

ANABOLISMO Y CATABOLISMO

ANABOLISMO

Proceso metabolico que construye las moléculas que el cuerpo necesita

Requiere de Energía

Los ejercicios Anabólicos que a menudo son de naturaleza anaeróbica. Generalmente desarrollan masa muscular

Los aminoácidos se convierten en proteínas.

CATABOLISMO

Proceso metabolico que descompone moléculas grandes en pequeñas

Libera Energía

Los ejercicios catabólicos son generalmente aeróbicos y buenos para quemar grasa

Las Proteínas se convierten en aminoácidos.