

# El entrenamiento con pesas es mucho más efectivo para quemar grasa que el cardio

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 16 de Junio de 2013 19:49 -

---



El entrenamiento con pesas es mucho más efectivo para quemar grasa que el cardio

Las dos formas de entrenamiento tienen sus puntos positivos y queman grasa pero los entrenamientos con pesas ofrecen otra ventaja: aumentan la masa muscular. Y cada gramo de músculo quema calorías adicionales incluso cuando no hacemos nada.