

A tu lado todo el camino

# CORPO**SANO**

octubre 2011

**Receta**  
para sentirse  
delgados

**BODYROCK.TV**  
THE HOME WORKOUT MOVEMENT

**ZUZANA LIGHT**

**El principio**  
conóctete a ti mismo

**Mitos y**  
**realidades**  
del entrenamiento físico  
y la alimentación

**La eliminación**  
**de la grasa**  
**corporal,**  
**mitos y realidades**

**Que puedes**  
**hacer**  
**para tener**  
**ganancias**  
**de entrenar**

**Hoy**  
**es el día**

**El adulto mayor**  
**corriendo y el sedentario**

# Carta de bienvenida

Hace dos años yo pesaba veinte kilos más de los que peso ahora. Me sentía mal con mi cuerpo casi todo el tiempo y tenía una mala opinión de mí mismo, que ahora entiendo, era esencialmente una consecuencia de mi estado y apariencia física.

Una tarde, dentro de un cine, me me desabroché el cinturón y el pantalón para poder respirar mejor ya que además de ser un problema habitual, esta tarde había comido mucho. En ese momento decidí que saliendo del cine iba a hacer algo para que nunca más me sintiera así.

Lo tomé con calma. Empecé despacio. Sabía que lo que emprendía no era una carrera de velocidad, sino de resistencia. Mis objetivos no eran simples números, quería revertir el daño que le había causado a mi cuerpo con una alimentación promedio en lo que respecta a la calidad (en el mejor de los casos) y excesiva, en cantidad.

Me dediqué a buscar "tips" y consejos para bajar de peso y, poco a poco, me di cuenta de que un gran resultado es la consecuencia de una serie de pequeñas acciones.

Lo primero que hice fue reforzar mi idea de que podía lograr bajar de peso y una de mis técnicas fue convencerme de que el gran esfuerzo valía la pena: no sólo iba a bajar de peso, sino que iba a conseguir (no buscar) tener el cuerpo que yo deseaba y disfrutar de una salud excepcional.

Me puse metas ambiciosas y un tiempo razonable para lograrlas. Mi meta era llegar a 74 kilos y tener 9% de grasa (actualmente tengo 12%) y por medio de técnicas más avanzadas estoy reduciendo mi porcentaje.

Me dediqué a reunir información útil y práctica para lograr mis metas y afortunadamente la encontré y ahora, que estoy disfrutando (literalmente) los beneficios de esos pequeños, pero poderosos cambios, quiero compartir esta información con las personas que realmente están interesadas en cambiar su vida como ha cambiado la mía. Si tú estás leyendo esto, en mi opinión, tienes la mitad del camino recorrido, pero la mitad no es suficiente.

Hacer pequeños cambios en nuestros hábitos y rutinas es todo lo que hace falta para cambiar de dirección, el secreto es saber qué cambios hacer y cómo hacerlos. Nada fue difícil, ahora que lo pienso, lo más difícil fue probablemente decidirme a hacerlo, pero afortunadamente la decisión y la autoconfianza van creciendo también conforme se avanza.

En nombre de todos los que hacemos la revista CorpoSano, te invito a que nos acompañes en esta aventura que es la vida, cuando se quiere vivir al máximo. Los beneficios vendrán gradualmente, pero te aseguro que transformarán tu vida completamente.

En CorpoSano vamos a hablar de nutrición, de acondicionamiento físico y de temas de salud. Pero no queremos ser sólo una revista que se lee, queremos que nos escribas a [preguntas@revistacorposano.com](mailto:preguntas@revistacorposano.com). Expertos van a contestar todas tus inquietudes, no dudes en acercarte a ellos individualmente si así lo prefieres.

Los editores, los colaboradores y todos los que participamos mensualmente en CorpoSano, somos apasionados de lo que hacemos y vamos a estar a tu lado todo el camino.

Bienvenidos,  
**Jaime Villarreal**



Número 1, octubre de 2011

Revista electrónica mensual.  
Una publicación de

**Palapa**

**Communications**

[www.revistacorposano.com](http://www.revistacorposano.com)

Número 1, octubre de 2011

## DIRECTORIO

**Dirección General**  
Jaime Villarreal

**Dirección Editorial**  
Dianela Villicaña

**Dirección de Tecnologías**  
José Luis Alarcón

**Dirección de Arte**  
Fernando Olivo

## COLABORADORES:

**México:** Magdalena Alba, Alberto Flores, José Luis Alarcón, Alberto Uc, Cecilia Porras, Mateo Martínez, Dianela Villicaña, DJ Kozz, Jaime Villarreal, Fundación ABC de los TCA, [vivesanamente.com](http://vivesanamente.com)

**Estados Unidos:** Will Brink, Laura Termini.

**Canadá y República Checa:** BodyRock.Tv

**Argentina:** María Furriol, Marcos López

**España:** Esther Redolosi

## SUSCRIPCIONES

[suscripciones@revistacorposano.com](mailto:suscripciones@revistacorposano.com)

## PUBLICIDAD

[publicidad@revistacorposano.com](mailto:publicidad@revistacorposano.com)

El contenido no puede ser reproducido total o parcialmente sin citar la fuente y la liga a la página: [www.revistacorposano.com](http://www.revistacorposano.com). El contenido tiene fines informativos y de entretenimiento exclusivamente y no sustituye la asesoría de un profesional. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicio físico es aconsejable consultar con un médico. El contenido de los artículos y los anuncios es responsabilidad exclusiva de los autores y los anunciantes y no refleja necesariamente el punto de vista de la revista CorpoSano ni de Palapa Communications. El contenido de los anuncios publicitarios, así como el producto o servicio que ofrecen es responsabilidad exclusiva de cada anunciante.

© 2011, Palapa Communications y los autores. Todos los derechos reservados.

¿Te interesa colaborar con nosotros? Escríbenos un [mensaje a \*\*jaime@revistacorposano.com\*\*](mailto:mensaje@jaime@revistacorposano.com)

# índice

## 3 Guía de inicio de BODYROCK.TV THE HOME WORKOUT MOVEMENT

Nuestra portada  
ZUZANA LIGHT



### 9



#### LA VERDAD

sobre el suero de la leche

### 21



#### LA ALIMENTACIÓN

y nuestra salud mental

### 23



#### TIPS

natural, orgánica y latina

### 25



#### EL PRINCIPIO

conócete a ti mismo

### 31



#### POR QUÉ

las dietas restrictivas no funcionan

### 35

#### QUE PUEDES

#### HACER

para tener ganas de entrenar

### 38

#### EL LENGUAJE

del cuerpo

### 39



#### LA ELIMINACIÓN

de la grasa corporal, mitos y realidades

### 47

#### LA FALSA ILUSIÓN

de un cuerpo perfecto en poco tiempo

### 49



#### EJERCICIO FÍSICO

saludable

### 53



#### DONDE HAY GRASA

hay hermosura

### 55



#### EL ADULTO

#### MAYOR

corriendo y el sedentario

### 60

#### RECETA

para sentirse delgados

### 61

#### LECTURAS

rápidas

### 63



#### HOY

es el día

### 69



#### WORKOUT

beats

### 73

#### MITOS Y REALIDADES

del entrenamiento físico y la alimentación

**CORPOSANO**



**BIENVENIDOS  
A LA GUÍA DE INICIO DE**

**BODYROCK.TV**

THE HOME WORKOUT MOVEMENT



UNA DE LAS PREGUNTAS MÁS FRECUENTES QUE RECIBIMOS DE LOS PRINCIPIANTES ES ¿POR DÓNDE EMPIEZO? HEMOS PREPARADO ESTA INFORMACIÓN COMO UNA GUÍA RÁPIDA PARA LAS PERSONAS QUE COMIENZAN EN BODYROCK.TV.

## ¿Qué es BODYROCK.TV?

BodyRock.Tv es un blog gratuito de acondicionamiento físico enfocado en ayudar a personas con diferentes características a ponerse en forma en casa (o en donde estén). La mayor parte de los días entre lunes y viernes ,actualizamos nuestro sitio con una rutina de ejercicio o un reto que puedes intentar. La mejor forma de comenzar es seguir nuestro calendario de entrenamiento es entrar a nuestro sitio todos los días.

## ¿Cómo puedo seguirlos para no perderme ninguna rutina de ejercicio o reto de dieta?

Cuando actualizamos el sitio, siempre lo anunciamos primero en nuestra página de facebook - así que si estás buscando la mejor forma de mantenerte al día con los nuevos entrenamientos y artículos sobre dieta, puedes dar un "Like" en la página [BodyRock.Tv](#) y te avisaremos de todas las actualizaciones.

## ¿Cómo sigo los entrenamientos en casa?

Cada entrenamiento o reto se explica de varias formas para que puedas seguirlo. Te sugerimos que primero veas el video (cuando haya uno disponible) y después, lees cuidadosamente el texto, los pasos del entrenamiento y veas las fotos. Procuramos siempre dar una variación o movimientos alternativos para principantes. Si no puedes hacer un ejercicio, no te preocupes : ) simplemente escoge una alternativa de los publicados anteriormente.

Si tienes una pregunta o comentario, siéntente en la libertad de publicarlo - por favor sé paciente, ya que su publicación puede tardar un poco debido a la moderación de comentarios. Si no ves tu comentario inmediatamente, ¡no te preocupes!

5



## ¿Necesito algún equipo?

Generalmente nos enfocamos en ejercicios que se realizan con tu propio peso corporal - pero, regularmente, usamos algo de equipo para aumentar el nivel del reto y variar nuestras rutinas:

### Sandbag



Tim





Puedes **dar click** en cualquiera de los nombres para adquirir el mismo equipo que usamos en nuestros entrenamientos. También puedes conseguir tu equipo en las páginas de cualquier entrenamiento o reto de esas ligas.

## DipStation



## Exercise Mat



## Pull Up Bar



## Skipping Rope



mer



BOSS.COM



Puedes enviar tu historia, receta y video a esta dirección de correo electrónico:


[bodyrockers@bodyrock.tv](mailto:bodyrockers@bodyrock.tv)

Agradezco que BodyRock.Tv sea gratis - cómo puedo apoyar al sitio y a la comunidad?

Siempre que recomiendas [BodyRock.Tv](#) a tus amigos o familiares estás ayudando a que crezca el movimiento y nuestro trabajo en el sitio. Al dar "Like" en el botón de facebook de nuestros artículos de todo el sitio es la manera más rápida y sencilla de mostrar tu apoyo. :-). Cada vez que reenvías un tweet de [BodyRock.Tv](#) o compartes ligas en línea nos ayudas a llegar a más BodyRockers potenciales. :-). Si quieres "invitarnos" un café con una donación de paypal puedes dar click en la taza amarilla que está en cada artículo. Si decides apoyar a [BodyRock.Tv](#) tu amabilidad es muy apreciada.

## ¿Quiénes son estos locos de Freddy y Zuzana?

Si quieres saber más acerca de nosotros (Freddy y Zuzana) visita la sección de nosotros. Ocasionalmente actualizamos esta sección y publicamos videos de nuestros viajes y aventuras para compartir lo que hacemos. Puedes leer más sobre Zuzana [en esta entrevista](#) reciente. ¡Esperamos que esta guía de inicio te haya resultado útil!. Disfruta tu entrenamiento y ¡bienvenidos a [BodyRock.Tv](#)!!

Zuzana y Freddy 

**BODYROCK.TV**  
THE HOME WORKOUT MOVEMENT

## 7 ¿Qué debo comer?

Cada fin de semana comenzamos un nuevo Reto de Dieta - nosotros sugerimos a los principiantes comenzar con el [Reto #1](#). Estos Retos de dieta tienen una duración de una semana, y te ayudarán a hacer pequeños cambios en tu dieta, fáciles de realizar, que te ayudaran a alcanzar tus metas de entrenamiento y composición corporal de una forma saludable y sostenida. Puedes revisar todos nuestros Retos de Dieta visitando [esta sección](#).

## ¿Cómo motivarme?

Si estas buscando aumentar tu motivación, tómate un tiempo para revisar nuestra [sección de BodyRockers](#). Ahí encontrarás historias increíbles de BodyRockers de todo el mundo que han conseguido estar en la mejor forma en su vida siguiendo nuestros entrenamientos. Son ejemplos muy positivos y una inspiración para aquellos que se inician en el camino hacia la salud y el acondicionamiento físico.



Productos dirigidos a lo que tú estás buscando de manera natural y, casi siempre, orgánica:

**Energía**  
**Salud integral**  
**Sexualidad**  
**Belleza**

**Conéctate a:**

[ceciporras.bhipglobal.com](http://ceciporras.bhipglobal.com)

o pide más informes a: [bhipceci@gmail.com](mailto:bhipceci@gmail.com)



**FRANQUICIA ELECTRÓNICA.**  
Productos de calidad y de alto impacto.

# La verdad sobre el suero de leche



Artículo original en Inglés  
Traducción Revista  
**CORPOSANO**

Por Will Brink



**Si hay algo** que continua asombrándome, es la disparidad que existen entre lo popular que es la proteína de suero de leche (en gran parte gracias a su servidor) y cuanta confusión existe en relación con este popular suplemento. ¿Por qué la gente está tan confundida acerca del suero de leche? Tengo que concluir que se trata en parte de la publicidad engañosa de algunas compañías de suplementos sin escrúpulos, la difusión de artículos pobremente investigados por aquellos que se autoproclaman “gurus” y el hecho de que el suero de leche es en sí una proteína complicada. En este artículo, voy a tratar de aclarar todo de una vez por todas...levantar el velo del secreto, despojar los mitos y romper la hipérbole en torno a este ultra popular suplemento.

Al terminar de leer este artículo, sabrás todo lo que necesitas en torno a las diferencias en el suero de leche, como los concentrados vs. aislados, micro filtrados vs. los de intercambio iónico, y muchas otras respuestas a las preguntas que parecen persistir, sin importar lo mucho que escritores como yo hemos tratado de desaparecer todos los mitos y la mala información/desinformación que rodea al

suero de leche. Lee este artículo cuidadosamente, memorízalo y tú serás el experto en el tema del suero de leche de tu gimnasio y asombrarás a tus amigos en la siguiente salida a comer que tengas con ellos, cuando el suero de leche sea un tema de discusión (¡en caso de que asistas a comidas aburridas!)

## ¿Qué es el suero de leche?

Cuando nosotros hablamos del suero de leche, estamos refiriéndonos a un ingrediente complejo hecho de proteína, lactosa, grasa y minerales. La proteína es el componente más conocido del suero de leche y está formado de otras pequeñas subfracciones de proteínas como: Beta-lactoglobulina, Alpha-Lactoalbumina, inmunoglobulinas (IgGs), glicomacropéptidos, albúmina de suero bovina y péptidos menores como los lactoperoxidasas, lisozima y lactoferrina. Cada una de estas subfracciones encontradas en el suero de leche tiene sus propiedades biológicas únicas.

Hasta hace poco, la separación de estas subfracciones a gran escala fue imposible o prohibitivamente caro para algo más que una mera investigación.

La tecnología moderna de filtrado ha mejorado drásticamente en la última década, permitiendo a las compañías separar algunos de los péptidos altamente bioactivos –como la lactoferrina y los lactoperoxidasas del suero.

Algunas de estas subfracciones solo se encuentran en pequeñas cantidades en la leche de vaca, normalmente en concentraciones de menos de uno por ciento. Por ejemplo, a pesar de que es una de las subfracciones más prometedoras para la prevención de diversas enfermedades, mejorar la inmunidad y la salud en general, la lactoferrina, constituye aproximadamente el 0.5% o menos de la proteína de suero derivado de la leche de vaca (mientras que la proteína de leche humana contiene hasta un 15% de lactoferrina). Durante las últimas décadas, los polvos de proteína de suero han evolucionado varias generaciones desde concentrados bajos en proteínas hasta aislados altos en proteínas.

## ¿Por qué es tan bueno el suero de leche?

La proteína de suero de leche se ha convertido en un suplemento básico para la mayoría de los físico culturistas y otros atletas, y por una buena razón: es una gran proteína con una amplia variedad de beneficios. Recientemente, el suero de leche también ha atraído a quienes se interesan por la longevidad. Un creciente número de estudios ha encontrado que el suero de leche puede reducir potencialmente las tasas de incidencia de cáncer, combatir el VIH, mejorar la inmunidad, reducir el estrés y bajar los niveles de cortisol, incrementar los niveles de serotonina en el cerebro, mejorar las funciones del hígado en aquellos que sufren de algunas clases de hepatitis, reducir la presión arterial y mejorar el rendimiento, por nombrar algunas de sus posibles aplicaciones médico-deportivas. El suero de leche también tiene un índice de valor biológico excepcional y un alto contenido de amino ácidos ramificados.





11 Uno de los principales efectos del suero de leche es su aparente capacidad de elevar el glutatión. La importancia del glutatión para el correcto funcionamiento del sistema inmunológico no es algo menor. El glutatión es sin duda el antioxidante soluble en agua más importante en el cuerpo.

La concentración del glutatión intracelular está directamente relacionada con la reacción de los linfocitos (una parte importante del sistema inmunológico) a un desafío, lo que sugiere que los niveles de glutatión intracelular son una manera de modular la función inmunológica. El glutatión es un tri-péptido hecho de los aminoácidos L-Cisteína, L-Glutamina y glicina. De los tres, la glicina es la fuente principal del grupo sulfhidrilo libre del glutatión y es un factor limitante en la síntesis del glutatión (aunque los efectos de la proteína en el glutatión son más complicados que el simple contenido de cisteína).

Debido a que el glutatión es conocido por ser esencial para el sistema inmunológico, el estrés oxidativo, y el bienestar en general, y debido a que niveles reducidos de glutatión están asociados con una larga lista de enfermedades, el suero de leche tiene un lugar en

cualquier programa de nutrición. La poca presencia de glutatión está asociada con el síndrome de sobreentrenamiento en los atletas, así que el suero de leche tiene un aplicación en la prevención, o al menos en la mitigación del síndrome del sobreentrenamiento. Algunos estudios recientes, directamente relacionados con los atletas, sugieren que el suero de leche puede tener efectos directos sobre el rendimiento y la masa muscular, pero esta investigación es en el mejor de los casos preliminar. Algunos estudios han encontrado que el estrés oxidativo contribuye a la fatiga muscular, como algunos datos recientes sugieren, tener niveles altos de glutatión, te pueden permitir entrenar más fuerte y por más tiempo.

## Diferentes tipos de suero de leche

La mayor parte de la confusión que rodea al suero de leche parece encontrarse en el entendimiento de los diferentes tipos de suero de leche: concentrados, aislados, intercambio iónico, y otros. En las siguientes secciones, voy a tratar de aclararle esto al lector.

## Concentrados de proteína de suero:

La primera generación de polvos de proteína de suero de leche contiene bajos niveles de 30–40% de proteína, grandes cantidades de lactosa, grasa y proteínas sin desnaturalizar. Son catalogadas como concentrados de proteínas y son usados en su mayoría por la industria de alimentos para hornear y otros usos. Los concentrados modernos ahora contienen entre un 70 y 80% de proteína con reducidas cantidades de lactosa. Esto se logra a través del procesamiento de ultra-filtración, que remueve la lactosa, elevando así la concentración de proteína y grasa en el producto final. A pesar de que ha sido difamado por muchas compañías que han invertido fuertemente en el mercado de los aislados, un concentrado bien hecho es todavía una fuente de proteína de suero de alta calidad, a pesar de que puede contener niveles más altos de lactosa, cenizas y grasas que los aislados.

Los pros y contras de los aislados, y el debate entre la micro filtración vs. intercambio iónico

Las proteínas de suero aisladas generalmente contienen de 90-96% de proteína. Los investigadores han encontrado que solo las proteínas del suero en su estado natural sin desnaturalizar (i.e. native conformational state) tienen actividad biológica. Procesar la proteína de suero para remover la lactosa, la grasa, etc., sin perder la actividad biológica, requiere un cuidado especial del fabricante. Mantener el estado natural sin desnaturalizar de la proteína es esencial para su actividad anti -cancerígena e inmuno- moduladora. La proteína debe de ser procesada a bajas temperaturas y/o a condiciones de baja acidez para no “desnaturalizar” a la proteína. Las proteínas de suero aisladas contienen más del 90% de proteína con un mínimo de lactosa y prácticamente nada de grasa. La ventaja de una buena proteína de suero aislada es que contiene más proteína, menos grasa, lactosa y ceniza que concentrados por gramo. Sin embargo, debe de quedar claro para el lector que el suero es mucho más complicado que el contenido de proteínas simples, y el contenido de proteínas per se está lejos de ser el factor más importantes al decidir que tipo de suero usar.



Por ejemplo, el intercambio iónico tiene aparentemente unos niveles de proteína más altos que cualquier aislada.

**13**

¿Esto hace a la proteína aislada la mejor opción? No, pero muchas compañías continúan presentándolas como el “Santo Grial” de los sueros de leche. El intercambio iónico se hace tomando un concentrado y pasándolo por lo que llamamos la columna de intercambio iónico, para obtener “un intercambio iónico de proteína aislada”. Suena muy elegante, pero existen varios inconvenientes con este método. Como se mencionó anteriormente, la proteína de suero de leche es una proteína compleja formada por varias subfracciones de péptidos que tienen sus propios efectos en la salud y en la inmunidad. Algunas de estas subfracciones solo se encuentran en cantidades muy pequeñas. La verdad es que las subfracciones son lo que finalmente hace que la proteína de suero de leche sea lo que es.

Debido a la naturaleza del proceso de intercambio iónico, los componentes más valiosos y que ayudan más a la salud son selectivamente agotados. Aunque el contenido de proteína se incrementa, muchas de las más importantes subfracciones se pierden o se reducen enormemente. Esto hace



# Debido a la naturaleza del proceso de intercambio iónico, los componentes más valiosos y que ayudan más a la salud son selectivamente agotados.

que el intercambio iónico aislado sea una mala elección para una verdadera tercera generación de suplementos de proteína de suero de leche, aunque muchas empresas aun lo utilizan como su fuente de aislamiento debido a su alto contenido proteico.

El intercambio iónico aislado puede ser tan alto o mayor al 70% de la subfracción de Beta-Lactoglobulina (la subfracción menos interesante y más alergénica que se puede encontrar en el suero de leche) con una pérdida de subfracciones más interesantes y biológicamente más activas. De esta forma, los pros del intercambio iónico del suero de leche son para aquellos que simplemente quieren un contenido más alto de proteína por gramo. Pero los contras es que un alto contenido de proteína tiene un costo; una pérdida de muchas de las subfracciones que son únicas del suero de leche. En mi opinión, no es un intercambio justificable, teniendo en cuenta que las diferencias reales de proteína entre el tipo de aislado por micro filtrado y de intercambio de iones son mínimas.

Esto nos lleva a analizar los aislados de suero de leche microfiltrados. Con la variedad de técnicas de procesamiento más recientes usadas para hacer aislados de proteína de suero de leche conlleva subfracciones -como la Micro Filtración Cruzada CFM® , ultra filtración (UF), micro filtración (MF), ósmosis inversa (RO), filtración de membrana dinámica (DMF), cromatografía de intercambio iónico (IEC), ultrafiltración eléctrica (EU), cromatografía de flujo radial (RFC) y nano filtración (DF), los fabricantes pueden hacer proteínas de suero de leche de muy alta calidad.

## Fracción Bioactiva de Suero de Leche

Tal vez, el aislado microfiltrado más conocido para los lectores sea el CFM®\*. Aunque el término «micro filtrado cruzado» es un término genérico para varias formas de procesar el suero de leche, el método de procesamiento CFM®\* utiliza una técnica de filtración de baja temperatura que permite la producción de un contenido de proteína muy alto (>90%), la retención de subfracciones importantes, contenido extremadamente bajo de grasa y lactosa y virtualmente sin proteínas desnaturalizadas. CFM®\* es un proceso natural, no químico que emplea filtros de cerámica de alta tecnología, a diferencia del intercambio iónico que usa reagentes químicos como el ácido clorhídrico y el hidróxido de sodio. Los aislados de suero de leche CFM®\* contienen también altas concentraciones de calcio y cantidades bajas de sodio.

Una nueva generación de productos de suero de leche conocidos como Fracciones bioactivas de Suero de leche va a entrar pronto en el mercado y tiene el potencial de ser una adición saludable-benéfica a la dieta del atleta. Estas proteínas proporcionan los beneficios de unos niveles altos en proteínas (más del 70%) acompañadas de niveles mucho mayores de compuestos bioactivos que promueven la salud. Esta proteína contiene unos niveles mucho más altos de IGF-1, TGF-β±, and TGF-β². Contiene unos niveles mucho más altos de varios fosfolípidos y varios lípidos bioactivos, como el ácido linoléico conjugado, fosfatidil-serina, phosphatidyl-colina, esfingomielina, y niveles más altos de inmonoglobulinas y lactoferrina.

### 15 Para resumir esta sección:

Los pros de un intercambio de iones aislado, son unos niveles extremadamente bajos de grasa y lactosa, con los más altos niveles de proteína por gramo. Los contras, que desde mi punto de vista pesan más que los pros, son la pérdida de subfracciones importantes en favor de una mayor cantidad de Beta-Lac.

Los pros de un aislado de micro filtrado bien hecho son los altos contenidos de proteína (90% o más), niveles bajos de grasa y lactosa, niveles muy bajos de proteínas desnaturalizadas, y la retención de subfracciones importantes en sus proporciones naturales. No hay realmente contras per se, a menos que la persona desee compuestos adicionales, los cuales se tratan en la siguiente sección

\*= CFM es un marca registrada (por eso el molesto símbolo de marca registrada cada vez que escribo CFM) de Glanbia Nutritional, una compañía muy grande de productos lácteos con sede en Irlanda y con producción en los Estados Unidos.

Nuevos Caminos/el futuro del suero de leche  
Existen varias direcciones interesantes en el desarrollo y procesamiento de las siguientes generaciones de proteínas de suero de leche.



**Una nueva generación de productos de suero de leche conocidos como Fracciones bioactivas de Suero de leche va a entrar pronto en el mercado y tiene el potencial de ser una adición saludable-benéfica a la dieta del atleta.**





Aunque faltan datos, los estudios probablemente terminarán mostrando los efectos que la proteína fracciones bioactivas de suero de leche tiene el mismo rendimiento en la masa muscular de los atletas. Los estudios recientes sugieren que estos compuestos pueden mejorar la inmunidad y la salud intestinal, y tienen muchos otros efectos que los atletas y las personas menos activas por igual, pueden encontrar beneficiosos. Las diferencias en los niveles de estos compuestos de la fracciones bioactivas de suero de leche comparada con la estándar o la aislada no es menor. Por ejemplo, cuando se comparan una fracciones bioactivas de suero de leche con un concentrado típico (por ejemplo WPC 80), la proteína de suero de leche bioactiva tiene 350% más lactoferrina, 400% más CLA, 200% más PS, 10% más de IGF que las encontradas en el concentrado. Las diferencias aunque son mayores entre las fracciones bioactivas de suero de leche, y las aisladas, ya que las aisladas solo tienen pequeñas cantidades de PS, PC y CLA.

Optimización de proporciones de subfracciones  
Otro desarrollo relativamente nuevo en el procesamiento de suero de leche es la habilidad de aislar ciertas subfracciones bioactivas de proteínas a gran escala de la proteínas de suero de leche, como las lactoferrinas o el glycomacro péptido, usando algunos de los métodos de procesamiento mencionados anteriormente. Esto no era posible realizarlo a gran escala hace algunos años atrás, pero puede realizarse ahora con técnicas de filtración modernas, utilizadas por un pequeño número de compañías. Esto permite un suplemento de proteína verdaderamente medido; la habilidad de agregar ciertas subfracciones en cantidades que no se pueden encontrar en la naturaleza. Tomemos por ejemplo la subfracción de lactoferrina. En muchos productos de suero de leche, es prácticamente inexistente debido a los procesos que se emplean. Los mejores productos de suero de leche contienen menos del 1% de lactoferrina y más como 0.5% de esta rara, pero importante micro-fracción.

Muchas empresas son ahora capaces de agregar una subfracción específica para obtener una verdadera proteína “diseñada”. Una empresa también está trabajando en hacer una aislada que tendrá altos niveles de la benéfica subfracción de Alfa-lactoalbúmina y menos niveles de la más alergénica y menos nutritiva subfracción Beta – lactoalbúmina. “High alpha-lac” aislados de suero de leche serán potencialmente superiores a lo que se encuentra actualmente en el mercado de producción a gran escala.

La reaparición de las proteínas hidrolizadas

La mayoría de la gente recuerda que las proteínas hidrolizadas estaban de moda hace algunos años, de pronto cayeron en picada. “Hidrolización” básicamente significa que la proteína se ha roto parcialmente en péptidos de diferente longitud. Debido a que la proteína ya está parcialmente fragmentada, se absorbe más rápidamente, lo que puede tener efectos positivos en ciertas circunstancias y en ciertas condiciones metabólicas (por ejemplo, víctimas de quemaduras, o personas con ciertos desordenes digestivos o infantes prematuros). Sea o no que las proteínas hidrolizadas tienen una verdadera ventaja en los atletas, todavía no ha sido probado.

La fama de las proteínas hidrolizadas se basó en gran medida en un estudio con ratas, en donde se encontró que a las ratas que se les dieron proteínas hidrolizadas tenían una mayor retención de nitrógeno, que aquellas ratas que se alimentaron con proteína entera. Los estudios con humanos han encontrado que las dietas basadas en péptidos de suero de leche en pacientes con cáncer o con la enfermedad de Crohn, resultaron en una mayor retención e utilización de nitrógeno. Hasta la fecha, nadie ha continuado los estudios con humanos en los que con atletas saludables muestren los mismos efectos. En cualquier caso, la razón por la que los suplementos de proteína hidrolizada nunca se volvieron populares, se debió al hecho de que sabían muy mal, eran caros y carecían de suficientes datos para realmente apoyar su uso. La manera en la que fueron producidos en ese momento también desnaturalizó enormemente la proteína. Una empresa tenía un método para la hidrolización de la proteína de suero, que utilizada un proceso enzimático que sabía bien y no que desnaturalizaba la proteína. También parecía ser bastante rentable. Este tipo de hidrolización de suero

de leche puede tener algunas interesantes, aunque poco investigadas, aplicaciones para los físico culturistas y otros atletas.

## ¿Tienes minerales de leche?

Otro producto potencialmente útil para los físico culturistas y otros atletas, es el proceso de extracción de los minerales de la leche. Esto produce una forma altamente bio disponible de calcio sin la grasa y la lactosa de los productos lácteos, y también contiene otros minerales y nutrientes como el magnesio, fósforo, potasio, zinc, que son necesarios para una óptima formación de los huesos y el metabolismo. Estudios recientes sugieren que un alto consumo de calcio está asociado a una disminución de la presión arterial y otros efectos positivos en la salud.

Sin embargo, lo más interesante para los físico culturistas y otros atletas, es lo que un creciente grupo de investigadores han encontrado, que el aumento de la ingesta de calcio lleva a la reducción de los niveles de grasa en el cuerpo y puede ayudar a cambiar el metabolismo para incrementar la lipólisis (rompimiento de la grasa) y reducir la lipogénesis (formación de grasa).

Aunque muchos tipos de físico culturistas no tienden a sufrir de problemas de densidad o sea, muchos de ellos posiblemente no tomen un consumo óptimo de calcio para ver los cambios en sus niveles de grasa en el cuerpo. Este nuevo producto de leche mineral adicionados a muchas fórmulas de proteínas puede ser justo lo que un doctor anabólico recete a los atletas que buscan minimizar el porcentaje de grasa y maximizar la masa muscular.

## Conclusión

Bueno, pues ahí lo tienen. Espero que este artículo finalmente aclare la gran confusión que la gente tiene alrededor del suero de leche, para que ahora pueda ser un consumidor educado cuando vaya a comprar el siguiente bote de suero de leche. No se deje engañar por la publicidad. El suero de leche es un gran producto por muchas razones, pero usted no “agregará montones de músculo en un periodo ultra corto de tiempo” por la simple adición del suero de leche a su dieta. También sugiero que las personas no pierdan de vista los más recientes descubrimientos que mencioné arriba que probablemente encontrarán su camino en la nueva generación de fórmulas a base de suero de leche.





**¿QUIERES PERDER PESO EN FORMA  
RAPIDA, SANA Y NATURAL?**

NE  DIET  
*Blue*



**QUEMA GRASAS, CONTROLA TU ANSIEDAD,  
SIENTETE SATISFECHA Y REDUCE MEDIDAS  
SIGUIENDO NUESTRO SISTEMA NATURAL .**

**VISITA [WWW.NEOTURA.COM](http://WWW.NEOTURA.COM)**

**¿QUIERES SER DISTRIBUIDOR? [SALES@NEOTURA.COM](mailto:SALES@NEOTURA.COM)**



# Visita hoy



## BrinkZone.com

The No#1 Science Based Performance Resource

El sitio  
**#1**

en recursos para el  
desempeño basado en  
**la ciencia**

Encuentra también mis e book's disponibles en  
<http://www.brinkzone.com/store/>





# La al

**La mayoría sabemos** que la alimentación es fundamental para mantener una buena salud física. Cuando nos alimentamos a base de verduras, frutas, legumbres y pescado comprobamos que nos sentimos mucho mejor. Por ello, una dieta baja en estos alimentos nos puede llegar a producir anemia, carencia de alguna vitamina, etc., y en definitiva, puede desencadenar en alguna enfermedad.

# Alimentación

## y nuestra salud mental



Por Esther Redolosi Sánchez  
Psicóloga clínica

### “Somos lo que comemos”


Una buena nutrición no beneficia, solamente, a nuestro cuerpo físico, sino que nuestra salud mental también sale beneficiada. Muchos de los trastornos psicológicos están influenciados, en cierta medida, por la alimentación. Un exceso de café nos puede provocar un ataque de ansiedad; una carencia de hierro, por ejemplo, puede provocarnos un estado anímico de tristeza. La tensión emocional y la migraña están condicionadas por la alimentación y por el estado anímico del individuo. También puede influirnos en el día a día, si nos nutrimos de forma satisfactoria tendremos más capacidad para el estudio, estaremos más activos y enfrentaremos los reverses cotidianos con una actitud más positiva.

“Somos lo que comemos”, esta famosa frase de Hipócrates, nos demuestra que según lo que comamos así seremos, físicamente y emocionalmente.

La conducta de comer es una función social que tiene una gran carga simbólica, el sujeto expresa a través de su vínculo con la comida muchos miedos ocultos, deseos insatisfechos, inquietudes de su vida diaria. La relación que se tenga con el acto de comer puede desembocar en trastornos en sí mismo, como la anorexia o la bulimia o formar parte de otros trastornos. El paciente con ansiedad, puede pegarse unos “atracones” para rebajar los

niveles altos de ansiedad; o el sujeto depresivo intenta calmar su tristeza mediante la comida; o bien comiendo en exceso, o dejando de comer.

Lo fundamental es que no utilicemos la comida como un vehículo para ocultar otros problemas emocionales que estemos pasando. Si notamos que nos encontramos en esta circunstancia es fundamental preguntarnos qué nos está ocurriendo, que nos está impulsando a actuar de esa manera. En vez de ignorar la situación y cargar, sin solucionar, el problema en nuestra espalda, debemos averiguar cuál es el origen de esta conducta. Acudir a un buen profesional puede ayudarnos a entender por qué estamos actuando así.

En definitiva, la comida nos acompaña y nos acompañará de por vida, forma parte de nuestra existencia y es nuestro sustento para sobrevivir. Por ello, es fundamental, apreciarla en su justa medida, saborearla y disfrutar de ella. 

# mis tips

Creo en el concepto de Natural, Orgánica y Latina porque me gusta Vivir, y vivir bien. Por eso siempre estoy buscando las mejores alternativas para llevar una vida saludable, gastar menos dinero en compras, ayudar a los demás y a nuestro planeta. Creo que un granito de Arena puesto por todos, hace una gran diferencia.



**NATURAL,  
ORGÁNICA  
Y LATINA**

POR LAURA TERMINI

## LEE MIS TIPS EN:

Website: [www.naturalorganicaylatina.com](http://www.naturalorganicaylatina.com)  
 Blog: [www.chicanol.com](http://www.chicanol.com)



## LAURA TERMINI

Actriz, locutora y empresaria ha estado en los medios desde temprana edad.

Laura Termini es una artista integral y en esta nueva etapa que asume como creadora de Natural, Orgánica y Latina nos brindara toda su experiencia en el mejoramiento de la vida de la mujer latina. Con un estilo muy propio logra que la audiencia se sienta identificada con sus consejos, vivencias, entrevistas y forma de ver la vida.

Laura Termini: Nutricionista Holistica Certificada.

## No mas edulcorantes :



Olvídate de ellos. Son tan dañinos que el cuerpo dura tiempo en eliminarlos. Te aconsejo comprar, AGAVE: viene de la planta con la que se hace el tequila, es dulce y no deja "after taste".

Azúcar negra o miel también son una buena opción.

## Alimentos para el ánimo:



Si por momentos te sientes muy bien y repentinamente decaes, tal vez requieras de alimentos que contengan carbohidratos complejos, como legumbres (frijoles y lentejas), cereales integrales y frutas, así como vitaminas del complejo B (papas, frutas frescas, cereales integrales, huevos, carne magra, hígado y aves).

## Para la caspa:



Recomendamos Menta. Tiene propiedades tónicas cuando es usada como acondicionador capilar para combatir la caspa. Puedes hervirla como un te y después de usar tu shampoo regular, lavarte el cabello con esta agua.

## ¿Olor en la boca?:



Puede ser que comiste algo que te dejó un sabor en la boca. Si comiste cebolla la mejor manera de eliminar ese olor tan fuerte es comiendo un ramito de perejil, menta o cilantro y masticarlos por un rato hasta que ya no sientas más el sabor en la boca.

## ¿Vives en tu carro?



Si eres de las que tiene de todo en tu carro aquí hay 7 maneras de mantenerlo ordenado.

1. Bolsitas de plástico para las cosas pequeñas
2. Accesorios que tengan bolsillos para poner libros, libretas, lapices, etc.
3. En el maletero tener cajas de plástico
4. Ligas de porta equipaje para que no se mueva lo de atrás.
5. Porta vasos
6. Toallas húmedas para limpiar parabrisa y tablero.
7. Comprar adaptadores para todos los accesorios, de los que se pegan al tablero, para no confundirlos con otros como el cargador, bluetooth, ipood, etc.

## No más café con leche para tu perro:



La cafeína es mala para los animales. Contiene sustancias que estimulan al sistema nervioso central y al sistema cardiaco y en pocas horas puede causar vómitos, hiperactividad, taquicardias e incluso la muerte.

# el principio

“Conócete a ti mismo”



\*Cecilia M. Porras Morales

manera cómo el razonamiento del ser humano interpreta los estímulos sensoriales que recibe del mundo circundante. Se podría decir, así como la lógica estudia el conocimiento racional, que la estética es la ciencia que estudia el conocimiento sensible, el que adquirimos a través de los sentidos. Entre los diversos objetos de estudio de la estética

## En este siglo

XXI llama la atención que los jóvenes están obsesionados con la imagen. Pero no hay una visión/percepción de ella como la que hizo que los griegos desarrollaran el concepto de estética y belleza.

Voy a recurrir a una herramienta conocida por los jóvenes para ampliar esta idea “Wikipedia”: La Historia de la estética es una disciplina de las ciencias sociales que estudia la evolución de las ideas estéticas a lo largo del tiempo. La estética es una rama de la filosofía que se encarga de estudiar la



# ia

figuran la belleza o los juicios de gusto, así como las distintas maneras de interpretarlos por parte del ser humano. Por tanto, la estética está íntimamente ligada al arte y al estudio de la historia del arte, analizando los diversos estilos y periodos artísticos conforme a los diversos componentes estéticos que en ellos se encuentran. A menudo se suele denominar la estética como una “filosofía del arte”.

La belleza es, entonces, un problema de percepción, por lo que no es raro encontrar tanta anorexia y bulimia en niños y jóvenes que están tratando de no ser vistos como “gordos” o con “sobrepeso”, sin la intención de saber quiénes son y cómo son. El problema no se encuentra sólo en no querer verse así, sino en el no hacer el esfuerzo para sentirse bien y, por ende, verse bien. Eso conlleva lograr un conocimiento que nos permita entender nuestro ser integral (cuerpo, mente, alma/espíritu) y, a partir de eso, implementar un programa de trabajo acorde a nuestro sistema específico. No se busca el “sentirse bien” sino sólo el “verse bien”, a costa de lo que sea.

Se puede decir que se desconoce el concepto de SALUD:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social.

No se trata, como antes, de que haya una ausencia de enfermedades y afecciones; se está buscando ahora, un equilibrio en las funciones externas e internas del cuerpo, el estado emocional y la relación con nuestro entorno (de individuos y de ambiente). De ahí que los jóvenes, cuando notan que no se ven como quieren ser percibidos:

## a. Van al gimnasio

queriendo obtener resultados en una o tres semanas y, al no lograrlo, abandonan el proceso (porque además demanda mucho tiempo y esfuerzo y el resultado es más bien dolor). O peor, abusan del ejercicio físico desgastando su cuerpo para obtener los resultados deseados.

**b. Acuden a la red** para obtener la dieta que ha funcionado más en el momento o a su artista o personaje famoso favorito y la siguen, sin verificar que sea para su caso particular.

**c. Compran** los “medicamentos milagrosos” que ofrecen que puedes continuar con tu vida normal y bajar de peso.

Pocos se toman la molestia de emprender un proceso de conocimiento que les permita hacer lo correcto, sin la necesidad de sacrificios extremos y que, al ser lo correcto para su cuerpo, permite lograr un equilibrio físico, mental y social a largo plazo, creando HÁBITOS, parte de las rutinas de la vida diaria.

**La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social.**







## ¿Qué se puede obtener con esto?

Entre otras cosas: aceptación de sí mismo y de los demás, así como el sentirse cómodo con uno mismo.

Se evitan luchas internas y peleas con lo que nos rodea externamente. Se logra una paz interior que nos permite ir hacia nuestros objetivos y metas más fácilmente; sin sentir que el mundo está en contra nuestra.

Parece mentira, pero el aceptarnos a nosotros mismos, nos permite aceptar a otros y otras cosas que, en un inicio, observamos como ajenas a nuestra persona. La tolerancia es parte de la aceptación y del buen convivir (con uno y con los demás).

Uno de los consejos del Dalai Lama refleja esta idea:

## Sigue las tres R:

- **Respeto a ti mismo,**
- **Respeto para los otros y**
- **Responsabilidad sobre todas tus acciones**


Conocerse a sí mismo es un proceso que sorprenderá por los cambios que se van dando hacia nuestro actuar, la percepción del entorno que tenemos y de cómo los demás se acercan a nosotros.

Requiere de reflexión y observación intencional hacia lo que pensamos, lo que hacemos, lo que queremos. Es ver hacia adentro y aceptar que somos

responsables de lo que nos pasa, que tenemos el CONTROL de hacia dónde vamos y como nos sentimos. Adiós inseguridad.

## ¿Te interesa el reto?

Estamos comenzando a escribir en este espacio; se espera poder ir desarrollando ideas y actividades que puedan ayudarte a llevar a cabo este proceso para que puedas llegar a tener una buena SALUD, en el sentido actual del término, de manera que te puedas sentir en armonía con todo lo que se eres y vives día a día.

Después de todo, estamos aquí para disfrutar y gozar ¿no es así? 

<http://www.semioticaentuidade.blogspot.com/>

Cecilia M. Porras Morales es licenciada en Ciencias y Técnicas de Comunicación, Maestra en Investigación y Desarrollo de la Educación, Doctora en Ciencias de la Información. Dentro del área educativa ha laborado como Coordinadora Académica (actualmente es Directora de la Maestría en Gestión e Innovación Educativa en la Universidad Motolinía del Pedregal), Asesora en la revisión, planeación y estructura de Diseños Curriculares (análogos y digitales), profesora a nivel de licenciatura y posgrado (maestría y doctorado) en las áreas de comunicación, pedagogía e investigación de la comunicación social; también es capacitadora independiente.

Es terapeuta de Flores en los sistemas Bach, California y Australia (Bush) y transmite energía con el sistema IRECA

(<http://www.lqp.com.mx/ireca.aspx>). Eso la hizo integrarse a un sistema de productos naturales que consume y promueve (muchos de ellos orgánicos) bHIP Global, por lo que cuenta con su tienda virtual:

[www.ceciporras.bhipglobal.com](http://www.ceciporras.bhipglobal.com) donde tiene la capacidad de integrar a gente interesada en impactar en su calidad de vida y en la gente que le rodea.



# btk

## NUTRITION

¿Qué esperas tú para transformar tu cuerpo?

Alberto Flores García  
Especialista en nutrición y entrenamiento deportivo

albertofg75@yahoo.com  
twitter: @btknutrition  
<http://batsportsnutrition.blogspot.com/>  
Tel: 044 5585305145

# Porqué las dietas restrictivas

no funcionan



**La palabra dieta** significa el conjunto de alimentos que una persona necesita ingerir todos los días para mantenerse bien nutrido y prevenir enfermedades, sin embargo la mayoría de las personas al oír hablar de esta palabra se remiten al concepto de “dieta de hambre o restrictiva” que se caracteriza por dejar de comer algunos grupos de alimentos y disminuir la ingesta calórica por debajo de lo que requiere cada organismo.



Muchas personas se ponen a “dieta” como un método para tratar el sobrepeso o la obesidad, a pesar que hay muchas evidencias de que las dietas no funcionan a largo plazo, por ejemplo:

- Las dietas donde se come muy poco o se omiten comidas, vuelven lento al metabolismo, ya que el cuerpo entra en un estado de “ahorro de energía” ante la escasez de alimentos, y desde luego lo poco que se come se almacena en forma de grasa.



**Las dietas generan sentimientos de frustración al no encontrar resultados permanentes o duraderos**

- En las dietas de hambre pueden ser peligrosas si se llevan a largo plazo, ya que no están balanceadas con la cantidad y tipo de alimentos que el cuerpo requiere, por ejemplo, hay dietas donde se suprimen los carbohidratos, otras donde solo se permite comer frutas, o solo alimentos de origen animal, etc.

- Las dietas por lo general no toman en cuenta los gustos y la cultura de las personas, por lo que producen hartazgo y monotonía, y al cabo de poco tiempo las personas terminan por abandonarlas.

- Las dietas generan sentimientos de frustración al no encontrar resultados permanentes o duraderos, ya que cuando se suprimen, producen rebote o efecto yo-yo recuperando el peso inicial o incluso aumentándolo.

- Las dietas restrictivas inducen el concepto de “alimentos prohibidos,” y como todo en la vida, es lo que más nos gusta, generando emociones de ansiedad por no poder comer lo que nos atrae.

Cuando alguien nos pregunta: ¿tengo sobrepeso qué puedo hacer para bajar los kilos de más? siempre les preguntamos qué tan decididos están a recuperar la forma y qué es lo que están dispuestos a hacer, ya que no somos partidarios de dietas, ni cualquier otro método mágico para perder peso como pastillas, malteadas, tés, fajas, etc.


## Recuerda decir no a las “dietas” y sí a un estilo de vida saludable. Vive Sanamente.

- El cuerpo opone resistencia a un descenso brusco de peso, lo cual se le conoce como set point, por ello, en las primeras semanas de estar haciendo una dieta las personas bajan bruscamente de peso y luego se estancan, ya que el cuerpo pone un freno de mano para evitar seguir perdiendo peso, y la estrategia que muchos hacen en tal caso es dejar de comer todavía más.

- Muchas personas que tienen exceso de peso, tienen una historia de múltiples dietas a lo largo de su vida, lo cual es la mejor evidencia que no funcionan a largo plazo.

- Las dietas de hambre generan ansiedad por comer alimentos ricos en azúcares, ya que no contienen la cantidad de energía que el cuerpo requiere, y cuando se pierde la voluntad, vienen los famosos atracones de comida y los sentimientos de rechazo y frustración.

Lo anterior solo es una muestra del porqué no funcionan las dietas, pero aquí lo más importante es orientar a las personas que hay otro tipo de estrategias que sí funcionan a largo plazo y que con paciencia y dedicación se puede llegar al peso indicado y a recuperar la salud o reducir los riesgos de padecer enfermedades relacionadas con el estilo de vida.

**Lo más importante para bajar de peso, primero es estar completamente decidido a lograr el resultado, segundo, es necesaria una buena información acerca de cómo funciona el cuerpo, conocer los efectos de cada cosa que comemos y en consecuencia tener mejores elecciones de alimentos y finalmente, estar dispuestos a cambiar nuestro estilo de vida para dejar de ser sedentarios y empezar poco a poco a ejercitarnos para conseguir una vida más saludable.** 

**Para conocer más te invito a conocer mi blog, donde puedes encontrar otros artículos de utilidad para vivir sanamente**

[www.vivesanamente.com](http://www.vivesanamente.com)



# ¿Qué puedes hacer para tener ganas de entrenar?

35



Por Marcos López

Me fascina el ejercicio, tanto que me siento bendecido por vivir de él. Pero incluso yo que soy un fanático del mismo hay momentos en que siento que no quiero hacer nada de nada. Por supuesto que lo hago de todas maneras, ya es una respuesta automática y mi día para que sea tal tiene que tener algo de ejercicio. Pero dándome cuenta de esta situación y considerando que hay algunos que no tienen la pasión que tengo yo por entrenar, me pareció una buena idea compartir contigo algunos tips de motivación...

- A veces uno se siente cansado, pero resulta que al ponerse a entrenar todo cambia. Por lo tanto, lo que tienes que saber es que siempre te sentirás mejor una vez que termines de entrenar, y te sentirás mejor física y emocionalmente.

- No importa qué tan agitada sea tu vida. Si los grandes líderes y empresarios del mundo tienen tiempo todos los días para entrenar, entonces tu también lo tienes que tener. El tiempo no es excusa, a lo sumo puede que necesites organizarte mejor, pero te harás un favor a tí y a todos los que te quieren si haces ejercicio. No importan los hijos, el marido, la esposa, el trabajo, el estudio o lo que sea. Es tu deber hacerlo, y punto.

- Si el horario de ejercicio que te propusiste es a la mañana, simplemente levántate vístete y entrena, no lo pienses porque al segundo que dudaste siempre encontrarás otra cosa para hacer, o seguirás durmiendo. Te garantizo que a los pocos minutos estarás energizado y con muchas ganas.

- Consigue un amigo, compañero, colega, hermano, pareja para ir juntos al gimnasio.

- Cómprate un poco de ropa. Sí, este hecho tan simple es muy poderoso. Tómate tu tiempo y cómprate algo que te guste, que te calce como te gusta, que te quede como te gusta. No podrás creer lo que un nuevo conjunto de ejercicios y un nuevo par de zapatillas puede motivar...


- Suscríbete a alguna revista (puede ser la mía)

- Existe la vida afuera del gimnasio. Hay deportes, hay dvds para hacer ejercicio en casa, hay aparatos para entrenar al aire libre o en casa, ¡hay opciones! ... y a ti te tocará encontrar la actividad que te guste.

- No mires el ejercicio como una carga o una obligación. Si lo haces no querrás entrenar eso es seguro. En cambio míralo desde una perspectiva positiva, visualiza los cambios, incluso imagina tu estado de ánimo inmediato a entrenarte. Alégrate, entusiámate, piensa en todo lo que ganarás con el ejercicio, que es mucho más que lo físico.

- No pierdas de vista el premio. Todos tenemos objetivos diferentes, y todos son igual de válidos. Ten en la mira tu objetivo e imagina que lo estás logrando.

- En las palabras de Nike, "just do it" (solo hazlo!)

Tu cuerpo puede ir en dos direcciones, y ambas diametralmente opuestas. Si te cuidas te sentirás mejor, tendrás más energía, más fuerza, más resistencia, la vida diaria te será más fácil, tu cuerpo se verá mejor, tu autoestima mejorará y sentirás que puedes lograr lo que sea con constancia y paciencia. Pero si no te cuidas lo que crecerá será tu panza y tu cuenta de la farmacia, y ni hablar de cómo te sentirás. Por lo tanto es tu deber encontrar la manera de incluir el ejercicio en tu vida diaria. No es necesario que corras una maratón todos los días ni que te mudes al gimnasio para vivir mejor, simplemente apunta a hacer algo de actividad cada día y a comer saludablemente y en cantidades razonables. Lo demás vendrá por añadidura. 

Marcos López (Argentina)

- Autor de Tu Cuerpo Ideal. Ha escrito más de 200 artículos en [@tucuerpoideal](https://www.instagram.com/tucuerpoideal) y más de 500 en su propio blog [Tu-Cuerpo-Ideal.com](http://Tu-Cuerpo-Ideal.com)

[ver más](#) 

# EL BLOG DE ESTHER REDOLOSÍ PSICOLOGÍA

En mi blog comento artículos y temas relacionados con la psicología, haciendo hincapié en la psicooncología, una especialidad que me apasiona y a la que dedico gran parte de mi trabajo y mi tiempo. También hablo sobre los libros que estoy leyendo y que me parecen interesantes. En definitiva este es un blog para hablar de psicología...



<http://estheredolosipsicologia.blogspot.com>





# munno



films & media

[www.munnofilms.com](http://www.munnofilms.com) / [munnofilms@gmail.com](mailto:munnofilms@gmail.com) / Tel: 26148528

GENERAMOS CONTENIDOS AUDIOVISUALES  
PARA TU EMPRESA

## Video

- CORPORATIVOS
- ARTÍSTICOS
- ANIMACIÓN
- EVENTOS
- SPOTS
- INFOMERCIALES
- VIDEOMEMORIAS
- TRADUCCIÓN Y SUBTITLAJE

## SOLUCIONES EN COMUNICACIÓN



## FOTOGRAFÍA



## Publicidad

# El lenguaje del cuerpo

por Magdalena Alba Meraz



La conciencia del cuerpo se adquiere con el pasar del tiempo, cuando tienes 20 te ayuda a definir la personalidad que tienes, lo luces, lo gozas, te sientes feliz porque es la presentación personal pero las emociones hablan en el cuerpo, digamos que la relación cuerpo emociones son lo mismo pero cada una tiene un lenguaje diferente en donde hay negociaciones, la forma de expresarlo se relaciona directamente con los órganos principales del cuerpo, lo cual resulta verdaderamente increíble porque tiene una lógica fuera de nuestro entendimiento porque tiene sus propios códigos ligados a la fisiología del cuerpo, ahora en este siglo muchas áreas de estudio han contribuido a comprender, dando la verdadera importancia del cuerpo. Ser altamente funcional en todos los sentidos, esto suena muy fácil pero en realidad es un proceso totalmente de experimentación porque nuestros primeros maestros con el cuidado del cuerpo son nuestros padres, y ahí empieza la verdadera tarea de autodescubrirnos.

Licenciada en Psicología Social de la Universidad Autónoma Metropolitana Plantel Xochimilco

Contacto:

E-mail: [magdalenalba3@hotmail.com](mailto:magdalenalba3@hotmail.com)

Magdalena Alba Meraz





39

**LA REDUCCIÓN,  
ELIMINACIÓN,  
DESINTEGRACIÓN O  
METABOLIZACIÓN DE LA  
GRASA CORPORAL,** ha sido desde hace muchos años uno de los más grandes enigmas de la ciencia médica, tanto estética como clínica; de hecho, en la eliminación de grasa corporal se gasta mucho más dinero que en la generación de masa muscular aunque suene absurdo.



POR ALBERTO FLORES GARCIA.  
ESPECIALISTA EN NUTRICION  
Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

# La eliminación **grasas** mitos y rea



Tal vez se deba a que cada 100 personas al menos 42 tienen un exceso considerable de este material orgánico y a que de cada 1000 personas sólo 30 tengan un interés enorme en verse como Arnold.

Existen muchísimos métodos diferentes para lograr combatir este problema, tal vez todo el mundo haya escuchado y sepa de alguno, en este artículo me gustaría revisar todos y cada uno de dichos métodos para poder aclarar dudas y desmitificar la información existente sobre esto.

A su vez me esforzaré también por explicar las cuestiones referentes a la eliminación de grasa de forma local ya que en la actualidad este tópico ha sido una revolución tan grande como la introducción al mercado de los precursores hormonales, los antioxidantes y adaptógenos.

**De la grasa corporal, se ha descrito en libros, revistas y conferencias en todo el mundo más de 3000 dietas registradas; sin embargo, la gran mayoría son un montón de estupideces**

En fin, tengo que establecer algo: EN LA ACTUALIDAD EXISTEN PRODUCTOS QUE ELIMINAN LA GRASA DE FORMA LOCAL.

Durante muchos años contesté que no exista ningún tipo de producto o técnica que permitiera remover el tejido adiposo de forma local satisfactoriamente, también contestaba en ese entonces con una condicional a mi respuesta: "...al menos no todavía, aunque es posible."

Pero vayamos por partes: los métodos son tan variados que clarificarlos resulta casi imposible; para fines de este artículo los dividiré en tres grandes grupos y serán aquellos que:

- A. Intervienen directa o indirectamente en el sistema digestivo.
- B. Afectan únicamente a la porción adiposa.
- C. Estimulan algún proceso bioquímico alterno al sistema digestivo.

**Dieta.** Tal vez éste sea el método más conocido dentro de la práctica de disminución de la grasa corporal, se ha descrito en libros, revistas y conferencias en todo el mundo más de 3000 dietas registradas; sin embargo, la gran mayoría son un montón de estupideces; dichas dietas o programas nutricionales pueden ir desde sarcasmos, como la Dieta Macrobiótica, hasta inultos como la dieta del tipo de sangre, utopías como la dieta de la zona e historias anacrónicas como aquellas propuestas por el grueso de los nutriólogos egresados de cierta Universidad Privada en la zona de Santa Fé de nuestra ciudad de México.

Al Parecer todo el mundo trata de encontrar el hilo negro con relación a la nutrición y es que en todos estos años he escuchado y visto tanta mentira que este artículo debiera publicarse en todos lados.

La razón del fracaso de las dietas es muy variable, analicemos algunas: la dieta macrobiótica en se sustenta en el

n de la  
**Grasa corporal**  
 lidades



hecho poco científico de solo comer un tipo de nutri-mento a la vez y en cierto horario adecuado al bior-ritmo del individuo; lo que nunca han analizado son los siguientes preceptos: para que las proteínas sean asimiladas de forma adecuada requieren una basta cantidad de fibra dietética proveniente en su mayoría de vegetales y hojas crudas, al mismo tiempo que las grasas “ se queman en el fuego de los carbohidratos” y sin ellos difícilmente se van a metabolizar, además de que se genera un continuo estado catabólico que sólo les permite estar al umbral de su status metabólico.

## En el caso de la dieta de la

**zona**, similar a la Antidieta o dieta cetogénica, se postula la eliminación quasi total de los carbohidra-tos, tanto complejos o simples de la dieta, consumi-endo de forma cotidiana (todos los días) semanal o periódica (cada tres semanas) una gran cantidad de grasas animales; generando una saturación de recep-ción de este grupo de nutrimentos produciendo que exista una expulsión metabólica de grasa almacena-da; suena bien, jamás se adaptará a dicho proceso de forma permanente, es decir esto es similar a lo que hacen en las dietas de depletación, la restricción de carbohidratos con el fin de emplear a las grasas como fuentes energéticas; sin embargo, al ingerir cualquier carbohidrato de inmediato se almacenan en forma de tejido (obviamente se genera una ansiedad perman-ente por el pan y las cosas dulces), la persona que la utiliza permanentemente se encuentra cansada, con sueño y con un déficit en el sistema inmunológico, por último sus niveles de triglicéridos y colesterolos estarán fuera de control, generando un daño que puede llegar a ser permanente. Al último al dejar la dieta el “rebote” será histórico y a una velocidad pocas veces visto. Aproximadamente entre un 20 y un 30% arriba del peso original con relación al peso perdido. En verdad toda una historia de terror.

Las famosas dietas desintoxicantes a base de agua, jugos y/o vegetales no son menos terribles en algu-na ocasión alguien me preguntó mi opinión sobre la dieta de la luna, la verdad científica es que es un cri-men bioquímico a menos claro que la persona que lo practique sea un yoga, lama o iniciando que lo haga como parte de su persona elimine peso al vaciar sus intestinos –en los tres días que dura- de la mayoría

de los desechos fecales y mediante un proceso secundario derivado de la restricción calórica tal vez baje un par de kilogramos que recuperará felizmente al venir el atracón posterior a su restricción alimenticia. Además un detalle curioso: el cuerpo cuenta con sus propios sistemas detoxificantes que son los riñones, el hígado y el sudor. Mediante su función diaria eliminan todo lo que se tiene que eliminar y si existen sólidos o no en el aparato digestivo no cambia esta condicionante, tal vez lo único rescatable de este método sea el hecho de tomar más agua y líquidos en nuestra dieta diaria lo que facilitará la tarea de dichos órganos y procesos mencionados.

**Si restringes algún tipo de nutriente también bajarás de peso, ya sean los carbohidratos, proteínas o las grasas, al volverlos a comer estarás en graves problemas por la previa descompensación generada.**



## En cuanto a las dietas por el tipo de sangre ni hablar,

simplemente cualquier médico te podrá informar que no sólo existen 8 tipos diferentes de sangre sino que dependiendo de algunas clasificaciones llegan a existir hasta 64 diferentes, en alguna ocasión un hematólogo renombrado del Siglo XXI se rió un buen rato cuando alguien le mencionó la existencia de este método totalmente fraudulento y sin ningún sustento bioquímico, dicho de otra forma, a la fecha no se ha determinado que factor RH, o si se tienen anticuerpos A, B o no se tienen (sangre tipo O) tenga que ver con el tipo de genética nutricia de cada persona.

## Otros fracasos y/o errores

muy comunes dentro de las dietas consisten en generalizar la dieta a todas las personas por igual no importando su variabilidad genética, su edad, su peso, sexo, estatura, composición corporal o actividad física diaria; una pregunta que frecuentemente escucho en mi consulta es la siguiente: ...¿ y entonces mi amigo/a puede hacer mi dieta también? A lo que tengo que responder lo siguiente: "Siempre y cuando su amigo/a pese y mida lo mismo, tenga su misma edad, el mismo % de grasa, haga lo mismo que usted todos los días y su genética sea idéntica... por supuesto". **Dicho de otra forma no existe una dieta aplicable por igual a todos los casos.**

El otro problema consiste en que cada quien explica un método absurdo y a veces creativo donde el lector o escucha cae dentro de su desesperación por disminuir un poco su peso corporal y claro está si le dice que comiendo sopa todo el día y todos los días bajara de peso el lo intentará hasta que se de cuenta que baja de peso por que está muriendo de hambre.

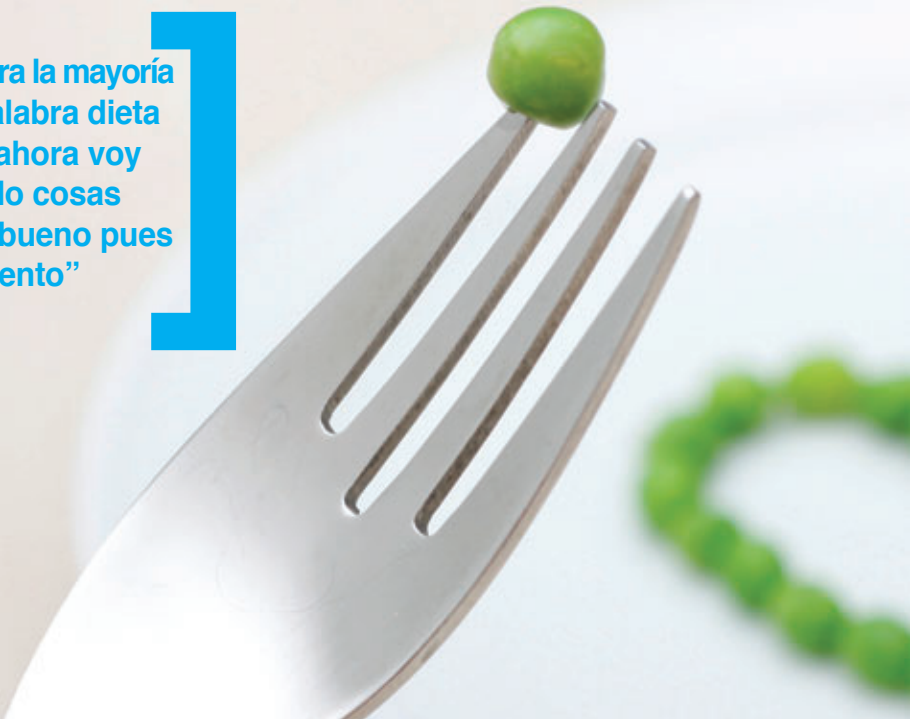
El otro hecho es el de las dietas de restricción calórica o nutrimental. Si comes por debajo de tu requerimiento calórico diario tenderás a bajar de peso por razón lógica, al menos mientras que tu organismo restringe " el switch metabólico" que controla esta condición, después de un tiempo tu organismo empieza a generar programas de ahorro de energía hasta que llega al margen de la funcionalidad bioquímica,



he visto personas que comen únicamente 100 gramos de pollo y una taza de lechuga al día y por llegar a ese grado de restricción si comen algo más engordan rápidamente, revertir esto no es nada fácil, así que nunca lo intenten.

Por otro lado, si restringes algún tipo de nutrimento también bajarás de peso, ya sean los carbohidratos, proteínas o las grasas, al volverlos a comer (obviamente todos son necesarios) estarás en graves problemas por la previa descompensación generada.

El problema consiste en que para la mayoría de la gente el escuchar la palabra dieta significa algo así como “y ahora voy morir de hambre comiendo cosas insípidas y desagradables... bueno pues que empiece el sufrimiento”



Tal vez el error metodológico más recurrente en las dietas de las personas en el aspecto psíquico que las envuelve, mis colegas nutriólogos concuerdan con mi opinión, el problema consiste en que para la mayoría de la gente el escuchar la palabra dieta significa algo así como “y ahora voy morir de hambre comiendo cosas insípidas y desagradables... bueno pues que empiece el sufrimiento”, la programación que la gente se genera con esto es impresionante y retrógrada a la vez, el hacer una dieta ni es comer poco, ni tampoco es comer de forma desagradable y mucho menos es sufrir, todo lo contrario si estás en las manos de un profesional de la nutrición seguramente llevarás un programa que consiste en estos sencillos pasos:

45

## [ paso A ]

*Comerás aproximadamente de 4 a 6 veces al día (cada 3 ó 4 horas) en porciones bastas generalmente pero sin cantidades muy grandes, algunos usan un sistema conservador de 3 comidas y un par de “colaciones o entrecomidas”, los más actualizados dividen la comida en partes equilibradas y calculadas con base en tu actividad diaria.*

## [ paso B ]

*Tu dieta se calculara a partir de tu requerimiento nutricional y no de tu requerimiento kilocalorico únicamente; dicho en palabras simples si el especialista en cuestión te menciona algo así como “...su dieta consta de 2000 calorías diarias” está un poquito atrasado, tal vez si se ha actualizado al menos desde hace 30 años te podrá decir algo como “... bueno necesita 250 gramos de proteína, 8% de grasas insaturadas de origen vegetal, 2% o menos de grasas de origen animal implícitas en las carnes que ingerirá como fuentes de proteína y un balance de 50:30:20 de carbohidratos complejos, fibrosos y simples. Obviamente el requerimiento nutricional se basa en tus características individuales.*

## [ paso C ]

*Consumirás un balance adecuado y en proporción abundante carbohidratos complejos como los almidones de los cereales integrales, los tubérculos y algunas frutas; de carbohidratos fibrosos que se encuentran en las frutas y los vegetales crudos principalmente y con cierta moderación los carbohidratos simples de las frutas evitarás las harinas refinadas, los azúcares simples y los dulces en general así como productos de maíz y sus derivados.*

[ paso  
D ]

*Las fuentes de proteína serán con alto valor biológico y con cantidades mínimas de grasa como la pechuga de pollo, el filete de res, la pechuga de pavo, unas pocas claras de huevo, productos lácteos bajos en grasa, productos con soya enriquecida, peces de aguas frías como la trucha, el atún y el salmón y algunas otras extravagancias. Evitando el cerdo, el resto de las piezas de los animales mencionados y los alimentos que en sí cuenten con exceso de grasa o toxinas como las viseras y los mariscos en general.*

[ paso  
E ]

*Todos tus alimentos deberán cocinarse en el sartén o en el microondas ya sea asados o cocinados, con pocos condimentos, sin adicionarles grasa, sustituyendo esto por especias, limón, chiles, ect.*

[ paso  
F ]

*Consumirás frutas y vegetales crudos o ligeramente cocinados, alimentos preferentemente naturales sin conservadores, ni encurtidos, ni enlatados en aceite o ahumados, etc.*

[ paso  
G ]

*Consumirás alimentos agradables a tu paladar ya que solo así tolerará tu cuerpo al programa y lo seguirás más fielmente y por supuesto en abundancia adecuada con el fin de no pasar hambre ni tampoco comer en exceso.*

[ paso  
H ]

*No utilizarás tablas de equivalentes ya que eso es un error científico, dicho de otra forma 100 gramos de almidón de maíz (por ejemplo 3 tortillas) generan una mayor lipogénesis que 100 gramos de arroz cocido, aproximadamente 3 veces más debido a que cada molécula de almidón es distinta y por ende tiene un comportamiento biomolecular distinto. Porque jamás 8 galletas habaneras serán iguales a 2 rebanadas de pan tostado integral. Independientemente de si tienen o no el mismo número de calorías y de gramos nutrimentales el origen y el comportamiento molecular de dichos gramos podrá ser abismalmente diferente.*

[ paso  
I ]

*El consumo de agua y líquidos en general se calculará en función de tu peso corporal, de tu actividad diaria e incluso de la temperatura ambiental, siendo como regla general con ciertas variaciones suficientes el tomar 1 litro de agua por cada 20 ó 25 kg de peso corporal.*

[ paso  
J ]

*Por último y no menos importante, se te suplementará con vitaminas y antioxidantes para cumplir de forma eficiente cuando así se requiera de las dosis necesarias en ti de estas gran familia de sustancias.*

En fin, con estos 10 pasos cualquiera podrá tener éxito en su programa dietético sin necesidad de inventar el agua tibia o descubrir que el estar expuesto a la lluvia nos mojamos. Así que no te dejes sorprender; la dieta adecuada cambiará cuando se descubran nuevos parámetros bioquímicos en los seres humanos, mientras tanto, este es el hilo negro de la nutrición científica.

**CONTINUARA...** 

# LA FALSA ILUSIÓN

## DE UN CUERPO PERFECTO EN POCO TIEMPO.



POR ALBERTO FLORES GARCIA.

**En los últimos años** la industria del acondicionamiento físico ha cobrado una fuerza aplastante. Atletas y marcas de reconocido nombre promueven su imagen en los principales medios masivos. Este marketing deportivo involucra por igual una serie de servicios y productos milagrosos que venden a jóvenes y adultos la falsa ilusión de un cuerpo perfecto, pero particularmente un abdomen de lavadero. Unas contra otras, las marcas de estos aparatos disputan el mercado atribuyéndose más y mejores beneficios que los de sus competidores a través de infomerciales cargados de mensajes motivadores y ejecuciones demostrativas con altas dosis de persuasión.

Por otro lado tenemos los productos reductores de peso, todas las marcas de termogénicos, los empaques de ropa interior para caballero, en los anuncios de televisión, en fin en todos lados siempre exhiben modelos atléticos con un abdomen perfectamente definido y así nos venden el sueño de querer vernos como ellos (o a que por lo menos los calzones se nos vean igual).

En esta estrategia mercadológica no se escapan las mujeres. Y es que nos venden otra idea: mientras se tenga dinero existen muchos productos disponibles para bajar de peso fácilmente: cremas, parches y todo aquello que erradique el mínimo indicio de grasa abdominal como celulitis, estrías y todo rastro que no se apegue a los modelos de belleza física que nos imponen los medios masivos. Ligas, pelotas, ruedas, módulos con rieles, bancos desarmables, aparatos de plástico, calzado deportivo y otros que no sirven para nada, ocupan los escaparates de las tiendas deportivas como medidas alternativas para desarrollar en un vientre plano.

Un dato curioso es que muchos de éstos están avalados por atletas que jamás los han usado ni lo harán porque no les interesa.

Son atletas que no necesitan de estos artefactos porque su sección abdominal en la mayoría de los casos es producto de intensos ejercicios con su propio cuerpo y en otros de un tratamiento basado en inyecciones de anabólicos esteroides con dosis elevadas de hormona de crecimiento y no de los aparatos que se anuncian a las 2 a.m.

La mentira vende mientras promete, reza cierta oración. Definitivamente es difícil detectar la diferencia entre la verdad y la mentira en un mundo donde nos bombardean con tanta publicidad.

### “Vanitas vanitatum”

Los análisis mercadológicos de los productos que explotan la vanidad han identificado nichos específicos en los que se ubica a hombres ejecutivos, adolescentes desorientados, señoras ociosas, etc. Todos nos queremos



bien y el hecho de lucir un abdomen de lavadero es percibido como una especie de secreto que parecería irrevelable, pero nada de eso, en un negocio como este no hay trucos, hay charlatanes profesionales.

Innegablemente también existen productos y sistemas buenos y malos, pero cuando los anuncios prometes más de lo que cumplen es duro sobreponerse a la desilusión. Desafortunadamente no todas las opciones disponibles sirven para definir el abdomen de inmediato, no creas que todo funciona, además lo que es bueno para uno puede no serlo para otro; "también hay que usar nuestro sentido común".

Desafortunadamente los consumidores que compran estos aparatos o tratamientos esperando ver resultados en un mes pierden completamente su dinero, su tiempo y la motivación. Al final el utensilio queda arrumbado en el closet o debajo de la cama para volverlo a sacar y usar en ocasiones muy esporádicas.

## El ejercicio aeróbico es básico

Mientras se tenga voluntad y condición física es relativamente sencillo tener una sección abdominal envidiable pero entendamos una cosa de una buena vez, a menos que se tenga una constitución delgada o se ejerza una profesión deportiva que nos permita trabajar y hacer ejercicio al mismo tiempo, jamás, (léase bien) jamás tendremos un abdomen de 10 si además de cuidar lo que comemos, no realizamos suficiente ejercicio aeróbico, recuerda que nadie nace con un abdomen marcado.

## TIPS

Finalmente tú decides lo que elijas para ejercitar tu abdomen pero te doy algunos para localizar mejor los ejercicios y cómo trabajarlos mejor.

- Trabaja en forma lenta con el fin de obtener una mejor definición. Al subir aprieta el abdomen lo más que puedas; al bajar es aconsejable siempre aflojar el abdomen y exhalar.

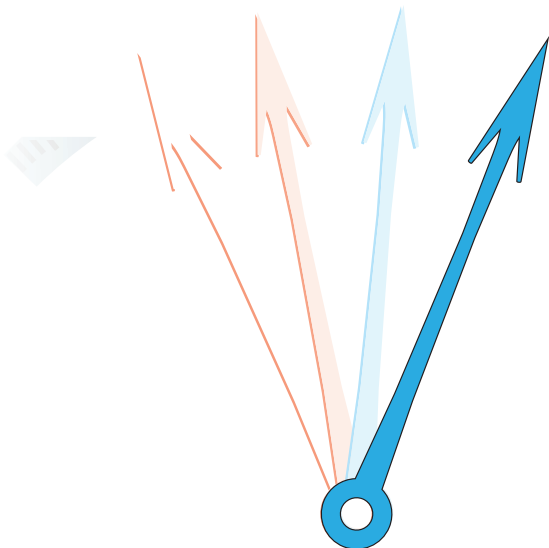
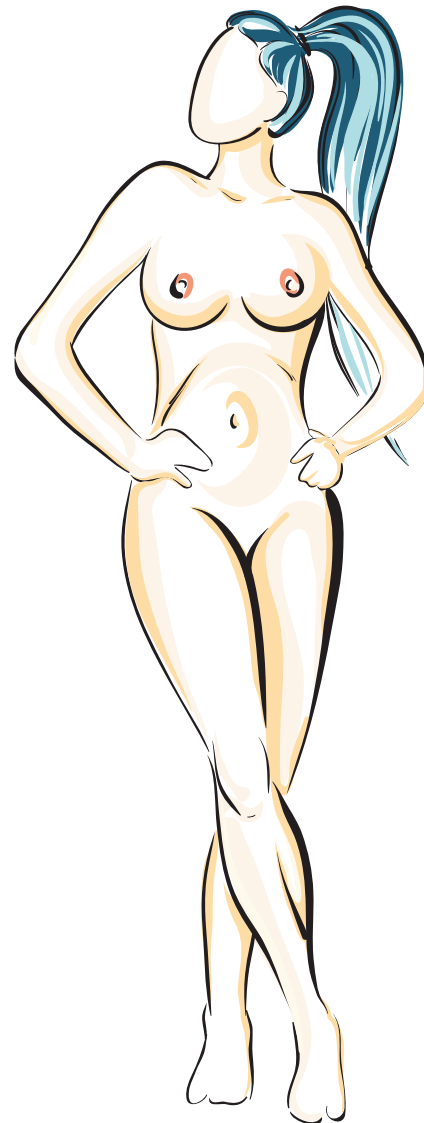
- Mantén recta la espalda, el mentón completamente elevado y la mirada hacia arriba.

- No uses los cojines o colchones que regularmente se encuentran regados por el piso de los gimnasios.

- La espalda y el cuerpo deben permanecer en total contacto con el piso o la alfombra al fin de lograr una mejor postura que impida resbalarlos o perder alineación aún en cuestión de milímetros.

- Mantén apoyada la parte baja de la espalda (en donde se localizan los lumbares) y eleva solo la parte superior.

- Para trabajar los oblicuos ( la parte lateral del estómago) es muy importante mantener el cuerpo de lado o de costado y siempre mirar al frente para poder localizarnos mejor.



# Un Ejercicio *Físico*

POR MARÍA FURRIOL



49

# SALUDABLE

**Cómo usamos** nuestro cuerpo, es decir, cómo nos paramos, caminamos, sentamos, etc, determina como nuestro organismo entero funciona.

Si curvamos la espalda hacia atrás para pararnos o correr, estamos poniendo una tensión-fuerza innecesaria en nuestro cuerpo que sobre-exige nuestros huesos y fuerza nuestras articulaciones y músculos en exceso.

Hacer gimnasia, yoga, Pilates y otras actividades físicas implica tomar en cuenta como usamos todo el cuerpo como un todo.

Un punto clave para coordinar bien nuestro cuerpo

y así mantener una buena postura es empezar el movimiento con un buen equilibrio de nuestra cabeza con nuestra columna. Para eso debemos dejar de ir toda excesiva tensión de nuestra nuca, el inicio de nuestra columna vertebral, para así mantener el alineamiento de nuestras vértebras y equilibrio necesario del cuerpo.

De este modo ejercitaremos con solo el esfuerzo necesario y evitando dolores y posibles lesiones.

**Hacer gimnasia, yoga, Pilates y otras actividades físicas implica tomar en cuenta como usamos todo el cuerpo como un todo.**

## Ejercicios para prevenir Lesiones y dolores de espalda

**2** Estiramiento de los músculos de la nuca y extensores de la espalda en posición sentado:

Sentado sobre una superficie firme (silla, colchoneta) con ambos lados de la cola bien apoyados.

Imaginamos que una sogá me tira desde la cabeza y flexionamos el tronco primero hacia adelante y luego hacia abajo llevando la cabeza entre las piernas hacia atrás. Y volvemos iniciando el movimiento con la cabeza. Lo realizo 2 o 3 veces.

**1** Fortalecimiento de los músculos posturales en posición fetal:

Arrodillado en frente de la pelota de Pilates, o si molestan rodillas colocarse en cuatro patas.

Ir hacia adelante a recostarse sobre la pelota con brazos y piernas colgando, iniciando el movimiento con la cabeza y descansar la hacia el lado donde la nuca está más relajada. Quedarse en esa posición 2 o 3 minutos y regresar lentamente. Lo repito 2 o 3 veces.

**3** Alineación de toda la columna vertebral:

Acostado boca arriba, tomo 2 mancuernas con palmas hacia la línea media del cuerpo y elevo brazos y piernas hacia el techo con los brazos sobre los hombros y piernas semiflexionadas descansando la parte baja de la espalda.

Pensamos en apoyar la mayor cantidad de partes de la espalda sobre la colchoneta y sostenemos la posición 3 o 4 minutos. Bajamos de a una las piernas y brazos. Lo repetimos 2 o 3 veces.

## 4 Flexión abdominal al frente con apertura de hombros hacia afuera :

Acostado boca arriba sobre colchoneta y descansando las piernas sobre una silla o banco al frente.

Elevo apenas la cabeza hacia adelante y arriba, y luego la nuca, y omóplatos. Sostengo la posición 1 o 2 minutos pensando en relajar la nuca. Y vuelvo en reverso: apoyo torso, nuca y luego cabeza. Lo repito 1 o 2 veces.

## 5 Elevación de piernas con flexión del tronco hacia atrás:

Acostado boca arriba con piernas extendidas al frente. Enrollo una soga alrededor de cada pie y flexiono el tronco hacia atrás llevando las piernas hacia la cabeza. Es importante no buscar ir lejos con las piernas, y que la espalda se estire relajando tensión innecesaria de nuca y hombros (que no se eleven). Vuelvo apoyando el cuerpo desde arriba hacia abajo pensando en relajar la espalda. Repito 2 veces.



## [ Ejercicios para reducir Mareos y Fobias ]

## 2 Rolar hacia los laterales desde posición acostado boca arriba:

Acostado sobre la espalda con piernas extendidas al frente. Rolo el cuerpo desde la cabeza hacia los pies hasta que me quedo boca abajo. Fíjense que la pelvis va después de los hombros. Y vuelvo iniciando el movimiento con la rotación de la cabeza y luego el cuerpo le sigue. Lo practico una vez al día y lentamente.

## 1 Elevación de la cabeza hacia arriba con flexión de la nuca:

Acostado boca arriba con piernas extendidas o flexionadas si la espalda está tensa en la primera posición.

Elevo la cabeza hacia arriba flexionándola desde la altura de la nariz y que la nuca se estire pensando en relajar tensión de mandíbula y vuelvo en sentido inverso: primero apoyo espalda, hombros y luego nuca y cabeza. Repito 2 veces.

## 3 Elevación de la cabeza al frente con extensión de la nuca:

Acostado boca abajo sobre la colchoneta con brazos extendidos al frente sobre el piso sosteniendo una soga o mancuernas de 1 o 2 kg si soy principiante.

Elevo el pecho hacia arriba iniciando el movimiento con la cabeza hacia adelante. Me detengo cuando siento que mi nuca hace mucha fuerza y vuelvo apoyando el pecho primero, luego la nuca y cabeza por último. Lo repito 2 veces con descanso entre las 2 series.



CURSOS INTENSIVOS DE CAPACITACION  
OCTUBRE, NOVIEMBRE 2011

SABADO 16 de OCTUBRE y 5 DE NOVIEMBRE  
" STRETCHING PARA MEJORA DE DESORDENES  
OSEO-ARTRO-MUSCULARES Y PREVENCIÓN DE  
LESIONES

SABADO 22 DE OCTUBRE Y 19 de NOVIEMBRE  
YOGA PARA MEJORA DE PROBLEMAS  
RESPIRATORIOS Y POSTURALES

DOMINGO 2, SABADO 29 de OCTUBRE y 12 DE  
NOVIEMBRE

TECNICA ALEXANDER PARA MEDICOS  
RE-EDUCACION ANATOMICO-FISIOLOGICA Y  
NEURONAL DEL ORGANISMO HUMANO.

DOMINGO 30 DE OCTUBRE Y 20 DE NOVIEMBRE  
PILATES Y NEUROLOGIA

SABADO 1 y 15 DE OCTUBRE , DOMINGO 13 y  
26 de NOVIEMBRE

-TRABAJO OPTIMO MOTRIZ

Re-educación neuro-motora.

Corrección de un movimiento o hacerlo en forma  
global no lleva a un cambio permanente a nivel  
cerebral.


Proceso neuro-motor y cerebral de cambiar  
patrones posturales & dis-coordinativos que  
influyen en el rendimiento deportivo y la salud.



#### 4 Flexión del tronco hacia adelante en posición parado:

Parado con los pies en un ancho de hombros empiezo a flexionar el torso hacia adelante pensando en relajar la nuca y la pelvis de tensión y estirar ambos lados de la espalda con brazos extendidos al frente. Me quedo en la posición 6-7 segundos. Vuelvo con la cabeza y torso como un todo hacia arriba hasta que estoy en la posición parado otra vez.

#### 5 Apertura de brazos lateral con extensión de músculos del torso superior:

Sentado sobre pelota o silla. Extiendo brazos a los laterales como si tocara una pared a cada lado y pensando en abrir el pecho y expandir las costillas en forma relajada. Y roto el torso hacia atrás empezando con la cabeza y me quedo mirando mi hombro de ese lado también. Es importante que mi pelvis esté apoyada totalmente y detener la rotación cuando se eleve. 

Visítenos en

[www.MariaFurriol.com](http://www.MariaFurriol.com)



# hay ho

**El excedente de grasa** corporal se debe a principalmente a malos hábitos en la alimentación, la cual heredamos a partir de la conquista. Sabemos que la alimentación en Mesoamérica se basaba principalmente en el maíz, un cereal que a lo largo de muchas centurias a sido el alimento presente en la mesa del pueblo mexicano, sólo basta recordar que a la fecha las tortillas, tamales, atoles, pasteles y una gran variedad de platillos se elaboran a base de éste nutrimento; también nos alimentábamos con frutas, verduras o carne. Sin embargo, con la venida de la conquista española heredamos el chorizo, la chistorra, así como la avena, la papa, el trigo y otras. Pero esta mezcla modificó de sobremanera la dieta que a la fecha nos viene afectando, basta con mencionar alguna cadena de alimentos rápidos en donde nos venden una hamburguesa con carne que contiene un alto contenido de grasa saturada, alto colesterol, etc; estas son cadenas que hacen grandes inversiones en mercadotecnia publicitaria convenciendo a los niños y adultos de consumir tal o cual producto que a la larga resulta ser inadecuado hábito alimenticio.

El INNSZ (Instituto Nacional de la Nutrición Salvador Zubirán) ha luchado desde su formación por modificar los hábitos alimenticios de la población mexicana, así como recomendaciones a través de trípticos, revistas, programas televisivos, para así poder mejorar la calidad y cantidad de nuestra alimentación. En nuestra consulta diaria, vemos y escuchamos que se nos presentan casos de pacientes con sobre peso por el tejido graso (gordura) y el comentario en más del 50% de estas personas es el de no saber por qué están gordas "ya que no comen nada que les engorde", no toman refrescos, no comen garnachas, no comen pasteles, vayan ni agua toman. Por razones lógicas estas personas no se dan cuenta de la forma tan inadecuada de su dieta diaria en donde muchos realmente hacen sólo una comida al día, sí una, ¡pero desde que amanece hasta que anochece!



POR ALBERTO FLORES GARCIA.  
ESPECIALISTA EN NUTRICION Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

# donde hay grasa

# estamos aquí

54


La dieta debemos de entenderla como una forma adecuada de balancear, preparar y presentar nuestros alimentos en base a recomendaciones de profesionales de la nutrición, a saber: nutriólogos, dietistas y profesionales afines a la ciencia de la alimentación. La pirámide de la alimentación maneja en su base los hidratos de carbono (avena, trigo, maíz, arroz y amaranto) tubérculos (papa, camote) algunas frutas con grandes cantidades de fructuosa; los lípidos o grasas podemos dividirlos en saturadas y no saturadas, las primeras podemos obtenerlas principalmente en alimentos de origen animal (carne roja, leche entera, quesos, vísceras y mariscos), la segundas en aceites vegetales, grasa vegetal como aguacate, leguminosas como el frijol, las lentejas y las habas, gérmenes como el cacahuate o la nuez; por último las proteínas de origen vegetal o animal.

Cada nutrimento brinda energía (calorías) dependiendo de su contenido energético. Ejemplo:

- 1gr. De carbohidratos brinda 4 calorías
- 1gr. De grasas brinda 9 calorías
- 1gr. De proteínas brinda 5.4 calorías

De tal forma que si ingiero grandes cantidades de grasa, estaré consumiendo grandes cantidades de calorías; si estas calorías que me comí, no las gasto en ejercicio, trabajar, crecer y mantenerme, en transformar alimento en energía

y en regular mi temperatura corporal, las empiezo a almacenar en los depósitos de grasa que se encuentran por todo el cuerpo en forma de lonjas de grasa y este hábito no lo cambio por una dieta adecuada para mi peso ideal, en base a mi edad, sexo y estado de salud, llegare a convertirme en un gordito muy feliz, pero con el riesgo de ser diabético, hipertenso, propenso a un infarto de corazón, torpe para mis movimientos y con baja autoestima.

El ejercicio controlado en cantidad en veces por semana, intensidad del gimnasio, movilizará grandes cantidades de tejido graso a través del metabolismo aeróbico. Los primeros 15 segundos de caminar emplean sustancias derivadas de fosfatos de alta energía, estos se encuentran en músculos; de los 16 segundos al minuto y medio se emplea glucosa sanguínea; del minuto y medio a los 15 minutos se emplea glucosa sanguínea y glucógeno (hígado, riñones y músculo) y de los 15 minutos en adelante se emplean grasas (ácidos grasos libres y triglicéridos). De tal forma que a mayor tiempo –sin detener el ejercicio- como caminar, andar en bicicleta o trotar, gastaremos más calorías logrando movilizar una mayor cantidad de grasa. 



El adulto mayor

**CONVENCIONES**  
y el sedentaria

55



**PTM**

PERSONAL TRAINER MEXICO



POR MATEO MARTÍNEZ.

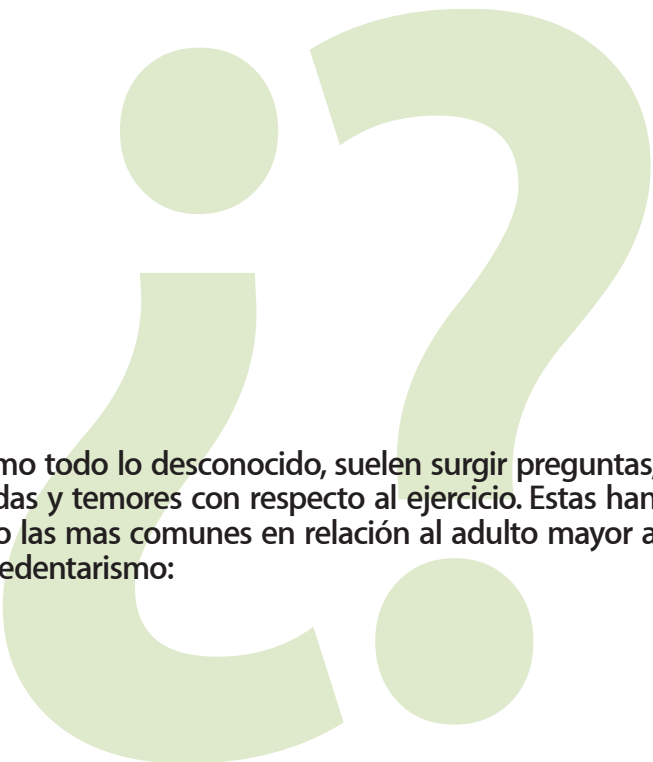




rio

56

**Es esencial** que el adulto mayor se mantenga activo y combata el sedentarismo. La realidad es que desde que nacemos nos empezamos a morir pero depende de nosotros a la velocidad que lo hagamos. Una persona activa tendrá un descenso fisiológico de 0.5% por año mientras que una persona inactiva, sin mencionar malos hábitos, tendrá en promedio un descenso fisiológico de 2% por año. Es por eso que para tener una buena calidad de vida es fundamental estar activo y hacer ejercicio.



Como todo lo desconocido, suelen surgir preguntas, dudas y temores con respecto al ejercicio. Estas han sido las más comunes en relación al adulto mayor a al sedentarismo:

## ¿Por dónde empezar?

57 La mejor manera de empezar a hacer ejercicio es disfrutando de una caminata matutina a una hora en la cual ya haya salido el sol y este agradable el clima. Es recomendable empezar con 20 a 30 minutos, pero recuerda lo más importante es que lo disfrutes y no veas pasar el tiempo. Sucesivamente podrás empezar a trotar y finalmente correr. Sin tratar de avanzar demasiado rápido prevendrás lesiones y veras los beneficios de salud que te puede brindar el ejercicio.

## ¿Cómo empezar a correr?

Si ya estas teniendo caminatas agradables, el siguiente paso es incrementar el ritmo cardiaco y ponerte una meta real de corto plazo. Empieza por hacer intervalos cortos durante tu tiempo de ejercicio. Si haces una caminata de 45 minutos, por cada 10 minutos que pase, trota durante 1 minuto y repítelo 4 a 5 veces. Sentirás que tu pulso se eleva y te recuperarás con la caminata. Poco a poco ve incrementando tu tiempo de trote hasta poder aguantar más y que se inviertan los tiempos. Es decir, tratarás 10 minutos y camines 1. Una vez que logres 10 minutos trotando ya lograste la parte más difícil del camino y estás listo para lo que sigue.



Corre lo más suave posible, como si quisieras que no te escuche la persona a tu lado o enfrente a ti

## ¿Cuánto ejercicio hacer por día si estoy empezando y a que intensidad?

No importa a que edad empieces, si estas empezando a hacer ejercicio, la intensidad tiene que ser muy baja. Empieza con una caminata de 20 a 30 minutos haciéndolo parte de tu rutina del diario y dependiendo de cómo te sientas puedes ir incrementándole 5 a 10 minutos por semana hasta llegar máximo a una hora. Es fundamental que tengas estiramientos específicos hechos antes y después del ejercicio. Los mejores son los que estabilizan todo el cuerpo sin desequilibrarte, ya sea sentado o acostado de preferencia.

Una vez que ya hiciste ejercicio a la misma intensidad durante más de 2 semanas, es recomendable salirse ligeramente de la zona de confort.

## ¿Cuándo incrementar la intensidad?

La intensidad y duración se debe ir incrementado dependiendo de tu estado físico actual y objetivos que desees lograr. Mucho no siempre es bueno pero el ejercicio siempre debe de ser progresivo tanto el incremento como el descenso de intensidad. Una vez que ya hiciste ejercicio a la misma intensidad durante más de 2 semanas, es recomendable salirse ligeramente de la zona de confort. Un poco más rápido, un poco más de tiempo, te hará más resistente y más fuerte. 300 minutos por semana para unos puede ser mucho y poco para otros. Incrementa pasivamente la duración de tu ejercicio por 10 minutos a la semana.



## ¿Cómo hacerle para no abandonar la idea de hacer ejercicio?

Tu plan de entrenamiento debe ser divertido, progresivo y sobre todo debes de creer en él. Si lo es, será más fácil que lo sigas sin ningún problema. Inicialmente, tu plan de entrenamiento tiene que ser fácil de cumplir, esto te dará la sensación de éxito y te dará ganas de continuar, opuesto a que si no cumples con lo programado te sentirás decepcionado, pensarás que esto del ejercicio no fue hecho para ti y hasta te podrías lastimar. Poco a poco se te hará divertida la idea de esforzarte más y retarte a alcanzar objetivos más difíciles. Si no tienes un plan de entrenamiento hecho a tu medida, es recomendable que te asesores con algún experto en el tema.

## ¿Cómo evitar el impacto de las rodillas?

Seguramente has escuchado que el correr ocasiona lesiones de rodilla y es un buen pretexto para no empezar la actividad física. Para evitar lesiones de rodilla es fundamental tener una técnica adecuada al correr y tener una rutina de estiramientos dinámicos para antes y después de tu ejercicio. Como TIP técnico, te recomiendo que corras lo más suave posible, como si quisieras que no te escuchara la persona a tu lado o enfrente a ti. El TIP de vestuario, obtén los tenis ergonómicos para tu pie, tu peso y para tu actividad. La mejor inversión que puedas hacer será la que le hagas a tus pies, te salvarás de muchos malestares.

## ¿Qué suplementos tomar para evitar lesiones?

Como adulto mayor, es fundamental que tomes un suplemento de calcio, glucosamina con cartílago de tiburón, gretina hidrolizada, multivitamina y un complemento alimenticio en polvo de proteína y carbohidratos. Esto ayudara a aumentar tus defensas de todo el cuerpo, prevendrá el desgaste y promoverá la recuperación muscular mucho más eficientemente.

## ¿Hacer o no hacer pesas?

La decadencia ósea ha comprobado ser irreversible; desde que dejamos de crecer empezamos a perder un porcentaje mínimo de su densidad, pero estudios han demostrado que a través del entrenamiento físico de resistencia muscular, se puede frenar su reducción. Incorpora a tu rutina ejercicios de resistencia, como sentadillas sin peso, lagartijas contra la pared, diversos ejercicios con ligas para los hombros y brazos. Si aun no sabes que hacer, asesórate con un experto o un entrenador personal, vale la pena la inversión.

## ¿Cómo tomar la iniciativa y comprometerte?

Es mucho más difícil empezar a hacer ejercicio solo que acompañado. Invita a un amigo o familiar a empezar a caminar o trotar contigo por las mañanas y comprométete a participar en una carrera de 5km. Esto te activara y motivara a ser constante y disciplinado eliminando la tentación a dejarlo nuevamente para mañana.

## ¿Qué plan de entrenamiento debo seguir?

¡Sigue solo un plan de entrenamiento! Seguido una escucha muchas recomendaciones de cargas de entrenamiento, consejos nutricionales y diferentes versiones para todo. La realidad es que todo funciona, pero todos mezclados, no funciona ni uno. Cuando uno quiere seguir los consejos de todos de todos, se acaban contradiciendo y puedes tener resultados contraproducentes. Asesórate con un experto para que te diseñe un plan de entrenamientos hecho a tu medida.

### Nota adicional

Como nota adicional para la gente de edad media; deberían de estar enterados que una persona en forma de 70 años, quien ha hecho ejercicio durante el transcurso de su vida o ha empezado a hacer ejercicio en los últimos años, puede estar en la misma o hasta en mejor forma que una persona sedentaria de 25 a 30 años. ¡Evita el sedentarismo y actívatelo!

### Pablo Mateo Martínez Fuentes

Lic. en Psicología del Deporte  
Laurentian University, Canadá

Director General Personal Trainer México

[www.trainermexico.com](http://www.trainermexico.com)

Salud y Ejercicio en el Hogar






## RECETA PARA SENTIRSE DELGADOS

A cuántas personas no les gustaría saber cómo llevar una alimentación sana, rica, divertida y sentirse bien? Yo estoy segura que a todos nos encantaría tener un manual que nos diera todas las indicaciones para poder llevar una vida sana pero también disfrutable en cuanto a comida se refiere, porque en ocasiones la frase "alimentación sana" para muchos significa "alimentación restrictiva" y realmente no tendría que ser así. Desgraciadamente por esa razón es que seguimos dietas estrictas y llegamos a darnos atracones en un momento donde no aguantamos más esa restricción. Debemos entender que la alimentación debe ser **BALANCEADA** y esto significa que debe contener todos los nutrimentos que necesita nuestro cuerpo de manera correcta, suficiente, variada y equilibrada. Cuántos realmente comemos balanceadamente?

La manera de comer actual sabemos que nos está llevando a problemas de sobrepeso y obesidad, pero no estamos poniendo atención a los problemas de desnutrición, anorexia y bulimia que también están dados por una mala alimentación, entre otras cosas.

Una alimentación balanceada nos permite cubrir los requerimientos del organismo, pero también nos permitirá cubrir nuestros requerimientos emocionales. Esto va a significar que si yo como bien, me voy a sentir bien, si yo me permito alimentarme correctamente disfrutando de mis alimentos favoritos, entonces emocionalmente no tendré necesidad de consumir alimento en exceso. Alimentarnos bien, significa comer todo tipo de alimentos en una cantidad adecuada y balanceada, sin restringirnos y disfrutando lo que estamos comiendo, haciendo conciencia de que ese alimento nos va a nutrir y así evitaremos pensar en "seguro voy a engordar por comer..... mejor ya no como en todo el día" y en la práctica del día a día, podremos sentirnos más delgados porque estamos comiendo para nutrir nuestro cuerpo, no para cubrir necesidades emocionales.

Siempre nos podemos asesorar con un nutriólogo para saber las cantidades de nutrimentos y de alimentos que necesitamos de manera individual, así que antes de realizar una dieta estricta que en lugar de hacerte sentir delgado, te hará sentir con miedo a "engordar" Aprendamos a quitar tabús y concentrémonos en escuchar a nuestro cuerpo que siempre será más sabio que nuestra mente manipulada por mitos y creencias. 

L.N. CLAUDIA RAMÍREZ GONZÁLEZ  
Fundación Abc de los Tca.  
[www.anorexiabulimia.com.mx](http://www.anorexiabulimia.com.mx)  
[www.nutricionlibre.blogspot](http://www.nutricionlibre.blogspot)  
Mail: [clausrag@hotmail.com](mailto:clausrag@hotmail.com)  
Tel. 5276-9591

**CORPOSANO**


**Dra. Magdalena Alba Meraz**

Psicoterapeuta corporal.

Entrenadora profesional de emociones



Psicoterapia que te llevará a ser altamente funcional y exitoso en la vida.

Favor de concertar cita a través de  o al correo electrónico [magdalenalba3@hotmail.com](mailto:magdalenalba3@hotmail.com)



**¿TE GUSTARÍA FORMAR PARTE DEL 1% QUE SÍ LOGRA RESULTADOS DE SU ENTRENAMIENTO EN EL GIMNASIO?**

**HAZ CLIC AQUÍ**

# *Secturas* Rápidas



## Una persona que cuida

su alimentación y procura consumir alimentos naturales en proporciones adecuadas y cuida tener niveles de grasa corporal saludables, disfrutará muy probablemente de una calidad de vida superior a quien no lo hace. Nunca es tarde para empezar.

**Ten cuidado** con las etiquetas de información nutricional. Muchos alimentos tienen pocas calorías por porción, debido a que el tamaño de la porción sugerida es muy pequeño, sustancialmente menor a lo que comúnmente la gente consume de un envase.

## ¿Te interesa verte bien?

Esta es una muy buena razón para mejorar tu alimentación, comenzar un programa de ejercicio físico y buscar dormir mejor. Estos tres factores influyen determinadamente en la salud de tu piel.

**Dormir** es una de las actividades (para el cuerpo es toda una actividad) más importantes para conservar una buena salud. La falta de sueño ha sido identificada como un factor que contribuye a muchísimos padecimientos. Relájate antes de dormir y haz de este momento uno de los más importantes de tu día.

## Nuestro cuerpo evolucionó

para ser eficiente al caminar. Realizar esta sencilla actividad mantiene sanos todos los sistemas del cuerpo. Salir a caminar entre 20 y 60 minutos diarios es una de las formas más sencillas y efectivas de cuidar tu salud.

## Está demostrado

que la opinión que una persona tiene de sí misma influye en las decisiones que toma y los resultados que obtiene. Si quieres cambiar algo en tu vida tienes que cambiar tus creencias y tus valoraciones. Si deseas alcanzar una meta es indispensable creer que lo puedes lograr.

## El contenido

de tu carrito del supermercado es un indicador confiable de la calidad de tu alimentación de la semana. Pon mucha atención en lo que colocas dentro del carrito. Es muy fácil pensar que tu salud y lo que hay ahí no tienen mucha relación ya que las causas y los efectos están lejos en lugar y tiempo. Siempre analiza qué hay en tu carrito y busca una congruencia entre tus metas de acondicionamiento físico, nutrición y salud y lo que llevas.

## Una buena noticia

para quienes quieren mejorar su alimentación reduciendo las grasas saturadas, el azúcar, la sal y los excesos. La primera semana es la difícil y probablemente a la tercera semana ya no extrañes esos malos hábitos. Si estás decidido a hacerlo, hazlo ya y aprovecha ese impulso inicial, después será más fácil.

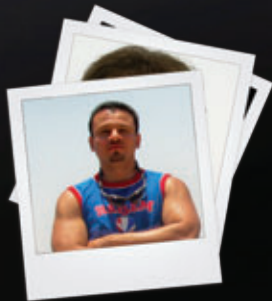


# hoy es el día

**Es el último día del mes** de diciembre alrededor de las once cincuenta de la noche, todos nos preparamos para comer las doce uvas, tener listas las maletas, ya tenemos puesta la ropa interior roja o amarilla, e incluso ambas, y junto con un sinfín de tradiciones, esperamos impacientes las doce campanadas.

Por fin, llega el momento de decir adiós al año viejo y bienvenido el nuevo. Corremos, comemos, hacemos y deshacemos en los primeros minutos para cumplir las tradiciones o creencias con la finalidad de iniciar positivamente un año lleno de propósitos y metas.

Después de haber hecho ese "ritual", ahora sí vienen los buenos deseos, las bendiciones, etc., y escuchamos frases como: "Mi propósito de año nuevo es ejercitarme" o "Este año lo he decidido, le dedicaré tiempo a mi salud", e incluso "Adiós a las quesadillas y tacos", y muchas ideas similares a las anteriores pasan por nuestra mente u oído en los primeros minutos del año nuevo.



Por Alberto Jonathan Uc Cuellar





Mediados de enero escuchamos: "La próximo lunes a buscar el gimnasio, ya dije". Principios de abril: "Pasando semana santa ahora sí, porque ahorita no tiene caso, sólo iría una semana". Agosto: "Tuve mucho trabajo, pero a como dé lugar, entro porque entro al gimnasio. Finales de octubre: "En serio que intenté entrar al gimnasio, pero por una u otra causa, no pude y pues ya viene día de muertos, luego tendría veinte días para ir, pero son muy pocos para lograr algo porque en diciembre vienen las posadas, así que con base en lo anterior, el próximo año sin falta entro, ¡lo prometo!"

Es evidente que no toda la gente encaja en lo dicho previamente, pero siendo honestos, muy pocas personas tienen la disciplina para ejecutar de forma efectiva lo que se proponen -en particular- temas de salud y deporte. Otro sector de la sociedad, no le interesa su salud -y por ende- no se propone ninguna actividad destinada a este fin.

El resto de la población, se identifica con los párrafos iniciales y podría ser algo cómico, pero la realidad y hablando de forma individual, eso habla negativamente de nuestra persona.

Estamos muy acostumbrados a tener sueños e ideales, imaginamos cómo nos vamos a ver cuando lo logremos e incluso hasta diseñamos la estrategia para alcanzar ese logro. Llega el momento de ejecutar la acción, y ponemos pretextos y por si fuera poco, nos sabotamos trayendo ideas negativas como el "no puedo", "viéndolo bien, eso no es para mí", "es muy difícil", "no tengo dinero o tiempo".

Tantas frases trilladas ponemos en nuestra mente para evitar salir de nuestra zona de confort, pero sin duda, llegan a ser tan potentes esas ideas que rompen y destruyen nuestros sueños y metas.

Podría seguir hablando al respecto de lo que ya sabemos, pero no es el fin que busco, lo que en realidad intento, es llevarte a ti amigo(a) lector(a) a una reflexión de decir: ¿en dónde estoy? ¿qué es lo que me propuse y no he hecho? y ¿qué tengo que hacer?, además, llegar a un punto de ejecución de aquel propósito.

Es por lo cual, este texto lo titulé "Hoy es el día", porque los mejores deseos se dan -como lo mencioné- en los primeros minutos del año, pero la ejecución, pocas veces se logra en los siguientes días. Nunca es tarde para empezar, dejemos de lado los pretextos y evitemos dar más problemas. Hoy es el día de dar solución y ejecutar las acciones y tareas programadas.

**Estamos muy acostumbrados a tener sueños e ideales, imaginamos cómo nos vamos a ver cuando lo logremos e incluso hasta diseñamos la estrategia para alcanzar ese logro.**

**Los mejores deseos se dan -como lo mencioné- en los primeros minutos del año, pero la ejecución, pocas veces se logra en los siguientes días.**

Tenemos que ser muy disciplinados, porque aunque tengamos al mejor orador motivacional, al instructor mundialmente famoso y las instalaciones de última generación para mejorar nuestra salud física y mental, no vamos a bajar ningún gramo de grasa ni empezaremos una vida saludable. Si no nos proponemos de forma real y comprometida realizar un bien para nuestro cuerpo, nadie más lo va a poder hacer.

**67** Amigo(a) lector(a) hoy te invito a tomar la decisión de buscar un bien para tu salud tanto físico como emocional, dejemos los mitos a un lado, sabemos que cronológicamente el año empieza el primero de enero, pero el inicio de tu salud empieza hoy, no importando que estemos en octubre, ¡hoy es el día!

Los pretextos de finales de año, tales como las fiestas y posadas, hazlas a un lado. La realidad es que tanto puedes ejercitarte, como ir a tu posada. De igual forma, puedes hacer una actividad física y continuar con tu ritmo de vida, pero para lograr ejecutar, hay que comprometerse con uno mismo. Por lo tanto te

pregunto: ¿estás dispuesto(a) a ejecutar y pasar del ideal a la acción? Honestamente, yo creo que sí, y además se que te sentirás mejor en todos los aspectos de tu vida y, al sentirte bien por dentro, el entorno en el que desenvuelvas te será más agradable y fácil de llevar.

Mi labor es ser una especie de instructor virtual, tu labor es hacer que tus metas las lleves a cabo. En cada número de ésta revista electrónica, iré proponiendo algunas acciones para que tu incursión al mundo de la salud y el ejercicio sea más placentera.

Sí tu caso es de alguien que ya lleva tiempo en este ámbito deportivo y salud, espero que algunas reflexiones, tips e ideas, se incorporen a lograr tus metas o realimentar tus estrategias.

De tal forma que, no importando en que caso te encuentres, te deseo mucho éxito y recuerda ¡Hoy es el día!

No duden en contactarme para cualquier duda, aclaración e incluso proponer algún tema de su interés. 🇨🇷



**Alberto Jonathan Uc Cuellar**  
Licenciado en Comunicación Multimedia  
egresado de la Universidad de Londres.

albertouc83@yahoo.com  
etherniauc@hotmail.com  
Facebook: jonathan\_uc  
Twitter: beteterminate



La puerta a un nuevo estilo de vida mental. Reserva tu lugar con un pago y liquida el resto antes del evento.

Descubre el potencial que hay en ti



<http://neurolinguistica.pnlaplicada.com.mx/calendario-de-eventos/>

Inteligencia Financiera  
1 Nov, 2011. México, DF.  
\$2,500 pesos más IVA

Calibración  
2-3 Nov, 2011. México, DF.  
Mod I  
\$2,500 pesos más IVA

Mod I y II  
\$4,500 pesos más IVA

Certificación Internacional  
Practitioner en PNL  
1-7 Nov, 2011. México, DF.

Intensivo  
\$16,000 pesos más IVA

Hombre Alfa  
4-6 Nov, 2011. México, DF.  
Teoría \$7,000.00 pesos más IVA  
Teoría y Práctica \$12,000 pesos más IVA

Motivación  
7 Nov, 2011. México, DF.  
Teoría \$7,000.00 pesos más IVA  
\$2,500 pesos más IVA

Certificación Internacional  
Master Practitioner en PNL  
7-13 Nov, 2011. México, DF.  
\$18,000 pesos más IVA

Cómo Perder Grasa  
8 Nov, 2011. México, DF.  
\$2,500 pesos más IVA

Ventas Emocionales y Sociales  
9 - 10 Nov, 2011. México, DF.  
Un Módulo  
\$2,500 pesos más IVA  
Ambos Modulos  
\$4,500 pesos más IVA

Hipnosis y Chamanes  
14-18 Nov, 2011. México, DF.  
\$10,000 pesos más IVA

Mujer Alfa  
11-12 Nov, 2011.  
México, DF.  
Teoría \$4,500 pesos más IVA  
Teoría y Práctica \$6,500 pesos más IVA

Tecnologías de Consciencia  
14-18 Nov, 2011. México, DF.  
\$10,000 pesos más IVA

# Workout Beats



POR DJ Kozz



**Bienvenido** a nuestra sección de música: Workout beats. Si bien es cierto que aquí hablaré de algunas novedades y clásicos para recordar, para mí lo más importante es acompañarte mientras te mantienes sano y ejercitas tu cuerpo.

No podemos negar que también en la música, el gusto se rompe en géneros. Sin embargo hay un factor rítmico común en toda la música y se conoce como BPM, lo cual significa: Beats Per Minute. Es decir latidos por minuto.

Esta medición rítmica nos permite determinar si una canción es lenta o rápida, como puedes imaginar una canción de carácter romántico tiene un BPM lento, normalmente entre 60 a 80 BPM. Mientras que una canción de carácter energético tiene un BPM rápido, normalmente entre 130 a 140 BPM.

Partiendo de esta premisa, al menos mientras te ejercitas en grupo, ¿no querrás escuchar en el gimnasio una canción romántica, verdad?

Por otro lado resulta ser que cuando estamos contentos el corazón late a 120 latidos por minuto. De allí que normalmente la música que más nos sirve para ejercitarnos tenga al menos este ritmo musical.

Como quiero compartir contigo, no importando tu edad, cada edición publicaré en este espacio lo más destacado de las décadas de los 70s, los 80s, los 90s, los 00s y por supuesto lo más reciente de nuestros días.

Así que inicio con mis recomendaciones para acompañarte con música *ad hoc*, para que te ejercites con mejor ritmo.



# 70's

Chic - Le Freak  
Electric Light Orchestra - Last train to London  
Viola Wills - Gonna get along without you now



# 80's

Cyndi Lauper - Girls just want to have fun  
D-Mob ft Cathy Dennis - C'mon & get my love  
Depeche Mode - People are people



# 90's

Blur - Girls & boys  
 Ce Ce Peniston - We got a love thang  
 Crystal Water - Gypsy woman



# 00's

Erasure - Stop  
 Gorillaz - DARE  
 Iskander - A labio dulce

Y en lo más reciente te recomiendo:



Rihanna - Hatin on the club  
 Selena Gomez - Whos says  
 Samanta James - Deep surprise



Vere qué tanto sabes de música, por favor dime ¿en qué años fueron éxito las canciones aquí listadas? Si eres el primero en responder en la década de tu elección, te ganarás un set mezclado en mp3 con una selección musical correspondiente a la década en la cual hayas ganado.

Envía a la brevedad tus respuestas a [corposano@djkozz.com](mailto:corposano@djkozz.com)

Ah y gracias por leerme :)

“  es uno de los artistas vanguardista y propositivo en la industria del espectáculo y entretenimiento en México.” 



# Mitos y Re

73

Mito	Realidad
<p>Si como muy poco voy a adelgazar</p>	<p>Aunque es necesario un déficit calórico para bajar de peso, si comes muy poco es probable que pierdas masa muscular y bajes tu consumo metabólico base, lo que dificultará que pierdas grasa.</p>

Mito	Realidad
<p>Ejercitarse diariamente es lo mejor</p>	<p>Sin duda, es bueno hacer ejercicio regularmente pero tienes que asegurarte de que no te estás sobreentrenando. Tienes que dejar que tus músculos descansen, se recuperen y crezcan, esto puede tardar entre dos y quince días. Puedes ejercitar diferentes grupos musculares cada día, con lo que te estarás ejercitando regularmente y dejarás a tus músculos recuperarse.</p>



Mito	Realidad
<p>Es indispensable que tome suplementos vitamínicos</p>	<p>Si tienes una alimentación rica, balanceada y suficiente es probable que estés consumiendo todas las vitaminas que tu cuerpo necesita, sin embargo, si tienes una dieta especial o tu cuerpo está sometido a estrés por entrenamiento podría ser una buena opción hablar con tu médico y ver si te conviene tomar vitaminas para garantizar que tu cuerpo obtenga todas las que necesita.</p>



# Realidades


del entrenamiento físico y la alimentación

 Mito	 Realidad	 Mito	 Realidad
<p>Si soy mujer y levanto pesas voy a perder mi forma femenina.</p>	<p>La mujer produce diez veces menos testosterona, la hormona anabólica que estimula la formación de tejido muscular) que un hombre. Lo que pasa cuando una mujer realiza ejercicio de entrenamiento es que su cuerpo adquiere una forma más juvenil y sana (los y las jóvenes tienen normalmente mayor masa muscular). ¡No es tan fácil hacer músculo, toma años de entrenamiento riguroso! No hay de qué preocuparse.</p>	<p>Debo enfocarme en bajar de peso</p>	<p>Tu peso corporal depende de muchas variables. El cuerpo humano está constituido por más de un 60% de agua. Lo que debes buscar es reducir tu porcentaje de grasa corporal a niveles saludables. La mayor parte de las personas que dicen querer bajar de peso, en realidad quieren reducir la cantidad de grasa corporal.</p>



 Mito	 Realidad
<p>Si levanto pesas no voy a bajar de peso</p>	<p>Aunque efectivamente, el ejercicio de resistencia (pesas) promueve la formación de masa muscular, el efecto no es significativo hasta después de muchos años. El ejercicio con pesas, quema calorías y sobre todo aumenta el consumo calórico después del ejercicio, cuando el cuerpo repone el glucógeno utilizado. Además, aumentar tu masa muscular tiene, entre otros beneficios, aumentar tu tasa metabólica basal. Quemarás más calorías al día que si no hicieras pesas.</p>




Mito	Realidad
Algunos alimentos engordan y otros no	Lo que produce que se almacene grasa adicional es el exceso de calorías en la alimentación. La calidad y cantidad de los alimentos que consumes influye principalmente en la calidad de tu nutrición, sin embargo, cualquier exceso calórico será almacenado como grasa. Busca tener una alimentación rica, balanceada y sobre todo natural, pero cuida tus porciones.




Mito	Realidad
Es seguro que los alimentos "light" y bajos en calorías o grasa me ayudarán a bajar de peso.	Efectivamente, algunos de ellos pueden ser una opción saludable, pero no caigas en la trampa de pensar que como es bajo en calorías, puedes comer más de lo normal, ¡lo haces podrías incluso consumir más calorías y ten cuidado, si no tiene grasa o tiene menos de la normal, no quiere decir que no tenga calorías. Hay que aprender a leer las etiquetas nutricionales.



Mito	Realidad
Si tomo mucha agua voy a perder grasa	Estar hidratado es indispensable para que el metabolismo funcione adecuadamente y te permita consumir las reservas de grasa acumuladas. Pero tomar agua no produce en sí una reducción de peso, es necesario cuidar las porciones y ejercitarte adecuadamente para que tu cuerpo use más calorías de las que consumes con tus alimentos. Esto último sí te ayuda a eliminar grasa.




Mito	Realidad
Si ejercito mucho una parte de mi cuerpo perderé grasa principalmente de esa región	Esto es totalmente falso. El cuerpo decide de dónde usa la grasa almacenada y generalmente lo hace de todo el cuerpo. Los nutrientes se transportan a través de todo el torrente sanguíneo y no los toman los músculos de la reserva de grasa más cercana.




Mito	Realidad
Los hombres debemos ejercitar más los músculos del torso y brazos	Si se hace así tendrás un cuerpo desproporcionado y tendrás más dificultad en activar las funciones anabólicas (de generación de masa muscular) que si ejercitaras todo tu cuerpo. Las piernas tienen grupos musculares grandes que contribuyen al consumo calórico y te dan una distribución de fuerza más equilibrada y un cuerpo más armónico.

Mito	Realidad
La yema del huevo no debe consumirse si quieres reducir grasa	El huevo es un alimento muy nutritivo y la yema tiene casi todos los nutrientes. La clara es agua y proteínas, pero la yema tiene todas las vitaminas y minerales, que son indispensables para que tu cuerpo funcione bien. Sin embargo también tiene el 100% de la grasa del huevo y la mayor parte de sus calorías. Si no consumes yemas en exceso, una no te hará daño, ni afectará que elimines grasa. Recuerda que es el exceso lo que produce que se almacene grasa y no los alimentos en sí mismos.

EL

**BALANCE**

ENTRE COMER RICO Y NUTRITIVO...

[www.anorexiabulimia.com.mx](http://www.anorexiabulimia.com.mx)  
Fundación

ABC  TCA

Trastornos de la Conducta Alimentaria

# CORPO**SANO**



La revista electrónica mensual, con información útil, entretenida y atractiva creada para quien quiere verse y sentirse bien. Expertos en acondicionamiento físico, nutrición, salud, psicología y entrenamiento personal escriben mensualmente sobre los temas que te interesan para ayudarte a conseguir todas tus metas.

**Corposano es lo más cercano a tener un entrenador personal.**

Suscríbete sin costo en [www.revistacorposano.com](http://www.revistacorposano.com) y recibe un reporte especial cada trimestre.



@revcorposano



[www.facebook.com/RevistaCorpoSano](http://www.facebook.com/RevistaCorpoSano)