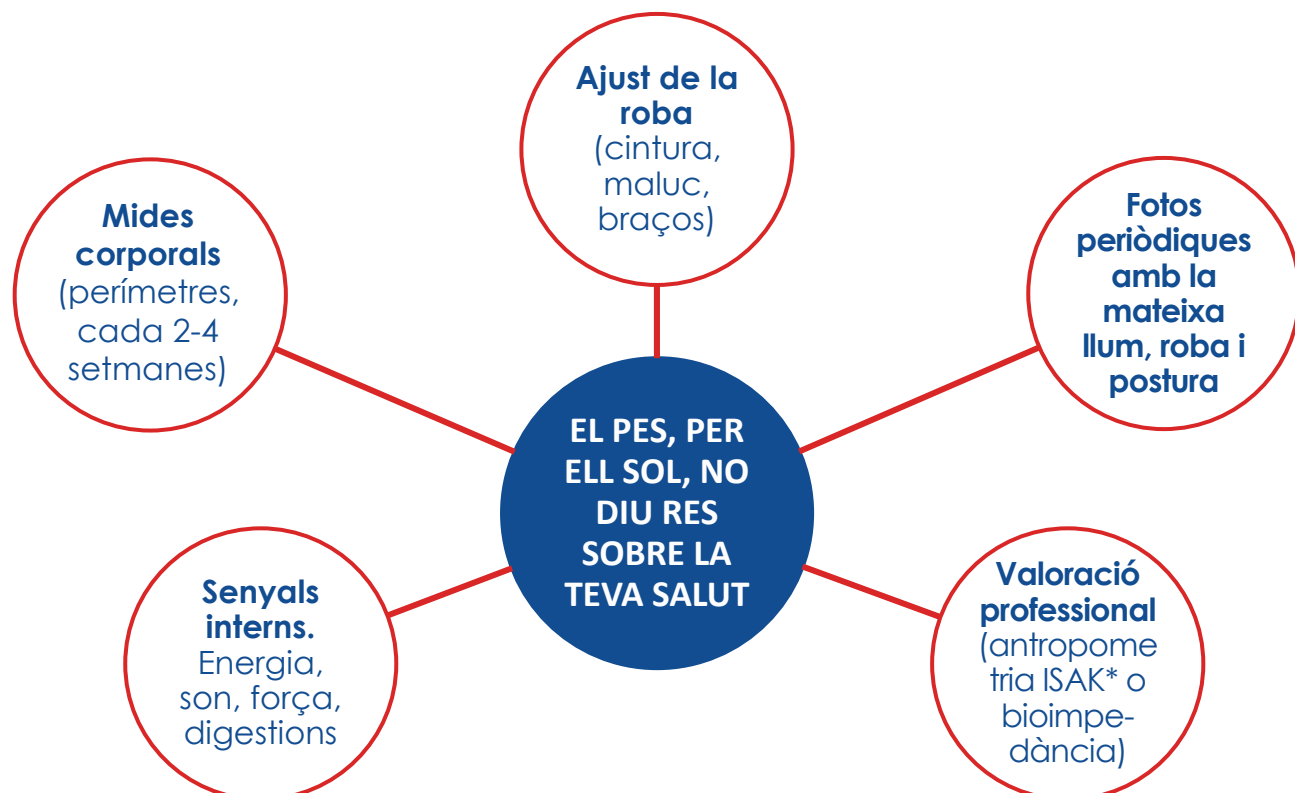
MÉS MASSA GRASSA



Menys fatiga, menys capacitat funcional i un rendiment físic reduït. A més, risc cardiometabòlic més alt, incloent-hi més probabilitat de desenvolupar alteracions glucèmiques, hipertensió, dislipèmia i altres malalties no transmissibles relacionades amb l'excés d'adipositat.

COM MESURAR EL TEU PROGRÉS

Hi ha indicadors més fiables que el pes corporal.





EXEMPLES REALS DE CANVI CORPORAL

Interpretar el pes correctament evita conclusions errònies.

- 1 BAIXO GREIX I MANTINC MÚSCUL:**
No és un canvi saludable. Baixa la força, s'alenteix el metabolisme i sentim fatiga.
- 2 BAIXO GREIX I MANTINC MÚSCUL:**
Salut metabòlica i composició equilibrada. El pes potser canvia poc, però la salut millora.
- 3 MANTINC O AUGMENTO PES I GUANYO MÚSCUL:**
Escenari ideal en moltes persones actives. Augmenta l'energia, la força i el benestar.

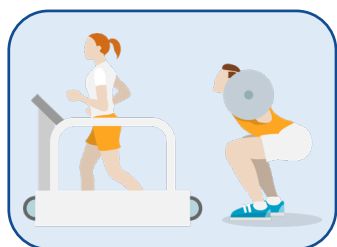
**La salut també és tot el !
que no es veu**

COM POTS CUIDAR LA TEVA COMPOSICIÓ CORPORAL

Els canvis sostenibles depenen d'hàbits, no de xifres puntuals.



Combina força i càrdio



L'entrenament de força ajuda a mantenir o augmentar la massa muscular; el càrdio millora la salut cardiovascular i la despesa energètica.

2-3 sessions força + 1-2 càrdio



 **Prioritza la proteïna de qualitat**



La proteïna afavoreix la reparació muscular i la sacietat. Inclou fonts com ara peix, ous, llegums o làctics segons tolerància.

1 ració/àpat principal

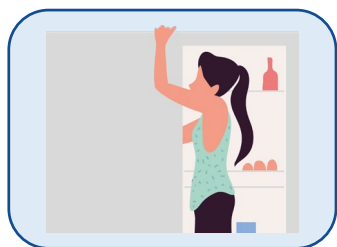
 **Dorm bé i hidrata't**



Dormir poc altera hormones relacionades amb la gana i el metabolisme; la hidratació regula l'energia i la digestió.

7-9 h son + aigua durant el dia

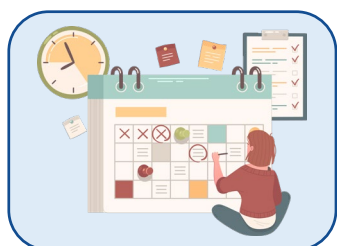
 **Evita dietes restrictives**



Les dietes extremes afavoreixen la pèrdua de múscul, l'estancament i l'efecte rebot.

Elimina grups d'aliments

 **Aplica-hi molta constància**



La composició corporal millora amb setmanes o mesos d'hàbits estables, no amb solucions ràpides.

Un mínim de X dies/setmana

“Si poguéssim veure tot el que passa a dins del cos a l’instant, les tries alimentàries serien més conscients”.