

**CÓMO PERDER
PESO Y
DISFRUTAR
AL MÁXIMO
DE TU VIDA**



PierdeLoss90
by equilibrium



CÓMO PERDER PESO Y DISFRUTAR AL MÁXIMO DE TU VIDA

¡Muy buenas!

Si este e-book ha llegado a caer en tus manos quiere decir que, o bien estás en medio de un proceso de adelgazamiento o bien quieres ponerte manos a la obra.

Antes de sumergirnos en todo lo que estoy a punto de contarte, me gustaría darte dos noticias, una buena y una mala.

La buena es que el simple hecho de que hayas decidido adquirir este libro, quiere decir que entiendes que para conseguir perder el peso que deseas y sentirte a gusto contigo hay que hacer algo más que ingerir menos calorías. Como dentro de muy poco descubrirás, los aspectos nutricionales son sólo una parte de las piezas que componen el éxito de tu transformación personal.

Por otro lado, la mala noticia (o también buena, según se mire) es que la mayoría de los conceptos que estás a punto de descubrir serán nuevos para ti, lo que quiere decir según mi experiencia, que al principio deberás prestar mucha atención y no limitarte únicamente a leer de forma pasiva.

- Si quieres perder peso definitivamente mientras disfrutas del proceso.
- Si quieres tomar las riendas de tu vida.
- Si has comprendido que es el momento de dedicarte la atención que mereces.

¡Estás en el lugar correcto! Te prometo que una vez termines estas líneas, estarás en una posición inmejorable para conseguir lo que estás buscando.

¿Qué vas a aprender?

Entenderás de una vez por todas cómo funcionan los mecanismos que contribuyen la pérdida de peso, y lo que es todavía más importante, no volverlo a recuperar jamás.

También, vas a descubrir cómo convertir el esfuerzo en tu mejor aliado, evitando que el proceso te esclavice a través de una “alimentación de penitencia” o unos “ejercicios de tortura”.

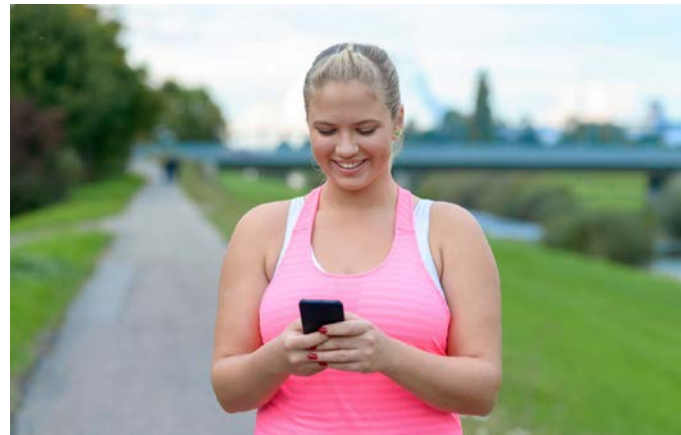
Cuando hayas acabado de leerlo, estarás más cerca de tu objetivo, y al mismo tiempo dispondrás de más tiempo y de mejor calidad para dedicarte a ti y a tus seres queridos ¿Se puede pedir más?


¿Cómo utilizarlo?

Si hay algo que me ha quedado claro con el paso de los años es que el conocimiento sin acción no te llevará a ningún lado. De nada sirve quedarte en el sofá leyendo este libro si no llevas a cabo nada de lo que voy a compartir contigo.

Este es un libro de planificación, estrategia y acción, mucha acción. Mi objetivo ha sido diseñar una herramienta práctica con la que puedas perder los kilos que te sobran, reencontrarte contigo y sobre todo que tengas éxito incluso antes de empezar.

No sólo encontrarás decenas de recursos que podrás usar para comprobar tus progresos en la pérdida de peso, sino que además encontrarás nuevas estrategias, ejemplos prácticos, listas de comprobación y mucho trabajo que deberás realizar si quieres ir por el camino adecuado. Así que **asegúrate de tener una libreta y algo con lo que escribir a tu lado** en todo momento, lo vas a utilizar más de lo que imaginas.



 Cuando veas este icono significa actividad: Coge tu libreta y escribe. Si lo prefieres, puedes utilizar tu app de notas en tu móvil, lo importante es que realices la actividad.

El libro consta de cuatro capítulos:

El primero desatará tu motivación hasta el límite para que llegar al final. Esta vez te costará mucho menos de lo que imaginas.

En el segundo comprenderás las bases de la alimentación, factor clave en cualquier programa de pérdida de peso.

El tercero te enseñará las consecuencias de tener sobrepeso y la importancia de cuidar tu salud.

El cuarto no solo desvela la importancia del movimiento y el ejercicio para perder peso, sino también para vivir más y mejor.

Si sabes mucho de algún tema o te despierta poco interés puedes omitirlo y pasar al siguiente. También puedes alterar el orden de lectura y empezar por el que más te apetezca ¡Eres tú quien decide!

En definitiva, las líneas que tienes en tus manos han sido escritas para ser las directrices que te ayudarán a mejorar tu aspecto físico y tu salud, permitiendo que disfrutes más y mejor de la vida que te espera.

¿Empezamos?

CAPÍTULO 1: EL CAMBIO EMPIEZA EN TI

¿Para qué estás leyendo este libro?

“La persona que no comprende los sentimientos debajo de sus actos no se comprende, en realidad, a sí misma”


David Viscott

Antes de entrar en materia es necesario que te respondas a una pregunta: **“¿qué esperas conseguir con esta lectura?”**, la respuesta te dará una posición de partida desde la cual realizar el cambio que estás buscando. Comprender tu situación actual y saber hacia dónde quieres ir es la base para iniciar cualquier cambio sustancial en tu vida.


Los objetivos que hay detrás de nuestros actos son lo que nos hace avanzar, son el motivo por el que nos levantamos cada mañana. Marcarte objetivos hace que cambies la atención de “¿Qué está mal?” a “¿Qué es lo que quiero?”, lo cual te permite avanzar de forma estructurada. ¿Comprendes ahora porqué empezamos con esta pregunta?

Si antes de decidir perder peso no tienes el suficiente convencimiento, lo haces porque es lo que se espera de ti o te basas en tu ego más superficial, lo más probable es que fracasas.

Si por el contrario te haces las preguntas adecuadas, eres consciente de que realmente lo quieres conseguir por tu propia motivación y sabes que el proceso, aunque duro, tendrá infinidad de oportunidades para aprender y seguir creciendo, entonces tendrás todo lo que necesitas.

 Responde ahora a la pregunta ¿Para qué estás leyendo este libro? Y no sigas leyendo hasta que no te respondas.

Piensa por un momento los beneficios que obtendrás cuando hayas alcanzado el objetivo que responde a la pregunta anterior. Imagínate al detalle después de todo el proceso:

 ¿Cómo te ves? ¿Cómo te sientes? ¿Qué emociones recorren tu cuerpo? Apunta la respuesta de estas tres preguntas en grande.

Ayer era el mejor día, hoy es el segundo mejor día. Mañana será tarde

Durante las próximas líneas quiero que entiendas la importancia de llevar a cabo las cosas y lo caro que se paga aplazarlas. Si quieres cambiar tu estado actual tengo algo que decirte: ¡El mejor momento es ahora!

Si te sorprendes diciendo habitualmente “ya lo haré después” o “empiezo el lunes” tengo una mala noticia que darte: Estas palabras no son más que el aplazamiento de algo incómodo a lo cual no quieres enfrentarte porque consideras que habrá un momento mejor que, por norma general, nunca acaba llegando.

Seguro que a estas alturas ya sabes que lo verdaderamente incómodo es vivir como lo has hecho hasta ahora. Lo difícil es pagar el precio que estás pagando por no hacer las cosas que sabes que tienes que hacer, pero nunca encuentras el momento de ocuparte.

Si esperas a que llegue el momento ideal es posible que te estés equivocando y ese momento nunca llegue, y no lo hará porque el momento ideal no llega solo. Lo debes hacer llegar tu.

Vencer la resistencia del inmovilismo es tan sencillo como dar el primer paso. Esta idea es uno de los pilares en el enfoque de este libro, convertirte en una persona proactiva.

¿Ya has escogido qué rol quieres desempeñar? Entonces quiero darte a conocer las mejores estrategias con las que puedes contar para vencer el inmovilismo y conseguir perder peso de manera definitiva, así que presta atención.



1. Apaga la televisión y enciende tu vida

¿Cuántas veces has apagado la televisión y has decidido emprender un proyecto que te ilusiona? Imagínalo, apagas la televisión y te dices “Ahora voy a empezar a escribir mi gran novela”. No hace falta que respondas. Su nivel de absorción de energía es tal que nos deja K.O., y de lo único que tenemos ganas es de comer o de irnos a dormir.

Todavía hay más: La comunidad científica ha llegado a la conclusión de que un uso abusivo de la televisión provoca problemas de rendimiento cognitivo, lo que se traduce en:

- Falta de memoria.
- Dificultad para concentrarse.
- Lentitud de procesamiento de la información.
- Incapacidad para seguir un hilo comunicativo.

Esto ya empieza a ser serio ¿no crees?

¿Sabías que el español medio pasa tres horas diarias consultando las redes sociales? Y la mayoría desde su teléfono móvil. ¡Es la nueva forma

de relacionarse! Ésta es otra actividad que requiere muy poca actividad cerebral y nos aleja de sentir verdadera satisfacción, evitando que mientras la realizamos, nos ocupemos de otras cosas más valiosas.

En los últimos 6 años el uso del móvil se ha triplicado, consumimos más contenido audiovisual que nunca, y el contacto con la gente que nos importa se está trasladando a redes sociales.

Es una contradicción, la gente afirma que sus seres queridos son lo más importante, pero la distribución de su tiempo no lo demuestra así, esto tiene que ver con el modo en que funciona nuestro cerebro.

Estamos programados para evitar pensar en el tiempo que nos queda por vivir, así tenemos la sensación de que siempre tendremos la oportunidad de hacer las cosas que nos hacen verdaderamente felices.


Limita el tiempo que dedicas a las pantallas. Selecciona los programas que quieres ver o el tiempo que quieres emplear usándolas y cuando termine, apágalas. Decide de antemano cuántas horas a la semana dedicarás a ver la televisión, consultar las redes en tu móvil o ver vídeos virales y cumple con el plan.

2. Genera nuevos hábitos

Un hábito es aquello que hacemos cuando no pensamos en lo que hacemos. Son verdaderamente útiles, ya que no queremos tener que estar pensando siempre en todo lo que hacemos, sino tan sólo en las cosas interesantes de la vida.

Los hábitos que funcionan bien nos proporcionan estabilidad. Por el contrario, cuando queremos cambiar los hábitos, éstos se resisten y pueden ser un problema. Para cambiar tu vida y superar la transición de tu “yo anterior” a tu “nuevo yo”, tendrás que cambiar irremediamente algunos hábitos viejos por otros nuevos.

¿Por dónde puedes empezar?

 Busca tres post-its para colocar en lugares estratégicos, de modo que te ayuden día a día a crear patrones de comportamiento orientados a la pérdida de peso. Los llamaremos bombas de motivación. Suena genial ¿no? ¡Vamos a ello!

1. Levantarse y acostarse de buen humor es uno de los mejores hábitos que puedes adquirir. Haz el primer post-it y colócalo en un lugar que puedas ver antes de acostarte y cuando te levantes. ¿Se te ocurre qué mensaje te gustaría leer? Puedes probar con uno tipo: “Buenos días (tu nombre), sonríe” o “Hoy lo harás mejor que ayer” o “¡Ánimo tú puedes!”
2. Ahora vamos a por el de tu nevera. Posiblemente sea uno de los sitios más efectivos, pues nunca viene mal recordarse que debemos mantenernos a raya si queremos obtener resultados a largo plazo. Escribe «¿estás seguro/a?» o una frase similar como «¿Has pensado en las consecuencias?». Si quieres, añade una foto que te motive con tu plan. Recuerda que el mensaje debe ser fuerte y causar impacto en ti cuando lo veas.

3. Para hacer el tercer mensaje has de tener en cuenta qué es lo último que ves antes de salir por la puerta de casa y lo primero que ves al llegar. Un buen lugar para colocarlo puede ser junto al cuenco de las llaves o cerca de la cerradura. Ten en cuenta que pretendes motivarte para perder peso, así que una frase que te recuerde qué es lo que quieres conseguir con el proceso será tu mejor aliado. Creer en ti hará que consigas tus objetivos» o «Las cosas no se dicen, se hacen, porque al hacerlas se dicen solas». Si no eres de frases de bote pregúntate cuál sería la tuya, escríbela y colócala en tu recibidor.

¡Puedes crearte tantas bombas de motivación como quieras! Tu cartera, el fondo del escritorio en tu ordenador o la pantalla de tu móvil son lugares ideales para recordarte que estás en el camino de una vida mejor.



4. Deja ya de preocuparte

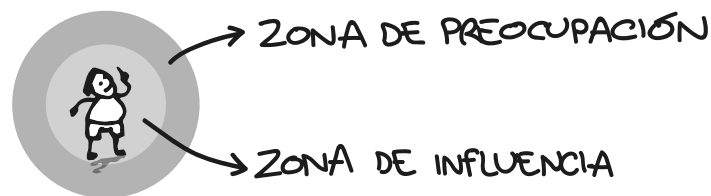
¿Alguna vez te has dado cuenta del tiempo que pasas pensando en los problemas sin llegar a ninguna conclusión? Los seres humanos tendemos a invertir demasiado tiempo y esfuerzo en revivir experiencias traumáticas o negativas. Además, el hecho de pensar en ellas hace que todos esos sentimientos se vuelvan a experimentar en el presente.

El mero hecho de preocuparte por algo no hará que cambie. Así, podemos hacer una distinción entre:

- **Las cosas que te preocupan**, pero no tienes ningún tipo de control sobre ellas en el momento actual.
- **Las cosas que sí puedes cambiar** a través de tus actos y pensamientos.

La **zona de influencia** es un concepto acuñado por Stephen Covey, que hace referencia a todo aquello que está en tu mano para conseguir algo o resolver lo que te preocupa.

Más allá de la zona de influencia se encuentra la **zona de preocupación**, donde se sitúa aquello sobre lo que no tienes poder, no depende de ti y, por lo tanto, angustiarte o preocuparte por ello no sirve de nada más que para hacer que sigan empeorando las cosas.



Sólo cuando pasas a trabajar en tu zona de influencia es cuando empiezas a generar el cambio.

¿No es absurdo esperar que con sólo apuntarte al gimnasio consigas tus propósitos sin despeinarte? Si quieres resultados tienes que actuar. Y si quieres que esos resultados sean diferentes ¡debes actuar de manera diferente!

“El saber no es suficiente, debemos aplicarlo. El querer no es suficiente, debemos hacer.”

Bruce Lee

5. Emociónate a diario e identifica tus emociones

El conocimiento de las emociones es un proceso esencial para el desarrollo de la inteligencia emocional, y es la clave de tu autoaceptación, así como para que tengas un desarrollo psicológico sano.

Para ser capaz de crear tu propia felicidad es necesario que aprendas a integrar este conocimiento en tu vida y lo lleves a la práctica. Conocer es obtener riqueza e ignorar es cultivar la pobreza.

La ignorancia conduce irremediablemente a la pobreza espiritual y material.

Descubrir, identificar y diferenciar las emociones significa tener la posibilidad de vivir sin miedo, de descubrirte y de convertirte en una persona autoconsciente con habilidad sensitiva para afrontar todos los retos que te propongas.

La emoción y la conciencia pueden (y deben) trabajar juntas, ayudándonos a discernir los rumbos de acción apropiados. **Integrar la emoción, la observación y la razón es la clave de la Inteligencia Emocional**, así que cada vez que sientas una emoción trata de identificarla, ponerle nombre y serás capaz de conducirla hacia donde quieras.

“Si no te emocionas a diario, por poquito que sea, entonces es que no estás aprovechando la vida. Busca emocionarte en lo pequeño porque en lo pequeño está la abundancia de la vida.”

Álvaro Merino

Tú primero

Incluso cuando eliges no actuar, dejarte llevar y que otros decidan por ti, estás eligiendo no hacer nada. Por eso, asumir la responsabilidad implica reconocer que nadie puede conseguir por ti el cambio que deseas. Por tanto, **tú tienes la responsabilidad**.

Aunque puedas (y debas) contar con el apoyo de tu entorno, si entiendes que el refuerzo más importante y útil es el tuyo propio, habrás encontrado una herramienta capaz de mover montañas.

Es innegable que muchas de las personas que sufren sobrepeso u obesidad tienen falta de autoestima. Es más, suele ser uno de los principales motivos que llevan a anhelar el cambio para adelgazar.

La autoestima es algo que siempre hay que cuidar. Es como un árbol en medio del jardín sobre el que debemos arrojar luz todos los días, regarlo y podarlo cuando sea necesario. Poco a poco este árbol irá creciendo hasta florecer y dar sabrosos frutos que nos alimentarán en todos los sentidos. Por el contrario, si lo abandonamos a su suerte, con toda probabilidad se marchitará hasta quedar seco.

“Responsabilidad es saber que cada uno de mis actos me va construyendo, me va definiendo, me va inventando. Al elegir lo que quiero hacer voy transformándome poco a poco. Todas mis decisiones dejan huella en mí mismo antes de dejarla en el mundo que me rodea. Y claro, una vez empleada mi libertad en irme haciendo un rostro ya no puedo quejarme o asustarme de lo que veo en el espejo cuando me miro. Si obro bien cada vez será más difícil obrar mal (y al revés, por desgracia): por eso lo ideal es ir cogiendo el vicio de vivir bien.”

Fernando Savater

Las decisiones que tomamos nos definen como personas. Además, las decisiones que no meditamos o tomamos con la finalidad de agradar a los demás acaban, irremediablemente, perjudicándonos. Es por este motivo por el que **hay que aprender a decir que no, y además decirlo a menudo**. Éste simple hecho reforzará de una manera sombrosa tu autoestima.

A tu vida llegará todo tipo de gente, invitaciones y oportunidades. Eso no significa que debas aceptar todo lo que te llegue indiscriminadamente. Cultiva tu espíritu crítico, reserva espacio para las buenas oportunidades y las relaciones adecuadas.

Aplazar el “sí” por un “me lo pienso bien y te contesto luego” funciona. Si te ofrecen un helado de postre, tu primer pensamiento sería decir que sí, sobretodo en un día especial. Pero si realmente quieres perder peso y eres conscientes de que los detalles marcan la diferencia, un helado significa mucho más que saltarse la dieta por una vez. Puede suponer un detonante que derrumbe lo que hemos construido hasta el momento.

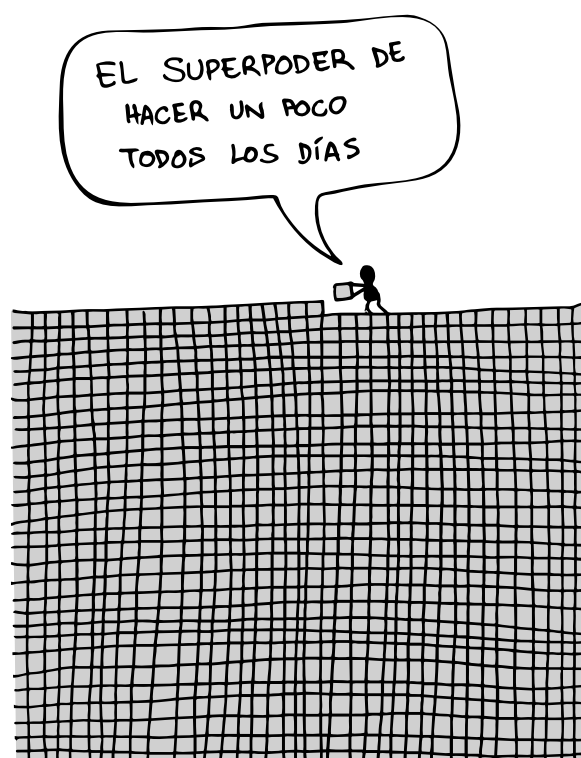
Date tiempo para pensar y aprovecha cuando tengas la respuesta para poner en práctica lo que has aprendido hasta ahora.

Los detalles marcan la diferencia

Aunque no seas consciente, cada día te enfrentas a miles de decisiones. Muchas de ellas determinan la dirección de tus logros y tus fracasos. Encontrar la manera correcta de aplicar tus decisiones es realmente importante para conseguir todos tus objetivos.

Es muy sano y productivo incorporar pequeños hábitos a nuestro día a día para no dejar de mejorar nunca. Eso fue justamente lo que Dave Brailsford pensó en 2010 cuando aceptó el desafío de dirigir al equipo ciclista SKY: *“Una mejora de sólo un uno por ciento en cada una de las cosas que hacemos podría lograr la mejora suficiente para convertir por primera vez en la historia a un ciclista británico en ganador del Tour de Francia”*.

¿Quiere decir esto que no te puedes salir nunca del guion y darte un capricho?



Ni mucho menos, pero lo harás cuando tengas la certeza que perder una batalla no significará perder la guerra, y que siempre darás la orden desde tu cerebro racional sin que éste se vea emboscado por la parte emocional.

A estas alturas te habrás dado cuenta de que conseguir tus objetivos no es tarea fácil. Los cambios no deben proceder de una estrategia radical, ya que un cambio radical es tremendamente complejo. Sin embargo, **mejorando un poco más cada día, la mejora es mucho más sencilla de implementar y los resultados terminan llegando para quedarse.**

Empezar por lo sencillo para lograr lo complejo debe ser como la brújula que te guía en tu camino.

Motívate y tendrás éxito

“La motivación es un movimiento apoyado en el esfuerzo y sostenido en la responsabilidad individual.”

Álvaro Merino

La vida que llevamos y las cosas que disfrutamos son fruto de la persistencia y el esfuerzo continuo que nos lleva a perseguir metas. Muchas veces ese esfuerzo es automático e imperceptible porque lo tenemos normalizado. Otras muchas nos cuesta más de lo normal y acabamos abandonando la tarea por algún motivo.

La mayoría de casos de éxito en planes de adelgazamiento a largo plazo tienen una cosa en común: **El cambio de gran cantidad de hábitos de vida.**

Para llevar a cabo esta transformación personal, la motivación se vuelve indispensable ¿Te imaginas a Rafa Nadal ganando el *Grand Slam* sin estar motivado?

Por eso es muy importante saber lo que queremos en la vida con certeza (no lo que otros esperan que queramos) y remar con todas nuestras fuerzas en esa dirección.

Un estudio llevado a cabo en la Universidad de Northwestern de Chicago, estudió a las personas que participaron y ganaron concursos para adelgazar motivadas por un premio (normalmente dinero). Doce semanas después de haber ganado el concurso, todas estas personas volvieron a sus viejas y malas rutinas. Finalmente, no solo recuperaron su peso, sino que engordaron todavía más.

De manera muy diferente, la motivación que surge de uno mismo y que impulsa a hacer las cosas “porque realmente quiero” en lugar de “porque me animan o me empujan a hacerlo” se denomina motivación intrínseca, y **es la única forma de conseguir los propósitos que nos planteamos a largo plazo y mantener sus efectos.**

¿Qué puedes hacer para tener motivación durante todo el proceso de cambio?

1. Localiza y minimiza los factores que te desmotivan:

Aunque debas identificar los tuyos propios pensando en qué situaciones tienes mayor riesgo de sabotear tus propósitos (normalmente en situaciones de estrés o tensión emocional), aquí te dejo una lista con muchos puntos que quizá te suenen familiares:

- **Hábitos que desajustan el metabolismo:** falta de sueño, sedentarismo, falta de luz solar, sobremedicación, tabaco, alcohol...
- **Situaciones de estrés que impulsan a una alimentación emocional y compulsiva:** presión laboral, falta de tiempo, problemas económicos, tensión en relaciones personales...
- **Accesibilidad a comida no saludable:** nevera llena de comida basura, despensa hasta los topes de ultraprocesados (con la excusa de que es para los niños o para las visitas), celebraciones, malas influencias durante la comida...
- **Dieta poco satisfactoria:** pasar hambre, alimentos poco sabrosos, mala programación de la comida que acaba en no comer o comer “lo primero que pillo”...

¿Ya sabes en qué medida cada una de estas situaciones te está afectando? y ¿Cuáles son las estrategias que podrías implementar para evitarlas, minimizarlas o reorientarlas?



2. Comprende la importancia de tus relaciones personales

Los habitantes de los países desarrollados, podemos afirmar casi con rotundidad que las riquezas materiales, la belleza, el éxito, incluso la fama son los elementos esenciales para alcanzar un mayor grado de bienestar y felicidad. Pero, ¿son estos factores realmente los que pueden llevar a lograr un alto grado de plenitud y satisfacción con nuestras vidas? Un estudio de la Universidad de Harvard nos muestra resultados reveladores al respecto.

La investigación, que tenía como objetivo responder a la pregunta de cuáles son los factores que mantienen a un ser humano sano y feliz durante su vida, observó durante un período de 75 años (1938 – 2013) el transcurrir de la vida de 724 personas, indagando ampliamente sobre aspectos como el trabajo, la familia y la salud. Para llevarlo a cabo se requirieron 4 generaciones de investigadores, hasta que el doctor Robert Waldinger, el cuarto director del proyecto, extrajo las reveladoras conclusiones: **Ni éxito profesional ni dinero ni belleza ni fama. Tener buenas relaciones con los que nos rodean es el factor más relevante para el bienestar, la salud y la felicidad humana.**

Acabas de comprender que para ser feliz necesitas un entorno sano y de calidad.

Cultivar tus relaciones es lo mismo que cuidarte a ti. Por eso hay que actuar mostrando afecto y valorando a los demás, aceptar los cumplidos cuando corresponden, pidiéndolos cuando los necesitas y dándotelos sin reparo, haciendo caso omiso de quienes emanen *muestras de rencor* hacia ti.

Que tus muestras de afecto sean incondicionales, medidas, espontáneas, auténticas, personalizadas y bien argumentadas y no rutinarias y automáticas.

En definitiva y con toda lógica, **sólo quien se quiere puede querer a los demás. El amor empieza dentro y se extiende hacia fuera.**

Ya sabes lo necesario para potenciar tu entorno. Ahora, desde un punto de vista más concreto y orientados exclusivamente a la pérdida de peso, quiero mostrarte cuatro consejos prácticos que contribuirán al aumento de tu motivación y se convertirán en un aliado en tu proceso de cambio:

- Apúntate a uno o varios **grupos que practican actividades saludables** como un club de montaña, un equipo deportivo, un centro de entrenamiento, un club gastronómico saludable, un grupo de lectura...
- **Compra los alimentos en compañía de alguien con las mismas preocupaciones que tú por su salud** (pareja, amistad...). Esto generará además un aprendizaje, ya que podréis compartir opiniones sobre los productos que os enriquecerán a ambos. Además, os fortaleceréis mutuamente cuando la tentación aceche...
- Cuando comas **procura rodearte de gente con hábitos alimentarios saludables** y evita aquellas personas que no quieren comprenderte o tienen una perspectiva diferente y “menos saludable” de la comida y el cuidado personal. Cuando oigas frases como “eso es comida para conejos” sabrás a lo que me refiero.
- Las nuevas tecnologías ofrecen multitud de medios y recursos para facilitar todas estas interconexiones, pero el contacto directo y cara a cara sigue siendo la modalidad para la que estamos diseñados y que más nos influye. Aun así, los **espacios digitales** (foros, webs, blogs, redes sociales...) pueden suponerte una gran ayuda. Comunicar tus objetivos cuando empiezas y tus avances según los vas consiguiendo en las redes sociales tiene un factor motivacional importante al ver la gente que te apoya y se interesa por tu proceso de cambio. Aunque sea un simple “like” ¡Aprovéchalo!

Esfuerzo, el gran desconocido

Posiblemente la palabra esfuerzo te suscite connotaciones negativas, eso significa que la industria del marketing hace bien su trabajo.

¿Qué te sugiere la siguiente afirmación? —Lo quiero todo sin esforzarme nada.

Como habitantes del primer mundo, vivimos inmersos en la cultura de la inmediatez, tenemos la mala costumbre de “tener” sin habérselo ganado, hemos sucumbido al yugo de la industria omnipresente, que nos maneja con sus mensajes subliminales de consumo desmesurado.

¿Por qué cuestan tanto las cosas?

Quizá la pregunta habría que plantearla al revés:

¿Cómo puede ser que me venga bien algo que consigo sin esfuerzo?

Una de las mayores contradicciones de la incultura del esfuerzo la encontramos en los gimnasios, plagados de gente que pretende conseguir un cuerpo perfecto haciendo ejercicio, eso sí, sin que cueste demasiado. Pensándolo bien, es normal que duren menos de una semana pese a haber pagado un año entero.

El esfuerzo bien dirigido es el camino vital del desarrollo en todas sus vertientes. Nos han enseñado que las parejas se enamoran porque se encuentran en una playa al atardecer y se aman para toda la vida, pero lo que no nos muestran es el esfuerzo que hacen diariamente el uno por el otro para permanecer unidos.

De todo esto surge una imperiosa necesidad: Cambiar el chip, olvidarnos de tener sin dar o de conseguir sin sudar. ¡Seamos personas motivadas y comprometidas con nuestros objetivos! ¡Que viva la cultura del esfuerzo!

Siente gratitud

“La gratitud es una virtud que nace de la humildad, en el momento en que una persona se siente amada y es capaz de dejarse amar. No es pues una mercadería de cambio ni un deber de retribución, sino un puro y gratuito reflejo del amor.”

Jorge Bucay

¿No te da la sensación de que los problemas de tu vida se llevan demasiado tiempo o atención?, ¿Piensas que las cosas te cuestan más que a los demás?, y por último ¿Te gustaría vivir más en el presente y disfrutar de cada momento?

Aunque ya hayamos dado algunas pinceladas, debes saber que la gratitud puede ayudarte con todo esto y mucho más. Te ayudará a mitigar la ansiedad, a comer mejor, a hacer más ejercicio y, en definitiva, a ser más feliz. ¿Descubrimos cómo?

Christopher Peterson y Martin Seligman son dos importantes científicos de la Psicología Positiva con un gran recorrido académico en virtud de las cualidades y fortalezas relacionadas con la felicidad humana. A través del *instituto VIA del Carácter* han promovido diversas investigaciones con amplios estudios traducidos a más de diez idiomas y una participación de más de 200.000 personas. Siempre orientados a encontrar las fortalezas más asociadas con la satisfacción en la vida.

Su conclusión ha sido que la esperanza, la vitalidad, la gratitud, el amor y la curiosidad son las cualidades más ligadas con la satisfacción vital. Además, extrajeron que, de todas ellas, la gratitud es el mejor predictor de bienestar que existe.

También se ha demostrado que este importante sentimiento se asocia directamente con:

- 1- Mejor salud en general (física y mental).
- 2- Menor estrés, ansiedad y depresión.
- 3- Mayor satisfacción laboral y con la vida en general.
- 4- Mejor descanso.
- 5- Mejor rendimiento académico.
- 6- Mejores relaciones personales.
- 7- Menor materialismo y envidia.
- 8- Menor agresividad.

“Agradecer. Amar. Reparar. Acaso se trate de los verbos más poderosos en la construcción, el mantenimiento y el enriquecimiento de las relaciones humanas en todos sus niveles, desde los más íntimos y privados hasta los más públicos y sociales. Son tres verbos cuyo aprendizaje requiere responsabilidad, sensibilidad, humildad, empatía y compromiso.”

Sergio Sinay




¿Cómo entrenar la gratitud?

Partiendo de la base sobre la cual todo se puede entrenar, si entendemos que la gratitud es como un músculo, cuanto más la practiques más fuerte la harás. Las personas que se sienten agradecidas cumplen sus objetivos con más facilidad, así que no quedan excusas para no dedicarle un espacio en tu vida ¿verdad?

1- Diario nocturno de gratitud

Seguro que ya sabías que a la hora de acostarte es muy importante hacerlo con alegría y buen humor. De hecho, existe una correlación entre el estado anímico con el que nos acostamos y con el que nos levantamos. Así que irte dormir escribiendo algunas de las cosas que te han pasado por las que sientes gratitud será una de las mejores estrategias (y más rentables) que puedes llevar a cabo para tener una vida más plena, consciente y feliz (además de mirar tu post-it motivador).

Vamos a hacer una mini-práctica que te llevará menos de 90 segundos:

 Sin importar la hora del día que sea en estos momentos, escribe 3 motivos por los que sientes gratitud relacionados con acontecimientos que te hayan sucedido hoy.


El mero hecho de ponerte a buscar motivos por los que hayas tenido un sentimiento de estima y reconocimiento tiene un gran poder positivo ¿Lo sientes?



2- Notas de agradecimiento

¿Alguna vez has escrito a alguien para darle las gracias por algo que hizo por ti? ¿cómo te hizo sentir mientras lo escribías?

Resulta que escribir una nota de agradecimiento es una de las mejores maneras de poner en práctica la gratitud. Si además entregamos esas palabras escritas, hacemos más feliz a la persona que la recibe. ¿Se te ocurre algún motivo para no aumentar tu felicidad y la de los demás?

 Escribe en tu libreta los nombres de las 4 primeras personas que te vienen a la mente a las que tienes algo que agradecer.

Ya has dado el primer paso, ahora depende de ti enviar un WhatsApp corto, un par de frases o escribir una carta. ¡Pero haz algo!

3- Bote de lo genial

Se trata, en esencia, de valorar las cosas positivas que te suceden. Así es como funciona:

Siempre que te pase algo estupendo, que te entusiasme o que te alegre mucho, anótalo en un papel y mételo dentro de un bote, una caja o cualquier recipiente destinado a tal efecto.

Cuando te pasa algo increíble crees que lo recordarás unos meses más tarde, pero no suele ser así. Se trata de una actividad para tener un registro tangible de las buenas cosas que te han pasado, todas ellas muy fáciles de olvidar cuando estás *plof* y te sientes triste.

Abrir el bote de vez en cuando y recordar las cosas geniales que te sucedieron, recreará en ti sentimientos y emociones que te devolverán las ganas de seguir adelante. ¡De nuevo, la gratitud nos aporta cosas increíbles!

 Escribe a continuación tres cosas geniales que te han pasado recientemente.

¿No se te ha ocurrido ninguna? ¿Qué tal si pruebas con “Hoy no me he muerto”? Es absolutamente genial comparado con la alternativa. Partiendo de esta base, ¡todos los días nos pasan cosas geniales!

¡Busca ya un bote o caja que puedas utilizar y empieza a coleccionar fabulosidades!

Comparte

“Vivimos gracias a lo que ganamos, pero damos sentido a la vida gracias a lo que damos.”

Winston Churchill

El secreto de vivir es dar. Dar desinteresada, abierta, fácil y plenamente. Dar, aunque creamos que no tenemos nada que dar. La vida ocurre para nosotros, no nos ocurre a nosotros. Agradecemos ese don y seremos ricos en todos los sentidos desde este momento y para siempre.

¿Alguna vez has pensado qué se siente cuando tienes todo lo que aspiras en la vida, pero nadie con quien compartirla?

¿Qué es entonces aquello que más puede enriquecer una relación social? Una vez más, dar de manera incondicional. Demostrar amor, regalar caricias (emocionales y físicas) a cambio de nada. Y no vale decir que no tienes nada para dar, porque eso es mentira.

Prepárate para fracasar y tendrás éxito en todo lo que hagas

¿Acaso una leona, cuando no atrapa a una gacela, deja de cazar? O ¿Si te quedas durmiendo y llegas tarde al trabajo no vuelves a aparecer nunca más por allí?

La mayoría de personas hemos entendido en algún momento de la vida el fracaso como ese momento en el que algo que tiene que salir bien falla. Desgraciadamente, el fracaso es algo a lo que tenemos miedo y a lo que se nos enseñan a temer, que todavía es más grave.

El rechazo social al fracaso hace que no sólo lo intentemos evitar, sino que además lo ocultemos. Muchas personas deciden ver como única opción para evitar el fracaso no arriesgarse, no empezar, no intentar, no probar cosas que tienen opciones de acabar mal.

Para que quede claro: el verdadero fracaso es el de no aprender de los errores.

Por tanto, fracasar no es caerse, sino no levantarse. De la misma manera, el éxito no es no caerse, sino, a pesar de saber que te puedes caer, seguir andando porque tienes la seguridad de que eso que estás haciendo, de algún modo, vale la pena.

Empieza ahora tu plan de pérdida de peso si no lo has hecho ya, fracasa, levántate y sigue andando. Volverás a caer, pero tras levantarte y seguir hacia delante varias veces, finalmente habrás llegado donde quieres ir. Enhorabuena por atreverte a fracasar, sólo así se consigue el éxito.



CAPÍTULO 2: EDUCACIÓN ALIMENTARIA

Somos los únicos mamíferos del planeta que disponemos de alimentos a todas horas todos los días del año. Éste hecho, más que una ventaja, para una gran parte de la población se ha convertido en un grave inconveniente, pues la falta de control hacia la comida a causa de una carencia de educación alimentaria, nos predispone de forma constante a comer en todo momento y a seleccionar mal lo que habitualmente nos llevamos a la boca.

Las creencias populares en torno a la alimentación y la comida, las torpes campañas del gobierno, la asombrosa carencia de consenso médico, la falta de coordinación entre todos estos organismos y el desinterés por todo lo que no sea fútbol y marujeo, han dado como resultado una imperante ignorancia entre la población.

Todos estos elementos han generado un asombroso desconocimiento sobre algo que desempeña un papel fundamental en nuestras vidas, hasta el punto de impactar directamente sobre la salud, la calidad y la esperanza de vida.

Unido a esto, la industria alimentaria, aun a sabiendas del daño que causan sus alimentos ultraprocesados y de pésima calidad, promueve su consumo utilizando a su favor las armas más avanzadas de marketing. Actuando bajo estas premisas, convierte en víctimas a todos los consumidores que no tienen educación alimentaria, es decir, más del 80% de la población.

Después de leer las siguientes líneas habrás aprendido de manera clara y concisa las bases de la nutrición desde un punto de vista directo, sin engaños ni intereses. El objetivo es que adelgaces y mejores tu salud, pero también que te conviertas en alguien que ha recibido información filtrada con la finalidad de adquirir el suficiente conocimiento como para que hagas las cosas realmente bien.

Prepárate para evitar errores, esfuerzo y sufrimiento innecesario, aprender cosas nuevas, maximizar tu seguridad sobre la alimentación y poseer lo más valioso que este libro pretende aportar: conocimiento y creación de consciencia en materia de salud. ¿Vamos allá?

Educación alimentaria

“Educar no es enseñar hechos, es enseñar a pensar.”

Albert Einstein

1- Calorías: la vara de medir de los que no saben contar

Una caloría es la unidad básica de medida por la que se valora la energía que nos aporta un alimento. Hay muchas fórmulas para saber cuántas calorías tenemos que ingerir diariamente, pero estaríamos cayendo en un grave error si el centro de nuestra ecuación fuera llegar a ingerir un determinado número de calorías al día sin importar su origen.



Muchísimos profesionales de la nutrición y de la salud en general (dietistas, entrenadores, médicos...) siguen viendo facilísimo el método más extendido y popular para adelgazar, y se escudan en la frase que tiene que empezar a sonarte como una puñalada:

“Come menos y haz más ejercicio”

Según ellos, ingerir menos (calorías) y quemar más (calorías), hará que entres en un déficit y adelgaces. Simple ¿verdad?

El principio básico de termodinámica por el cual se rigen estos “profesionales” es extremadamente simplista y carente de base científica. Después de cientos de investigaciones con millones de personas involucradas intentando demostrar este principio, la conclusión es simple: no funcionamos como una caja vacía que entra y sale energía. Ni mucho menos.

Podemos perdonar a tu cuñado cuando desde la más profunda ignorancia, dice frases como “Haz deporte y cierra el pico” (y lo hace con la mejor de sus intenciones). Pero para que salgan de la boca de un especialista en medicina no hace falta que haya pasado largos años estudiando fisiología y endocrinología.

Para que quede claro: una persona obesa come más de lo que gasta porque tiene un desajuste en su organismo viéndose presa el hambre. Si partimos de esta sólida base (y holgadamente demostrada) estaremos dando un paso de gigante en la solución al problema de la obesidad.

Así que **comer más no es la causa, sino un síntoma de un desajuste alimentario y, además, aunque la cantidad importa para la ecuación, la calidad de los alimentos juega un papel decisivo.**

2- Nutrientes

2.1- Los carbohidratos

También llamados hidratos de carbono. Son la forma biológica primaria de almacenamiento y consumo de energía. Junto con los otros dos macronutrientes, las proteínas y las grasas, además del agua, son los principales constituyentes de los alimentos.

En función de su composición molecular pueden ser simples o complejos. Cuanto más simples, más fácilmente son digeridos por nuestros ácidos y las enzimas de nuestro estómago y más rápidamente pasan a nuestro torrente sanguíneo en forma de glucosa. Por el contrario, aquellos que tienen una composición molecular más compleja nos aportan energía y son digeridos más lentamente.

Al final de toda su descomposición, sean simples o complejos, se transforman en glucosa, que es gasolina pura para nuestro organismo.

Por suerte o por desgracia, se han necesitado décadas de investigación y muchos estudios a largo plazo para que la comunidad científica se dé cuenta de que los carbohidratos simples y/o refinados no son tan inocuos como se pensaba y que sus efectos secundarios son terribles para nuestro organismo, el cual no hace más que revelarse contra ellos sin que nos demos cuenta, produciendo una reacción en cadena de alteraciones negativas para nuestra salud.

Como son el enemigo, la mejor manera de ganar la batalla es conocerlos, así que aquí tienes los más importantes:

1. Bollería-pastelería
2. Refrescos azucarados
3. Cereales refinados (no integrales)
4. Dulces (bombones, caramelos, golosinas...)
5. Galletas
6. Snacks o aperitivos
7. Patatas
8. Arroz blanco
9. Pan blanco
10. Pasta blanca

“El médico me ha dicho que si cuido lo que como no engordaré. Dos horas llevo acariciando los Donuts del almuerzo”

Anónimo.

Así que deja de consumir carbohidratos refinados y empieza a comer verduras, legumbres y cereales integrales como principal fuente de aporte de este macronutriente.

Respecto al azúcar (es un carbohidrato simple), se han escrito libros y libros. Para que no los tengas que leer todos te los resumo en cuatro palabras: **El azúcar es veneno**. Como tal, debes evitar su consumo todo lo posible.

¿Qué efectos crees que produce el azúcar en tu organismo a largo plazo? Cada vez que lo consumes estás degradando tu salud y perjudicando tu vida. Para que te hagas una idea, su consumo prolongado produce:

- Aumento de peso y obesidad
- Grasa abdominal
- Diabetes
- Aumento de la sensación de hambre (desregulación hormonal)
- Adicción a productos que la contienen
- Hipertensión
- Colesterol malo y triglicéridos
- Alzheimer
- Desarrollo de diferentes tipos de cáncer
- Caries

¿Y todo esto es el precio que hay que pagar por ese sabor dulce? ¿De verdad compensa?

Se dice que la vida es sosa si no le pones azúcar... ¡Mentira! La vida es sosa si te duermes, es aburrida si te quedas en el mismo lugar, monótona si siempre escuchas las mismas conversaciones y tiene poco sabor si no buscas cosas nuevas.



2.2- Las proteínas

A parte del agua, nuestro cuerpo está formado en mayor medida por proteínas, presentes en los músculos, órganos, piel y sangre. Lo que realmente utiliza nuestro organismo de las proteínas son los aminoácidos, que son los componentes básicos de este nutriente.

Las transformaciones corporales que se producen a partir de los 40 son causadas por la pérdida de masa muscular (tanto en mujeres como hombres). Esto conlleva un descenso del metabolismo y de algunas hormonas relacionadas con el anabolismo (creación de masa muscular). También se produce la disminución en el gasto energético y se asientan malos hábitos nutricionales.

¿Qué puedes hacer para remediarlo? La ingesta de proteínas suele ser deficiente en personas adultas. **Su consumo, junto con la práctica de ejercicio debidamente supervisado, será de gran ayuda para revertir el proceso.**

Las funciones de las proteínas si su aporte es el adecuado son múltiples, pero te enumero las más importantes para que entiendas su importancia:

- Ayudan a reparar y crear músculos, tejidos y piel.
- Colaboran en el correcto funcionamiento bioquímico de nuestro cuerpo.
- Contribuyen al correcto funcionamiento hormonal.
- Nos protegen de enfermedades y agentes externos.
- Transportan nutrientes a través de la sangre.
- Regulan el pH de la sangre.

¿Qué alimentos son ricos en proteínas?

Todos los alimentos las contienen en mayor o menor medida, pero los más ricos en este nutriente son:

- Carne
- Pescados
- Mariscos (crustáceos y moluscos)
- Huevos
- Legumbres
- Frutos secos
- Productos lácteos

2.3- Las grasas

Muchas son aún las personas que opinan que las grasas son dañinas y engordan. Un paradigma difícil de cambiar dado que llevamos toda la vida siendo bombardeados con mensajes rotundos sobre lo perjudiciales que son y lo que afectan a nuestra salud.

A día de hoy ningún estudio ha demostrado que una dieta en la que se sustituyen los alimentos completos por sus versiones sin grasas (light) sea efectiva para perder peso a largo plazo.

Sustituir las grasas por carbohidratos como estrategia para reducir las calorías tampoco sirve para adelgazar.

Quiero que te quedes con una simple idea: **Comer menos grasa no ayuda a perder peso**, es decir, las grasas no desempeñan un papel fundamental en la obesidad. A pesar de su fama y la alta capacidad energética, aunque estemos hablando de un elemento muy parecido al que se acumula debajo de nuestra piel, por el hecho de comer más grasas no estamos condenados a engordar.

A continuación, te dejo un resumen con trucos que seguir para saber qué hacer con ellas:

- Las carnes magras y el pescado contienen una buena proporción de grasas (y cantidad de proteínas).
- Usa con frecuencia el Aceite de Oliva Virgen Extra ¡Es oro!
- Aumenta el uso de ácidos grasos omega 3, presente principalmente en pescados grasos, nueces y aguacate.
- Evita a toda costa las grasas trans o hidrogenadas, especialmente presentes en productos ultraprocesados. Entre otras cosas, eliminarlas de tu dieta ayudará a regular tu colesterol malo.
- Afíliate al “club del huevo”, es una excelente fuente de grasas y todo tipo de nutrientes.
- Olvídate de todas las cosas malas que se le han atribuido a este nutriente, son mentira (excepto cuando se trata de grasas trans o hidrogenadas).

2.4- Vitaminas y minerales

También llamados micronutrientes. Los vegetales son especialmente ricos en estos micronutrientes, aportando aún más valor para añadirlos en nuestra dieta sin excusas.

Los alimentos altamente procesados son sometidos a un proceso de desnaturalización, por este motivo existe una deficiencia de estos nutrientes entre la población. Llegados a este punto, ¿Cuál crees que sería la solución?

Está claro y la ciencia lo avala, lo mejor que puedes hacer para empezar a perder peso desde éste preciso instante es dejar de consumir alimentos ultraprocesados y aumentar la ingesta de comida rica en vegetales y alimentos de calidad.

3- Lee las etiquetas

¿Sabías que los **ingredientes** de un producto están escritos por orden de cantidad?, es decir, el primer ingrediente que aparece es de lo que más cantidad hay y el último es de lo que menos. Por este motivo, leer los ingredientes te da información importante de si el producto tiene más de un ingrediente que de otro.

La tabla de **Información Nutricional** presente en los alimentos envasados nos da una idea muy clara del porcentaje de nutrientes que contiene, por lo que es indispensable consultarla para saber lo que estamos comprando con intención de comer.

Recuerda que no debes basarlo todo en las calorías ni en el porcentaje de macronutrientes, pero esta información es vital para comprobar la información que necesitas.



CAPÍTULO 3:

¿QUÉ ESTA PASANDO DENTRO DE TI?

¿Qué son los factores de riesgo?

Un factor de riesgo es como un boleto de lotería. Todos los días se hace un sorteo de miles de números y a quien le toca muere. Dicho de otro modo, cuantos más factores de riesgo tengas, más probabilidades tendrás de estirar la pata. Lo verdaderamente triste de esta historia es que no sólo es la muerte lo que conlleva, muchas veces, antes de pasar por la morgue toca vivenciar una penitencia larga y dolorosa que afecta directamente a la calidad de vida no sólo de quien la sufre en primera persona, sino también de sus familiares y seres queridos.

Si quieres saber dónde puedes obtener papeles de esta rifa de la muerte para mantenerte lo más lejos posible, presta atención al siguiente listado, pues las estadísticas más recientes nos indican que en los países desarrollados, éstos son los 5 principales hábitos o factores relacionados con una mayor enfermedad y mortalidad:

- 1º Consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- 2º Dieta inadecuada
- 3º Contaminación ambiental
- 4º Riesgos ocupacionales (en el trabajo)
- 5º Sedentarismo

Además, estos otros son los relacionados con el sobrepeso y la obesidad:

- **Edad:** A medida que se envejece, los cambios hormonales y un estilo de vida menos activo contribuyen a la aparición de la obesidad. Está claro que todavía no conocemos el paradero de la fuente de la eterna juventud, pero puedes hacer mucho por mantenerte con niveles óptimos de salud durante tu proceso de maduración.
- **Estrés:** Como ya sabrás, si te centras en lo que no puedes controlar, no hay duda de que tu vida será más estresante, de modo que cuanto menos control sientas, más frustración tendrás. Puedes influir en muchos aspectos de tu vida, pero del mismo modo que no puedes controlar el carácter de tu jefe ni una llamada telefónica de un cliente malhumorado, si puedes elegir cuánto quieres que te afecte. De hecho, la autoestima puede medirse por el contraste entre la sensación de que controlas los acontecimientos de tu vida y la de que estos te controlan a ti. ¿Tomamos las riendas?
- **Factores genéticos:** Algunos estudios genéticos han determinado que la obesidad puede ser hereditaria, influenciando en este aspecto en la cantidad de grasa corporal y en su distribución. Está claro que no puedes decidir quiénes son tus progenitores, pero sí puedes hacer mucho por resistir tu predisposición.

- **Consumo de algunos medicamentos:** Determinados fármacos pueden provocar ganancia de peso si no se compensa con dieta o ejercicio. Entre estos medicamentos están algunos antidepresivos, anticonvulsivos, esteroides, antipsicóticos, medicamentos para la diabetes y betabloqueantes.

Como acabas de ver, los datos son realmente preocupantes, pues la cantidad de personas motivadas por comer mal (consciente o inconscientemente), pasar las horas con el culo pegado a una silla o llevarse un cigarrillo tras otro a la boca es aterradora, y más aún cuando se juntan varios de estos factores de manera simultánea.

Vence la batalla de la báscula

Métetelo en tu cabezota, el objetivo, en vez de solo bajar de peso, ha de ser el de mejorar tu composición corporal, es decir, perder grasa y ganar masa muscular.

Es un error centrarte exclusivamente en un número, ya que a veces, en contra de lo que pudiera parecer, con la pérdida de peso estamos también perdiendo salud.

El peso solo es un dato más de referencia, la báscula no diferencia cambios en la distribución de la composición corporal (grasa, agua, músculo, etc.), ni en conocer tu condición física. Además, has de saber que la grasa pesa menos que el músculo, y si perdemos grasa, pero ganamos músculo la báscula no nos estará contando todo lo que necesitamos para saber si lo estamos haciendo bien.

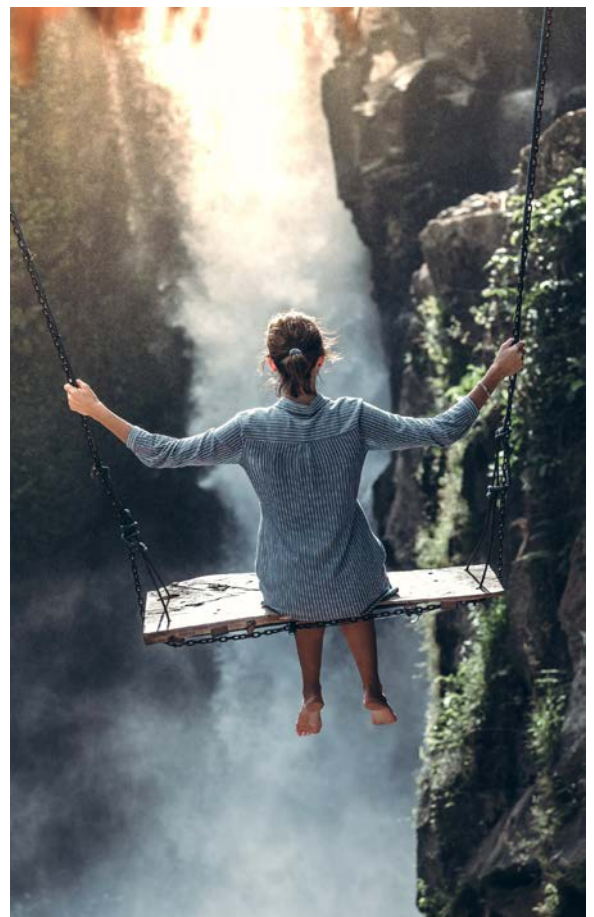
Si ganas 3kg de músculo y pierdes 3kg de grasa, la báscula no se mueve, pero te verás muy diferente en el espejo ¿no crees?

La finalidad de tu plan de pérdida de peso debería ser el cambio hacia una alimentación más respetuosa con tu organismo y una actividad física regular.

Estrés y pérdida de peso ¿Cómo te afecta?

El estrés es una de las dolencias que los médicos suelen diagnosticar con más frecuencia, y probablemente una de las etiquetas que caracteriza a la forma de vida moderna.

Todas las personas lo hemos sufrido en mayor o menor grado en alguna ocasión: esa sensación de preocupación y angustia profunda debida a las prisas, la falta de tiempo y los problemas sin resolver que se



vuelven cada vez más pesados hasta aplastarte y asfixiar tus posibilidades. Cuando tienes estrés no ves la luz y te agobias, todo se vuelve difícil y oscuro, te cambia el humor y te invade el pesimismo, haciéndote ver las cosas desde un bloqueo que te impide avanzar hasta quitarte las ganas de seguir intentándolo. Entonces te dices: – Ufffff... ¡ya no puedo más!

¿Te suena?

Paradójicamente, vivimos en la época más segura que hayamos podido conocer, y nos exponemos a una cantidad muy limitada de riesgos reales, sin embargo, vivimos más estresados que nunca.

Convivimos con pensamientos y preocupaciones del pasado que se mantienen en el tiempo sin acabar de resolverse por completo y que se encadenan y magnifican creando un universo de preocupaciones difícil de combatir.

Un universo creado por nuestra propia mente como consecuencia de la complejidad de nuestra forma de vida, ya que las cosas no son “blancas o negras” y las respuestas no se reducen a “sí o no”. Este universo lleno de matices ha llegado a un nivel en el que las relaciones humanas alcanzan un nivel de sofisticación sin precedentes.

En consecuencia, entramos en una sobreactivación nerviosa constante, lo cual dificulta los procesos naturales de reparación y recuperación del sistema nervioso central. A largo plazo, los efectos en nuestro organismo son devastadores.

Además de afectar la calidad de tu vida, el estrés trae consigo otro factor realmente grave y perjudicial para la salud, y es que cuando estamos en una situación de presión o amenaza también segregamos una hormona llamada **cortisol**.

A largo plazo, el cortisol en sangre produce los siguientes síntomas:

- Aumento de peso en forma de grasa
- Insomnio
- Debilita el sistema inmune
- Aumenta el riesgo de lesiones
- Aumenta la ansiedad y facilita la depresión
- Aumentan las ganas de comer

Junto a la propia sensación de asfixia y agobio, podemos considerar al estrés prolongado como un enemigo para nuestra salud que deberemos evitar a toda costa.

Como todo entrenamiento, aprender a hacerlo requiere conocimiento, voluntad y práctica, pero es una de las mejores inversiones en las que poner tu energía, pues te será devuelta en forma de cantidad y calidad de vida. El sol, la naturaleza, los espacios tranquilos, la meditación, incluso una persona especializada en coaching o psicología, podrán ayudarte mucho.

Haz cada día algo que disfrutes. Olvídate de preocuparte por las cosas que te faltan y céntrate en ocuparte por lo que es necesario cuando sea el momento, no te vayas a dormir sin dar las gracias y sentir dentro de ti ese agradecimiento.



CAPÍTULO 4:

LO QUE NO SE MUEVE ENGORDA

El ser humano, tal y como lo conoces hoy, pero sin ropa de Zara ni un *smartphone*, existe en nuestro planeta desde hace más de 315.000 años. Desde nuestra aparición, hasta hace apenas 10.000 años, hemos vivido cazando animales, recolectando frutas y vegetales silvestres y llevándonos a la boca todo lo que tuviera nutrientes y no fuera venenoso.

De este modo, durante el 97% del tiempo de nuestra existencia en La Tierra hemos sido cazadores-recolectores, que, como gremlins nerviosos, no parábamos de emigrar y movernos de un lugar a otro para sobrevivir.

Dadas las circunstancias anteriores, ¿Imaginas un cazador-recolector obeso? Repasando la lista de porqués que te hacen engordar, es totalmente imposible. No vemos cereales refinados, azúcar de ningún tipo, refrescos, ni grasas trans por ningún lado. Si además añadimos la gran cantidad de actividad física a la que se veían sometidos en sus largos desplazamientos o sus vigorosas cazas, eliminamos también el factor del sedentarismo de la ecuación.

Ahora ya no tenemos que salir de la cueva y enfrentarnos a los peligros del mundo en busca de un jabalí para poder comer, ni siquiera tenemos que sembrar para recoger. Toda relación con el mundo exterior y la naturaleza está acabando hasta el punto de creer que “lo natural” es una cosa y nosotros otra.

Llegados a este punto, ¿Habrán esperanza para la humanidad?

Lo cierto es que depende de ti.

No puedes seguir esperando en tu silla a que, igual que llega la pizza, llame a la puerta un simpático repartidor y te diga:

—Buenas, aquí le traigo el gran cambio que ha pedido, son 28,50€

Por suerte o por desgracia las cosas no vienen sólo con pedir las por Internet. **Tú eres el resultado de tus decisiones y no el producto de las circunstancias.** ¿Te vas a levantar ya?

¿El ejercicio adelgaza?

En este caso, una vez más, recurrimos a la idealización de milagros. Pensamos que, si nos apuntamos al gimnasio en enero, en febrero o “siendo realistas” en marzo, habremos perdido los kilos que hemos ganado el último año, y si además de hacer cardio y pesas, nos apuntamos a las clases de spinning habremos recuperado la forma de cuando teníamos 20 años.

Afirmar con rotundidad o utilizar como principal argumento que el ejercicio adelgaza es un recurso muy utilizado por el departamento de marketing de gimnasios y muchos entrenadores. Les viene de perlas por las campañas post-navidades, operación bikini o para “la vuelta al gym” de septiembre. Pero nada más lejos de la realidad.

Quiero compartir contigo el caso de Karina, una mujer decidida, madre de dos hijos y una vida pendiente de poner “un poco de orden”. Tiene baja forma,



algunos achaques en cuello, espalda y rodillas. Karina pesa 95kg y mide 155cm, pero acaba de apuntarse a Zumba para remediarlo, puesto que una amiga le ha dicho que funciona de maravilla para perder peso.

Una vez en el gym, le recomiendan que como está empezando, acuda 2 veces por semana y más adelante pruebe con 3. En cada clase Karina se cansa mucho y apenas puede seguir el ritmo, por lo que como es normal, no puede estar a tope durante toda la hora. Su pulsómetro, al finalizar cada clase le indica que ha quemado 400kcal.

Si sumamos los dos días, Karina ha quemado a la semana 800kcal, lo equivalente a un paquete de rosquilletas y una porción pequeña de patatas fritas.

Cuando acaba cada clase, nuestra alumna aplicada se siente con un hambre voraz (algo muy habitual), y como “se lo ha ganado”, come un poco más de la cuenta al llegar a casa, incrementando su consumo calórico ese día en 300kcal. Es decir, consigue un déficit de 100kcal al día los días que va al gym, que son en total 200kcal a la semana.

¿Crees que Karina logrará adelgazar generando un déficit calórico de 200kcal a la semana cuando su ingesta semanal es de 14.000? La respuesta es que no.

Si te estás preguntado algo así como ¿Pero no vimos que lo de las calorías no era tan importante? Estás en lo cierto. Deja que me explique:

Si hablamos de un cambio en su entorno hormonal, es probable que no le dé tiempo a llegar a experimentarlo, porque sucede poco a poco y en silencio. Por otro lado, puede que Karina genere un estímulo fisiológico a través del ejercicio que le haga quemar calorías incluso después de la clase de Zumba por la fatiga que le ha generado, pero poco a poco se adaptará y dejará de surtir tal efecto. Deberá pues, incrementar la asiduidad con la que acude a Zumba y de nuevo, acabará adaptándose a dicho estímulo.

El objetivo de Karina era adelgazar, pero no cambió sus hábitos alimentarios ni ningún otro hábito en su vida. Además, la manera de comprobar su objetivo era pesándose en la báscula de su cuarto de baño y mirarse al espejo cada día. Constatar que semana tras semana seguía pesando lo mismo la desanimó antes de acabar el mes. Qué pena que pagara el año completo.

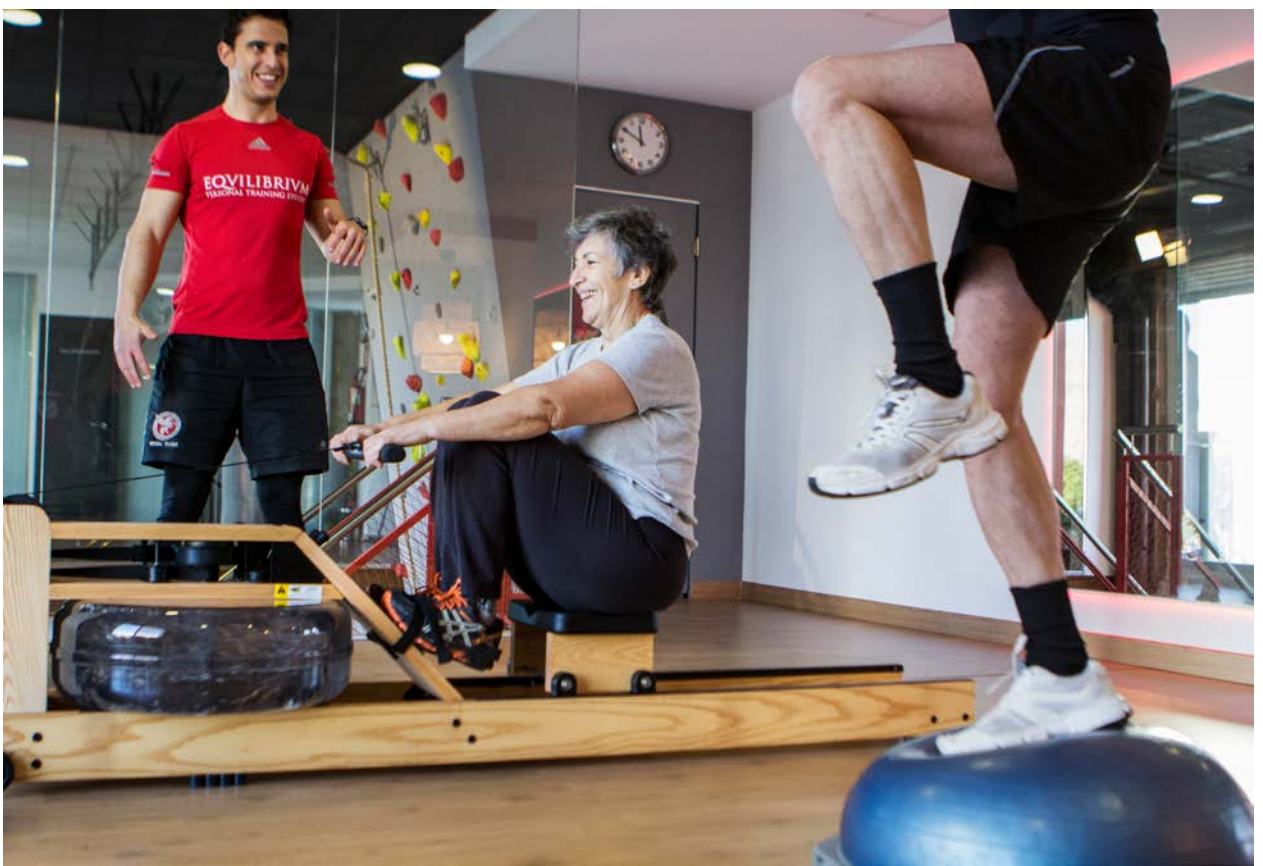
Entonces ¿por qué tanto empeño en hacer ejercicio?

Para que te hagas una idea, este libro, en vez de estar escrito con palabras, frases, párrafos y capítulos conectados entre sí por un hilo argumental, podría ser una lista interminable de referencias bibliográficas que únicamente hicieran alusión a los beneficios del ejercicio en su relación con la salud. Y eso sería quedarme corto.

En un estudio en el que se analizó a 13.000 pacientes de 17 países demostró que **cualquier tipo de actividad física** (sea recreativa o forme parte de la rutina laboral o de transporte) **es útil para mantener alejadas las enfermedades cardiovasculares y las crónicas, así como para reducir el riesgo de muerte** tanto o más que evitar los factores de riesgo tradicionales como fumar o la diabetes. ¡13.000 personas de 17 países!

Ten en cuenta que la falta de actividad física es ya el cuarto factor de riesgo de mortalidad global, sólo por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y los niveles elevados de azúcar en sangre.

3,2 millones de personas mueren al año en todo el mundo debido al sedentarismo. Dicho de otra manera, 150 personas mueren al día porque no realizan actividad física suficiente como para que su salud pueda beneficiarse.



Veamos a continuación una lista (resumida) de los beneficios de la práctica del ejercicio físico:

- Mejora la composición corporal (disminuye la grasa y aumenta el músculo).
- Mejora el colesterol (disminuyen los triglicéridos, aumenta el HDL y disminuye el LDL).
- Contribuye a la correcta regulación de la glucosa y aumenta la sensibilidad a la insulina.
- Contribuye al mantenimiento de una postura correcta, evitando dolores y lesiones.
- Aumenta habilidades y capacidades físicas como la velocidad de reacción.
- Disminuye la tensión arterial.
- Disminuye la inflamación.
- Aumenta la correcta función cardíaca y disminuye la formación de plaquetas.
- Aumenta la calidad de las venas, arterias y el corazón (función endotelial).
- Disminuye el estrés, la ansiedad y se considera el mejor antidepresivo.
- Aumenta la densidad mineral ósea (previene la osteoporosis).
- Aumenta la capacidad cardiorrespiratoria.
- Disminuye la aparición de cáncer (en general).
- Ayuda a mejorar los hábitos alimentarios.
- Contribuye al gasto energético para generar un balance negativo o neutro.
- Disminuye el consumo de tabaco, alcohol y drogas.
- Aumento de los niveles de energía, ánimo y autoestima.
- Aumento del nivel de concentración y foco mental.

Como has podido comprobar, tenemos un cuerpo diseñado para movernos. Cuando lo llevamos a cabo nos beneficiamos de multitud de valiosas consecuencias a corto, medio y largo plazo. ¿A qué esperas?

Ahora ya sabes que para conseguir cambiar tus hábitos vas a tener que modificar tus comportamientos, tu entorno, la manera de pensar y la de sentir hacia la vida. Tendrás que pagar un precio justo con las monedas del esfuerzo que sacarás del bolsillo de la voluntad. Te digan lo que te digan de esto no te libra nadie. La pregunta es: ¿Todavía quieres conseguirlo? Si tu respuesta es afirmativa, ya no hay nada que pueda frenarte.



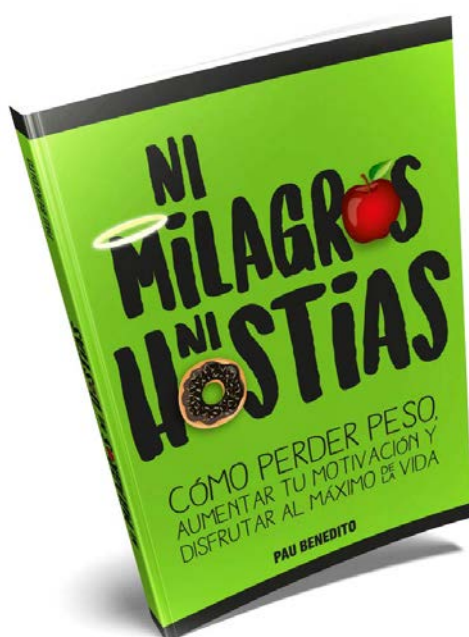
Haz clic aquí

Resumen:

1. **Saber “lo que quieres conseguir perdiendo peso” y conocer el “para qué”** aumentará increíblemente las probabilidades de éxito. Los objetivos que hay detrás de nuestros actos son lo que nos hace avanzar.
2. **Eres tú quien ha de hacer llegar el momento ideal, y ese momento es ahora.** Aplazar el hecho de cuidar tu salud se paga muy caro.
3. **Ensayar con tu mente tiene un tremendo poder de atracción.** Visualízate como te gustaría sentirte contigo y con tu apariencia física.
4. **Limita el tiempo que dedicas a las pantallas.**
5. **Genera buenos y nuevos hábitos,** son tu aliado. Coloca un post-it cerca de tu cama, otro en la nevera y otro en la salida de tu casa. ¡Serán una bomba de motivación!
6. **No te preocupes, ocúpate.** Sólo cuando pasas a trabajar en tu zona de influencia es cuando empiezas a generar el cambio.
7. **Aprender a reconocer tus emociones** te da control para afrontar cualquier reto.
8. **Priorizarte es trabajar en tu autoestima,** ingrediente esencial para cambiar cualquier cosa en tu vida.
9. **Acostúmbrate a decir que no.** Reserva espacio para las buenas oportunidades y las relaciones nutritivas.
10. **Los detalles marcan la diferencia.** Es sano y productivo incorporar pequeños hábitos a nuestro día a día para no dejar de mejorar nunca.
11. **La motivación es fundamental para el cambio.** Elimina lo que te desmotiva y potencia aquello que te gusta hacer.
12. **Rodéate de personas sanas que hagan cosas sanas.**
13. **Sin esfuerzo no hay resultados.** El esfuerzo bien dirigido es el camino vital del desarrollo. No existen los productos milagrosos.
14. **Siente y practica gratitud,** Es el mejor predictor de bienestar que existe.
15. **Compartir** alegra el alma, alimenta tu autoestima y te acerca allí donde quieras ir.
16. **Aprende de tus errores** o tu destino será el fracaso.
17. **Las calorías no son la causa de tu sobrepeso.** Otorga importancia a las comidas y la calidad de los alimentos.
18. **Se escéptico y crítico en el marketing alimentario:** recuerda que el objetivo principal de las empresas es vender, y no les importa contarte mentiras ni verdades a medias, ni mucho menos tu salud. No pases por los pasillos de dulces ni vayas a comprar con hambre.
19. **Aumenta la cantidad de alimentos frescos y naturales.** Una base de hortalizas y otros vegetales es indispensable para adelgazar.
20. **No descuides las proteínas ni las grasas saludables.**
21. **Lee etiquetas, evita el azúcar, minimiza las harinas refinadas y los ultraprocesados.**
22. **El número en la báscula es sólo eso.** No midas tu éxito en base a él.
23. **Minimiza el estrés.** identifica el origen y busca la manera de avanzar hacia la solución. Haz cada día algo con lo que disfrutes.
24. **Realiza actividad física regular.**
25. **Evita el sedentarismo** a toda costa.



PierdeLoss  **90**
by equilibrium



Si te ha gustado este ebook, te recomendamos el Best Seller **“Ni milagros ni hostias”**, donde aprenderás muchos más secretos de la pérdida de peso.

[+ INFORMACIÓN](#)

[TAPA BLANDA
amazon](#)

[EBOOK
amazon](#)

DERECHOS Y APROBACIÓN MÉDICA

Ninguna parte de este libro, en parte o en su totalidad se puede reproducir, copiar, o ser transmitida por cualquier medio sin el consentimiento expreso por escrito de Equilibrium Health Factory S.L.U.

Violaciones de estos derechos de autor se harán cumplir con todo el peso de la ley. Aunque el autor ha hecho todos los esfuerzos para asegurar que la información de este libro era correcta en el momento de escribir, el autor queda exento de cualquier responsabilidad a cualquier persona por cualquier pérdida, daño o problemas ocasionados por errores u omisiones, si tales errores u omisiones resultan de negligencia, accidente o cualquier otra causa. Este libro no pretende ser un sustituto para el consejo de un profesional médico.

Los lectores deben consultar regularmente a un médico en cuestiones relacionadas con su salud y particularmente con respecto a cualquier síntoma que puede requerir diagnóstico o atención médica. La información contenida en este libro está destinada a complementar, no a reemplazar una vida activa y saludable.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

www.equilibriumpts.com

Escrito por: **Pau Benedito Mateo**

- CEO y Personal trainer de Equilibrium Personal Training Studio
- Creador del método de pérdida de peso PierdeLoss90
- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte U.V.
- Máster en Entrenamiento Personal U.P.M.
- Certificación EFAB y Élite de Elementssystem.
- Certificación internacional NCSA-CPT.
- Modelo de fitness

Diseño: **Kimográfico**

