

Moda Urbana

Tie Dye, la tendencia que le está ganando en la primavera a las flores y al animal print con degradados y tonos inesperados.



Una playera con denim para un look casual.

- 2 Los pantalones de tiro alto le darán un estilo más setentero.
- 3 Blusas de cuello alto y manga larga también se llevan en primavera.
- 4 Apuesta por chamarras de mezclilla con degradados.
- 5 Sneakers y colores vivos para un look más fresco.
- 6 Conjunto de falda y blusa degradados para cualquier día.
- 7 Para una mañana de trabajo más chic.



Invita a CLICK! a tu evento

- Bodas
- XV años
- Bautizos
- Cumpleaños
- Despedidas de soltera
- Baby showers
- Graduaciones
- Reuniones familiares, etc.



¡Encuétranos en los mejores lugares!



Comunícate a nuestro

Whatsapp: 618 815-31-61

Café antes de "workout"

Una taza será suficiente para ejercitarse plenamente.

AGENCIAS
Ciudad de México

Tomar una taza de café antes de una rutina en el gimnasio puede ser el empuje que necesitas para maximizar tus resultados. La cafeína ayuda a generar energía y aumenta la quema de grasa, por lo que un café como pre-workout te puede brindar muchos beneficios.

Lo único que necesitas son ganas y un café recién hecho, recuerda que aunque el café soluble es una opción fácil y rápida, no es la mejor opción. Lo ideal es comprar granos de café y molerlos antes de usarlos para conservar las propiedades propias del café. Así que prepara una buena taza de café antes de sudar y mejora tu desempeño.

BENEFICIOS

La frase "pero primero café" ahora tiene sentido. Si eres de las que entrena por las mañanas debes saber que la cafeína estimula el sistema nervioso central, el corazón y nuestra presión arterial. Por esta razón el café es excelente al despertar para activar mente y cuerpo. Nos da ese boost de adrenalina que nos hace dar más en cada workout.

Además, ayuda a usar la grasa como combustible



Cafetera. Evita los solubles y elige siempre orgánicos.

ya libera los ácidos grasos, por lo que tomar café antes de entrenar ayuda a usar la grasa como energía, y conservar los carbohidratos para aumentar músculo. Es una excelente forma de enseñar a nuestro cuerpo a usar la grasa como combustible.

Otro punto a favor es el aumento del rendimiento, disminuyendo la fatiga y el cansancio físico. Es justo lo que necesitamos cuando nos sentimos cansadas, pero a la vez queremos superar nuestro tiempo o hacer más repeticiones.

Si haces poco ejercicio puedes evitar el dolor muscular que causa una rutina con tan solo una taza de café.

Por otra parte, se ha comprobado en investigaciones recientes que personas que tomaron café antes de su rutina de ejercicio, comieron 72 calorías menos en el día, y tuvieron menos antojos. Algo que no nos cuesta nada comprobar.

Haz la prueba, compara tus workouts con, y sin, cafeína. Sin olvidar tomar tu café negro y sin azúcar.