

¡CAMBIA **TU CUERPO!**



como ponerse en forma

bajar de peso

nutrición y ejercicio



ADVERTENCIA

Este programa únicamente tiene propósitos educativos e informativos y no pretende ser ninguna recomendación médica o profesional. Consulte siempre con su médico antes de hacer cambios en su dieta o programa nutricional. El uso de la dieta y de la nutrición para controlar desórdenes metabólicos y enfermedades es una ciencia compleja, y no es el propósito de este programa. El propósito de este programa es ayudar a personas saludables a alcanzar objetivos físicos cosméticos educándolos en relación a la nutrición apropiada y guías de ejercicios.

No se realiza ningún consejo médico en este programa. Este programa de nutrición y de ejercicio no curará, sanará o corregirá ninguna enfermedad, desorden metabólico, o condición médica. El autor de esta guía no es un profesional de la medicina, ni nutricionista; el autor es un consultor de fitness que basa este programa en su experiencia personal e investigación.

Si tienes diabetes, hipertensión crónica, colesterol alto, enfermedades cardiovasculares, o cualquier otra condición médica o desorden metabólico que requiera consideraciones nutricionales especiales, le sugerimos que consulte a un profesional de la salud antes de utilizar las recomendaciones de este programa.

Tu programa nutricional no será efectivo por sí solo. Debes combinar una buena dieta con un programa de ejercicios apropiado para obtener resultados óptimos. Si has llevado una vida sedentaria y no estás acostumbrado al ejercicio vigoroso, deberías obtener un certificado de salud y condición física antes de empezar cualquier programa de ejercicios.

Cualquier individuo con un historial de enfermedades coronarias u otras condiciones deberá realizarse antes una evaluación médica, incluyendo un test de aptitud física antes de iniciar cualquier actividad física exigente.

El autor de este programa se deslinda de toda responsabilidad, con respecto a cualquier persona o entidad de la información contenida en este manual. El usuario asume todo riesgo por cualquier lesión, pérdida o daño posible o causado, directa o indirectamente al usar cualquier información descrita en este curso.

Información de copyright

Ebook de distribución gratuita cortesía de [Tu Cuerpo Ideal](http://www.tu-cuerpo-ideal.com). Prohibida su venta o distribución. <http://www.tu-cuerpo-ideal.com>

Introducción

Sí, es cierto que se puede realizar un completo cambio en el cuerpo en 12 semanas y notar la diferencia. Será necesario que pongas de tu parte para lograrlo pero serás capaz de hacer que tu cuerpo esté más tonificado y sano que nunca en sólo tres cortos meses.

Lo primero que debes hacer para encaminar tu cuerpo hacia esos cambios tan deseados es cambiar tu alimentación. Y eso es lo que aprenderás en la primera parte de este libro. En cualquier programa serio para modelar el cuerpo, la alimentación constituye al menos el 70% del programa. Y esto es válido para cualquier objetivo que tengas, ya sea que quieras tener el cuerpo de un físico culturista, modelo de pasarela o tan solo quieres verte bien y reducir el porcentaje de grasa de tu cuerpo. *“Aprender a comer bien es un deber”*. Y estar atento a tus calorías es el primer paso hacia el cuerpo de tus sueños.

La clave para perder grasa es darle combustible a tu cuerpo con buenas comidas, luego te ejercitas para quemar calorías.

El siguiente paso es ser más activo. Esto se traduce en: **ejercicio**. Y constituye la segunda parte del programa. Aprenderás ejercicios aeróbicos para eliminar la grasa y también rutinas con pesas para modelar tu cuerpo según tus objetivos.

Ya que empieces a notar cómo cambia tu cuerpo tanto en forma como en tamaño ¡te sentirás más motivado que nunca! *No existen razones para que estés incomodo con el cuerpo que tienes*. El sobrepeso se irá, tu cuerpo mejorará y te sentirás mucho mejor.

Este programa no solo revolucionará para siempre la manera en que ves la pérdida de peso, sino que transformará tu cuerpo y te llevará años luz adelante en la manera convencional en que te ejercitas y comes. Se trata de un sistema que cambiará tus hábitos de vida de una manera positiva y que te dará grandes beneficios y satisfacciones.

Imagínate, de aquí a 12 semanas, teniendo el cuerpo sano, delgado y esbelto que siempre quisiste sin tener que dar vuelta por completo tu vida para conseguirlo.

Imagina que tienes la energía para estar en lo más alto de tu potencial, con la confianza para hacer todas esas cosas que venías postergando hasta hoy. *Ten la certeza de que estás en el lugar justo, en el momento indicado*. Es hora de saber que tú tienes el poder de cambiar, no sólo tu cuerpo sino todo lo que alguna vez tu mente te decía sobre él.

Déjame decirte algo sobre ti. Es algo tan simple que muchas veces pasamos por alto, subestimamos o incluso no podemos verlo.

“TU TIENES EL PODER DE CAMBIAR TU CUERPO, TU MENTE Y TU VIDA”

Tu potencial es enorme, dentro de ti está el poder para alcanzar tu máximo potencial. Y sé que este programa te ayudará a realizarlo. Como también sé que al realizarlo te darás cuenta de que podrás trasladar este éxito a otros aspectos de tu vida. Así que siéntelo, hazlo tuyo y finalmente vívelo. La recompensa se encuentra de aquí a 12 semanas. Es momento de empezar.



Tu amigo, Marcos.

Para comenzar, una pregunta clave...

¿Cómo aciertas un objetivo que nunca antes has alcanzado?

Mucha gente, al tratar de perder peso o mejorar sus cuerpos se dan a sí mismos objetivos vagos y sin significado. Se dicen *“oh, debería perder peso”,* o *“debería empezar a ejercitarme”,* o *“debería comer mejor”*. **Esos NO son objetivos.**

Esos son pensamientos por los que te sientes culpable y piensas que deberías hacer algo al respecto. Y ese tipo de pensamientos te garantizan el fracaso incluso antes de empezar. Te repito, esos no son objetivos.

Establecer objetivos claros tanto para tu cuerpo como para cualquier aspecto de tu vida que consideres importante involucra varios puntos:

1. Sé específico.

Ser específico significa contestar a la pregunta “¿qué quieres?” con mucho, pero mucho detalle. Esto, en la teoría es bastante simple. Casi todos sabemos lo que queremos ¿verdad?. Ahora bien, ser específico respecto de lo que queremos es clave para lograr los objetivos. No alcanza con decir “quiero bajar de peso”.

Pregúntate ¿Cuántos kilos quieres perder? ¿En cuánto tiempo? ¿Cómo quieres verte dentro de tres meses? ¿Lo sabes? ¡Escríbelo! *Escribe tus objetivos*. Por ejemplo escribe: “quiero perder seis kilos de grasa en los próximos tres meses”. Ese es un objetivo bien planteado ya que es específico. Establece concretamente lo que quieres lograr y en cuánto tiempo. Hazlo ahora, tómate unos minutos para pensar, incluso con lujo de detalles. Luego escríbelo. Ese papel será el pilar fundamental de todo tu programa.

2. Un objetivo que pueda medirse. No es real si no le pones un número.

Cuando le preguntas a ciertas personas cómo van con su programa, ellos contestan *“bien”* o *“no tan bien”*. El problema con estas respuestas es que carecen totalmente de significado. ¿Cuántos kilos de grasa son igual a *“bien”*?

Esto es lo que comúnmente contestan las personas que no saben lo que están haciendo. Y las personas que no saben lo que están haciendo lo más probable es

que no lleguen a ninguna parte. **NECESITAS** de los hechos, de los números para saber exactamente cómo lo estás haciendo y cómo estos se comparan con tus deseos de dónde quieres estar.

3. Que tenga significado

Esto contesta a la pregunta de **por qué** quieres hacerlo. No por qué piensas que deberías. *El propósito es la fuerza que te impulsa.*

“Aquel que tenga un gran porque, puede superar casi cualquier cómo”

¿Qué te moviliza? Si deseas cambiar tu cuerpo, ¿cuál es esa razón profunda, esa que nace de tus entrañas que te dice que tienes que hacerlo? ¿Cuál es el sentimiento base que te llevó a querer lograr el cuerpo de tus sueños? En este punto no es necesario indagar mucho, generalmente el significado de lo que haces saldrá espontáneamente. Simplemente nacerá.

4. Que sea alcanzable y realista

Usualmente las personas en general navegan entre dos opuestos. Están aquellos que establecen objetivos tan bajos que son extremadamente fáciles de realizar y motivan tan poco que al final ocasionan que no se cumpla. Y están los del tipo “quiero perder 15 kilos en 4 días”, que establecen metas tan altas que por más que trabajen duro por conseguirlas carecen totalmente de sentido de la realidad, y por lo tanto son inalcanzables.

La clave es que establezcas objetivos que merezcan la pena lograr y por los que te esfuerces lo suficiente como para conseguirlos. Es decir, busca objetivos que sepas que son un desafío para ti pero que la recompensa por lograrlos vale la pena por los sacrificios implicados en ellos. Si quieres apuntar alto está perfecto, pero probablemente no te lleve tres meses, tal vez sea un poco más. Apunta lo más alto que quieras, pero planifica con un gran sentido de realidad y al detalle para que eventualmente llegues a ese punto donde quieres estar con tu cuerpo, todo puede lograrse, pero paso a paso.

Cómo mantenerse motivado para perder grasa.

La imagen de la izquierda es un resultado típico del sobrepeso...



Todo lo amarillo es grasa pura. Observa cómo deforma los huesos, afecta las articulaciones, los músculos, aprieta los órganos y en general afecta cada centímetro de tu cuerpo de manera negativa.

¿Tengo tu atención ahora?

Verás, quería mostrarte esta imagen para empezar porque hay dos actitudes que puedes tomar con respecto a tu peso. Una, dejarlo así como está, en cuyo caso el dolor no será solo de arrepentimiento en el futuro. Literalmente tu físico lo padecerá, enfermedades, visitas al médico, medicamentos, agotamiento, bla, bla bla...

O dos, puedes afrontar el dolor inicial de la disciplina y el compromiso, un dolor que es más bien la incomodidad de aprender cosas nuevas y una manera de vivir más saludable que lo convierte en un dolor pasajero. Tú decides...

Existen muchos sistemas para perder grasa de manera saludable que funcionan. **Y funcionarán en la medida que los utilices.** Tener la motivación para seguir es sin lugar a dudas la parte más importante para perder peso. La información siempre estará ahí, pero la motivación... **esa es la pieza clave.** Es aquello que todos quieren y que sólo unos pocos consiguen.

¿Cómo obtienes la motivación para empezar, para mantenerte en el camino, y más importante aún, para llegar a donde quieres estar?

Asumamos por un momento que estás listo para lograr el cuerpo que deseas. Asumamos que ya has probado de todo para perder grasa y asumamos que estás positivamente determinado y dispuesto a conseguir la mejor versión de ti mismo o de ti misma.

Una vez que entiendas, y que estés absolutamente seguro que tienes la disposición y la predisposición para quemar grasas, necesitas entender tu “por qué”. ¿Te has tomado el tiempo para obtener una imagen clara de cómo te verás una vez que pierdas peso?

Cuando estás listo y tienes un kit de razones para perder peso en el centro de tu mente, lo que sigue son “acciones masivas con motivación masiva”. Mucha gente se siente frustrada ante los desafíos de perder peso. Argumentan que lo hacen bien por algún tiempo, pero inevitablemente pierden el rumbo debido a la pérdida del objetivo o alguna otra forma de auto sabotaje.

Para empezar, es necesario hacerlo desde lo más básico, entender fundamentalmente qué es la motivación, y trabajar desde ahí. Motivación es...

“la cualidad psicológica que lleva a realizar acciones hacia un objetivo deseado; la razón de la acción; aquello que le da propósito y la condición de estar motivado”

Veamos entonces si desde estas palabras podemos sacar una manera útil de aplicar este concepto a la pérdida de peso. Este es un paso muy importante que no debe ser subestimado. Los atletas de elite de todo el mundo y los altos ejecutivos de empresas multinacionales hacen este tipo de ejercicio para lograr el éxito en sus objetivos. Y si ellos lo hacen y se encuentran en la cima del mundo no veo las razones por las que tú no deberías hacerlo...

Realizar acciones hacia un objetivo deseado implica que existe un objetivo, algo que desees. Entonces, en lo primero en lo que debes ser absolutamente claro es en cuál es tu objetivo (lo que tratamos justo antes de este capítulo)

Lo que sucede con los objetivos a veces es que usualmente no alcanza con poner sólo una cifra. 10 kilos, 20 kilos. Esto por sí solo no eliminará la grasa. Tener un número en tu mente todavía no es un objetivo provocativo.

Entonces considera esto: la mejor pregunta que puedes hacerte es “**¿realmente por qué quieo perder peso?**”. Al principio esto puede parecer un poco obvio, pero si llevas una lucha contra tu peso, necesitarás realizarte esta pregunta una y otra vez hasta que obtengas una respuesta más clara y profunda.

¿Por qué buscas perder peso?

- ¿Para sentirte más confiado/a y empezar a tener citas otra vez?
- ¿Para que tu par de jeans favorito tenga mejor calce?
- ¿Para sentirte sexy para tu pareja?
- ¿Para sentirte bien en tu próxima reunión de ex compañeros?
- ¿Porque el doctor te dijo que estás en una etapa de pre-diabetes pero que todavía existe una posibilidad de revertirla?
- ¿Porque tu trabajo lo requiere?
- ¿Te sientes discriminado?
- ¿Porque estás cansado de sentirte enfermo y cansado?

Tienes que tener totalmente en claro **tu “por qué”**. Este es el primer paso hacia tus objetivos.

Cuando lo tienes claro y lo escribes, ¿cuán motivado estás para actuar ya mismo? ¿Sientes tus emociones emerger desde el interior? ¿Sientes la necesidad de levantarte ya mismo del sillón en donde estás sentado? ¿Sientes que estás preparado para romper los malos hábitos y hacer cambios en tu dieta?

Si no es así, lo más probable es que debas trabajar un poco más en tu “por qué”, porque **tu “por qué” es el fundamento de tu motivación**.

Algunas personas se sienten naturalmente más motivadas cuando se mueven en dirección del placer (la idea de verse bien en traje de baño, tener una cita con alguien, correr una maratón), mientras que otros lo hacen para mantenerse alejados

del dolor o del sufrimiento (que sería estar soltero para siempre, tener que empezar a tomar insulina, tener que encontrarse con viejos amigos y verse gordos).

El truco es encontrar cuál – la idea del placer o la de alejar el dolor – es con la que más te identificas en términos de perder peso, y concentrarse en ese aspecto. Escribe todas las razones que te causen esa sensación de empezar a actuar inmediatamente. Esto es sólo para ti, así que escribe todo, incluso si es muy personal.

Luego, construyendo desde tu “por qué”, ¿cuál es la razón más profunda que encuentras en tu interior para perder peso? ¿Cómo mejorará tu vida si pierdes todo el peso que quieres perder?

Crea una imagen lo más completa posible, con lujo de detalles y hasta aquellos que consideres insignificantes, de cómo tu vida será mejor

¿Qué estarás haciendo?

¿Con quién?

¿Dónde estarás?

¿Cómo te sentirás cuando estés ahí?

¿Qué ropas vestirás, y cuáles no?

Por si no lo notaste, todos los ejemplos fueron escritos en un lenguaje que parte de “la idea del placer”. Tal vez notaste que esto no funciona completamente bien para ti, quizás esto no te da un sentido de propósito.

Si este es el caso, ¿que tal si los ejemplos anteriores fueran escritos en un lenguaje de “alejarse del dolor”? Si este eres tú, probablemente te sentirás más inspirado con ésta pregunta: ¿si no pierdes peso, o si continuas y cada vez se pone peor y peor, cuán infeliz y miserable te sentirás?

Del mismo modo, tal vez quieras crear una imagen negativa de ti mismo.

Si no pierdes peso, ¿cuáles son las cosas que te estarás perdiendo?

¿Qué oportunidades te perderás? ¿Tal vez la oportunidad de compartir momentos maravillosos con tu familia, durante la época adulta de tu vida?

¿Cómo se deteriorará tu salud si no pierdes peso?

¿Cómo se verá la habitación del hospital cuando tengas que realizarte tratamientos de diálisis?

Entonces crea una imagen completa de cómo tu vida será mejor si pierdes peso, o peor si no lo pierdes. **Cultiva esta imagen hasta que te dé un completo sentido de propósito.** Cuando ese propósito esté ahí, estarás mucho más cerca de realizar las acciones necesarias para tener éxito en la pérdida de peso.

Recuerda que descubrir el “por qué” y el profundo propósito que te motiva es un primer paso que no debe ser omitido. Todos estamos estresados y ocupados, y es muy fácil perder nuestros objetivos. Al menos, hasta que construyas algo que sea positivo para ti, empieza poniéndote cómodo con tus nuevos hábitos y comportamientos, y recuérdete constantemente y a diario tu “por qué” y tu más profundo propósito.

Escribe tus respuestas en cartas o pequeños carteles y ponlos en el baño, en la mesa de luz, en el espejo. Cada mañana y cada noche recuérdete a ti mismo por qué quieres perder peso. Recuérdete a ti mismo por qué necesitas empezar a actuar hoy mismo, cuál será la recompensa si lo haces, y cuál será el costo de no hacerlo...

Éste no será el único paso en tu travesía, por supuesto que no, pero es un paso importante que será mejor si lo dominas desde el principio. Poner el apoyo correcto en su lugar también es importante; como lo es aprender a manejar el estrés y los desafíos de la vida diaria de una manera sana y constructiva que evite que abandones tus esfuerzos para perder peso o conviertan a la comida en un confort emocional.

Pero cada viaje empieza con un simple paso, y entender los fundamentos de la motivación es indudablemente el primero de ellos que no solo aplica a la pérdida de peso, sino que también es fundamental para cualquier objetivo que se precie de serio o importante en tu vida.

A mi entender, la verdad es la motivación más poderosa que existe. ¿Cuál es tu verdad? ¿Te escondes de ella? Tal vez sea duro, pero tómate un minuto para pensar sinceramente en esto... ¿eres honesto contigo mismo? ¿Has hecho un análisis de los aspectos de tu vida, y sabes realmente qué está sucediendo con tu peso de una manera lo más objetiva posible, sin endulzar ni negativizar esos aspectos?

Hasta que no te enfrentes a la verdad, hasta que no enfrentes la realidad de tu peso, tu salud y tu vida, no obtendrás la motivación real y sólida que necesitas. Seguro, tal vez obtengas un par de días en el gimnasio, o comer dentro de tus límites unas cuantas semanas; pero a menos que te enfrentes a tu verdad no encontrarás aquello que yace debajo... los hábitos reales y las elecciones de una motivación *sustentable*.

Examina y encuentra tu verdad. Encuentra lo que resuena en tu interior y hazlo sonar más fuerte todavía con acciones y comportamientos que te llevarán al éxito en cualquier objetivo que te propongamos. Si es necesario cierra este libro, ve a caminar, tómate un tiempo para pensar. Al regresar, o cuando tu propósito sea lo suficientemente firme vuelve, la información está aquí para compartirla...

Cómo perder peso de manera saludable

Perder peso de manera saludable implica también buscar una solución que nos permita dejar atrás esos kilos de más y ya no recuperarlos.

Las razones por las que se tiene sobrepeso probablemente provengan de una combinación de:

Comer demasiado
Comer las comidas equivocadas, y
No utilizar tu cuerpo lo suficiente.

Perder peso en realidad es mucho más simple de lo que piensas. Pero también es todo un proceso que requiere de cierto tiempo. Perder entre medio kilo y un kilo por semana es una apuesta segura que no pondrá en peligro tu salud. Es lo que todos los especialistas proponen para una persona promedio.

Pero antes de continuar es necesario hacer una aclaración. A lo largo de todo el programa, hablamos de “perder peso” haciendo referencia a eliminar la grasa corporal. Generalmente, se piensa que bajar de peso y eliminar o reducir la grasa del cuerpo es lo mismo. Nada más lejos de la realidad.

Si miras en tu librería local, en la sección de dietas, o si navegas la web, verás que muchos libros y programas contienen la frase “*bajar de peso*” o “*perder peso*” en su título o subtítulo. La mayoría de las dietas o programas hablan de bajar de peso, y éste es el enfoque erróneo en toda la materia. Mi recomendación es que si quieres estar sano y en forma, y con una buena figura, **te concentres en eliminar el exceso de grasa corporal.**

Y aquí está la diferencia. ¡El peso es bueno! tú no quieres perder peso, y más importante para tu salud, no quieres perder músculo ni fluidos. Nuestro peso se compone de tejidos, músculos, huesos, sangre, agua, órganos y el resto de nuestro físico. El músculo es muy importante. Y la grasa, en sus cantidades apropiadas, también son parte vital de nuestro cuerpo.

Es el exceso de grasa lo que ocasiona el gran problema. Si tienes un exceso de grasa corporal, incrementas el riesgo de un ataque al corazón, infartos, diabetes, hipertensión y otras enfermedades serias como varios tipos de cáncer.

La manera más sana de perder peso no es caer en dietas ni en una explosión de ejercicios momentánea.

“Al cuerpo le gustan cambios pequeños si hablamos en términos de alimentación y de ejercicio.”

Por ejemplo alguien que no se ha ejercitado en años y ha llevado una vida sedentaria no debería largarse a correr media maratón o pasarse un día entero en la cinta. Esto no sólo la llevará a abandonar sus intentos por perder grasa sino que la hará propensa a lesiones y eventualmente a desmotivación y abandono.

Lo mismo es aplicable para aquellos que de repente comienzan a padecer horas y horas de hambre con dietas extremas y excesivamente bajas en calorías. Con esto conseguirás una insuficiencia de nutrientes y vitaminas y una desaceleración en tu metabolismo, lo que ocasionará que tu cuerpo no funcione correctamente a la hora de quemar grasas; o mejor dicho lo predispondrá a acumular tanta grasa como lo sea posible.

Cualquiera que haya sido tu estilo de vida, es fundamental que en primer lugar te hagas un completo diagnóstico de salud física. Luego deberás hacer crecer en ti la idea del **ejercicio** como parte importante de tu vida diaria, y a su vez comenzar a implementarlo paulatinamente.



Si quieres perder peso entonces ¿como haces?

Si realmente te tomas con seriedad el tema de perder peso y de eliminar **permanentemente** la grasa de tu cuerpo, tu opción principal es perder peso de manera natural. No como en esos programas que prometen que perderás 7 kilos en 7 días, o con pastillas que una vez que las dejas de usar vuelves a ganar el peso perdido casi inmediatamente. Lo que sucede con estas dietas y pastillas es que lo que pierdes es principalmente agua y músculo, y no lo que verdaderamente deberías estar perdiendo: **grasa**.

El secreto de la pérdida de peso natural es comer de manera saludable y ejercitarse más. Si has llevado un estilo de vida poco sano, realiza los cambios pertinentes. La alimentación apropiada y el ejercicio son buenos para el cuerpo. Las personas que comen bien y hacen ejercicio regularmente son generalmente mucho mas sanas que aquellas que ni siquiera se molestan en ejercitarse o supervisar lo que comen.

Tu cuerpo utiliza la comida como energía, y almacena cualquier exceso de energía en forma de grasa. Esto significa que, si comes más de lo que tu cuerpo necesita para sus funciones vitales y actividades diarias, ganarás peso.

Para perder peso necesitas que tu cuerpo utilice esos depósitos de energía (o grasa), y la forma más efectiva de hacerlo es reducir la cantidad de calorías que consumes actualmente y hacer elecciones más saludables e inteligentes a la hora de consumirlas; e incrementar tus niveles de actividad.

Reduciendo calorías

Si tienes sobrepeso lo primero que tienes que entender es que no puedes continuar con tus hábitos alimenticios actuales, es así de simple.

No es posible eliminar la grasa mientras comes toneladas de comida, chocolates y gaseosas. Tampoco significa que no puedas hacerlo, pero para lograr tus objetivos deberás aprender como limitar este tipo de comidas a pequeñas cantidades y solo en ocasiones especiales. El resultado de tu estilo de vida, pero especialmente de tu conducta alimenticia es tu peso, siempre piensa en eso...

En términos de pérdida de peso puedes hacer que tu cuerpo utilice esos depósitos de grasa existentes al comer un poco menos de lo que habitualmente comes y también haciendo elecciones más saludables a la hora de escoger tus alimentos.

Ten cuidado con las dietas y en especial con las que son muy bajas en calorías ya que lo que usualmente sucede es que empezarás a sentirte débil o a desesperarte por la comida. Las dietas pueden llevar consigo un efecto yo-yo o de rebote donde una gran pérdida de peso es seguida por un igual o mayor aumento de peso convirtiéndose en un círculo vicioso. Al comer saludablemente dentro de un rango saludable de calorías eso no sucede.

Ten en claro esto:

"No hay atajos para perder peso de manera razonable y saludable"

¿Cuántas calorías necesito reducir de mi dieta para eliminar grasa?



Los expertos en la pérdida de peso concuerdan que deberíamos tratar de bajar un kilo de peso por semana, **máximo**. Es posible perder más peso, pero muy probablemente a costa del músculo y el líquido que tenemos en nuestro cuerpo. Además, la pérdida constante de un kilo como máximo cada semana nos asegura que solamente eliminamos grasa de los depósitos acumulados en el cuerpo. Esta es la manera más sana de eliminar grasa de manera permanente y cambiar la composición corporal, al tiempo que se mantiene un ritmo metabólico elevado y sano.

Entonces, si te concentras en perder un kilo de grasa necesitarás quemar 9000 calorías por semana porque un gramo de grasa contiene 9 calorías. Ahora, si bien ese es el número de calorías que necesitamos quemar para eliminar un kilo de grasa NO TODO tiene que provenir de la dieta. Esto es porque deberías reducir más 1000 calorías por día, ¡lo que no es recomendable en absoluto!

Entonces querrás reducir 3000 o 4000 calorías de la dieta por semana, lo que equivale a reducir cerca de 500 calorías por día. Este corte puede significar dejar el pan blanco en el almuerzo, o desayunar frutas y cereales en vez de café y pastelería, o cambiar la mayonesa por otro aderezo, o dejar de consumir gaseosas y bebidas depotivas. Cambios simples...

Ahora bien, lo que sí necesitarás será incrementar tu actividad para quemar otras 4000 o 5000 calorías a la semana. Parece mucho, pero simplemente haciendo unos cuantos ejercicios cada semana, caminar un poco más de lo habitual y en general ser más activo de lo que eres actualmente cada día puede llevarte fácilmente a quemar 5000 calorías en una semana.

Algunas personas necesitarán ajustar su corte de calorías dependiendo de sus necesidades diarias. Si ya estás consumiendo bajas cantidades de energía, entonces cortar 500 calorías por día no sería una solución práctica. Para personas con una baja ingesta de energía, sería mejor utilizar porcentajes. Esto implica que por fines prácticos podrías reducir tus calorías diarias en un 15-25% de tu ingesta normal.

Como un ejemplo, si normalmente consumes 2000 calorías al día, entonces:

$$2000 \text{ calorías} \times 0.2 \text{ (20\%)} = 400 \text{ calorías}$$

O sea que tienes que reducir 400 calorías, por lo que estarías consumiendo 1600 calorías por día.

La idea detrás del porcentaje para reducir calorías es evitar que se consuma menos de 1500 calorías para hombres y 1200 para mujeres. Ir más lejos puede tener serias consecuencias en nuestra salud.

Cualquiera que sea el método para reducir calorías de la dieta, hazlo gradualmente y concéntrate en incrementar tu actividad más que en reducir calorías de la dieta. Realmente necesitas de un metabolismo alto para una pérdida de peso continua, y ejercitarse es la mejor manera de mantener un metabolismo alto.

Entonces, comer entre 300 y 500 calorías menos por día te llevará a perder entre 500 gramos a 1 kilogramo de peso (principalmente de grasa) por semana, lo que es

un objetivo realista. Tal vez te parezca poco, pero manteniéndote concentrado en tu objetivo y con paciencia obtendrás mejores resultados, más duraderos y sobre todo SALUDABLES. Este es el camino hacia el cuerpo que deseas. Con sólo perder medio kilo por semana (lo mínimo), en 12 semanas podrías perder 6 kilos, en 24 12 kilos y así. Y si realmente te esfuerzas y te comprometes, en 12 semanas podrías perder tanto como 12 kilos, o 24 en seis meses; o casi ¡50 kilogramos en un año de manera permanente! Si nos permitimos jugar un poco con los números realmente te darás cuenta que no son pocos los kilos que puedes perder...

Las grasas son, de todos los grupos de alimentos, las que más calorías contienen (más que los carbohidratos y las proteínas). Un gramo de grasa contiene 9 calorías mientras que un gramo de proteínas o carbohidratos contiene 4 calorías, menos de la mitad de lo que contienen las grasas.

Entonces, una buena manera de empezar a lograr tus objetivos es reducir las comidas con alto contenido de grasas y frituras y comer más panes integrales, cereales, frutas y verduras.

Estas son algunas ideas con las que puedes empezar a reducir tu ingesta calórica sin alterar significativamente tu alimentación (*recuerda: al cuerpo le gustan los cambios pequeños*):

- *reemplaza las bebidas gaseosas por agua*
- *reemplaza la leche y otros lácteos enteros por los mismos pero descremados o bajos en grasa*
- *come menos de lo que acostumbras y divide tus comidas en 5 o 6, cada tres o cuatro horas*
- *empieza a comer temprano y termina de comer temprano en el día. Mientras comas más cerca de la hora de ir a dormir, más posibilidades tienes de acumular lo que comes en la forma de grasa.*
- *elimina por completo la manteca y la mayonesa de tu menú y reemplázalos por opciones de aderezos más saludables*
- *reduce la cantidad de azúcar que consumes*
- *reemplaza los snacks de galletitas dulces, chocolates, etc., por una porción de fruta*

- elimina las bebidas alcohólicas o redúcelas al mínimo (un vaso de vino en el almuerzo, un vaso de cerveza el fin de semana)

Todas estas pequeñas cosas influenciarán tu salud de manera positiva y son el primer paso hacia un estilo de vida mucho más saludable que te reportara grandes beneficios personales. Y lo mejor de todo es que esta introducción hacia tu nuevo cuerpo puede empezar ya mismo, con tu próxima comida.

Finalmente, no te sientas tentado a suprimir el desayuno ni ninguna de tus comidas ya que si bien reduces tu ingesta calórica para ese momento, tendrás más hambre en la siguiente y es altamente probable que comas en exceso.

No solo comerás de más para compensar sino que muy a menudo harás malas elecciones (una barra de cereal no es tan saludable como un pote de cereales integrales sin procesar). Los hábitos de alimentación irregulares provocarán un quiebre en tu metabolismo, lo que principalmente hará que tu pérdida de peso sea aún más difícil de realizar. No tienes que dejar de comer para bajar de peso, simplemente tienes que hacerlo bien.

Guía Nutricional



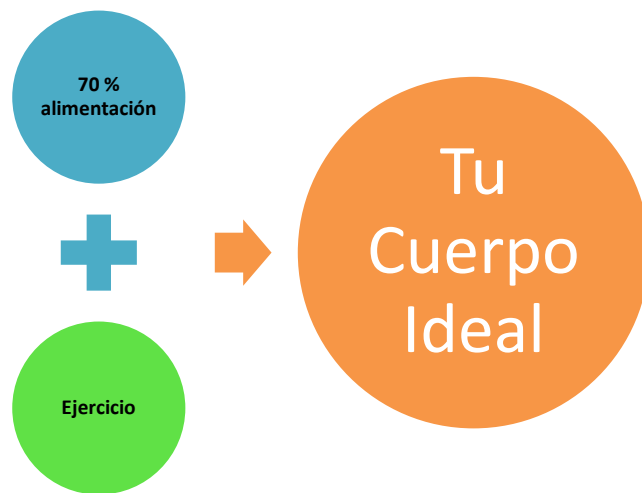
Si quieres bajar de peso y eliminar grasa corporal, la nutrición apropiada debería ser tu máxima prioridad. No puedes esperar tener el cuerpo de tus sueños o simplemente estar en forma sin poner tu principal énfasis en una buena alimentación.

Lograr tus objetivos requiere más que ejercitarse para conseguir tonificación muscular y quemar grasa. Todo esto **inicia y termina con una nutrición apropiada**. Sin importar cuánto te ejercites, si no comes correctamente, los resultados irán de pocos a ninguno...

Además de esto, existen otros principios básicos que deberás asimilar y adaptar para ver (y sentir) que estás teniendo éxito en tu programa. Estos son: tomar 2 o 3 litros de agua por día, dormir bien (7-8 horas es lo ideal), ejercicios aeróbicos y, por supuesto, entrenamiento con pesas. Hablaremos de esto más adelante.

El objetivo de esta guía es proveerte de información valiosa sobre cómo comer, qué comer y cuánto comer con fundamentos científicos; y promover tu salud reduciendo los riesgos de enfermedades basándonos en la alimentación y la actividad física.

En todo plan de entrenamiento, ya sea para perder peso, ganar músculo o tan sólo mantenerte, la alimentación cubre al menos el 70% del programa. No sé si ya lo dije pero no me cansaré de repetirlo. Mi intención es que este concepto se impregne en tu mente porque **así de importante es la alimentación**.



Por lo tanto, es clave tomarse este tema muy en serio. Tal vez al principio pueda parecer complicado. Sin embargo, con las ideas de esta guía contarás con una base sólida y podrás manejar tu nutrición de manera simple, efectiva e inteligente.

Estos consejos no pretenden reemplazar tu consulta con un especialista ni mucho menos. Todo lo contrario, siempre que empieces con un programa es recomendable acudir a uno y con mayor razón si esto es nuevo para ti y has llevado una vida poco activa. Esta guía es el resultado de mi investigación y experiencia personal con la comida y el ejercicio.

Ahora que está claro que no tienes que demandarme hablemos un poco de la comida...

Dada la importancia de una dieta balanceada para tu salud, la intención de este documento es resumir y sintetizar algunos conocimientos relacionados con nutrientes individuales y componentes de las comidas basados en recomendaciones para desarrollar y adoptar buenos hábitos alimenticios para tu vida.

Un principio básico es que los nutrientes que necesitas deberían provenir principalmente de las comidas. Estas proveen variedad de nutrientes (como bioquímicos, antioxidantes, etc.) y otros componentes que tienen efectos beneficiosos para la salud.

La suplementación puede ser útil en la medida que cubran la falta de nutrientes que de otra forma no obtendrías por las comidas. **Los suplementos nutricionales no pueden reemplazar una dieta saludable.**

Si ya consumes la cantidad recomendada de nutrientes provenientes de la comida no conseguirás beneficios adicionales con suplementos, incluso hasta podrían ocasionar un exceso poco saludable.

Adecuando los nutrientes a tus necesidades calóricas

Mucha gente consume más calorías de las que necesitan sin considerar la ingesta de una gran variedad de nutrientes cuando en realidad lo importante es que a la hora de elegir las comidas y colaciones éstas sean altas en nutrientes y de bajas a moderadas en contenido de energía o calorías.

Esto quiere decir que al tiempo que te haces de los nutrientes necesarios deberás mantener tus calorías bajo control. Hacer esto es importante ya que mejorará tu salud y reducirás el riesgo de desarrollar varias enfermedades crónicas.

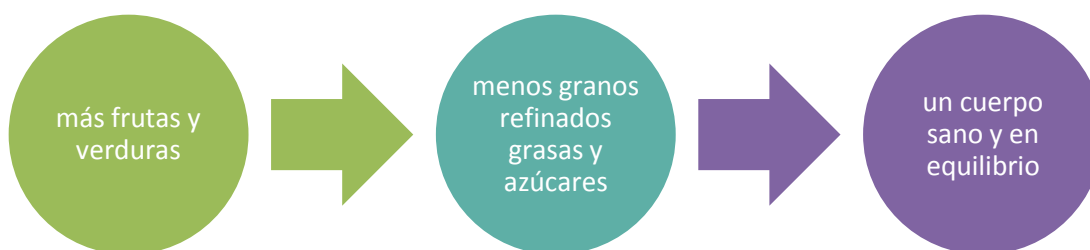
Al mismo tiempo en general muchos consumen demasiadas calorías a la vez que consumen demasiadas grasas saturadas y grasas trans, colesterol, azúcares y sal.

Así que para revertir esta manera de comer prueba de incluir en tu alimentación:

Más vegetales verdes, vegetales naranjas, legumbres, frutas, granos enteros y productos lácteos descremados o bajos en grasas. (Hablaemos de esto enseguida)

Y come menos

Granos refinados, grasas (especialmente colesterol, saturadas y grasas trans) azúcares y sodio.



Varía entre y dentro de los grupos de comidas.

Cada grupo básico de comidas es el mayor contribuyente de al menos un nutriente, al tiempo que proporciona una cantidad sustancial de varios de otros nutrientes. Ya que cada grupo de comidas brinda una gran variedad de estos, es importante incluir todos los grupos de comidas en tu alimentación diaria.

Básicamente podemos dividir los grupos de comida en cinco:

1. Leche y derivados
2. Carnes
3. Frutas
4. Verduras
5. Cereales



El grupo de lácteos está formado por los distintos tipos de leche, yogures, leches cultivadas y los quesos.

Del **grupo de los lácteos** es conveniente elegir leche descremada; yogures descremados, reforzados con calcio, con cereales, con frutas; quesos untables

magros y quesos compactos magros, consumir con menor frecuencia quesos duros y de alta maduración que presentan mayor contenido de grasas. Es decir apuntar a que nuestras fuentes de lácteos sean opciones reducidas en grasas o descremadas.

Los alimentos de este grupo aportan calcio, proteínas de alto valor biológico (proteínas completas con alta biodisponibilidad y utilización en el organismo para el crecimiento y reparación de tejidos), vitamina B2, vitamina A y vitamina D. El aporte de grasas dependerá del porcentaje de grasa de los mismos, será mayor si son enteros, menor si son parcialmente descremados e insignificante si son totalmente descremados.

El **grupo de las carnes** está formado por carne vacuna, ovina, porcina, de ave, de caza, pescados, mariscos y crustáceos.

Del grupo de las carnes es conveniente seleccionar cortes magros, sin grasa visible y de las aves como el pollo o el pavo hacerlo sin piel. Consumir pescado al menos una vez a la semana. Las carnes vacunas aportan mayor cantidad de hierro, dan mayor saciedad, implican mayor trabajo de masticación y digestión. Los alimentos de este grupo aportan hierro, proteínas de alto valor biológico, vitamina B12 y niacina. Dependiendo de la carne y el corte seleccionado aportan una cantidad variable de grasas y colesterol. Los pescados aportan ácidos grasos esenciales, opciones de grasas de las que sí deberías consumir, grasas sanas.

Dentro de este grupo incluimos el huevo, que debe consumirse con una frecuencia de tres unidades por semana.

Los huevos contienen gran variedad de nutrientes, incluyendo proteínas, zinc, hierro y vitaminas A, D, E y B12, pero contienen sólo 85 calorías cada uno. El viejo consejo de limitar los huevos a sólo unos cuantos por semana ha sido abandonado. Según la Food Standards Agency en el Reino Unido, no existe límites a la cantidad de huevo que puedes comer en una semana mientras sea parte de una dieta saludable y balanceada. Es decir, si toda tu alimentación está en orden.

En cuanto a las **verduras** conviene seleccionar aquellas que se pueden consumir crudas (dan volumen, saciedad, vitaminas, minerales y tienen alto contenido de fibra), también incorporar una porción de vegetales cocidos. Seleccionar formas de cocción que eviten las frituras (hervidas, al vapor, al horno, microondas) y de ser posible prepararlas de forma que conlleven un trabajo masticatorio. Los vegetales aportan gran cantidad de fibra soluble e insoluble, son bajos en calorías, no contienen grasa ni colesterol y aportan gran cantidad de vitaminas y minerales, además de antioxidantes.



Cuanto más colorida sea la selección más completa y variada será la alimentación y el aporte de nutrientes.

El grupo de **cereales y legumbres** está constituido por: pan (blanco, integral, de centeno, con salvado); cereales y harinas (arroz, trigo, cebada, centeno, avena); pastas simples o rellenas (fideos, tallarines,

ñoquis, canelones, raviolos); vegetales del grupo C (papa, batata, choclo, mandioca); legumbres (lentejas, garbanzos, porotos, habas, arvejas secas).

De los cereales y legumbres trata de elegir preferentemente arroz integral, trigo, maíz entero, cebada perlada, salvado de trigo, todas las legumbres, el choclo, las pastas de laminado fino, raviolos de verdura o ricota, salvado de avena y panes integrales o con salvado, en general todo lo que sea integral. Aportan carbohidratos complejos, fibra, proteínas de alto valor nutritivo al combinar cereales con legumbres y vitamina B1. La mayoría tiene bajo aporte graso, salvo los derivados elaborados con grasa o manteca, como son las masas de tarta comerciales, las facturas o productos de pastelería y las galletitas entre otros.

Selecciona variedad de comidas del grupo de los granos y cereales, del grupo de los vegetales, del grupo de las frutas, y del grupo de las carnes. Esto ayudará a asegurarte de que consumes una cantidad adecuada de nutrientes y otras sustancias potencialmente beneficiosas todos los días. Por ejemplo, el pescado contiene ácidos grasos que pueden reducir riesgos cardiovasculares.

Alimentos con alta densidad en nutrientes.

Estos alimentos son los que contienen una cantidad importante de vitaminas y minerales (micronutrientes) y relativamente pocas calorías.

Por el contrario, las comidas que son bajas en nutrientes son aquellas que cumplen con tus necesidades calóricas, pero que poseen una baja cantidad de

micronutrientes, y algunas veces ni siquiera los contienen. Esto no es bueno para ti, ya que mientras mayor sea la cantidad de comidas y bebidas bajas en nutrientes, más difícil será consumir la cantidad necesaria sin ganar peso. Con el consumo de azúcares añadidos, grasas saturadas, grasas trans y alcohol obtendrás tus calorías diarias, pero con pocos o ninguno de los nutrientes esenciales.

Al seleccionar de cada grupo comidas bajas en grasas, como así también comidas libres de azúcares añadidos, obtendrás tus nutrientes al mismo tiempo que evitarás el exceso de calorías.

Este es un estimado de las cantidades de comida diaria por cada grupo y subgrupo para una ingesta de 2000 calorías.

. **Frutas:** 2 tazas o el equivalente a 4 o 5 porciones. Puede ser media taza de frutas frescas, una fruta mediana, un cuarto de taza de frutas secas y media taza de jugo de fruta natural.

. **Vegetales:** 5 porciones. Por ejemplo, 3 tazas a la semana de verduras de color verde oscuro, 2 tazas a la semana de vegetales naranjas, 3 tazas de legumbres a la semana, 3 de vegetales almidonados por semana, y 6 tazas de otros vegetales por semana. Distribuye estas cantidades para que cada día consumas estos alimentos.

. **Granos:** 150 a 200 gramos por día. Por ejemplo, dos rodajas de pan integral, una taza de cereales, media taza de arroz cocido o pasta.

. **Carnes y Legumbres:** 150 - 170 gramos. Un huevo, un bife de carne roja, ave o pescado, 4 o 5 porciones a la semana de nueces, semillas o legumbres.

. **Lácteos:** 3 tazas. Una taza de leche descremada o yogurt, 4 o 5 rodajas de queso descremado o semigraso.

. **Aceites:** 25 gramos. Dos o tres cucharadas de aceite de oliva, canola, aderezo para ensaladas light, etc.

Estimando tus requerimientos calóricos.

¿Qué son las calorías?

Sabemos que tenemos que quemar más calorías de las que consumimos para perder peso. Pero ¿qué son las calorías y cómo se queman?

Las calorías son una forma de medida de calor. Esto es la cantidad de energía requerida para elevar un mililitro de agua por un grado Celsius. Las calorías miden la cantidad de calor o energía que es liberada cuando “quemamos” alimento.

Las calorías son quemadas por un proceso complicado que oxida el alimento a sus componentes básicos. Por ejemplo, si quemas azúcar, ésta se convertirá en dióxido de carbono. En el cuerpo el alimento es convertido en formas de energía.

Por lo tanto, cuando consumes alimentos, la comida se almacena en la forma de grasa corporal o glucógeno (en el hígado y los músculos) para ser utilizados como energía. La preferencia del cuerpo es quemar primero la glucosa y luego las grasas cuando aumentas tus niveles de energía, como cuando te ejercitas. Se trata de dos tipos de energía que se utilizan por tu cuerpo de acuerdo a las circunstancias.

Por otro lado, a mayor masa muscular que tengas, más calorías quemarás. Esto es así porque las células musculares son metabólicamente activas, mientras que las células grasas no lo son.

Diferentes tipos de comidas conllevan diferentes cantidades de calorías. Hay 4 calorías por cada gramo de proteína o de carbohidratos y cerca de 9 calorías por cada gramo de grasa. Naturalmente, mientras más grasas comas, más calorías almacenarás.

Algunos elevan su metabolismo al comer varias comidas pequeñas al día en vez de las tradicionales tres grandes comidas. Al comer con frecuencia, tus niveles de insulina se regulan y por lo tanto menos de ésta comida se convertirá en grasa corporal. Este es uno de esos hábitos nuevos que deberías incorporar.

Entonces, ¿cómo quemar más calorías y elevar tu metabolismo para quemar más calorías de manera natural? **A grandes rasgos, la respuesta es construir más músculo, comer frecuentemente y ejercitarse.**

¿Cuántas calorías necesitas para perder peso?

Si 4,500 calorías equivalen a medio kilo de grasa corporal y cada día comes 500 calorías menos que tu cantidad de mantenimiento, perderás alrededor de medio kilo a la semana.

Se considera sano y seguro perder de medio kilo a un kilo por semana. La mayoría de las mujeres necesitan un mínimo de 1,200 calorías diarias y los hombres 1,500 para que sus cuerpos realicen sus funciones básicas de supervivencia.

Esta es una guía para determinar las calorías necesarias para mantener un balance en tu energía, según tu género, edad y actividad física.

Mujeres

Edad	Sedentaria	Activa	Muy Activa
14 - 18 años	1800 kcal	2000 kcal	2400 kcal
19 - 30 años	2000 kcal	2000 - 2200 kcal	2400 kcal
31 - 50 años	1800 kcal	2000 kcal	2200 kcal
51+ años	1600 kcal	1800 Kcal.	2000 - 2200 Kcal.

Hombres

Edad	Sedentaria	Activa	Muy Activa
14 - 18 años	2200 Kcal.	2400 - 2800 Kcal.	2800 - 3200 Kcal.
19 - 30 años	2400 Kcal.	2600 - 2800 Kcal.	3000 Kcal.
31 - 50 años	2200 Kcal.	2400 - 2600 Kcal.	2800 - 3000 Kcal.
51+ años	2000 Kcal.	2200 - 2400 Kcal.	2400 - 2800 Kcal.

Éstos son sólo estimados que no tienen en cuenta muchos factores importantes, así que para hacer el cálculo de manera más precisa utiliza esta fórmula...

Para Hombres:

$(66 + (13,7 \times \text{peso en kilos}) + (5 \times \text{altura en centímetros}) - (6,8 \times \text{tu edad})) \times \text{factor de actividad}$

Para Mujeres:

$(655 + (9,6 \times \text{tu peso en kilos}) + (1,8 \times \text{tu altura en centímetros}) - (4,7 \times \text{tu edad})) \times \text{factor de actividad}$

La fórmula es diferente para hombres y para mujeres porque los hombres tienen por naturaleza más masa muscular y, por lo tanto, queman más calorías al día.

El **factor de actividad** se calcula de la siguiente manera...

- . Si eres una persona sedentaria es 1,2
- . Si realizas actividad ligera (hacer deportes de 1 a 3 veces por semana) es 1,375
- . Si realizas una actividad moderada (haces deporte de 3 a 5 veces por semana) es de 1,55
- . Si realizas una actividad alta (te ejercitas o haces deporte de 6 a 7 veces por semana) es de 1,725
- . Si tienes una actividad extremadamente alta (atletas profesionales, entrenas varias horas casi todos los días, etc.) es de 1,9.

La solución en esta fórmula es bastante simple. Una vez que hayas calculado tus calorías resta del resultado de 300 a 500 calorías diarias y observa tus resultados semanales. Si pierdes entre medio kilo y un kilo por semana no lo cambies, tu ingesta calórica es la correcta. Si pierdes mucho peso, entonces ajusta como creas conveniente siempre que respetes lo máximo permitido.

Una advertencia. Nunca bajes de las 1200 calorías si eres mujer ni de 1500 si eres hombre. Si reduces en exceso tu consumo de calorías pones en riesgo tu organismo, tu cuerpo probablemente se defenderá, te estancará y terminarás recuperando el peso perdido e incluso más. Además que en el futuro perder grasa se te hará todavía más complicado.

Manejando tu peso



El aumento de personas con sobrepeso y obesidad en los últimos años es alarmante. Y las consecuencias de un estilo de vida que no considere una alimentación saludable, entre otras cosas, es potencialmente muy peligroso. Ya hemos hablado del desagradable repertorio derivado de la vida sedentaria y una mala alimentación.

Idealmente, el objetivo de todo adulto sería el de alcanzar y mantener un peso corporal que optimice su salud. Pero incluso para adultos con obesidad modestas pérdidas de peso (5 kilos por ejemplo) poseen beneficios, y la prevención de ganar peso nuevamente es muy importante.

Reducir un poco las calorías al tiempo que incrementas tu actividad física constituyen la clave para controlar tu peso.

Sin embargo, y a pesar que la obesidad y el sobrepeso son temas de salud pública, no todo el mundo necesita perder peso. Si tienes un peso ideal para tu salud, tu objetivo será mantenerlo, si estas por debajo de tu peso por el contrario deberías apuntar a aumentar un poco. Todo eso se hace a partir de un simple cálculo de calorías a partir de la fórmula mencionada arriba.

La ingesta calórica es tan sólo una parte de la ecuación del balance de energía. El gasto energético necesita estar equilibrado con la ingesta calórica para mantener

el peso corporal, como también debe exceder tu ingesta de calorías para lograr pérdida de grasa.

Para revertir la tendencia hacia la obesidad si es tu caso, necesitarás comer menos calorías, ser más activo y hacer elecciones de alimentos de manera más inteligente. Cuidarse de ganar peso es crítico ya que al tiempo que las acciones para perder peso como para mantenerlo son prácticamente las mismas, perder peso parece ser más desafiante.

Son muchos los adultos que ganan peso lentamente a lo largo del tiempo, sin embargo pequeñas reducciones en la ingesta calórica pueden evitar que ganes peso, especialmente si esto es acompañado de un incremento en la actividad física.

Por ejemplo, una reducción de 50 a 100 calorías por día puede prevenir el gradual aumento de peso, al tiempo que reducir 500 calorías diarias es un objetivo razonable en cualquier programa de pérdida de peso. De la misma forma, 60 minutos de ejercicio moderado a intenso por día pueden ser necesarios para mantener tu peso; pero de 60 a 90 minutos de intensidad moderada de ejercicio es recomendado para lograr una pérdida sustancial de peso para personas con obesidad o sobrepeso notable.

Presta especial atención al tamaño de las porciones, ya que éstas han aumentado significativamente en el último tiempo. A pesar de que no existen estudios que avalen la relación entre el tamaño de las porciones y la obesidad, las investigaciones muestran que controlar el tamaño ayuda a limitar la ingesta calórica. Particularmente cuando se comen alimentos densos en calorías, o sea aquellos que son altos en calorías para una medida de comida dada.

Cambiar tus hábitos alimenticios y realizar actividad física son las mejores opciones para perder o controlar tu peso. Una reducción de 500 calorías por día o un poco menos, es lo usualmente aceptado. **Cuando se trata de control de peso, son las calorías las que cuentan, y no las proporciones de grasa, carbohidratos y proteínas en la dieta.**

Sin embargo es necesario seguir una dieta que se ajuste a los rangos aceptables de distribución de macro nutrientes. Para grasas es entre 20 y 35% del total de calorías; para carbohidratos de 45 a 65%, y de proteínas de 10 a 35% del porcentaje total de calorías que consumes.

Las dietas que promueven cantidades muy altas o muy bajas de cualquiera de estos macro nutrientes no son recomendables. En última instancia, lo mejor que puedes hacer ya sea para controlar o mantener tu peso, es un cambio en tu estilo de vida.

El éxito en las estrategias para controlar tu peso es prestar atención a ambos lados de la ecuación del balance de energía, es decir, controlar tanto tu ingesta calórica como las calorías que quemas.

La ecuación del metabolismo

Tu metabolismo - el radio en el que quemas calorías - juega un papel importante a la hora de manejar tu peso.

Mientras que el metabolismo de cualquier persona trabaja de la misma forma, el radio en el que cada uno metaboliza los nutrientes es único e individual.

Alguien con un metabolismo alto tenderá a quemar más calorías y de manera más eficiente que alguien con un metabolismo más bajo. Asumiendo que estas dos personas ingieren la misma cantidad de calorías, la persona con un metabolismo más alto quemará la mayoría de las calorías que consume, mientras que la persona con un metabolismo menor quemará menos, almacenando las que no quema bajo la forma de grasa.

Ya que son varios los factores que pueden afectar tu metabolismo éste puede bajar si no realizas los cambios pertinentes en tus hábitos cotidianos. Las buenas noticias son que cualquiera sea tu metabolismo puedes elevarlo por medio del ejercicio, tanto aeróbico como el entrenamiento con pesas. Lo mismo sucede cuando comes más a menudo, esto es, 5 o 6 comidas al día. Si combinas todo esto **tienes una herramienta poderosa para perder grasa en todo momento.**

Existen tres grandes componentes en tu metabolismo total:

. **Funciones Vitales:** como respirar, tus latidos, funciones cerebrales, etc. Consumen entre el 60 - 75% de tu gasto calórico diario. Tu índice metabólico basal mide la energía que utilizas para mantener estas funciones.

. **Actividad:** la energía que utilizas para trabajar, ejercitarte o vivir a diario cuenta por el 20-30% de tu gasto calórico diario.

. **Digestión:** cuenta por el 5-10% de tu gasto calórico diario.

Calorías / Hora en algunas actividades físicas comunes.

Estos son algunos ejemplos de actividades físicas y las calorías que se consumen para una persona de 70 kilos durante una hora.

. Actividad física Moderada



Excursiones o paseos - 370 calorías

Jardinería - 330 calorías



Golf - 330 calorías

Ciclismo (a menos de 16 km/h) - 290 calorías



Caminar (a menos de 5,5 km/h) - 280 calorías

Entrenamiento con pesas suave - 220 calorías

Danzas - 330 calorías

.Actividad física Vigorosa



Correr (8 km/h) - 590 calorías

Ciclismo (a mas de 16 km/h) - 590 calorías



Natación estilo libre - 510 calorías

Aerobics - 480 calorías



Caminar (7 km/h) - 460 calorías

Trabajo con pesas (esfuerzo vigoroso) - 440 calorías

Básquet (vigoroso) - 440 calorías

Éstos son estimativos para una persona de 70 kilos. Una persona que pese más quemará más calorías, y una que pese menos quemará menos calorías.

Si tienes la suerte de tener un metabolismo eficiente que prácticamente quema todo lo que comes, eso está bien. Comer lo que se te presente no. ¡Todo cuenta! Ninguna comida tiene efectos neutrales. Todo lo que comes te lleva un paso adelante en tu objetivo, o te hace retroceder un paso. Hay un dicho que dice:

“eres lo que comes”

Y es totalmente cierto. Una vez que lo asimiles y leas esta guía, podrás saber qué le hace bien a tu cuerpo y qué no a fin de utilizar la información en una base diaria.

Los resultados de este programa serán iguales a la suma total de toda la comida que elijas comer durante él. Y el resultado de un cuerpo libre de grasa se alcanza con un pequeño paso por vez, una comida a la vez, un ejercicio a la vez.

Tu objetivo en este programa, será hacer las mejores elecciones posibles de alimentos disponibles, en cualquier momento.

Existe una gran variedad de dietas y ya nos hemos encargado de resaltar por qué algunas no funcionan y por qué deberías mantenerte alejado de ellas. Sin embargo existe una sola manera de alimentarse, ya sea que tu objetivo sea perder grasa, ganar masa muscular, o mantenerte.

Con el aumento del consumo de frutas, vegetales, granos enteros y productos lácteos bajos o sin grasa puedes tener importantes beneficios para tu salud. Mientras que las proteínas son un macronutriente muy importante en la alimentación, la mayoría de las personas ya consume la cantidad suficiente (10 a 35% de las calorías) y salvo que no cumplas con los requerimientos diarios, no será necesario aumentar su ingesta.

La alimentación rica en comidas que contienen fibra, como frutas, verduras y granos enteros puede reducir el riesgo de enfermedades coronarias. La alimentación rica en leche y productos lácteos puede reducir el riesgo de baja densidad en los huesos. El consumo adecuado de todos los grupos de comidas contribuye a la salud en general.

Las frutas y los vegetales poseen una gran cantidad de micronutrientes y fibra. Algunas fuentes de vitamina A son las zanahorias, batatas, calabaza, tomate, pimiento, espinaca, lechuga, mango, coliflor, remolacha, pomelo. Algunas fuentes de vitamina C son los cítricos, kiwi, guayaba, papaya, lechuga, espinaca, nabo, coles. Fuentes de Ácido Fólico son los frijoles y guisantes cocinados o secos, naranjas y zumo de naranja, hojas verdes oscuras como espinaca y también la mostaza.

Los granos enteros, así como las comidas hechas con ellos, son una gran fuente de nutrientes. De este grupo, para ser aprovechado en su totalidad, deberás comer la semilla de grano entera, por lo general llamada el kernel o núcleo. El grano está formado por tres componentes, el salvado, el germen y el endoesperma. Si el grano ha sido rajado, aplastado o triturado, entonces este debe tener cerca de las mismas proporciones de salvado, germen y endoesperma para ser considerado grano entero.

Durante el proceso de refinamiento, la mayor parte del salvado y un poco de germen son quitados, lo que ocasiona la pérdida de fibra dietética (o fibra de cereal), vitaminas, minerales, fitoestrógenos y otros componentes importantes (aunque algunos fabricantes añaden salvado para incrementar el contenido de fibra). La mayoría de los granos refinados son enriquecidos antes de ser procesados en comida. Los productos derivados de granos refinados que conforman los estándares, son requeridos por ley a ser fortificados con ácido fólico, como así también tiamina, riboflavina, niacina y hierro. Actualmente, la mayoría de los granos enteros, listos para comer como desayuno por ejemplo, son fortificados.

Estas son algunas de las opciones con las que cuentas para tu ingesta de granos enteros: Trigo, avena, maíz, arroz, centeno, cebada, trigo rajado, mijo, quinoa, sorgo.

Otra fuente de nutrientes son la leche y sus derivados. El consumo de lácteos es especialmente importante para la salud de los huesos a toda edad. Estudios han demostrado una relación positiva entre la ingesta de lácteos y la densidad de los huesos, por la cantidad de minerales que contienen.

Mucha gente evita estos productos porque sostienen que llevan a ganar peso, dado el porcentaje de grasa que contienen. Sin embargo actualmente en el mercado, existe una variedad de estos lácteos descremados o sin grasa y sin azúcares agregados disponibles haciéndolos compatibles con un plan de alimentación saludable. Otros directamente no los consumen por su intolerancia a la lactosa. Para ellos existen lácteos como el yogurt o la leche libres de lactosa. Inclusive pueden optar por tabletas de enzyme lactase como otra alternativa.

De cualquier manera, la ingesta de calcio entre otros nutrientes es importante para la salud en general.

Cualquiera sea el tipo de carne que consumas ya sea esta vacuna, de cerdo, aves o pescados, cuida de eliminar la mayor cantidad posible de grasa. Si comes carne vacuna que sean cortes magros, si son aves que sea sin piel. La grasa del pescado es muy buena, pero cuida que no sean pescados con alto contenido de grasas o al menos registra esas cantidades de calorías. Recuerda que todo lo que consumas en exceso se acumula y también recuerda que cualquiera que sea el tipo de grasas ésta contiene 9 calorías por gramo de peso.

Cómo leer las etiquetas de los alimentos.

Nutrition Facts	
Per 125 mL (87 g)*	
Amount	% Daily Value**
Calories 80	
Fat 0.5 g	1 %
Saturated 0 g + Trans 0 g	0 %
Cholesterol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Carbohydrate 18 g	6 %
Fibre 2 g	8 %
Sugars 2 g	
Protein 3 g	
Vitamin A 2 %	Vitamin C 10 %
Calcium 0 %	Iron 2 %

Cuando vas de compras, ¿ lees la información nutricional de los alimentos?

En la mayoría de los países y desde hace varios años ya, la información nutricional es una etiqueta obligatoria. Es muy fácil encontrarla en cualquier paquete.

Por ejemplo esta es una etiqueta que normalmente podrías ver en una sopa de pollo o en cualquier producto enlatado. Parece que es un montón de información la que necesitamos entender, pero en realidad es bastante simple.

La parte superior es clave, porque todo lo que leas en el resto de la etiqueta se basa en una porción. En general en las etiquetas encontrarás dos partes, la de la cantidad de porciones y el tamaño de cada porción.

El tamaño de la porción te dice el peso o la cantidad de cada porción. Pueden ser 87 gramos como nuestra etiqueta, o puede ser otra medida común, seis galletas de un paquete, una cucharada, etc. Al principio esto puede parecer un poco confuso, si un paquete contiene 6 galletas, pero el tamaño de la porción es de 2 galletas, entonces el paquete tiene 3 porciones, no sólo una. Entonces, si te comes todo el paquete en realidad estás comiendo tres porciones y no una.

Por otro lado, siempre fíjate si el tamaño de la porción debe contarse o medirse antes o después de preparar ese producto ya que algunos cambian luego de cocinarse.

Lo que sigue es la información sobre las calorías, el contenido de grasa, los carbohidratos y las proteínas de esa porción. La etiqueta muestra las cantidades en gramos o miligramos y el porcentaje de su valor diario (la cantidad que se necesita cada día) para cada uno de esos macro nutrientes. En general esta información se basa en una alimentación de 2000 calorías por día, por lo que el tamaño de las porciones no se ajusta a todo el mundo. Lo importante es que tienes una gran idea de cómo ese alimento se ajustará a tus necesidades energéticas y nutricionales.

Ahora, nota que la información del sodio se encuentra localizada aquí en vez de estar con otros minerales abajo en la etiqueta. Supongamos que nuestra etiqueta contiene un 40% de los valores diarios para el sodio en una porción. Entonces, si comieras dos porciones de ese alimento estarías consumiendo casi el total de la cantidad de sodio recomendado para todo el día en dos porciones de alimento.

Esta parte de la etiqueta también contiene información sobre la fibra. Puedes ver en nuestro ejemplo que la cantidad de fibra es baja.

Luego se muestran las vitaminas y minerales contenidos en el producto. En general se requiere que se informe sobre el calcio, el hierro, la vitamina A y la vitamina C. Pero algunas veces los fabricantes agregan información sobre otras vitaminas o componentes del alimento si este contiene cantidades significativas de ese nutriente.

En el ejemplo puedes ver que el alimento contiene mucha vitamina C, un poco de vitamina A y un poco de hierro, pero nada de calcio. Esto significa que tendrás que conseguir esos nutrientes del resto de tu dieta. Recuerda que siempre estamos hablando de una sola porción y que si te comes otra porción o todo el paquete, entonces deberás multiplicar estos valores por los correctos según la cantidad que comas. Además estamos hablando de una porción para un consumo calórico de 2000 calorías en el ejemplo. Si tienes que consumir más de 2000 calorías, o menos, deberás ajustar y calcular según tus propias necesidades de calorías.

Ahora que tienes esta información lo que resta hacer es ajustar las cantidades de alimento a las calorías que debes consumir por día con la fórmula de la que hablamos anteriormente.

Ya sabes cómo leer una etiqueta, ahora asegúrate de utilizar esta información a tu favor y elije comidas que encajen en tu alimentación saludable.

Las Proteínas



La cantidad de proteínas de calidad en tu alimentación son las calorías más importantes que influenciarán en tu metabolismo, favoreciendo la pérdida de peso. La proteína de calidad también te ayudará a mantener músculo durante la pérdida de peso, mejorará tu estado muscular, tu sistema inmune, las funciones antioxidantes, y favorecerá el colesterol bueno entre otras cosas. Todo esto contribuirá positivamente al manejo de tu peso a lo largo del tiempo.

Existe bastante evidencia científica que indica que los niveles de proteínas que deben consumirse van más allá de las recomendaciones comunes para perder peso. La recomendación general es que **del 15 al 35% de tu ingesta calórica diaria provenga de las proteínas**. En general se recomienda consumir al menos un gramo de proteína por kilogramo de peso que tengas.

Por ejemplo, para una dieta de 2000 calorías diarias, si tu peso es de 72 kilogramos, la cantidad de proteína que deberías consumir está en el rango de los 120 a 150 gramos. Dado que cada gramo de proteína contiene 4 calorías, esto significa que de 480 a 600 calorías deberían provenir de las proteínas. Esto es cerca del 30% de tu ingesta calórica diaria. Por supuesto que deberás variar estos números de acuerdo a tu peso y a tu gasto calórico.

Cualquier alimento que llevamos a nuestro cuerpo está compuesto de macronutrientes, micronutrientes y agua. Los macro nutrientes son las proteínas, las grasas y los carbohidratos; los micronutrientes son las vitaminas y minerales principalmente. Los macro nutrientes son los que proveen las calorías que te dan la energía necesaria para vivir. Los micronutrientes no contienen calorías pero son una parte esencial de nuestra dieta.

Sin macronutrientes nos moriríamos de hambre; sin micronutrientes nos moriríamos por el deterioro de nuestra salud.

¿Qué son exactamente las proteínas?

Técnicamente hablando las proteínas son largos grupos de nitrógeno compuesto por moléculas esenciales para todo organismo viviente. Consiste en 22 compuestos biológicos llamados aminoácidos que proveen los materiales de construcción para las células del corazón, del cerebro, la sangre, uñas, cabello, órganos internos y piel. De hecho contribuyen a la construcción de toda célula viviente en tu cuerpo.

Probablemente podrías reconocerlas mejor, si las definiese como carnes rojas, pescado, aves, productos lácteos, huevos y soja.

Para entender la importancia de las proteínas como ayuda para la pérdida de peso es necesario definir brevemente a los carbohidratos y a las grasas: los carbohidratos son básicamente los azúcares, tanto simples como complejos. Los carbohidratos simples o refinados son el azúcar, la miel, las tortas, galletas y el pan blanco. Los carbohidratos complejos son los granos enteros y los cereales, el arroz integral, algunos vegetales, las legumbres y ciertas frutas.

Las grasas son técnicamente triglicéridos y usualmente se dividen en dos grupos; saturadas y no saturadas. Las grasas saturadas generalmente son sólidas a temperatura ambiente e incluye las grasas encontradas en las carnes, lácteos, el helado, la leche y los aceites tropicales. Las grasas no saturadas son líquidas a temperatura ambiente y tienen la forma de mono insaturadas y poli insaturadas. Las mono insaturadas incluyen los aceites encontrados en las nueces y oliva por ejemplo, mientras que las poli insaturadas incluyen aceites provenientes de la soja, el lino, el girasol, así como aquellas grasas que químicamente han sido transformadas para hacerlos sólidos como la margarina.

Lo más importante a considerar es qué efecto tienen las proteínas, los carbohidratos y las grasas en el cuerpo. O más específicamente cuál es el efecto que tienen en la producción de insulina en tu cuerpo. La insulina es esencial para la vida, algunas de sus tantas funciones son controlar los depósitos de grasa, controlar el apetito, regular la retención de agua en los riñones y la síntesis del colesterol en el hígado, al tiempo que también actúan como la hormona del crecimiento.

Comer grasa tiene poco efecto en tus niveles de insulina, y actualmente disminuye tu apetito. Al mismo tiempo, comer los tipos correctos de grasa puede re balancear las hormonas y mejorar la manera en que te ves y te sientes por lo tanto son imprescindibles.

A grandes rasgos, cuando comes carbohidratos tu cuerpo produce enzimas digestivas que rompen las cadenas químicas entre las moléculas de azúcar. Estas

moléculas estimulan la producción de las hormonas del metabolismo incluyendo la insulina, y es aquí donde los problemas pueden comenzar. Si llevas una alimentación que es demasiado alta en carbohidratos, en particular carbohidratos refinados, los altos niveles de glucosa causan que se produzcan altos niveles de insulina. Esto puede ocasionar resistencia a la insulina, donde las células del cuerpo se tornan sin respuesta a la insulina, por lo que el páncreas se mantiene produciendo más y más. Esto también significa que el cuerpo falla al quemar la glucosa como energía y en cambio ésta se almacena como grasa. Si esto sucede constantemente la construcción de glucosa en la sangre puede ocasionar diabetes del tipo II. Los altos niveles de insulina también le dicen a una glándula en el cerebro, el hipotálamo, que envíe señales de hambre. Entonces, podrías haber terminado una comida y aún así sentirías hambre, y no habría nada que satisfaga ese hambre.

Comer proteínas produce una cantidad moderada de insulina pero también produce la hormona de glucógeno. Esta hormona estimula al cuerpo a eliminar la grasa quemándola como energía; también disminuye en el cuerpo la producción de colesterol y estimula a los riñones a liberar el exceso de sal y fluidos. También mantiene los niveles de la sangre contrarrestando los efectos de la insulina, lo que regula los niveles de azúcar en la sangre.

De los macro nutrientes, las proteínas son las que más estimulan el metabolismo. Estudios han mostrado que el metabolismo aumenta en un 25 – 30% luego de comer proteínas. Y esa es una de las razones por las que en cada comida que hagas durante el día incluyas proteínas.

Los Carbohidratos



Los carbohidratos son parte importante de cualquier dieta.

La ingesta recomendada es del 45 al 65 por ciento del total de calorías diarias.

Son una categoría de alimentos que abarcan azúcares, almidones y fibra. La principal función de los carbohidratos es **suministrarle energía al cuerpo**, especialmente al cerebro y al sistema nervioso. Una enzima llamada amilasa ayuda a descomponer los carbohidratos en glucosa (azúcar en la sangre), la cual se usa como fuente de energía por parte del cuerpo.

Los carbohidratos se clasifican como simples o complejos. La clasificación depende de la estructura química del alimento y de la rapidez con la cual se digiere y se absorbe el azúcar.

Algunos ejemplos de azúcares simples provenientes de alimentos abarcan:

Fructosa (se encuentra en las frutas)

Galactosa (se encuentra en los productos lácteos)

Los azúcares dobles abarcan:

Lactosa (se encuentra en los productos lácteos)

Maltosa (se encuentra en ciertas verduras y en la cerveza)

Sacarosa (azúcar de mesa)

Los **carbohidratos complejos**, a menudo llamados alimentos "ricos en almidón", incluyen:

Las legumbres

Las verduras ricas en almidón

Los panes y cereales integrales

Los **carbohidratos simples** que contienen vitaminas y minerales se encuentran en forma natural en:

Las frutas

La leche y sus derivados

Las verduras

Los carbohidratos simples también se encuentran en los azúcares procesados y refinados como:

Las golosinas

Las bebidas carbonatadas (no dietéticas) regulares, como las bebidas gaseosas

Los jarabes (sin incluir los naturales como el de arce)
El azúcar de mesa

Los azúcares refinados suministran calorías, pero carecen de vitaminas, minerales y fibra. Estos azúcares simples a menudo son llamados de "calorías vacías" y pueden ocasionar el aumento de peso.

De igual manera, muchos alimentos refinados, como la harina blanca, el azúcar y el arroz elaborado, carecen de vitaminas del complejo B y otros importantes nutrientes, a menos que aparezcan etiquetados como "enriquecidos." Lo más sano es obtener carbohidratos, vitaminas y otros nutrientes en la forma más natural posible, por ejemplo, de frutas en lugar del azúcar de mesa.

Es muy importante que elijas tus carbohidratos con inteligencia. Los alimentos de los grupos de comidas básicos son también una importante fuente de nutrientes. Elegir tus carbohidratos totalmente de estos grupos, dentro de un contexto en el que puedas controlar tus calorías, pueden promover tu salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Por el contrario, a mayor consumo de comidas con azúcares agregados, más difícil se hace consumir los nutrientes necesarios sin aumentar de peso. El consumo de azúcar provee calorías con pocos o ningún nutriente.

La ingesta recomendada de fibra es de 14 gramos por cada 1000 calorías consumidas. Del grupo de las frutas, por ejemplo, la mayor parte de las porciones debería provenir de frutas enteras más que de jugos frutales. De esta manera se aumenta la ingesta de fibra. Sin embargo, la inclusión de algunos jugos puede ayudar a alcanzar la ingesta requerida de potasio.

Las legumbres son especialmente ricas en fibras y deberían consumirse varias veces a la semana. Estas son consideradas tanto del grupo de las carnes como del grupo de los vegetales, ya que contienen nutrientes que se encuentran en cada uno de estos grupos.

Al mismo tiempo, consumir al menos la mitad de las porciones de granos en la forma de granos enteros es importante para todas las edades y cualquiera sea el nivel de calorías, para alcanzar el nivel de fibra recomendado. Hacer esto posee enormes beneficios: reducir el riesgo de enfermedades coronarias y ayudar a mantener el peso entre otras cosas.

Quienes consumen alimentos o bebidas altos en azúcares agregados tienden a consumir más calorías que aquellos que no lo hacen. También se tiende a consumir menos cantidades de micronutrientes. Es por ello que al reducir la ingesta de estos alimentos, y en especial las bebidas con edulcorantes calóricos, se puede reducir la ingesta calórica, aumentar la de nutrientes y controlar el peso.

El total de calorías no debería exceder las cantidades permitidas para cada nivel como se muestra en la tabla de requerimientos calóricos. El total de calorías cubre incluso las de los azúcares añadidos, alcohol y la grasa adicional que se encuentra en algunas de las opciones de grupos de alimentos como la leche o las carnes. Por ejemplo, para una ingesta diaria de 2000 calorías serían solamente 267. Del 29% del total de grasas, y si no se consume alcohol, entonces solo podrían consumirse 8 cucharaditas de té de azúcar (32 gramos). Si el porcentaje de grasas disminuye al 22%, se podrían consumir 18 cucharaditas. Si se incrementa la grasa al 35% entonces no quedaría lugar para azúcares añadidos, incluso si no se consume alcohol.

Éstos son algunos de los alimentos que contienen azúcares añadidos y la cantidad que contienen:

- Bebidas que regularmente se consumen (gaseosas, aguas saborizadas, etc.) - **33%**
- Dulces y caramelos - **16,1%**
- Tortas, tartas y galletas - **12,9%**
- Bebidas y jugos frutales - **9,7%**
- Helados, yogures y leches endulzadas - **8,6%**

La información nutricional, generalmente indica el total de azúcar de los productos, aunque no por separado. Para ello será necesario leer la lista de ingredientes para encontrar los azúcares añadidos. La lista de ingredientes generalmente se encuentra por debajo de la etiqueta de información nutricional de la que hablamos anteriormente. Los ingredientes están ordenados por cantidad, o peso. Esto significa que los que tienen más peso aparecen primero, y los de menor peso aparecen al último. Algunas formas en que aparecen los azúcares añadidos son: azúcar marrón, edulcorante de maíz, jarabe de maíz, dextrosa, fructosa, concentrado de jugos de fruta, glucosa, jarabe de maíz de alta fructosa, miel, lactosa, maltosa, jarabe de malta, sacarosa, jarabe.

Las Grasas

Las grasas y los aceites forman parte de cualquier dieta equilibrada. Lo importante es el tipo de grasa que se consume, como también la cantidad que se consume. Una ingesta alta de grasas saturadas, grasas trans, y colesterol aumentan el nivel de lípidos en la sangre lo que como consecuencia aumenta el riesgo de enfermedades del corazón. Comer mucha grasa (comúnmente más del 35% de las calorías diarias) en general incrementa la ingesta de grasas saturadas y hace más difícil evitar un exceso de calorías. Comer pocas grasas (menos del 20% de las calorías) por el contrario puede ocasionar una falta de vitamina E y de ácidos grasos esenciales. En resumen: hay que comer grasa.



Las grasas proveen energía y ácidos esenciales grasos, además de servir como transporte de vitaminas A, D, E y K, entre otras funciones. También sirve para construir los bloques de membranas y juegan un rol muy importante en numerosas funciones biológicas.

Las grasas pueden encontrarse tanto en las plantas como en los animales. **El porcentaje recomendado es de 20 al 35% del total de calorías diarias.**

Para estos totales, la mayoría de las grasas deberían provenir de alimentos que contengan ácidos grasos poli insaturados y mono insaturados. Algunas fuentes de grasas poli insaturadas omega 6 son los aceites vegetales líquidos, incluyendo aceite de soja, canola y de maíz. Otras fuentes de grasas poli insaturadas omega 3 (ácido alfa linoleico) incluye aceite de lino, canola y frutos secos. Los pescados y mariscos también son otra fuente de grasas saludables (atún, trucha, arenque, bacalao, abadejo, siluro, etc.)

Algunas fuentes vegetales ricas en grasas monoinsaturadas, incluyen aceites vegetales como el aceite de oliva, canola y aceite de girasol.

En Resumen...

Ahora que sabes exactamente qué comidas elegir, estás listo para elegir las comidas que disfrutes, combinarlas en tu propio menú personalizado y armar tu plan de alimentación.

La base de tu dieta puede ser:

50 – 55% de carbohidratos,

30% de proteínas, y

15 – 20% de grasas.



Como tendrás cinco o seis comidas al día, deberás distribuir todos los alimentos a lo largo del día, teniendo en cuenta el porcentaje de proteínas, carbohidratos y grasas; y también considerar tus calorías diarias, según tus objetivos.

Esta es una base con la que podrás combinar tus alimentos para elegir una infinidad de menús. Todo lo que tienes que hacer es elegir las comidas que desees del grupo apropiado y ubicarlas en las comidas del momento y del día correspondiente.

Este esquema pretende ser una base bien balanceada y orientada a la salud. Puede utilizarse tanto para perder peso con calorías por 300 – 500 debajo de tus

requerimientos diarios, para mantenimiento, o incluso para ganar peso aumentando las calorías al 10 o 20% de tu nivel de mantenimiento.

Trata de combinar variedad de alimentos dentro de los grupos, come alimentos naturales, bajos en grasas saturadas y bajos en azúcar y en sodio.

Aliméntate en base a comidas pequeñas y frecuentes cada tres o cuatro horas, dejando al menos dos horas entre comidas para favorecer la digestión. Y que las primeras comidas sean las más abundantes y las últimas lo más livianas posibles. Empieza a comer temprano y termina de comer temprano. Al menos dos horas antes de irte a dormir.

Esta es una alimentación baja en grasas. **No sin grasa.** Como viste anteriormente las grasas son muy importantes para tu salud. Elige las grasas saludables para tu dieta. Con respecto a hacer trampa en tus comidas, puedes hacerlo pero redúcelas a una o dos comidas a la semana y no a todo un día de comidas “tramposas”

Especialmente presta atención a las porciones. Para guiarte ten en cuenta que cada gramo de proteínas o de carbohidratos contiene cuatro calorías mientras que un gramo de grasas contiene nueve calorías. Sé que esto suena poco conveniente y hasta incluso molesto de hacer, pero la idea es que te acostumbres a las cantidades correctas de alimentos. Una vez que lo tengas, hacerlo formará parte de tu naturaleza.

Por último, siéntete libre de utilizar cuantos condimentos quieras mientras sean bajos en calorías o que no las contengan. La pimienta, el orégano, el pimentón, los condimentos bajos en sodio, entre otros. Ninguno de estos condimentos alterará significativamente tu ingesta calórica diaria. Si te gusta comer picante y puedes hacerlo, está demostrado que los chiles y el ají aceleran el metabolismo y queman más calorías. Hazlo, pero en su justa medida.

La Actividad física



La actividad física regular y la salud física hacen contribuciones importantes a la salud en general, al sentido de bienestar, y al mantenimiento de un peso saludable. La actividad física puede definirse como cualquier movimiento corporal producido por los músculos que tiene como resultado un gasto energético. Por contraste, la salud física es un conjunto de componentes relacionado con la capacidad de realizar actividad física.

Asimismo, las personas con un estado físico alto son también las menos propensas a desarrollar enfermedades crónicas. Por el contrario, un estilo de vida sedentario incrementa el riesgo de sobrepeso, obesidad y una variedad de

enfermedades crónicas. Está comprobado que la actividad física incluso puede contribuir a moderar la depresión y la ansiedad.

Por lo tanto, es recomendable realizar al menos 30 minutos de actividad física de moderada a media intensidad durante 5 o 6 de los días de la semana. Incluso algún tipo de actividad más vigorosa y de mayor duración puede mejorar considerablemente la salud.

La actividad física también es un factor clave a la hora de alcanzar y mantener el peso. Para prevenir la acumulación gradual de peso y lograr mayores beneficios en la salud, adicionalmente a los 30 minutos recomendados por día, serán necesarios otros 30 minutos. Esto es, **60 minutos de ejercicios con una intensidad de moderada a vigorosa la mayoría de los días de la semana**. Mientras que con una intensidad moderada puedes alcanzar tus objetivos, con una intensidad más vigorosa tu salud puede beneficiarse aun más. Controlar tus calorías también es un aspecto a tener en cuenta a lo largo de toda tu vida y según cuáles sean tus objetivos.

Diferentes intensidades y diferentes tipos de ejercicios confieren diferentes beneficios. Las actividades físicas vigorosas como correr o cualquier ejercicio

aeróbico por ejemplo, proveen mayores beneficios reflejados en la capacidad cardiopulmonar que los ejercicios de intensidad moderada; y queman más calorías por unidades de tiempo. Los ejercicios de resistencia como el entrenamiento con pesas, incrementan la fuerza y resistencia muscular al tiempo que mantienen o incrementan la masa muscular.

A menudo una de las razones que se argumentan para no ser físicamente activo es la falta de tiempo. Establecer rutinas de 30 a 60 minutos consecutivos por día es una forma de realizar ejercicios. Y es un hábito ideal a desarrollar, ya que la duración del ejercicio prolongado involucra varios aspectos que benefician la salud (mejora la capacidad cardiopulmonar y se pierde peso al quemar grasa corporal por ejemplo). Sin embargo no es la única forma. La actividad física se puede dividir en turnos cortos (6 periodos de 10 minutos a lo largo del día es una alternativa). El total acumulado es lo que importa, tanto para la salud como para quemar calorías, y es una gran manera de empezar a hacer algo por nosotros mismos.

Elevar el nivel de la actividad física diaria provee también beneficios nutricionales indirectos. Un estilo de vida sedentaria limita el número de calorías que pueden ser consumidas sin ganar peso. A mayor actividad física, mayores serán los requerimientos de energía. Y es más fácil planificar hábitos de alimentación diaria que reúnan los requerimientos nutricionales recomendados.

Hidratar el cuerpo adecuadamente también es importante cuando se participa en actividades físicas. Dos pasos para evitar la deshidratación durante ejercicios prolongados o cuando hace mucho calor son consumir líquido regularmente durante la actividad, y tomar varios vasos de agua a lo largo del día, una vez que la actividad se ha completado.

Estas son líneas generales a tener en cuenta cuando realizas actividad física. Lo que sigue a continuación es tu plan de entrenamiento para eliminar permanentemente la grasa de tu cuerpo. La clave en este programa **es combinar y optimizar la alimentación, el ejercicio aeróbico y el entrenamiento con pesas**; los cuales junto a la debida motivación te darán la oportunidad de estar como nunca antes estuviste. Te sentirás de maravilla al ver todos tus músculos marcados y definidos, y saber que todo lo lograste en tres cortos meses. Las posibilidades son maravillosas para ti, y los resultados, simplemente espectaculares.

Tu plan de entrenamiento!



Para perder grasa, el ejercicio aeróbico o cardiovascular es una de las armas fundamentales con las que contarás.

Hasta ahora sabes que para perder peso necesitas quemar más calorías de las que consumes. Ahora, **la mejor manera de lograrlo es con una combinación de ejercicio aeróbico, pesas y una dieta saludable**. Sin embargo, la clave en este proceso y sin desacreditar los otros aspectos (que dicho sea de paso son esenciales también) es cardio, cardio y más cardio.

¿Cuáles son los mejores ejercicios y cuánto cardio necesitarás para perder peso?

La verdad es que no hay un ejercicio que sea mejor que otro. La mejor actividad cardiovascular es aquella que más disfrutes y que seas capaz de realizar con regularidad. Por lo tanto, encontrar aquella que te guste es fundamental.

En cuanto a la cantidad estos son algunos consejos que deberás tener en cuenta en tu plan:

- Si eres principiante empieza con 3 o 4 días del cardio de tu elección a un nivel que puedas manejar. De veinte a treinta minutos por sesión está bien para empezar

- Incrementa la duración cada semana hasta llegar a los 45 - 60 minutos continuos
- Para los fines de este plan de 12 semanas y alcanzar tu máximo potencial deberás llegar a 5 o 6 días de cardio y variando la intensidad del trabajo y los ejercicios.

El objetivo es muy simple: quemar la grasa, no el músculo. Con poco tiempo y/o baja intensidad tu cuerpo no quemará mucha grasa. Por el contrario, mucho tiempo y/o demasiada intensidad harán que quemes músculo, que es lo que no quieres perder. Como principiante, y si nunca antes realizaste mucha actividad física, ejercicios como una caminata rápida serán suficientes para iniciar el proceso de quema de grasas. Pronto esto no bastará y será necesario un aumento en la intensidad, tal vez trotando o comenzando con el jogging.

Con respecto a qué momento del día es ideal para hacer trabajo aeróbico, muchos sostienen que es más eficiente cuando lo realizas por la mañana, apenas te levantas. El cuerpo está más dispuesto a quemar grasas cuando el estómago está vacío, temprano en la mañana. Pero que esto no sea una obligación. Verás: nunca fui una persona madrugadora y personalmente no me siento con la energía suficiente para entrenarme por las mañanas. Llámalo como quieras, a mi simplemente no me gusta entrenarme temprano. Lo que importa, como dije, es que los hagas.

En cuanto a la frecuencia, generalmente tres veces a la semana es suficiente, pero puedes aumentarlo dependiendo de cómo responde tu cuerpo y según tus objetivos. La duración es otro componente. Entre 30 minutos y una hora, incluido el calentamiento previo es suficiente.

Para concluir, los ejercicios aeróbicos te ayudarán a perder peso. Pero es mucho más efectivo cuando es combinado con entrenamiento de pesas y una alimentación sana con 300 a 500 calorías menos de tu ingesta calórica diaria para mantenimiento.

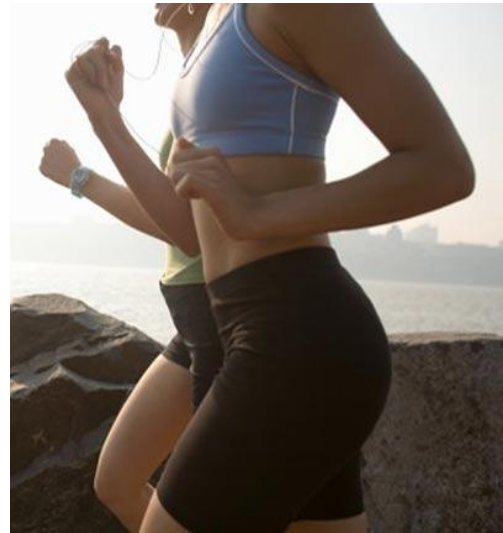
Esto es muy importante, será conveniente que apenas empieces tu plan alternes trabajos cardiovasculares con trabajos de fuerza y en diferentes días u horarios. Con el trabajo aeróbico lograrás eliminar las grasas y elevarás tu metabolismo. Esto hará que quemes entre cinco y diez veces más calorías que cuando estás quieto. Incluso luego de ejercitarte continuarás quemando grasas. Con el trabajo de fuerza ganarás musculatura. Cuando te entrenas con pesas, utilizas una mayor energía, lo que también te permitirá quemar más calorías y realzar el tejido muscular. Además, a mayor cantidad de músculo, mayor es el radio en que quemas grasa dado que el músculo es tejido activo, y las grasas no.

Elige tu ejercicio aeróbico

Aquí tienes una gran variedad de opciones, elige la que más te guste y empieza

- Correr

Correr es un excelente trabajo cardiovascular y el potencial para quemar grasas es extremadamente alto. La mayor ventaja para este tipo de ejercicio es que puedes hacerlo prácticamente en cualquier parte y solo necesitas un buen par de zapatillas.



La única desventaja es que correr no es apropiado para todos y un exceso puede llevarte al sobreentrenamiento y a lesiones. Si eres principiante este ejercicio puede llegar a ser demasiado intenso y tal vez caminar o utilizar una cinta sea más apropiado hasta que alcances un mejor nivel aeróbico. Si tienes sobrepeso extremo o alguna lesión seria en la parte baja de tu cuerpo (articulaciones, rodilla, tobillo, espalda baja, columna, etc.) tampoco es recomendable.

Por último, y a pesar de que este ejercicio es un excelente quemador de grasas, tienes que saber que si tu objetivo también incluye tener un aspecto más "muscular" deberás utilizarlo moderadamente.

- Caminar

Las caminatas son un ejercicio ideal para empezar con tu plan de pérdida de peso, en especial si eres principiante o has llevado una vida sedentaria. También es excelente si tienes demasiado sobrepeso o eres mayor. Cualquiera puede hacerlo, y cualquiera puede hacerlo por 45 minutos o una hora.

Sin embargo este no es un paseo en el parque o un recorrido por el centro de la ciudad; para que este ejercicio cuente como aeróbico deberás realizarlo por 45 minutos o una hora continua y a un ritmo de moderado a alto para quemar grasas.

Perder peso con un plan regular para caminar puede ser un buen comienzo

Mucha gente con sobrepeso o personas sedentarias y que han llevado una vida poco activa tienden a disminuir su capacidad de realizar actividades físicas. Esto se debe a que la falta de ejercicio con el tiempo ocasionó que los músculos y el sistema de energía perdieron eficiencia. Por esta razón cualquier ejercicio que hagan simplemente es demasiado intenso para comenzar un programa de ejercicios para bajar de peso. Hacer jogging o correr son excelentes ejercicios para quemar calorías, sin embargo, para las personas sin estado físico estos ejercicios pueden ser muy demandantes. Los ejercicios que son muy intensos pueden hacer que el cuerpo queme más carbohidratos en vez de grasa.

Quemar grasa requiere que el cuerpo se ejercite a niveles bajos de esfuerzo, y muchos tipos de ejercicios no lo permiten. Caminar, por otro lado nos permite ejercitarnos a un ritmo constante (uno de los requerimientos para quemar grasa efectivamente). Para quemar grasa necesitamos que nuestro cuerpo esté en un modo permanente de quema de grasas durante todo el ejercicio, y caminar es una actividad constante y gradual que logra este cometido de manera efectiva incluso si la persona carece de estado físico.

Lo bueno de caminar para perder peso es que puedes hacerlo todos los días. Camina a un ritmo constante que no te parezca demasiado fácil ni tampoco que sea demasiado exigente según tu estado; y hazlo por 45 minutos a una hora o sino al ritmo y al tiempo que te sea posible y luego empiezas a ganar estado a partir de donde te encuentras ahora. Personalmente creo que caminar es una excelente manera de empezar a bajar de peso permanentemente y de manera efectiva siempre y cuando tu médico lo apruebe.

- Cintas



Caminar o correr en la cinta ofrece algunas ventajas en relación al mismo ejercicio realizado al aire libre. Los diseños actuales de estos aparatos ofrecen un menor impacto en las articulaciones lo cual reduce el riesgo de lesiones. Además brindan información valiosa como tiempo, distancia, velocidad e incluso ritmo cardíaco.

Utilizar una cinta también te permitirá entrenar a pesar del tiempo o las condiciones climáticas.

En general, correr en una cinta es menos exigente que correr en la carretera a la misma velocidad. Algunas razones son que no hay resistencia al viento, otra es que la superficie en constante movimiento de la cinta te ayuda a moverte hacia adelante. Pero si quieres que tu entrenamiento en la cinta sea tan desafiante como lo es en la carretera existe una solución muy simple: Establece la inclinación de la cinta en un punto mayor y ejercítate como usualmente lo haces en la carretera.

- Bicicleta estática



La bicicleta fija es un gran entrenamiento para cualquiera. Al ser una actividad sin impacto las posibilidades de lesión son muy bajas. Tampoco requiere de habilidades especiales o coordinación. Muchas vienen con programas, donde podrás elegir mantener un ritmo constante, trabajar con cuestras o entrenamiento por intervalos por ejemplo. Las opciones son varias y de ti depende hacer que este tipo de entrenamiento sea entretenido y desafiante.

Como alternativa, también puedes anotarte para tomar clases de spinning o cycling. La gran ventaja es que deja de ser un ejercicio solitario y se puede ajustar, según tus capacidades. En general contarás con un entrenador quien te monitoreará e indicará los movimientos y la velocidad.

- Ciclismo al aire libre

Con la inmensa popularidad del mountain bike, mucha gente prefiere salir al aire libre para hacer sus ejercicios de cardio. Lo único que debes tener presente es que para que este ejercicio cuente como quemador de grasa deberás mantener un ritmo constante. De lo contrario será mas entretenimiento que entrenamiento. Desafíate continuamente y el ciclismo al aire libre será una experiencia que disfrutaras mucho.

- Máquina elíptica



En el corto tiempo que llevan en el mercado, las máquinas elípticas se han convertido en una de las más populares. Esto es debido a que brindan un excelente acondicionamiento aeróbico, queman calorías, ayudan a desarrollar musculatura y son fáciles de usar, y entretenidas. Además el movimiento elíptico evita el impacto en las articulaciones y en las extremidades inferiores. El potencial de quemar grasas con estas máquinas es de alto a muy alto.

- Clases de Aerobics

Muchos gimnasios cuentan con una oferta variada de este tipo de ejercicios, también es ideal si lo que prefieres es trabajar en grupo. Tomar clases de aerobics (o cualquier variante de éstas) te brindará una considerable mejora cardiopulmonar. Yoga aerobics, Jazz aeróbico, Step, Circuito, Aerobics Latino son solo algunas de las opciones con las que contarás. Tan solo tienes que apuntarte en una de estas clases y listo. Tienes tu programa de cardio preparado.

- Máquina de Remos



La principal ventaja de esta máquina es que involucra a los grandes grupos musculares del cuerpo, incluyen piernas, espalda, abdominales y brazos. Además de proveerte de un trabajo de resistencia muscular y fuerza, el remo es un gran quemador de grasa y trabajo aeróbico. Al involucrar a todo el cuerpo quemarás más calorías que con casi cualquier otro tipo

de ejercicio aeróbico si es mantenido por un periodo prolongado y continuo.

El mayor inconveniente de los remos es que al involucrar a todo el cuerpo tiende a ser demasiado exhaustivo y mucha gente no puede mantener un ritmo constante durante los 30 o 45 minutos necesarios.

El ejercicio aeróbico es muy importante

Te ayudará a ponerte en forma, y

Te dará un excelente estado cardiovascular

Tu entrenamiento con pesas: Perdiendo peso levantando peso



Di las palabras "levantando pesas" y muchos pensarán en físico culturistas y grandes músculos. Esto es un gran mito. El entrenamiento con pesas es una parte integral para la salud en general, tanto para las mejoras físicas, tonificación muscular como para quemar grasas.

No te volverás enorme como un toro por levantar pesas, eso es seguro. No al menos que comas un exceso de calorías (y generalmente un alto exceso de calorías y durante un periodo de tiempo bastante prolongado). A esto hay que agregar que muchos culturistas utilizan toda clase de esteroides, suplementos y píldoras. Incluso mujeres culturistas consumen cantidades indecibles de hormonas masculinas.

Es poco probable que te vuelvas enorme con un entrenamiento típico de pesas.

Cuando se deciden a perder peso, muchos cambian su dieta e incluso algunos la combinan con un buen ejercicio aeróbico. Pero lo que muchos no saben, es que **el entrenamiento con pesas también contribuye a la pérdida de peso y grasa corporal**. El tejido muscular quema grasas, y el hecho de ganar músculo, incrementa el radio en el que el cuerpo metaboliza la energía y, en consecuencia, la grasa.

La clave para perder peso de forma segura, y permanente, y al máximo radio posible no es levantar pesas, aeróbicos ni nutrición; **sino la combinación de estos tres aspectos**. Combinando el entrenamiento de fuerza con la alimentación correcta y

ejercicios aeróbicos te darán las mejores posibilidades para lograr tus objetivos de perder peso y eliminar la grasa de tu cuerpo.

Otra cosa que debes saber con relación a las pesas, es que puedes hacerlo donde quieras. El mayor beneficio de entrenar en tu casa es la conveniencia. Si el tiempo que te ahorras y los beneficios de entrenar en casa se ajustan a tu programa, entonces entrena en casa. Con un par de mancuernas, una barra y algunos discos será más que suficiente y podrás trabajar con pesos libres. Puedes realizar cientos, sino miles de ejercicios solamente con este equipamiento.

Sin embargo, en la medida que te vuelvas más avanzado, más te beneficiarás de un gimnasio bien equipado, en donde las posibilidades para ejercitarse son ilimitadas, además de encontrar buenos instructores y compañeros dispuestos a ayudarte.

Tu rutina de pesas para perder peso puede ser una rutina de cuerpo entero, una rutina ideal para principiantes, para quienes tienen poca experiencia en el trabajo con pesas o para cualquiera que desee perder peso (aunque en realidad hasta entrenadores “avanzados” la utilizan a menudo). Según tu experiencia utiliza la rutina conservadora o la opción más “intensa”. Estas son:



rutina conservadora

- . Rutina conservadora
- Lunes - Descanso
- Martes - *Rutina de cuerpo entero*
- Miércoles - Descanso
- Jueves - Descanso
- Viernes - *Rutina de cuerpo entero*
- Sábado - Descanso
- Domingo – Descanso



Rutina más intensa

- . Rutina "Intensa"
- Lunes - *Rutina de cuerpo entero*
- Martes - Descanso
- Miércoles - *Rutina de cuerpo entero*
- Jueves - Descanso
- Viernes - *Rutina de cuerpo entero*
- Sábado - Descanso
- Domingo - Descanso



Ejercicios

- Ejercicios
- 1 - Press de Banca con barra, mancuernas o en maquina (pecho)
- 2 - Vuelos laterales con mancuernas (hombros)
- 3 - Jalones tras la nuca en polea (espalda alta)
- 4 - Extensiones tras la nuca con mancuernas (triceps)
- 5 - Curl de biceps con mancuernas (biceps)
- 6 - Extensión de Piernas (cuadriceps)
- 7 - Extensión de Piernas boca abajo (femorales)
- 8 - Pantorrillas en máquina parado (pantorrillas)
- 9 - Abdominales

Estos ejercicios son sólo sugerencias. Siéntete libre de cambiar cualquiera de ellos por otros en los que te sientas cómodo o te agraden más. Siempre y cuando se correspondan con el grupo muscular en cuestión. Si recién te inicias realiza esta rutina con 2 o 3 series de 8 a 12 repeticiones por cada ejercicio, a excepción de los abdominales y las pantorrillas, que podrás elevar las repeticiones a 20 o 25 por serie.

Descansa un minuto entre series. Entrenarás todo tu cuerpo en cada sesión, 2 o 3 veces a la semana en días que no sean consecutivos. Por último, mantente en esta rutina al menos las 12 semanas de este plan. Posteriormente, tal vez convenga agregar ejercicios o cambiar hacia una rutina dividida según tus objetivos.

Tus sesiones de entrenamiento con pesas deberán durar como máximo una hora, 45 minutos sería lo ideal para el plan de perder peso.

Una rutina de cuerpo entero no sólo construye músculo sino que quema grasas
... en menos de 60 minutos

¿Tienes 60 minutos de tu tiempo tres veces a la semana?

Si la respuesta es sí, entonces una rutina full body te hará entrar y salir del gimnasio en menos de una hora, acelerará tu metabolismo por las próximas 48 horas y, luego de un mes de hacerla, notarás mejoras de fuerza, pero también en tu físico.

Por último, no tengas miedo de cambiar, muchos no se animan a esta rutina porque piensan que no conseguirán resultados o porque no piensan que sea lo suficientemente exigente. Nada más lejos de la realidad. Dale una oportunidad por un mes y notarás cambios increíbles en tu cuerpo. Definitivamente es de lo mejor que encontrarás para bajar de peso.

La idea detrás de toda esta alimentación y este ejercicio es lograr que consigas la mejor versión de ti mismo, de que trabajes con lo que tengas y lo llesves a su mayor esplendor posible. No te compares con otros, no busques modelos alejados de la realidad de tu cuerpo. Siempre apunta a lograr la mejor versión de ti mismo.

Cuando nos ejercitamos en el gimnasio y realmente nos dedicamos o nos comprometemos a hacerlo bien salimos de entrenar sintiendo en el cuerpo todo el dolor, el esfuerzo y la dedicación que ponemos en ello. Estamos exhaustos, pero nos queda la sensación de haber entregado todo, de que hemos progresado.

Ir al gimnasio básicamente se trata de maximizar todo el potencial muscular que podemos conseguir de esa sesión de ejercicios para lograr el mejor cuerpo que podemos tener, y si lo haces probablemente también maximizas tu potencial en la vida. O al menos deberías saber que puedes hacerlo.

Verás, el gimnasio o el entrenamiento es una buena plataforma para probarte a ti mismo que realmente puedes hacer lo que sea que quieras en la vida...

Si puedes construir grandes músculos o el cuerpo de tus sueños, ¿por qué no puedes construir grandes negocios? ¿Por qué no puedes conseguir esa chica de tus

sueños, o ese chico de tus sueños? ¿Por qué no puedes tomarte esas vacaciones soñadas? o ¿aprender un idioma nuevo? Lo que sea que quieras, puedes tenerlo

Entonces, piensa que todo lo que haces en el gimnasio puedes hacerlo afuera, piensa que lo que sea que hagas en el gimnasio puede traducirse en algo que haces o que puedes hacer en tu vida. Toma tus entrenamientos como una plataforma para lograr todo lo que desees en la vida ¿entiendes lo que quiero decir?

He visto mucha gente con buenos físicos que también son exitosos afuera del gimnasio. Y si tienes éxito en el gimnasio pero no afuera, entonces pregúntate por qué no lo tienes, cuáles con las razones por las que eres exitoso en el gimnasio pero no afuera.

Porque en realidad es lo mismo: compromiso, dedicación, trabajo duro, disciplina...

Las mismas cosas que construyen tu cuerpo son las mismas habilidades que necesitas para construir tus relaciones, tu mente, para tener todo lo que desees de la vida. Por lo tanto tenlas presentes, no solo aprendes a empujar los límites de tu cuerpo, sino que tienes los pilares fundamentales para hacerlo con tu vida y con todo tu potencial.

Si lo haces con tu cuerpo, ciertamente puedes trasladar esa manera de actuar hacia cualquier faceta de tu vida o aspecto de tu personalidad que quieras cambiar.

Suena interesante ¿verdad?

Allí lo tienes, todo un completo plan para bajar de peso y gratis. Todo lo que necesitas para bajar de peso y volver a ponerte en forma se encuentra en estas páginas. Realmente no hay más que esto. No hay productos mágicos como un té chino o una faja reductora, no hay un ab-lo-que-sea, no hay pastillas, y sobre todo no hay falsas promesas. A partir de este libro sabes cuánto peso puedes esperar bajar, y en cuánto tiempo. Vamos, ahora que sabes lo que tienes que hacer sólo queda hacerlo. De ti depende lograr un peso ideal y saludable que te permita disfrutar de la vida en todo su esplendor y con toda la energía.

Este es el conocimiento, a ti te toca traducirlo en un cuerpo nuevo...

¿qué hacer ahora?

Una vez que has logrado la pérdida de peso tal vez sea el momento de buscarte otro desafío.

¿quieres llevar tu cuerpo al siguiente nivel? ¿quieres que tu cuerpo haga lo que tu deseas, literalmente?

Tu Cuerpo Ideal es un completo programa de nutrición y ejercicios con el que podrás tener cualquier cuerpo que desees tener. Desde una motivación imparable, pasando por ganar músculo o tonificar hasta listados de comidas, tablas de calorías, opciones perfectas de carbohidratos, planes alimenticios, guías para medir tu progreso y mucho, pero mucho más. Dos veces el tamaño de este libro y documentos adicionales de fácil entendimiento y aplicación simple que pueden utilizar tú y toda tu familia, **para siempre**.

Haz clic en la imagen para conseguir **Tu Cuerpo Ideal**

