A TOPE CON NIEVES FIT

DEPORTE + ALIMENTACIÓN + PSICOLOGÍA

Transfórmate en **4 semanas** sin dietas ni restricciones



NIEVES BOLÓS

@niieves_fit

ÍNDICE

Portada
Sinopsis
Portadilla
Dedicatoria
INTRODUCCIÓN
EL *QUIZZ* DE LA SALUD
SEMANA 1
- La báscula: nuestro mayor miedo
- ¿Contar o no contar calorías? ¡La eterna pregunta!
- Las dietas milagro
- Define tu objetivo
- Nuestra querida motivación
- Rutina de entrenamiento
- Plan alimentario
- Recetas
- Ejercicio de reflexión

SEMANA 2
- El balance energético
- Macronutrientes y micronutrientes
- Cómo leer el etiquetado nutricional
- Rutina de entrenamiento
- Plan alimentario
- Recetas
- Ejercicio de reflexión

SEMANA 3
- La importancia de la mente
- Cómo mejorar mis hábitos
- ¿Cardio o pesas?
- Rutina de entrenamiento
- Plan alimentario

Recetas
Ejercicio de reflexión
SEMANA 4
El hambre emocional vs. el hambre real
El estrés y los atracones
El peligro de las excusas
Las recaídas
Cómo seguir avanzando
Rutina de entrenamiento
Plan alimentario
Recetas
Ejercicio de reflexión
CONCLUSIÓN
GLOSARIO DE EJERCICIOS
ALERGIAS E INTOLERANCIAS
REGISTRO DE TUS MEDIDAS CORPORALES
AGRADECIMIENTOS
NOTAS
Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

Explora **Descubre** **Comparte**

SINOPSIS

La relación con nosotras y con nuestro cuerpo no es fácil. Vivimos bombardeadas por imágenes de un canon de belleza irreal y, por si eso fuera poco, para formar parte de él nos recomiendan mil métodos y soluciones milagrosas que, por supuesto, nunca dan resultado.

Nieves Bolós lo sabe bien. Durante su etapa como modelo, tuvo problemas con la alimentación y con el físico: estaba extremadamente delgada, obsesionada con la comida y con la báscula, asfixiada en una talla que nada tenía de saludable. Fueron años de intenso sufrimiento, del que finalmente consiguió recuperarse gracias al deporte y la psicología.

Y por eso mismo te invita a darle un vuelco a tu vida. Su propuesta —no solo como profesional sino también motivada por su experiencia personal— es simple: si lo que has hecho hasta ahora no funciona, ¡CÁMBIALO! En este libro te propone un plan de 4 semanas que te permitirá adquirir los hábitos necesarios para estar en forma por fuera y por dentro. Este plan está compuesto de:

- Deporte: rutinas (ejercicios y técnica) para mejorar tu composición corporal.
- Alimentación: planes alimentarios saludables para perder grasa corporal y/o para ganar masa muscular con recetas sencillas y deliciosas.
- Psicología: ejercicios introspectivos para mejorar tu relación con la comida y, sobre todo, contigo misma.

¿Preparada para alcanzar tu mejor versión?

A TOPE CON NIEVES FIT

Transfórmate
en **4 semanas**
sin dietas ni
restricciones

NIEVES BOLÓS
@niieves_fit

LUNWERG
EDITORES

Para ti, que estás a punto de despegar hacia tu mejor versión. Te deseo que disfrutes del viaje; no prometo que no haya turbulencias, pero tanto el trayecto como el destino merecen la pena.

INTRODUCCIÓN



Si pasas demasiado tiempo pensando en una cosa, nunca vas a lograr que se haga. Haz por lo menos un movimiento claro diariamente hacia tu meta.

Bruce Lee

Admitámoslo: la relación con nuestro cuerpo no siempre es fácil. Vivimos bombardeadas por imágenes de cánones imposibles y, por si esto fuera poco, nos venden soluciones milagrosas que, sin embargo, nunca dan resultado. ¿Quién no ha gastado un montón de tiempo y dinero comprando cursos de entrenamientos y automotivación, o siguiendo recetas y ejercicios para adelgazar de la noche a la mañana, entrando, incluso, en dietas peligrosas? Todo parece una solución mágica; pero, a la hora de la verdad, tu cuerpo y tu autoestima sois los que pagáis los platos rotos.

Por eso te invito a darle un vuelco a tu vida. Mi propuesta es simple: si lo que has hecho hasta ahora no funciona, ¡CÁMBIALO! Pero, ojo, cámbialo sabiendo lo que quieres y cuál es la forma más sana de conseguirlo. Yo estaré encantada de acompañarte en el camino.

Este libro no es para leerlo y dejarlo en la estantería; es para que lo leas las veces que haga falta y, sobre todo, para que tomes todo lo que vas a ir aprendiendo y lo pongas en práctica.

Pero, antes de nada, me gustaría explicarte mi historia y cómo he acabado escribiendo este libro.

DE PSICÓLOGA A ENTRENADORA PERSONAL

Me llamo Nieves Bolós y me crie en Sant Quirze del Vallès, un pueblo de Barcelona. Puedo decir que tuve una infancia bonita y feliz, aunque todo se complicó tras el nacimiento de mi hermana, que sufrió una parálisis cerebral. Esto supuso un gran reto para toda la familia, pero también nos enseñó a ser fuertes. Para mí, mi hermana es un ejemplo de superación.

Además, ella es uno de los motivos por los me interesa tanto la psicología, aunque no el único. La mente y el comportamiento humano siempre me han resultado fascinantes. Recuerdo que fue en plena adolescencia cuando empezó mi pasión por los libros de inteligencia emocional y autoayuda; una pasión que, años más tarde, me llevó a estudiar Psicología.

Sin embargo, durante esos años, también desarrollé otros intereses. A mitad de la carrera, me lancé al mundo del modelaje, lo que marcaría un antes y un después en mi vida. A pesar de la ilusión del principio, sufrí mucho, ya que tenía que cumplir con el canon de belleza impuesto por las agencias de modelos: una mujer muy delgada, con medidas asfixiantes que no tenían nada de saludables. Día tras día, veía a mi madre más y más preocupada por mi infrapeso, y eso me generaba mucho malestar, aunque yo no me diera cuenta de mi extrema delgadez. Estaba perdiéndome a mí misma por una idea de belleza que ni siquiera me pertenecía. Digamos que estaba en la cuerda floja, pero, por suerte, vi la luz y cambié de rumbo antes de que fuera demasiado tarde.

Y esto fue gracias a mi ángel de la guarda. Todos tenemos uno y, en mi caso, se materializó en Greg, o Gregorio para los amigos. En aquella época, yo estaba en Milán y me pasaba horas corriendo en la cinta del gimnasio, poniéndome la última para no llamar la atención. Greg era uno de los entrenadores que andaban por allí, y en cuanto me vio me sacó de la cinta de correr y me introdujo en el mundo de las pesas. Yo le hice caso, solo por probar, pero enseguida me enganché por completo. Y no porque diera un gran cambio físico, ya que tardé mucho tiempo en recuperar mi masa muscular; no, me enganché porque, gracias a aquel ejercicio, me sentía más fuerte, con energía, feliz.

Después entendí el sufrimiento al que había sometido a mi familia. Cuando pasas por problemas alimentarios, puedes llegar a distorsionar tanto la realidad que te alejas de la gente que quiere ayudarte…, y eso me había sucedido a mí. Juré que nunca más les haría pasar por algo así. Y ya no hubo marcha atrás.

No te voy a negar que fue un cambio difícil, pero conseguí salir a flote gracias al apoyo de mi familia y a mi resiliencia, es decir, la capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas. Por suerte, no llegué a necesitar ayuda médica, y me bastó con el *shock* del dolor de mi madre y el despertar de Greg para dar el cambio que tanto necesitaba. Quizás hayas visto ese cambio por redes sociales; si no, te invito a que le eches un vistazo a mi cuenta de Instagram: @niieves_fit. En resumen, puedo

decir que el deporte y la psicología me cambiaron la vida. Por eso, desde entonces, mi pasión es motivar a todas aquellas personas que quieren mejorar su estilo de vida, tanto a nivel físico como a nivel emocional; y ojo a esto último, porque la mente lo es TODO.

Precisamente, siguiendo mi interés por la mente humana, continué con mis estudios y actualmente soy psicóloga, aunque ¡las vueltas que da la vida! Mi carrera estaba orientada al ámbito empresarial, concretamente a la gestión y dirección de recursos humanos, y ¿qué pasó? Exacto: llegó la COVID-19. Como seguramente también te habrá pasado a ti, la pandemia me hizo reconsiderar todos los aspectos de mi vida, y finalmente decidí profesionalizar mi pasión. Hoy en día soy psicóloga por la Universidad Autónoma de Barcelona, *personal trainer* certificada por la escuela Wepa Science, reconocida por el Comité Olímpico Nacional Italiano (CONI), y *coach* nutricional por el Nutritional Coaching Institute de Barcelona.

Con este libro, quiero ser ese ángel de la guarda que me ayudó cuando más lo necesitaba. Ojalá estas páginas te ayuden a tomar conciencia de tu salud mental, física y espiritual. Deja de pensar constantemente en perder esos kilos y, sobre todo, deja de buscar ese *algo* que crees que te falta. Ese *algo* ya lo tienes, solo necesitas comprenderte y seguir una serie de hábitos diarios que te ayudarán a encontrarlo. Juntas vamos a derribar por fin todas esas creencias y mitos que te impiden lograr tus resultados.

LAS CLAVES PARA EL CAMBIO

Si estás leyendo este libro, es porque quieres mejorar tu situación actual. Seguramente ya hayas seguido un par de «dietas» sin éxito, pero lo bueno es que, si estás aquí ahora, es porque te has dado una nueva oportunidad. ¡Y ese es el primer paso para avanzar! Ahora bien, cuidado con esto: si estás buscando otra dieta milagro con resultados instantáneos, centrada en bajar kilos en la báscula, sufriendo con los atracones del fin de semana…, te recomiendo cerrar este libro, porque no es para ti.

La realidad es que esas dietas NO FUNCIONAN y no se puede conseguir ninguna mejora en solo un par de semanas. Grábate esta frase en la cabeza: «No hay que comer menos y hacer más ejercicio; hay que comer mejor y hacer mejor ejercicio». Si

quieres un cambio real en tu vida, vas a tener que ser constante y adquirir nuevos hábitos. Pero ¡tranquila! Yo estoy aquí para ayudarte.

Antes de ponernos manos a la obra, quiero que reflexionemos juntas. Tengo dos preguntas para ti.

¿Cuántas veces has abandonado una rutina de entrenamiento y/o una dieta?

Creo que ya me sé la respuesta.

¿Y cuántas veces te has repetido alguna de estas frases?

- ☐ El problema es que la comida que me gusta engorda. Estoy siempre a dieta, pero me da mucha ansiedad y al final siempre termino cayendo.
- ☐ Tengo que esforzarme en quemar más; hago mucho cardio, pero no consigo adelgazar.
- ☐ El problema es mi cuerpo: engordo con todo, es cosa de mi «genética».
- ☐ Todo es culpa mía, no tengo constancia ni motivación.

Vuelve a leer las frases. ¿Lo ves? ¿No crees que, pensando de ese modo, no haces más que caer en un círculo vicioso? El mensaje que resuena en todos los casos es el mismo: «Siempre fracaso», «No soy capaz». ¿Cómo vas a conseguir algo con esas ideas en la cabeza?

El problema no está en la comida que te gusta ni en el deporte que haces, ni en tu motivación ni en tu genética; el problema está en el desconocimiento y en la mala gestión, que encuentran muy buenos aliados en el miedo y la ansiedad. En otras palabras: ¡la clave está en tu mente! Si tus pensamientos son negativos, es muy difícil lograr un equilibrio (y, por supuesto, alimentarse mal o no hacer deporte solo lo empeoran). No hay nada como encontrar ese equilibrio para adquirir hábitos saludables, sin preocupaciones, sin sufrimiento y sin ansiedad. Pero lo difícil no es lo que tenemos que hacer; lo difícil es salir de la zona de confort y quererlo de verdad. Y es desde ahí desde donde vamos a trabajar.

¿QUÉ ES LA SALUD?

Es posible que te consideres una persona sana y, con este tipo de rutinas, solo busques mejorar tu imagen. Pero ¿sabemos de verdad lo que significa la salud? La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Es decir, que, para estar sanas y sanos, tenemos que prestar atención a nuestra dimensión física, emocional, social, espiritual, intelectual y ocupacional. ¡Imagínate!

Claro que… nuestro estilo de vida a veces no es el más adecuado para cumplir esto. ¿Sabías que el sedentarismo es uno de los principales problemas de salud pública? Está demostrado que la inactividad sedentaria aumenta las posibilidades de contraer enfermedades degenerativas, cardiovasculares y metabólicas, e incluso algunos tipos de cáncer.* Por no hablar de las implicaciones a nivel mental: si no nos movemos y, además, tenemos trabajos o responsabilidades agobiantes, podemos sufrir de estrés y ansiedad. Y no olvidemos trastornos como la depresión, que cada vez son más comunes a nuestro alrededor; de hecho, según datos de la OMS, la depresión afecta actualmente a más de 350 millones de personas en el mundo.

Por eso es tan importante trabajar para tener un estado mental sano. Y este bienestar se consigue mediante un conjunto de prácticas saludables, que engloban la actividad física, la comida y la actitud positiva.

¿Y qué pasa si tu cuerpo no te pide hacer deporte? Muy sencillo: se le hace frente a esa sensación. Es más, te explicaré por qué nos sucede esto; porque, efectivamente, nos sucede a todos. Nuestro cerebro primitivo siempre quiere ahorrar la máxima energía posible al modo supervivencia, por mucho que ya no lo necesitemos. Por lo tanto, moverse y/o hacer deporte, en primera instancia, no será su máxima pasión... Pero por eso tenemos la capacidad de razonar y decidir qué es lo que nos hace bien, ¿no es cierto? Hacer deporte será uno de los elementos clave para alcanzar el bienestar, y te aseguro que merecerá la pena.

BIENVENIDA AL PROGRAMA «A TOPE»

Estás convencida, ¿verdad? ¿Tienes claro que quieres mejorar tus hábitos? En ese caso, te felicito y ¡felicítate a ti misma! Quiero que valores la importancia de lo que

estás haciendo, ya que tu vida está a punto de cambiar.

Este libro va a darte las claves para que, de una vez por todas, seas la PROTAGONISTA de tu cambio, tomando decisiones y elaborando tu propio plan. ¡Solo así podrás ser constante y cumplir tu objetivo!

Pero ¿cómo lo haremos? Siguiendo el programa «A TOPE», una serie de rutinas que he desarrollado basándome en esa combinación sagrada: el ejercicio + la alimentación + la psicología. El libro está dividido en 4 semanas, de forma que encontrarás 4 series de propuestas que irán introduciéndote en rutinas saludables de forma progresiva, dándote además información útil que debes conocer y ¡mitos que tienes que olvidar!

» ***EJERCICIO:*** Te propondré rutinas de musculación y actividad cardiovascular para mejorar tu composición corporal de manera eficiente: es decir, ¡en el menor tiempo posible!

» ***ALIMENTACIÓN:*** Cambiaremos la dieta a través de un balance energético, para ayudar a definir y tonificar tu cuerpo.

» ***PSICOLOGÍA:*** Realizaremos ejercicios de equilibrio emocional para sacarle el máximo partido al programa ¡sin dejarnos la autoestima por el camino!

¡APÚNTATE ESTOS BENEFICIOS!

Gracias a esta combinación saludable, verás cómo alcanzas una sensación de gran bienestar. Cada uno de los tres componentes te aporta beneficios incalculables:

☑ ***BENEFICIOS DE HACER EJERCICIO:***
El deporte ayuda a mejorar, mantener o rehabilitar la salud física (y también mental) de las personas.

☑ ***BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:***
La nutrición influye de forma decisiva tanto en el rendimiento deportivo como en la salud personal, tanto física como psíquica. (Los efectos perjudiciales de los ultraprocesados, créeme, van más allá de las propias calorías.)

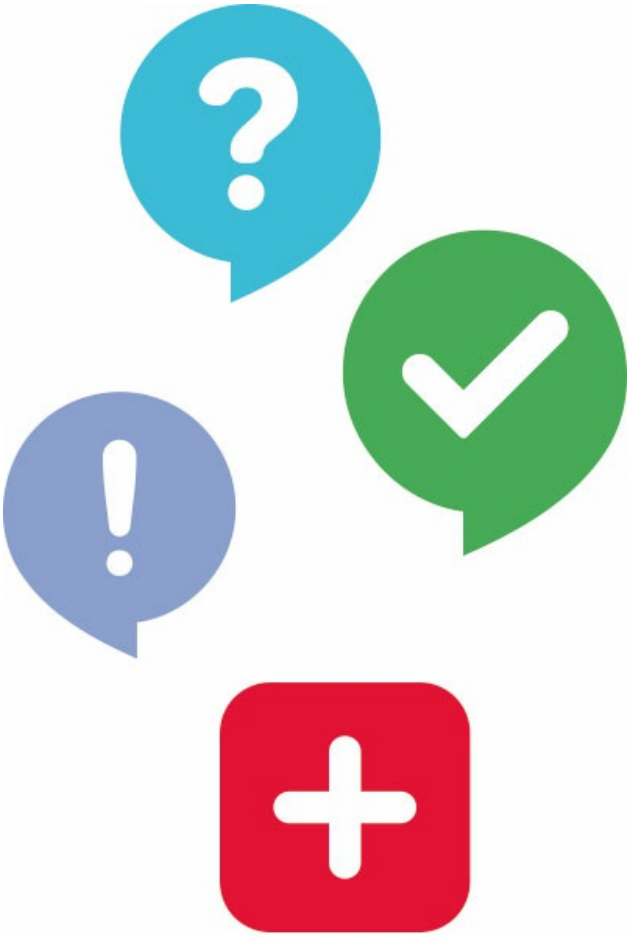
☑ ***BENEFICIOS DE UNA MENTE POSITIVA:***

Las personas con una actitud más positiva tienen una autoestima más elevada, lo que les ayuda a afrontar los problemas de una manera mucho más saludable y prevenir el estrés y la depresión. En definitiva, una mente positiva es sinónimo de calidad de vida.

Como ves, tienes MUCHO que ganar con este cambio a la vida *fit*. ¿Preparada?

¡Espera, se me olvidaba! Saca un lápiz, porque quiero que AHORA MISMO escribas tus motivos para el cambio. ¿Por qué? Porque, en aquellos momentos en los que no te sientas con ganas, cogerás esta lista y recordarás por qué empezaste. ¡Y recordarás que vale la pena!

EL QUIZZ *DE LA SALUD*



Aquí tienes una pequeña lista de afirmaciones relacionadas con la salud. ¿Cuáles de ellas crees que son verdad?

- ☐ Los carbohidratos engordan.
- ☐ Si quiero perder peso, debo priorizar el cardio respecto a las pesas.
- ☐ Puedo comer lo que quiera si entreno lo suficiente.
- ☐ Cuanta más grasa como, más grasa acumulo.
- ☐ Si hago pesas, desarrollaré en exceso mis músculos.

- [ ] Si quiero definir mi cuerpo, tengo que hacer muchas repeticiones y levantar poco peso.
- [ ] La *whey protein* (suplemento de proteína) es perjudicial para la salud.
- [ ] El cardio es mejor que las pesas.
- [ ] Los alimentos integrales tienen menos calorías.
- [ ] Cuanto más entrenamiento, mayores serán los resultados.
- [ ] Para conseguir resultados, es necesario consumir suplementos proteicos.
- [ ] Llevar una alimentación saludable implica pasar hambre.

Ahora es cuando llega el bombazo: ¡todas esas afirmaciones son mitos! Lo bueno es que cuestionártelos te ayudará a ser crítica y tomar buenas decisiones. No te preocupes, porque, durante la lectura del libro, iré resolviéndote cada uno de ellos. ¡Vamos allá!

SEMANA 1



ANTES DE NADA, ES IMPORTANTE QUE ORGANICES TU SEMANA. TE INVITO A MIRAR LA PLANIFICACIÓN DE LA SEMANA 1 O 2 DÍAS ANTES, PARA QUE PUEDAS HACER LA LISTA DE LA COMPRA, DEJAR TUS COMIDAS PREPARADAS Y ESTABLECER UN HORARIO DE ENTRENAMIENTO. DE ESTA MANERA, NO TE SALDRÁN IMPREVISTOS DE ÚLTIMA HORA Y PODRÁS APROVECHAR AL MÁXIMO EL PROGRAMA.

En primer lugar, quiero agradecerte que confíes en mí para ayudarte en este nuevo proceso. ¡Te aseguro que valdrá la pena!

Antes de empezar, es importante analizar con qué actitud vienes. Es probable que algunos días estés de mal humor, cansada, perezosa… Y que te abrumes al pensar en tus «obligaciones que cumplir». Es el principio, así que cuesta y, por lo tanto, es de esperar que los pensamientos de abandono te vengan casi de forma automática. ¿Cómo hacerles frente? Con un pequeño truco que a mí al menos me cambió la vida: en vez de recrearte en todas tus tareas pendientes, comienza el día con una actitud positiva. Piensa: «Hoy va a ser un gran día», «Doy gracias por un nuevo día». Puede parecer un detalle sin importancia, pero ¡funciona!

Por otro lado, también es posible que te queden fantasmas de las malas experiencias, pero ahora mismo te animo a olvidarlas. Aquí vamos a empezar de cero y todo va a ir rodado.

En esta primera semana vamos a descubrir por qué las dietas milagro no funcionan, y empezaremos a dar los primeros pasos para adquirir unos hábitos saludables.

LA BÁSCULA: NUESTRO MAYOR MIEDO

Todo empieza aquí: en la báscula. Cuando vemos que el número es más alto de lo esperado, empezamos a preocuparnos y, si nos proponemos un objetivo, no paramos de subirnos a la báscula para ver si nuestros métodos (ya sean dietas o rutinas de ejercicio) surten efecto.

¿Mi consejo? **No te obsesiones con la báscula**. Solo es una medida de referencia como otra cualquiera, ya que simplemente indica si ganas o pierdes peso. Y, ojo, perder peso no es señal de que hayas logrado mejorar tu salud o tu físico.

En mis sesiones de asesoramiento, más de una vez he recibido mensajes del tipo «No he bajado de peso, pero sí he reducido mis medidas. ¿Qué estoy haciendo mal?». Pues, querida amiga, déjame decirte que, probablemente, no estés haciendo nada mal. De hecho, ¡lo estás haciendo bien!

Esta idea de que solo estamos más sanas si pesamos menos viene de las famosas dietas milagro, de las que hablaremos un poco más adelante. Pero hay que tener mucho cuidado, porque estas dietas solo buscan que bajes de peso, sin mantener una alimentación equilibrada y **llevándose tu salud por delante**. Por no hablar de que su efecto no suele durar mucho.

En cambio, ¿qué ocurre cuando haces un plan de forma correcta? Pues que, tras un par de semanas, te das cuenta de que has perdido volumen, independientemente del peso. Y mucha gente entra en pánico. Pero ¡calma! Puede que hayas perdido volumen y no peso porque has perdido grasa pero también has ganado músculo; es decir, no ves diferencia en la báscula y, sin embargo, **has mejorado tu composición corporal**. De hecho, si pones especial énfasis en la musculación, puede que incluso aumentes de peso. En cualquiera de los casos, el reparto de kilos sin duda ha cambiado a mejor.



El peso que ves reflejado en la báscula comprende agua, grasa, músculo, vísceras, huesos y el volumen de comida que has ingerido. Es decir, te muestra ese peso total, pero no discierne los porcentajes (cuánto es músculo y cuánto es grasa, por ejemplo) y, además, varía constantemente (dependiendo de factores tan dispares como la sal, los carbohidratos, la bebida, el entrenamiento, el estrés, si has ido al baño, el ciclo menstrual…). Así que, en realidad, no te da tanta información como crees.

Conclusión: no debemos poner el foco en la báscula, sino en nuestras medidas corporales y en nuestras sensaciones personales. ¡Confía en TI y en el proceso!

Más adelante tienes una plantilla para mantener un registro de tus medidas corporales.

¿SABÍAS QUE EL MÚSCULO ES APROXIMADAMENTE UN 18-20 % MÁS DENSO QUE LA GRASA? ESTO SIGNIFICA QUE, SI COMPARAS EL MISMO VOLUMEN DE MÚSCULO Y GRASA, EL MÚSCULO PESARÁ MÁS.

¿CONTAR O NO CONTAR CALORÍAS? ¡LA ETERNA PREGUNTA!

Probablemente, una de las primeras ideas que te viene a la cabeza al pensar en ponerte en forma es la de contar calorías. Las personas que siguen dietas siempre están contando calorías, nos venden productos bajos en calorías para adelgazar… Pero ¿qué son las calorías? ¿De verdad hace falta contarlas?

Las CALORÍAS representan la energía que obtenemos de los alimentos. Por lo tanto, son fundamentales para nuestra salud, ya que nuestro cuerpo necesita esa energía para funcionar. Obtenemos calorías de nutrientes como las proteínas, los carbohidratos y las grasas.

A grandes rasgos, si simplemente queremos mejorar nuestra alimentación y perder/ganar peso, **no sería necesario contar calorías**. Por supuesto, hay que establecer un mínimo de proteínas para mantener y/o mejorar tu masa muscular (algo que veremos más adelante), pero eso es todo.

Solo hay dos casos en los que tiene sentido contar calorías:

- Al principio de nuestro plan, para identificar el contenido calórico de nuestra dieta.
- Para casos particulares y/o profesionales centrados en el rendimiento deportivo.

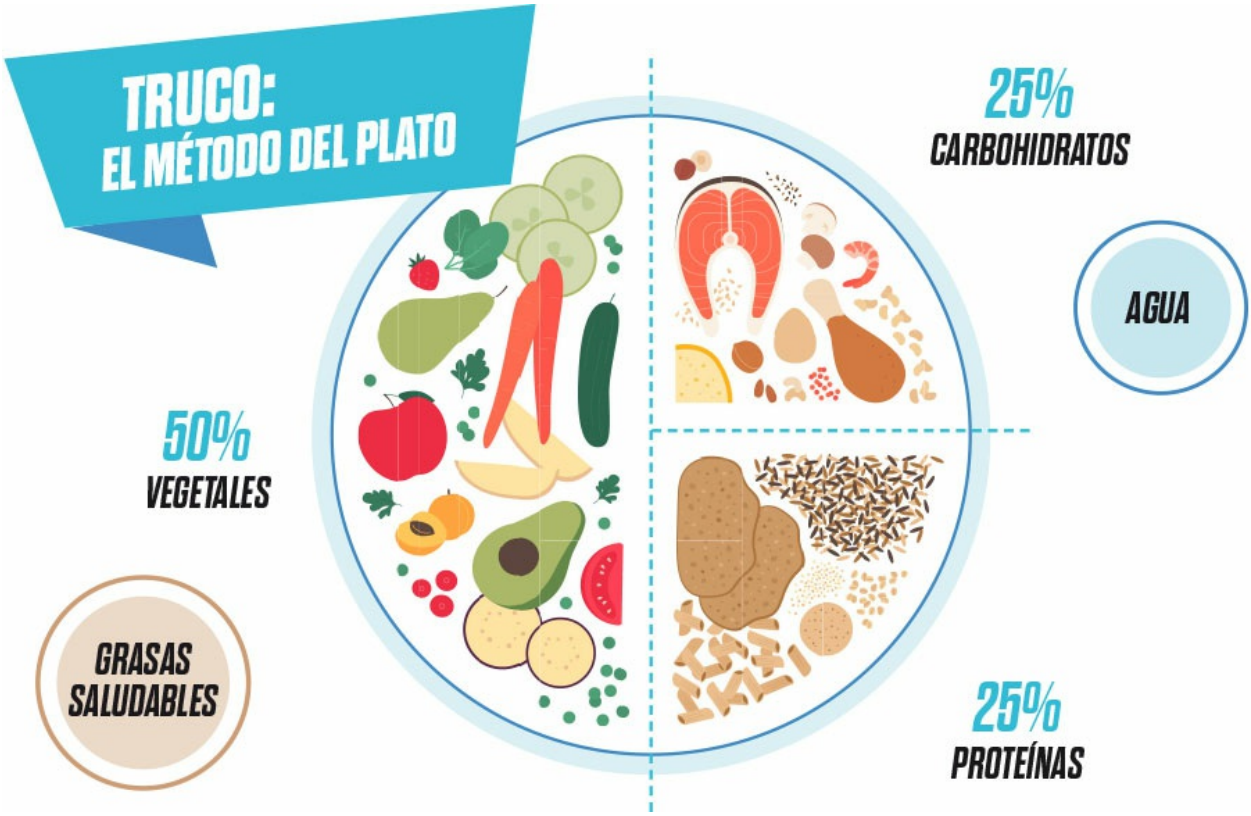
Así que, si contar calorías va a hacer que te obsesiones, créeme: **no merece la pena**. Además, el plan alimentario que te propongo en este libro cubre todas las necesidades básicas, de modo que puedes seguirlo sin el conteo de calorías. ¿Cómo? Pues con medidas caseras como raciones o cucharadas, y trucos efectivos como el «método del plato». ¡No nos echemos encima más preocupaciones!

El método del plato es una de las maneras más sencillas de **medir una buena comida** sin tener que contar calorías. Yo te aconsejo seguir la propuesta de la guía alimentaria

de Canadá, que actualiza el modelo desarrollado por la Universidad de Harvard (Estados Unidos).

Este método revoluciona lo que sabíamos de la famosa pirámide nutricional convencional y, aunque es muy general, puede servirnos de ayuda para iniciar el giro a una alimentación más sana. Para ello, distinguimos cuatro tipos de nutrientes o alimentos: proteínas, hidratos de carbono, grasas saludables y frutas y verduras.

Ahondaremos en todo esto más adelante, pero por ahora basta con que te asegures de que cada una de tus comidas cuenta con una proporción adecuada: frutas y verduras (50%), fuentes de proteínas animales/vegetales (25%), fuentes de carbohidratos (25%) y, como complemento, una cantidad moderada de fuentes de grasas saludables (por ejemplo, el aceite de oliva virgen extra, los frutos secos naturales sin sal y otros frutos como el aguacate, las aceitunas o las semillas oleaginosas: pipas, sésamo, chía, etc.). Asimismo, lo recomendable sería que, en las meriendas, al menos dos de estos cuatro grupos estén presentes. Sencillo, ¿verdad?



LAS DIETAS MILAGRO

Estoy segura de que, en algún momento de tu vida, habrás seguido una o dos «dietas» para perder peso. Déjame adivinar: ¿eliminaste los carbohidratos? ¿Tal vez todas las grasas? Me imagino que no pudiste aguantar esa dieta durante mucho tiempo, ¿verdad? Es posible que te deshicieras de esos kilos en su momento, pero los recuperaste poco después, ¿no es así? Tranquila, eso no significa que hicieras nada mal. Simplemente es una prueba más de que **estas dietas milagro NO funcionan**. Déjame explicarte por qué.

> **A menudo hay gente que trabaja duro en la cosa equivocada. Trabajar en la cosa correcta probablemente es más importante que trabajar duro.**
>
> **Caterina Fake**



Las proteínas, los carbohidratos y/o las grasas no son algo que tengas que evitar; de hecho, ¡todo lo contrario! Cumplen distintas tareas para que nuestro cuerpo funcione correctamente. A grandes rasgos, las PROTEÍNAS forman y reparan los músculos. Los CARBOHIDRATOS nos aportan energía,

algo fundamental para nuestro organismo. Y las odiadas GRASAS, que constituyen la principal reserva energética del organismo, nos ayudan a absorber vitaminas y minerales necesarios para diferentes procesos metabólicos. Por lo tanto, una alimentación adecuada debe combinar estos tres nutrientes, ¡y no eliminar ninguno!

Ahí es donde fallan las dietas milagro. Su objetivo es **adelgazar sin importar el camino**, solo el resultado en la báscula; pero, como hemos visto, la báscula no mide el tipo de peso que has perdido. Es más, tu objetivo no debe ser perder peso, ¡debe ser perder grasa! Al fin y al cabo, puede darse el caso de que adelgaces, pero no por haber perdido solo grasa, sino también líquidos y masa muscular… Y eso significaría que **has puesto en riesgo tu salud**. Déjame explicarte cómo sucede esto.

Las dietas milagro suelen tener dos características principales:

- Son **hipocalóricas**: esto significa que son extremadamente bajas en calorías.
- Son **muy restrictivas**: te permiten comer muy pocas cosas.

Esto supone un cambio muy grande y repentino que genera **estrés** al cuerpo. Así que, como es lógico, ¡el organismo reacciona! ¿Qué es lo que sucede?

» ***A NIVEL CELULAR Y FÍSICO,*** el cuerpo detecta que ya no tiene suficiente energía, por lo que se ve obligado a ahorrar la poca que tiene. Aquí es donde entra en juego el **metabolismo basal**: más adelante te explicaré mejor lo que es, pero por ahora basta con saber que se trata de la cantidad de energía (es decir, calorías) que el cuerpo necesita para funcionar correctamente.

Pues bien, esto es lo que ocurre: las dietas restrictivas provocan una falta de energía (ya que eliminan nutrientes como los carbohidratos y las grasas de nuestra alimentación), de modo que el organismo recurre, por ejemplo, a las proteínas para suplir esa carencia. ¿El resultado? Los músculos, al no poder aprovechar las proteínas para sus propios fines, decrecen; y, junto con la masa muscular, decrece también el metabolismo basal (es decir, la cantidad de energía que necesitas para funcionar).

Por lo tanto, sí, la pérdida de peso es rápida, pero principalmente se pierde líquido y masa muscular, no solo grasa. Y además, como consecuencia extra, ahora tienes un cuerpo que se ha acostumbrado a consumir menos energía (es decir, menos

calorías), así que, al volver a comer «con normalidad», te encuentras con que ingieres más de lo que necesitas. ¿Te suena? Sí, aquí aparece nuestro querido efecto rebote: en cuanto finalizas la dieta y vuelves a tener una ingesta de calorías normal, recuperas el peso perdido e incluso lo aumentas. Y, por si esto fuera poco, al haber perdido masa muscular, nuestro cuerpo también se vuelve más flácido.

» ***A NIVEL HORMONAL*** también se produce un desajuste, y es que las hormonas que controlan el apetito se alteran. Aquí tenemos a los dos protagonistas principales:

— La primera es la leptina, que se encarga de mandar la señal de saciedad al cuerpo. En las dietas restrictivas, los niveles de leptina disminuyen: esto hace que no sintamos saciedad, lo que aumenta nuestro apetito por el consumo de alimentos «reconfortantes»…, que suele ser la comida más alta en azúcares y carbohidratos.

— La segunda es el cortisol, también llamada la hormona del estrés. El cortisol interviene en múltiples funciones de nuestro organismo, como la metabolización de carbohidratos, grasas y proteínas, la regulación de los niveles de inflamación, el control de la presión sanguínea y del ciclo del sueño o la regulación de la glucosa. Las dietas restrictivas aumentan los niveles de cortisol, lo que repercute en todos los procesos mencionados, generando problemas de salud.

» ***A NIVEL EMOCIONAL*** también hay consecuencias. Tras perder la motivación inicial, disminuye nuestro autocontrol y aumentan la ansiedad y la preocupación constante por la comida. Es por este motivo por lo que nos sentimos más irritables y sensibles.

Además, esta ansiedad abre la puerta a los atracones o, directamente, al abandono de la dieta. Y esto, por supuesto, lleva a la culpabilidad. ¿Cómo no vamos a sentirnos culpables? ¡Hemos fracasado!

¡Pues no! El fracaso es el de la dieta, ya que no estaba bien planteada ni era saludable para ti. Una alimentación correcta debe incluir una cantidad suficiente y equilibrada de proteínas, carbohidratos, grasas y micronutrientes (vitaminas y minerales) para que nuestro cuerpo esté sano. Además, el sacrificio no es un buen medio para realizar cambios. De hecho, no tenemos que sufrir para cambiar nuestro estilo de vida, más bien todo lo contrario: podemos disfrutar del proceso ¡si sabemos hacer bien las cosas! Así que alejemos de la cabeza esas ideas sobre el fracaso y centrémonos en cuidarnos y hacerlo bien.

No empieces una dieta que terminará algún día; comienza un estilo de vida que dure para siempre.

Anónimo

Si quieres saber más sobre los macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) y los micronutrientes (vitaminas y minerales), no te preocupes; en la segunda semana te hablaré más de ellos.

DEFINE TU OBJETIVO

Estoy segura de que, así, de primeras, tienes más o menos claro lo que quieres conseguir: probablemente sea bajar grasa o ganar masa muscular, o tal vez ambas. Pero ¿qué hay más allá de eso?

Muy a menudo ocurre que no profundizamos en el **verdadero motivo** que nos lleva a querer cambiar de estilo de vida. Es por ello por lo que, antes de que escribas tu objetivo, te invito a realizar una tarea de *coaching* para tomar conciencia sobre ello.

CUESTIONARIO DE MOTIVACIONES PARA MEJORAR TU ALIMENTACIÓN Y TENER UN PESO SALUDABLE

YO QUIERO...

APARIENCIA PERSONAL	*SALUD Y BIENESTAR*
• Parecer más joven. • Usar biquini en la playa. • Dejar de evitar los espejos. • Tener la musculatura definida. • Verme bien desnuda. • Que me quede mejor la ropa.	• Vivir más tiempo. • Tener más energía, sentirme fuerte. • Subir las escaleras más ligera. • No sentirme o estar enferma todo el tiempo. • Tener una vida más activa. • Practicar deporte. • Mejorar el resultado de las analíticas.
FAMILIA, AMIGOS Y VIDA SOCIAL	***MIS EMOCIONES Y LAS SITUACIONES COTIDIANAS***
• Estar más activa con mi pareja. • Estar en contacto con los amigos. • Iniciar o mejorar mis relaciones sentimentales. • Mejorar mi proyecto profesional. • Ponerme en forma antes de tener un bebé.	• Tener más confianza en mí misma. • Ser capaz de atarme los zapatos. • Entrar en una habitación sin sentir que la gente me está mirando. • Relajarme cuando estoy con gente y ser yo misma. • Que la gente me pregunte si he bajado de peso. • Probarme a mí misma que puedo hacerlo.

• Estar en forma para mi boda/aniversario. • Jugar con mis hijos.	

Tabla del Nutritional Coaching Institute.

Quiero que cojas un subrayador y marques tus factores de motivación de entre todos los que se muestran aquí. **¿Para qué quieres realizar este cambio?** Puedes elegir uno o más de uno en cada una de las cuatro áreas.

¿Sabes por qué no te he preguntado EL PORQUÉ DE TU CAMBIO? He aquí la razón: el porqué lleva a una justificación de algo que consideramos un problema: «Porque he engordado mucho», «Porque no me gusto»…, y eso, al final, no es más que repetir mensajes negativos. El PARA QUÉ, en cambio, implica un propósito, es decir, los motivos reales que te llevan a querer cambiar: «Para sentirme mejor conmigo misma», «Para tener más energía». Y no hay nada más positivo que tener una meta y ganas de alcanzarla.

¡TRUCO!

AHORA QUE HAS IDENTIFICADO TUS MOTIVOS, PUEDES TRANSFORMARLOS EN UN RECURSO VISUAL. ASÍ PODRÁS VERLOS DIARIAMENTE Y ESO TE INSPIRARÁ PARA CUMPLIR CON LAS RUTINAS CON MÁS ENERGÍA Y MOTIVACIÓN. BUSCA IMÁGENES, FRASES Y PALABRAS, CUALQUIER COSA QUE REPRESENTE ESTOS FACTORES QUE HAS ESCOGIDO. ¡LO QUE PREFIERAS!

Seguro que, una vez hecho esto, podrás establecer **tu objetivo** con un poco más de puntería. Piénsalo: ¿cuál es la meta que persigues? ¿La tienes? ¡Pues escríbela!

Bien. Ahora que has escrito tu objetivo, vamos a reflexionar sobre él. Aunque no lo creas, a veces los objetivos que nos planteamos en un primer momento no nos sirven

del todo, y pueden acabar echándonos atrás. Por eso es importante plantear tu objetivo de manera adecuada.

Vamos a intentar redefinir nuestro objetivo de una manera más específica, y para ello utilizaremos la **técnica PRAMPE**. Esta técnica establece que todo buen objetivo tiene que tener seis características clave:

» ***POSITIVO:*** Tu objetivo debe estar formulado en positivo, no en negativo.

» ***REALISTA:*** Debe ser alcanzable. Por ejemplo, se estima que una pérdida de peso saludable oscila entre los 500 g y 1 kg por semana, lo que supondría entre 2 y 4 kg al mes. Así que, si te has propuesto perder 8 kilos en un mes, no vas a hacer más que frustrarte.

» ***ACORDADO:*** Tu objetivo debe ser algo que tú deseas, no algo que te hayan impuesto.

» ***MEDIBLE:*** Tu objetivo debe ser cuantificable, algo que puedas medir.

» ***PERSONAL:*** Debe depender solamente de ti.

» ***ESPECÍFICO:*** Tu objetivo debe ser concreto y, si necesitas detallarlo, no te cortes. Solo si tenemos un objetivo específico sabremos cuánto nos acercamos y cuándo hemos llegado.

¿Tu objetivo cumple todas estas características? Si es así, ¡puedes saltarte este par de líneas! Si no, ¡no pasa nada! Estamos a tiempo de ponerle arreglo. Ahora que sabes cómo funciona, **reescribe tu objetivo**, un objetivo que cumpla los requisitos.

Enhorabuena: ya tienes un objetivo concreto y válido para empezar a trabajar.

Pero espera un segundo. No todo consiste en definir un objetivo, ¿verdad? También necesitamos tener el convencimiento y la fuerza necesarios para llevarlo a cabo. Por eso, antes de ponerte manos a la obra, te invito a plantearte **tres preguntas**:

- ¿Qué importancia tiene para ti cumplir este objetivo?
- ¿Confías en que puedes conseguirlo?
- ¿Qué podría mejorar tu confianza en ti misma?

Tómate el tiempo que necesites para pensarlo. Es importante que seas honesta y, sobre todo, comprensiva contigo misma. Las respuestas a estas preguntas te servirán de apoyo cuando te fallen las fuerzas, y te ayudarán a encontrar el camino hacia el éxito.

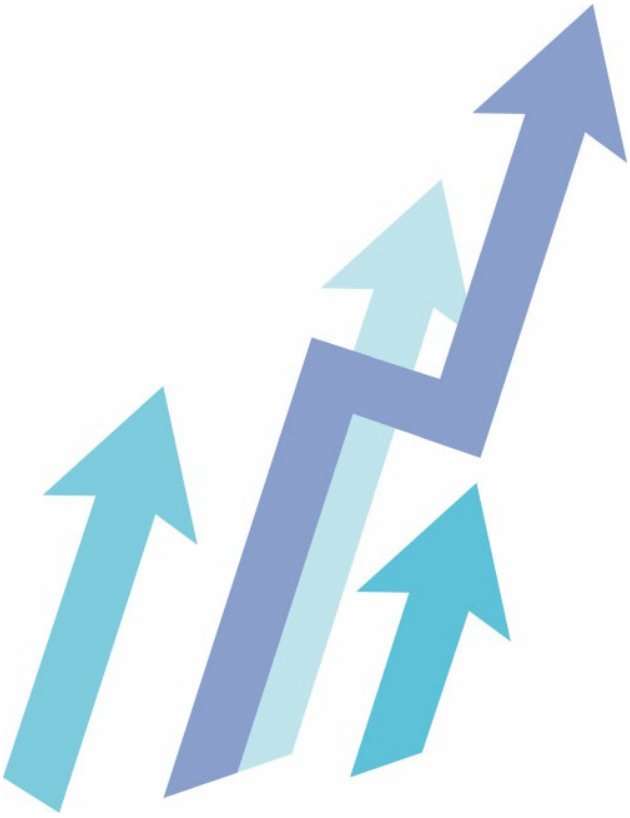
Ahora sí: lo que queremos es entrar en acción, ¿cierto? Pues para ello no hay nada mejor que definir **qué vas a hacer** para conseguir tu objetivo. Recuerda, siempre, que tiene que tratarse de algo realista: plantéate pequeñas acciones que puedas realizar en tu día a día.

ACCIONES PARA CONSEGUIR MI OBJETIVO:

1. Añadir siempre 1 porción de fruta a mis comidas principales.
2. Prepararme «snacks» saludables para llevar al trabajo.
3. Reservarme 1 hora de entrenamiento tres veces a la semana: de 7:00h a 8:00h de la mañana, antes de ir al trabajo.
4.
5.

Y si te quedas sin ideas, no te preocupes, porque esto solo acaba de empezar. ¡Vamos a por ello!

NUESTRA QUERIDA MOTIVACIÓN



Cuántas veces habré oído la frase «Me falta motivación» o «Me desmotivo muy rápido». Parece que es uno de los grandes problemas para abordar estos cambios de hábitos, pero no te preocupes, porque aprender a manejar esto también es parte del proceso.

Para empezar, ¿sabías que existen dos tipos de motivación?

» ***LA MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA*** viene de la recompensa que esperas de la acción.

» ***LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA*** reside en realizar algo por la satisfacción propia de la acción.

Por ejemplo: querer perder peso porque te lo ha dicho tu pareja es una motivación extrínseca, mientras que querer perder peso para mejorar tu salud es una motivación

intrínseca.

Ahora bien: ¿qué tipo de motivación tendrá más resultado? Normalmente, la motivación intrínseca es más efectiva, porque, si el estímulo es propio y no externo, significa que **la decisión es enteramente tuya**.

Pero es verdad que esto no es infalible. La motivación, sea del tipo que sea, viene y va, ya que depende mucho de cómo nos sentimos en cada momento. Es muy fácil comer bien y entrenar cuando nos sentimos estupendamente y todo sale genial, ¿verdad? Pero ¿y cuando no es así? Cuando nos levantamos de mal humor, estamos estresadas o cansadas… A veces, la vida nos golpea y nos encontramos con obstáculos. Ese suele ser el motivo por el que muchas veces aplazamos nuestros quehaceres; en este caso, hacer deporte o seguir una alimentación saludable.

Pero esto no debe funcionar así. ¡La motivación no puede NI DEBE ser tu único motor para lograr tus objetivos! Es la **disciplina** la que nos ayuda a actuar incluso cuando no tenemos motivación. Con la disciplina creamos hábitos, y «hacemos lo que debemos hacer». Al fin y al cabo, estoy segura de que no siempre estás motivada para ir al trabajo, para estudiar o para hacer las tareas de la casa…, y sin embargo las haces, ¿verdad?

El truco está en separar nuestras emociones de nuestros objetivos. Estemos o no de humor, hay que hacerlo. Lo bueno es que tú cuentas con la lista de hábitos sencillos que acabas de preparar. Así, cuando te venza la desmotivación, tendrás un plan de acción. Confía en el proceso y no te desanimes.

> **El éxito en la vida no se mide por lo que logras, sino por los obstáculos que superas.**
>
> **Helen Keller**

Y como la vida no es perfecta, y nosotras tampoco, es muy importante que aprendas a ser **flexible**, siempre desde el respeto y el cariño hacia una misma. Habrá semanas en las que podrás seguir el plan casi al 100% y habrá otras semanas que te resultará más complicado por mil razones. ¡No pasa nada! Es la media de todos los días lo que

cuenta; lo importante es HACER y no aplazarlo para épocas mejores, que, como todas sabemos, ¡nunca llegan!

> **El éxito es la suma de pequeños esfuerzos repetidos día tras día.**
>
> **Robert Collie**

Y no olvides que tú no tienes que amoldarte al plan: **es el plan el que debe amoldarse a ti**. La única manera de ser constantes es que nos guste lo que hacemos. Por eso, procura que tu plan de alimentación tenga alimentos que te gusten y que el entrenamiento se adapte a tu vida. Solo así conseguiremos mantenerlo a largo plazo ¡y disfrutarlo como se merece!

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

SI TIENES ALGUNA LESIÓN O DOLOR HABITUAL, CONSULTA CON TU MÉDICO PARA ADAPTAR EL PLAN DE ENTRENAMIENTO A TUS NECESIDADES.

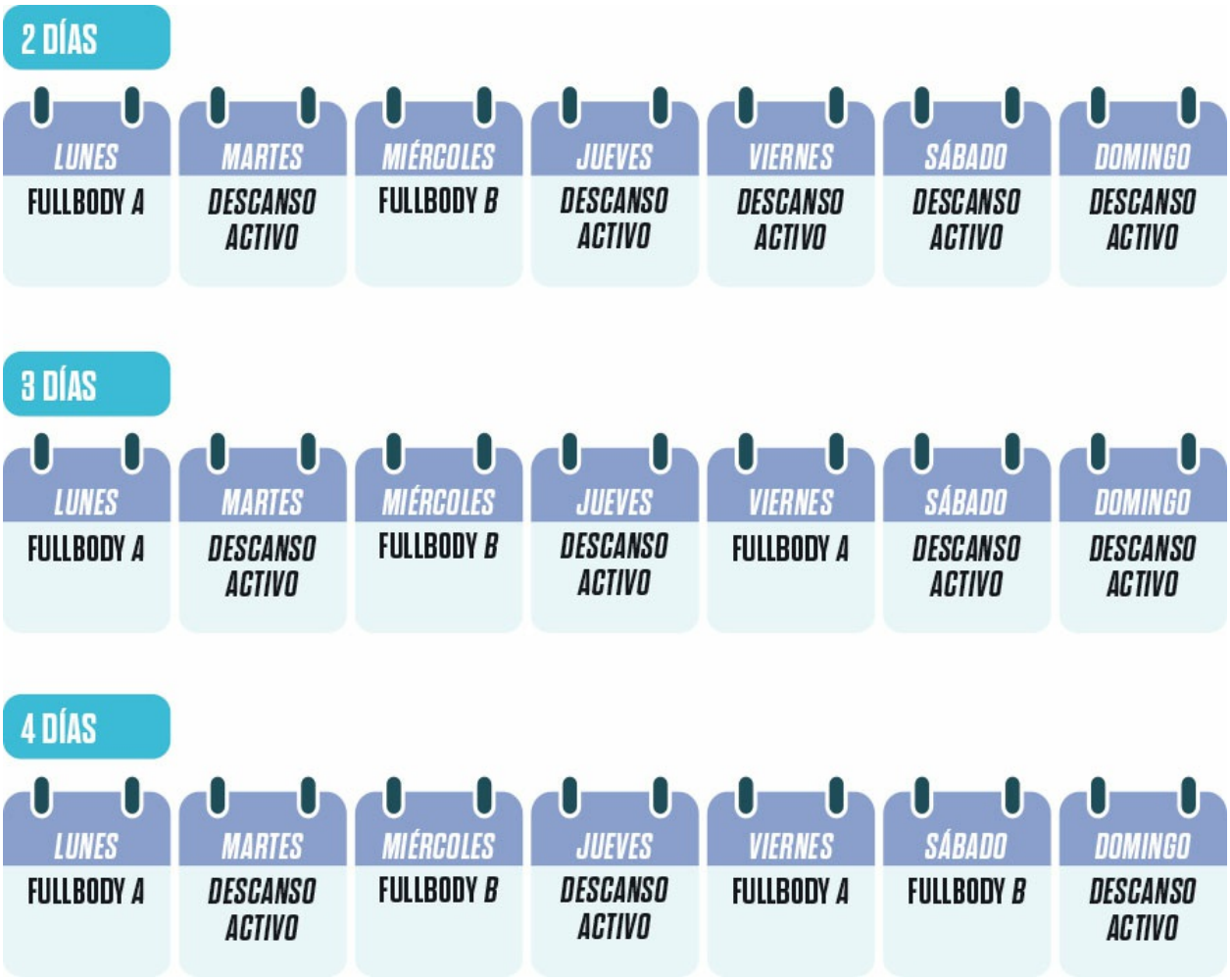
¡Ha llegado el momento de ponerse en marcha! ¿Preparada para darlo todo? Empecemos con el ejercicio.

Nuestro objetivo es mejorar tu **composición corporal**; es decir, reducir un porcentaje de tu grasa corporal sin perder masa muscular. Para ello, vas a seguir una combinación de entrenamiento de musculación y cardiovascular, a través de las rutinas *fullbody*.

Las RUTINAS *FULLBODY*, también llamadas rutinas de cuerpo completo, son RUTINAS DE ENTRENAMIENTO donde se trabaja TODO EL CUERPO en una sola sesión. De esta forma, se quema más y se moviliza mucha más masa muscular, lo que ayuda a esculpir tu figura.

Para algunos ejercicios, vamos a necesitar **pesas** o **elásticos**. Si nunca has entrenado con pesas, no te preocupes; vas a poder adaptarlo perfectamente a tu nivel. Pero tampoco debes quedarte corta, porque el peso que uses determinará tanto tu progreso como tus ganancias musculares. Debes usar un peso que te obligue a hacer un esfuerzo en las últimas repeticiones, pero sin que eso te impida completarlas. La regla de oro es simple: no comprometer la técnica ni poner en riesgo nuestra salud.

Para esta primera semana, te propongo dos rutinas *fullbody*: A y B. Estas rutinas son la pieza fundamental del plan y serán el primer paso para cumplir tu objetivo. Dependiendo de tu disponibilidad, puedes entrenar 2, 3 o 4 días a la semana, siguiendo el orden que te propongo aquí abajo. Recuerda: ¡planifica tu semana con antelación para no tener imprevistos!



Mi recomendación es que entrenes al menos 3 veces por semana, pero en realidad está en tu mano: es tu proceso de cambio y puedes organizarte la semana como prefieras.

Recomiendo también **descansar de los entrenamientos** al menos 1 o 2 veces por semana. Esto es muy importante, ya que los músculos y las articulaciones necesitan tiempo para aliviar las tensiones. Además, estas pausas son necesarias para ver resultados en el crecimiento muscular, porque el músculo se desarrolla cuando descansamos. ¡No todo va a ser ejercitarse hasta desfallecer!

Ahora bien, el descanso no significa pasarse el día en el sofá. Tiene que tratarse de un descanso activo, de modo que seguiremos haciendo ejercicio de intensidad ligera, manteniendo los músculos en acción. Un descanso activo el fin de semana podría ser, por ejemplo, correr a trote muy suave o caminar por el parque. ¡No es mal plan de domingo!

Consulta el glosario ilustrado llamado "glosario de ejercicios" de más adelante para saber cómo realizar cada ejercicio.

CALENTAMIENTO

Cada día vamos a empezar con un pequeño calentamiento: 10 minutos de *jogging* en el sitio, en la bici o en la cinta.

FULLBODY *A*

Este es un *fullbody* en *superset*, es decir, se compone de grupos de 2 ejercicios que se realizan uno detrás del otro, por series. No te preocupes, que aquí abajo te lo explico.

Cada serie se compone de varias repeticiones de los dos ejercicios del *superset*: se tienen que hacer seguidos, y los descansos se introducen entre una serie y otra. Por ejemplo, si un *superset* marca 12 repeticiones y 4 series, quiere decir que haremos 12 repeticiones del primer ejercicio, luego 12 repeticiones del segundo y después, una vez completada esa serie, descansaremos 60 segundos; después, volveremos a hacer lo mismo hasta completar las 4 series, y solo entonces pasaremos al siguiente *superset*: (A1 + A2), (B1 + B2)…

EJERCICIOS	*REPETICIONES*	*DESCANSO*	*SERIES*
A1. EMPUJE DE CADERA ***A2. PRESS DE HOMBROS***	***12*** ***12***	***60 segundos***	***4***
B1. PESO MUERTO CON PIERNAS RÍGIDAS	***12***	***60 segundos***	***4***

B2. REMO AL PECHO	***12***		
C1. SUBIDA AL CAJÓN ***C2. DOMINADAS***	***10 (cada lado)*** ***12***	***60 segundos***	***3***
D1. SENTADILLA CON SALTO ***D2. EXTENSIÓN DE TRÍCEPS***	***15***	***60 segundos***	***3***

FULLBODY *B*

Este es un *fullbody* en circuito, es decir, hay que realizar todos los ejercicios sin descanso. Al finalizar, descansa 60 segundos y repite el circuito (hasta completar 3 rondas).

CIRCUITO PARTE INFERIOR // 3 RONDAS

EJERCICIOS	*REPETICIONES*	*DESCANSO*
1. SENTADILLA DE RODILLAS	***12***	***60 segundos***
2. PESO MUERTO	***12***	
3. ZANCADA ATRÁS	***10 (cada lado)***	
4. ABDUCCIONES EN SILLA	***15 (cada lado)***	

CIRCUITO PARTE SUPERIOR // 3 RONDAS

EJERCICIOS	*REPETICIONES*	*DESCANSO*
1. REMO SENTADO	***12***	***60 segundos***
2. ELEVACIONES FRONTALES	***15***	
3. REMO A UNA MANO	***10 (cada lado)***	
4. GUSANO	***8***	

PARA COMPLETAR

Puedes completar la semana con otros **dos circuitos**: uno de abdomen y uno de glúteo. Puedes realizar estos circuitos justo después de los entrenamientos *fullbody* o en días alternos, ¡como mejor te venga! En todos los circuitos realizaremos un total de 3 rondas.

CIRCUITO ABDOMEN // 3 RONDAS (repetir máximo 3 veces por semana)

EJERCICIOS	*REPETICIONES*	*DESCANSO*
1. ABDOMINALES BICICLETA	***12 (cada lado)***	***30 segundos***
***2.* CRUNCH**	***15***	
3. PLANCHA INVERTIDA	***20 segundos***	

CIRCUITO GLÚTEO // 3 RONDAS (repetir máximo 2 veces por semana)

EJERCICIOS	*REPETICIONES*	*DESCANSO*
1. ALMEJA	***12 (cada lado)***	***30 segundos***
2. PATADA GLÚTEA DE PIE	***15 (cada lado)***	
***3.* FROG PUMPS**	***20***	

ESTIRAMIENTOS

¡No olvides terminar las sesiones de ejercicio con unos buenos estiramientos!

Por último, también puedes incluir dos o tres días de **cardio** en la rutina semanal. Recomiendo sesiones de 40-50 minutos, en días alternos, que no coincidan con los días de pesas; si esto no te es posible, sería conveniente separar las sesiones, realizando una por la mañana y la otra por la tarde, o, si no, realizar primero la sesión de pesas y luego la sesión de cardio.

¿Cómo hacerlo? Elige el modo que más te guste: bicicleta, elíptica, cinta o paseo a ritmo rápido. ¡Lo que prefieras! La idea es realizar una sesión de cardio ligero, a un 60-70% de tu frecuencia cardiaca. Pero ¿a qué nos referimos con esto?

FRECUENCIA PARA TU ENTRENAMIENTO = (220 - EDAD) × PORCENTAJE QUE QUIERES UTILIZAR

EJEMPLO:

Ana tiene 20 años y quiere entrenar al 65% de su frecuencia cardiaca máxima. La fórmula quedaría así:

(220 - 20) × 65 / 100 = 130

Por lo tanto, Ana deberá hacer ejercicio en torno a las 130 pulsaciones por minuto.

La FRECUENCIA CARDIACA mide la cantidad de veces que el corazón late por minuto. Todas las personas tenemos una frecuencia cardiaca en reposo (es decir, nuestro mínimo) y una frecuencia cardiaca máxima. Y, entre estos valores, hay diferentes zonas de frecuencia cardiaca que corresponden a la intensidad del ejercicio que estemos realizando. En nuestro caso, nos interesa trabajar en la zona del 60-70%, ya que, con esta intensidad de entrenamiento, el cuerpo tiene una mayor capacidad de utilizar la grasa como fuente de energía, lo que equivale a quemarla.

Para controlar tu frecuencia cardiaca durante el entrenamiento, puedes usar un frecuencímetro. Pero, tranquila, ¡no es necesario! Siempre puedes guiarte por las sensaciones: un 60-70% se considera un ritmo suave, un ritmo que te permite hablar mientras haces ejercicio.

Sin embargo, si aún sientes curiosidad por saber cuál debería ser tu frecuencia, a la izquierda te dejo una sencilla fórmula para calcularlo: ¡no hay nada como conocernos a nosotras mismas!

PLAN ALIMENTARIO



Como sabes, la alimentación va a ser clave para conseguir ese cambio que tanto ansías. Pero eso no significa que tenga que ser un sacrificio. ¡Basta de dietas aburridas y restrictivas! Vamos a llevar a cabo una dieta deliciosa y equilibrada, para seguir disfrutando de la comida tanto como siempre, solo que de manera más saludable.

En el plan, te propongo dos menús semanales, dependiendo de si tu objetivo es perder grasa corporal (para lo que tendrás que ingerir menos calorías que tus calorías de mantenimiento) o aumentar masa muscular (para lo que necesitarás ingerir más calorías que tus calorías de mantenimiento).

EQUIVALENCIAS:

1 cucharada de aceite de oliva = 15 gramos
1 aguacate = 200 gramos
1 boniato mediano = 150 gramos

1 patata mediana = 170 gramos
1 plátano = 100-150 gramos
1 cucharadita de cacao en polvo = 5 gramos
1 cucharada rasa de crema de cacahuete = 10 gramos
1 cucharada de leche de coco = 10 gramos
1 clara de huevo = 60 gramos
1 cucharada rasa de harina de avena = 10 gramos
½ taza de copos de avena = 50 gramos
1 rebanada de pan = 25 gramos
¾ de una taza de arroz crudo = 40 gramos de arroz crudo = 100 gramos de arroz cocido

*Los valores de las medidas caseras son aproximados, y los alimentos se han pesado en crudo.

SI PADECES ALGUNA ALERGIA O INTOLERANCIA, ¡NO HAY PROBLEMA! SALTA AL APARTADO LLAMADO "ALERGIAS E INTOLERANCIAS" Y ECHA UN VISTAZO A LAS SUSTITUCIONES QUE MEJOR SE AMOLDAN A TUS OBJETIVOS.

PARA PÉRDIDA DE GRASA CORPORAL

CALORÍAS DIARIAS	*1.500 CALORÍAS*
CARBOHIDRATOS 40%	***131 gramos***
PROTEÍNA 30%	***124 gramos***
GRASA 30%	***53 gramos***

LUNES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

PORRIDGE *DE AVENA*

250 ml de bebida de almendras,
20 g de *whey protein*,*
20 g de avena, canela y esencia de vainilla.

TOPPING:

100 g de frutos del bosque
y 10 g de crema de cacahuete.

Si no consumes whey protein*, reemplázala por 120 g de claras de huevo. Una vez que el porridge esté listo, baja el fuego y agrega las claras, removiendo sin pausa.*

MEDIA MAÑANA

YOGUR CON CEREALES

150 g de yogur griego con
20 g de copos de maíz.

COMIDA

SOLOMILLO A LA PIMIENTA CON PURÉ

150 g de solomillo a la pimienta al horno.
100 g de patata hecha puré.
Verduras a elección.
Usar 15 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:

75 g de caqui.

MERIENDA

BATIDO DE PLÁTANO

20 g de *whey protein*,
200 ml de bebida de almendras
y 50 g de plátano.

ALTERNATIVA:
150 g de yogur griego con
50 g de plátano.

CENA

WRAP

2 tortillas de trigo integral rellenas de 120 g de pollo salteado con mostaza de Dijon, verduras a elección y 10 ml de aceite de oliva virgen extra.

POSTRE:
100 g de kiwi.

MARTES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

TORTITAS DE PLÁTANO

120 g de claras de huevo,
20 g de harina de avena,
50 g de plátano.

***TOPPING*:**
20 g de yogur griego
y 10 g de crema de cacahuete.

MEDIA MAÑANA

BROCHETAS

Intercalar 80 g de *mozzarella*
y tomates *cherry*.

Acompañar con 100 g de piña.

COMIDA

ARROZ CON CALAMAR

40 g de arroz integral con cúrcuma, 200 g de calamar salteado y verduras a elección.
Usar 15 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:
75 g de uvas.

MERIENDA

HELADO DE PLÁTANO

50 g de plátano congelado,
50 g de yogur griego y
15 g de *whey protein*.

Licuar y congelar.

Si no consumes whey protein*, reemplázala por 100 g de yogur griego.*

CENA

PATATA CON PESCADO

100 g de patata al horno con salsa de queso (procesar
60 g de queso *cottage* con agua).
90 g de pescado al vapor.
Ensalada fresca con verduras a elección.

Usar 10 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:
100 g de papaya.

MIÉRCOLES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

COPA DE FRUTAS

50 g de frutos del bosque,
25 g de plátano, 25 g de kiwi,
20 g de granola sin azúcar,
15 g de semillas.

Acompañar con un revuelto de 120 g de claras.

MEDIA MAÑANA

BATIDO DE FRUTOS ROJOS

20 g de *whey protein*,
200 ml de bebida de almendras,
100 g de frutos del bosque.

ALTERNATIVA:
150 g de queso de Burgos
y 100 g de mandarina.

COMIDA

LASAÑA DE CARNE

40 g de pasta de lasaña integral, 120 g de carne molida, 40 g de *mozzarella* y verduras a elección.

Usar 5 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:

100 g de piña.

MERIENDA

YOGUR CON KIWI

150 g de yogur griego con
100 g de kiwi.

CENA

TARTINE *CON MANGO Y SALMÓN AHUMADO*

50 g de pan integral,
30 g de aguacate,
100 g de mango y 120 g de salmón ahumado.

Acompañar con verduras a elección.

JUEVES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

AVOCADO TOAST

25 g de pan integral con
50 g de aguacate, 1 huevo
y 60 g de claras.

Acompañar con 100 g de manzana.

MEDIA MAÑANA

PAN CON TOMATE

25 g de pan integral con tomate y 80 g de *mozzarella*.

COMIDA

POLLO CON PURÉ DE GARBANZOS

150 g de pollo al limón al horno.
Puré de garbanzos
(55 g de garbanzos licuados con 15 ml de aceite de oliva virgen extra y sal).
Verduras a elección.

POSTRE:
100 g de pera.

MERIENDA

BATIDO DE FRAMBUESA

20 g de *whey protein*,
200 ml de bebida de almendras y 100 g de frambuesas.

ALTERNATIVA:
150 g de yogur griego
con 50 g de plátano.

CENA

GNOCCHI *CON POMODORO Y PAVO*

80 g de *gnocchi* con salsa pomodoro (receta),
120 g de pavo molido,
verduras a elección y
10 ml de aceite de oliva virgen extra.

POSTRE:
100 g de mandarina.

VIERNES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

TOSTADA FRANCESA

25 g de pan integral remojado en la siguiente mezcla: 120 g de claras de huevo, canela y 50 ml de bebida de almendras.

***TOPPING*:**

10 g de crema de cacahuete

y 50 g de frutos rojos.

MEDIA MAÑANA

BATIDO DE AVENA

20 g de *whey protein*,

200 ml de bebida de almendras, 20 g de avena.

ALTERNATIVA:

150 g de queso de Burgos

y 50 g de plátano.

COMIDA

ARROZ CON POLLO CON CHAMPIÑONES

150 g de pollo con

champiñones salteados.

40 g de arroz integral.

Verduras a elección.

Usar 15 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:

100 g de melocotón.

MERIENDA

FLAN* FIT *(receta)

Acompañar con 100 g de frutos del bosque.

CENA

ENSALADA DE SALMÓN

Ensalada de verduras a elección (recomiendo incluir hojas verdes, pimiento, pepino y zanahoria),
120 g de salmón al horno,
55 g de lentejas,
30 g de aguacate y
100 g de naranja (en gajos).

SÁBADO

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

TORTILLA CON VEGETALES

1 huevo entero, 60 g de claras, tomate, espinacas, 5 ml de aceite de oliva virgen extra.

Acompañar con 25 g de pan integral y 75 g de caqui.

MEDIA MAÑANA

PAN CON JAMÓN

25 g de pan integral,
40 g de jamón de pavo,
40 g de queso de Burgos.

COMIDA

PASTA CON SALSA POMODORO Y ATÚN

40 g de pasta integral con salsa pomodoro (receta),
175 g de atún y verduras a elección.
Usar 15 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:
100 g de pera.

MERIENDA

BATIDO DE FRUTOS DEL BOSQUE

20 g de *whey protein*,
200 ml de bebida de almendras y 100 g de frutos del bosque.

ALTERNATIVA:
150 g de yogur griego
y 100 g de kiwi.

CENA

CURRI DE GARBANZOS CON POLLO Y VERDURAS

55 g de garbanzos al curri
con 20 ml de leche de coco.
120 g de pechuga de pollo al horno con 5 ml de aceite de oliva virgen extra.
Acompañar con verduras a elección.

POSTRE:
150 g de sandía.

DOMINGO

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

MUGCAKE *DE CHOCOLATE*

120 g de claras, 5 g de cacao en polvo, 30 ml de bebida de almendras, 20 g de harina de avena, 1 cucharadita de polvo de hornear.

***TOPPING*:**

100 g de frutos rojos.

MEDIA MAÑANA

TRUFAS

3 trufas de almendra
y chocolate (receta).

Acompañar con 20 g de *whey protein* con bebida de almendras.

ALTERNATIVA:

150 g de yogur griego.

COMIDA

BONIATO RELLENO

100 g de boniato al horno, relleno de 150 g de carne picada con verduras a elección, y 10 ml de aceite de oliva virgen extra.

POSTRE:

100 g de naranja.

MERIENDA

BROCHETAS

80 g de *mozzarella*
con 75 g de uvas verdes.

CENA

TORTILLA DE PATATA

100 g de patata,
240 g de claras de huevo,
10 ml de aceite de oliva virgen extra.
Acompañar con verduras a elección.

POSTRE:
100 g de mandarina.

***¿Te suena la *WHEY PROTEIN*? Es un suplemento de proteína en polvo que viene muy bien para cubrir nuestras necesidades proteicas, ya que es muy habitual no llegar al mínimo que nuestro cuerpo necesita. Pero su uso es completamente opcional.**

VERDURAS A ELECCIÓN

Verduras o ensalada (puedes mezclarlos como quieras): brócoli, rúcula, tomate, espinacas, calabacín, berenjena, calabaza, canónigos, pepino, espárragos, judías verdes, pimiento, cebolla, coliflor, alcachofa, zanahoria, rábano, remolacha, setas, champiñones, escarola, col, repollo.

PARA AUMENTO DE MASA MUSCULAR

CALORÍAS DIARIAS	*2.000 CALORÍAS*
CARBOHIDRATOS 45%	***200 gramos***
PROTEÍNA 30%	***150 gramos***
GRASA 25%	***66 gramos***

LUNES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

PORRIDGE *DE AVENA*

250 ml de bebida de almendras,
20 g de *whey protein*,*
20 g de avena, canela y esencia de vainilla.

TOPPING:

100 g de frutos del bosque
y 10 g de crema de cacahuete.

Si no consumes whey protein*, reemplázala por 120 g de claras de huevo. Una vez que el porridge esté listo, baja el fuego y agrega las claras, removiendo sin pausa.*

MEDIA MAÑANA

YOGUR CON CEREALES

150 g de yogur griego con 20 g de copos de maíz y 10 g de pistachos.

COMIDA

SOLOMILLO A LA PIMIENTA CON PURÉ

150 g de solomillo a la pimienta al horno.
150 g de patata hecha puré.
Verduras a elección.
Usar 20 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:

75 g de caqui.

MERIENDA

BATIDO DE PLÁTANO

200 ml de bebida de almendras,

50 g de plátano y 20 g de avena.

ALTERNATIVA:
150 g de yogur griego con 50 g de plátano y 20 g de avena.

CENA

WRAP

3 tortillas de trigo integral rellenas de 150 g de pollo salteado con mostaza de Dijon, verduras a elección y 10 g de aceite de oliva virgen extra.

POSTRE:
100 g de kiwi.

MARTES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

TORTITAS DE PLÁTANO

120 g de claras de huevo,
40 g de harina de avena,
50 g de plátano.

***TOPPING*:**
20 g de yogur griego y
10 g de crema de cacahuete.

MEDIA MAÑANA

BROCHETAS

Intercalar 80 g de *mozzarella*
+ 7 aceitunas

+ tomates *cherry*.

Acompañar con 100 g de piña.

COMIDA

ARROZ CON CALAMAR

60 g de arroz integral con cúrcuma, 200 g de calamar salteado y verduras a elección.
Usar 20 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:
75 g de uvas.

MERIENDA

HELADO DE PLÁTANO

50 g de plátano congelado,
50 g de yogur griego y 15 g de *whey protein*.

***TOPPING*:**
20 g de granola sin azúcar.

Licuar y congelar.

Si no consumes whey protein*, reemplázala por 100 g de yogur griego.*

CENA

PATATA CON PESCADO

150 g de patata al horno con salsa de queso (procesar 60 g de queso *cottage* con agua).
120 g de pescado al vapor.
Ensalada fresca con verduras a elección.
Usar 10 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:

100 g de papaya.

MIÉRCOLES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

COPA DE FRUTAS

50 g de frutos del bosque,
25 g de plátano, 25 g de kiwi,
40 g de granola sin azúcar,
15 g de semillas.

Acompañar con un revuelto de 120 g de claras.

MEDIA MAÑANA

BATIDO DE FRUTOS ROJOS

20 g de *whey protein*,
200 ml de bebida de almendras,
100 g de frutos del bosque,
10 g de crema de anacardos.

ALTERNATIVA:
150 g de queso de Burgos,
10 g de anacardos
y 100 g de mandarina.

COMIDA

LASAÑA DE CARNE

60 g de pasta de lasaña integral, 120 g de carne molida, 40 g de *mozzarella*,
verduras a elección.

Usar 10 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:

100 g de piña.

MERIENDA

YOGUR CON KIWI

150 g de yogur griego con 20 g de cereal de quinoa y 100 g de kiwi.

CENA

TARTINE *CON MANGO Y SALMÓN AHUMADO*

75 g de pan integral,
30 g de aguacate,
100 g de mango y 150 g de salmón ahumado.

Acompañar con verduras a elección.

JUEVES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

AVOCADO TOAST

50 g de pan integral con
30 g de aguacate,
1 huevo y 60 g de claras.

Acompañar con 100 g de manzana.

MEDIA MAÑANA

PAN CON TOMATE

25 g de pan integral con tomate,
5 ml de aceite de oliva virgen extra
y 80 g de *mozzarella*.

COMIDA

POLLO CON PURÉ DE GARBANZOS

150 g de pollo al limón al horno.
Puré de garbanzos (80 g de garbanzos licuados con 20 ml de aceite de oliva virgen extra y sal).
Verduras a elección.

POSTRE:
100 g de pera.

MERIENDA

BATIDO DE FRAMBUESA

20 g de *whey protein*,
200 ml de bebida de almendras, 100 g de frambuesas y
20 g de avena.

ALTERNATIVA:
150 g de yogur griego
con 50 g de plátano y 20 g de avena.

CENA

GNOCCHI *CON POMODORO Y PAVO*

120 g de gnocchi con salsa pomodoro (receta),
150 g de carne de pavo molida, verduras a elección
y 10 ml de aceite de oliva virgen extra.

POSTRE:

100 g de mandarina.

VIERNES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

TOSTADA FRANCESA

50 g de pan integral remojado en la siguiente mezcla:
120 g de claras de huevo,
canela y 50 ml de bebida de almendras.

***TOPPING*:**
10 g de crema de cacahuete
y 50 g de frutos rojos.

MEDIA MAÑANA

BATIDO DE AVENA

20 g de *whey protein*,
200 ml de bebida de almendras,
10 g de crema de cacahuete,
20 g de avena.

ALTERNATIVA:
150 g de queso de Burgos,
10 g de nueces y 50 g de plátano.

COMIDA

ARROZ CON POLLO CON CHAMPIÑONES

150 g de pollo con champiñones salteados.
60 g de arroz integral.

Verduras a elección.
Usar 20 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:
100 g de melocotón.

MERIENDA

FLAN* FIT *(receta)
Acompañar con 100 g de frutos del bosque
y 2 tortitas de arroz.

CENA

ENSALADA DE SALMÓN
Ensalada con verduras a elección (recomiendo incluir hojas verdes, pimiento, pepino y zanahoria),
150 g de salmón al horno,
80 g de lentejas,
30 g de aguacate,
100 g de gajos de naranja.

SÁBADO

DESAYUNO
Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

TORTILLA CON VEGETALES
1 huevo entero, 60 g de claras, tomate, espinacas, 5 ml de aceite de oliva virgen extra.

Acompañar con 50 g de pan integral y 75 g de caqui.

MEDIA MAÑANA

PAN CON JAMÓN

25 g de pan integral
con 5 ml de aceite de oliva virgen extra,
40 g de jamón de pavo
y 40 g de queso de Burgos.

COMIDA

PASTA CON SALSA POMODORO Y ATÚN

60 g de pasta integral con salsa pomodoro (receta),
175 g de atún, verduras a elección.
Usar 20 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:
100 g de pera.

MERIENDA

BATIDO DE FRUTOS DEL BOSQUE

20 g de *whey protein*,
200 ml de bebida de almendras y
100 g de frutos del bosque.

***TOPPING*:**
20 g de granola sin azúcar.

ALTERNATIVA:
150 g de yogur griego,
100 g de kiwi
y 20 g de granola sin azúcar.

CENA

CURRI DE GARBANZOS CON POLLO Y VERDURAS

80 g de garbanzos al curri

con 20 ml de leche de coco.
150 g de pechuga de pollo al horno con 5 ml de aceite de oliva virgen extra.
Verduras a elección.

POSTRE:
150 g de sandía.

DOMINGO

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

MUGCAKE *DE CHOCOLATE*

120 g de claras,
5 g de cacao en polvo,
30 ml de bebida de almendras,
40 g de harina de avena,
1 cucharadita de polvo de hornear.

***TOPPING*:**
100 g de frutos rojos.

MEDIA MAÑANA

TRUFAS Y YOGUR

3 trufas de almendra y
chocolate (receta).

Acompañar con 20 g de *whey protein* con bebida de almendras.

ALTERNATIVA:
150 g de yogur griego.

COMIDA

BONIATO RELLENO

150 g de boniato al horno
relleno de 150 g de carne picada,
verduras a elección y
15 ml de aceite de oliva virgen extra.

POSTRE:
100 g de naranja.

MERIENDA

BROCHETAS

80 g de mozzarella
con 75 g de uvas verdes.

CENA

TORTILLA DE PATATA

150 g de patata,
240 g de claras de huevo,
1 huevo,
10 ml de aceite de oliva virgen extra.

Acompañar con verduras a elección.

POSTRE:
100 g de mandarina.

Para chuparse los dedos, ¿verdad? Pero esto no es todo. Hay otros trucos que te van a ayudar a dar ese giro a una alimentación más saludable:

» ***INTENTA NO PICAR ENTRE HORAS.*** Pero, tranquila, puedes beber líquidos, como infusiones, agua, refrescos sin azúcar…

» ***VAMOS A BEBER, COMO MÍNIMO, 2 LITROS DE AGUA AL DÍA,*** así que lleva siempre una botella contigo. ¡No hay nada como estar hidratada!

» ***ORGANÍZATE LAS COMIDAS Y TOMA LA INICIATIVA:*** Mi propuesta ya viene con una organización muy concreta, pero, si ves que algunos alimentos no te hacen mucha gracia o prefieres innovar, ¡puedes hacerlo sin problema! Solamente asegúrate de que tu lista de la compra cubre todas las necesidades de tu cuerpo.

Como ya hemos comentado, esas necesidades se centran en tres nutrientes principales o macronutrientes: las proteínas, los carbohidratos y las grasas. Es importante tomar las cantidades detalladas en el plan, sobre todo en el caso de la proteína, que es fundamental para mantener y mejorar tu masa muscular. En esta tabla puedes ver qué alimentos te aportan más de cada.

PROTEÍNA

CARNE	Pollo, pavo, conejo, ternera.
PESCADO	Atún, bacalao, pez espada, besugo, salmón, caballa, lubina, rape, merluza.
HUEVOS	Gallina, codorniz, avestruz.
PRODUCTO LÁCTEO	Yogur ligero, yogur griego bajo en grasa, queso ricotta, quark, queso batido, queso en copos.
LEGUMBRES	Garbanzos, habichuelas, guisantes, lentejas, soja, tempeh, tofu.
OTRAS FUENTES	Crustáceos, almejas.

CARBOHIDRATOS

CEREALES Y DERIVADOS	Arroz, pasta, pan (preferiblemente integrales), cuscús, avena, CEREALES Y DERIVADOS quinoa, maíz.
PATATAS	Patata, boniato.
FRUTA	Manzana, plátano, uva, higo, caqui, pera, naranja, mandarina, kiwi, piña, FRUTA melocotón.
OTRAS FUENTES	Miel.

GRASAS

ACEITES	Aceite de oliva virgen extra, aceite de linaza, aceite de coco.
FRUTOS SECOS	Nueces, almendras, avellanas, nueces brasileñas, anacardos.
OTRAS FUENTES	Chocolate negro extra.

Esto te servirá no solo para cambiar los alimentos que no te hacen mucho tilín, sino también para imprevistos. De hecho, puede que ya te haya asaltado la duda: ¿qué hago si un día como o ceno fuera? ¡No hay problema! Solo tienes que **equilibrar las porciones del día**.

Por ejemplo, imagínate que un domingo salgo a cenar una pizza: eso no significa que durante el día deba quedarme sin comer nada (de hecho, eso sería hasta dañino, ya que podría provocarme ansiedad). En su lugar, lo que debo hacer es mantener mi mismo número de comidas, pero reducir o eliminar mis porciones de carbohidratos y grasas (ya que, cuando comemos fuera, solemos priorizar la comida alta en estos dos macronutrientes), y mantener mis cantidades de proteína. Por ejemplo, en vez de consumir una comida de pollo + arroz + aguacate + verduras, solamente consumiría pollo + verdura. Esta es una estrategia que funciona muy bien para mantener a raya los excesos del fin de semana y, sobre todo, no pasar hambre.

TRUCO EXTRA: LOS PROBIÓTICOS

¿Hinchazón abdominal? No te preocupes, es uno de los síntomas digestivos más comunes. Puede estar causado por excesos que rompen con nuestra rutina alimentaria, aunque también puede deberse a diversas intolerancias (razón por la que es recomendable que consultes con tu médico).
En cualquier caso, la hinchazón abdominal suele deberse a que nuestra flora intestinal está alterada. Por eso, no encontrarás mejor aliado que los PROBIÓTICOS: alimentos que contienen microorganismos vivos destinados a recuperar y mantener el equilibrio de tu flora intestinal; algo muy importante, ya que puede protegernos de diversas enfermedades y beneficiar nuestro proceso digestivo. Puedes encontrar probióticos en el yogur natural, el chucrut, el kéfir o la kombucha, así como en suplementos.

Y para completar aún más, también puedes tomar prebióticos, que son alimentos con alto contenido en fibra, y que actúan como nutrientes para nuestra flora intestinal. Entre ellos, los granos integrales, las hortalizas de hoja verde, los plátanos, las cebollas, el ajo y la soja.

RECETAS

Esta semana te propongo cinco recetas de rechupete para que disfrutes de todos los beneficios de la comida casera. ¡Sano y delicioso!

PAN EN 1 MINUTO

INGREDIENTES

3 cucharadas de harina integral o harina de avena
1 cucharada de semillas de chía
1 pizca de sal
1 cucharadita de polvo de hornear o bicarbonato de sodio
10 ml de aceite de oliva
2-3 cucharadas de agua

ELABORACIÓN

1. Mezcla todos los ingredientes en un bol.
2. Con ayuda de tus manos, amasa un pan redondo y decóralo con semillas de chía o lino. Puedes pincelar el pan con 1 huevo batido si quieres que quede más dorado.
3. Mételo en el microondas durante 1 minuto.
4. Lo puedes tostar o consumir así.

TRUFAS DE ALMENDRA Y CHOCOLATE

INGREDIENTES

½ taza de crema de almendras o cacahuete
1/3 taza de harina de avena
1 cucharada de semillas de lino molidas
1 cucharada de cacao en polvo 100%
1 cucharadita de canela
2 cucharadas de agua

Eritritol o estevia al gusto
Coco rallado

ELABORACIÓN

1. Mezcla todos los ingredientes excepto el agua y el coco rallado.
2. Añade el agua poco a poco hasta que quede una textura compacta.
3. Con tus manos, forma bolitas pequeñas.
4. Después sumérgelas 1 segundo en un bol con agua y luego recúbrelas con coco rallado.
5. Refrigéralas hasta su consumo, durante un par de horas como mínimo.

FLAN FIT

INGREDIENTES

1 huevo
1 cucharada de edulcorante
1 cucharadita de esencia de vainilla
100 ml de leche desnatada

ELABORACIÓN

1. Mezcla el huevo con edulcorante y esencia de vainilla.
2. Poco a poco, añade la leche mientras sigues mezclando.
3. Vierte la mezcla en un molde pequeño y tápalo con papel de aluminio.
4. Cocínalo al baño maría durante aproximadamente 15 minutos.
5. Déjalo enfriar.

SALSA PESTO

INGREDIENTES

2 puñados de albahaca
15 ml de aceite de oliva virgen extra
1 chorrito de agua
1 diente de ajo
Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

1. Licua todos los ingredientes.

SALSA POMODORO

INGREDIENTES

1 tomate
½ taza de puré de tomate
1 diente de ajo
½ cebolla
15 ml de aceite de oliva virgen extra
Un chorrito de agua
Sal y pimienta al gusto
Opcional: ½ pimiento verde y orégano

ELABORACIÓN

1. Pica los vegetales y saltéalos unos segundos con aceite de oliva y sal.
2. Licua el resultado añadiendo agua, puré de tomate y orégano.
3. Vuelve a saltear durante unos minutos más.

EJERCICIO DE REFLEXIÓN

Los occidentales nos queremos poco. Está mal visto valorarse bien.

Javier García Campayo

Como bien sabes, toda rutina de cambio queda coja si no se toma en cuenta el aspecto psicológico o, dicho de otra manera, tu bienestar mental. ¡Necesitamos sentirnos bien para enfrentarnos a este reto! Por eso, ahora empezaremos con algo que es clave para cualquier aspecto de tu vida: la autoestima.

A menudo, empezamos este tipo de planes con nuestra mejor intención. Nos repetimos:

Pero luego, con el paso de los días, ese compromiso se va quedando por el camino. Y es que seamos sinceras: ¡la vida es muy complicada! Nuestro día a día nos exige muchas responsabilidades: el trabajo, la familia, los amigos, la pareja… A veces, simplemente, no tenemos tiempo para todo. Y ya cuando vemos que un ejercicio nos cuesta… terminamos culpándonos en exceso.

Es entonces cuando llegan los pensamientos negativos:



Todo esto te suena, ¿verdad? Pues ha llegado la hora de luchar contra ello, porque, escúchame bien, ¡no te lo mereces!

Esos pensamientos son autocríticas que, aunque no lo notes, dañan muchísimo tu autoestima. Al fin y al cabo, no es más que otra forma de machacarte a ti misma. ¿Y sabes por qué lo haces? Te daré la respuesta: porque te exiges **un nivel de**

perfección inalcanzable. Piénsalo: te comparas constantemente con lo que quieres ser, ¿a que sí? Probablemente te fijas en otras personas, sin darte cuenta de que cada caso es particular y tiene sus propias circunstancias y ritmos. Pero a esta voz interior eso le da igual: te ataca constantemente y, créeme, te hace mucho daño.

Con todo esto no quiero decir que no tengamos que hacer autocrítica; la autocrítica es necesaria para cambiar y mejorar, pero debe ser **constructiva**: debe partir de la aceptación y la empatía con nosotras mismas. Esta es nuestra regla de oro.

Por supuesto, habrá días peores que otros, pero es muy importante no dejar que la autocrítica destructiva nos coma el terreno, porque no es más que otra manera de juzgarnos y atacarnos. Y estoy segura de que, en el fondo, tú tampoco quieres hacerlo. Por eso te invito a que, tomando esta regla de oro, poco a poco aprendas a gestionar la autocrítica por tu cuenta. ¡Si a alguien tenemos que querer, es a nosotras mismas!

Piensa, si no, en las dietas restrictivas o el deporte excesivo que has realizado en el pasado. ¿A que no lo has pasado nada bien? Esos cambios tan bruscos generan ansiedad, culpa, malestar… ¡y se convierten en un castigo para nuestro cuerpo! ¿Qué clase de amor tenemos hacia nosotras mismas si nos castigamos así por no tener el cuerpo que queremos? Si crees que necesitas estar en un peso determinado, déjame decirte que esos kilos de más no son lo que se interpone entre tú y la felicidad. Es el momento de empezar a tratarnos bien y buscar ese cambio, pero desde el respeto, no desde el castigo.

Y por eso es fundamental trabajar nuestra autoestima, esa opinión positiva de nosotras. ¿Y sabes para qué? Para alcanzar el éxito. Tener **autoestima** es la única manera de lograr lo que queremos. Ya no te hablo solo del entrenamiento o de la alimentación; te hablo de la vida, de tus metas personales, profesionales, incluso emocionales. Si no te valoras, ¿quién lo va a hacer? Solo conseguirás lo que te propones si crees en ti. Y, hazme caso, tienes muchos motivos para creer en ti. Para empezar, ¡te has comprometido con este plan! ¿No te parece que eso es digno de admiración?

LA TAREA DE LA SEMANA

Para trabajar tu autoestima, quiero que escribas en un papel:



Y que lo coloques enfrente de tu cama. Quiero que cada día, al despertar, lo repitas en voz alta; sí, sí, en voz alta. No tengas vergüenza: recuerda que estás haciendo esto solo por TI. Y, si te oyen los vecinos, ¡que te oigan! Solo oirán a una mujer que está realizando uno de los ejercicios más valientes del mundo: quererse a sí misma.

Y, POR ÚLTIMO, ¡A REFLEXIONAR!

Escribe cómo te has sentido con esta tarea.

SEMANA 2



Si realmente quieres algo encontrarás la manera; si no quieres, encontrarás excusas.

Proverbio árabe

Antes de que empieces esta segunda semana, quiero decirte que estoy orgullosa de ti, ¡y tú también deberías estarlo! Una cosa es querer cambiar tu forma de vida, y otra muy diferente es pasar a la acción, como tú lo estás haciendo.

Es posible que, durante la primera semana, te hayan invadido frases como «No tengo tiempo», «Ahora no es el mejor momento»… Pero ahí topamos con una de las primeras trampas; y es que la falta de tiempo, en realidad, es falta de prioridades. Y tú has decidido priorizar tu bienestar, así que ¡enhorabuena!

Cuando te vuelvan esos pensamientos, solo tienes que recordar que el momento perfecto no es mañana, ni dentro de X tiempo. ¡Tu momento es ahora!

En esta segunda semana vamos a profundizar en el funcionamiento de nuestro cuerpo y el tipo de ejercicio y alimentación que nos corresponde para mantener un equilibrio saludable. Y, en definitiva, para sentirnos bien. Por supuesto, al final encontrarás el plan semanal de entrenamiento, alimentación y actividades para cuidar de la mente.

¿Preparada para seguir? ¡Que empiece la segunda semana!

EL BALANCE ENERGÉTICO

Ahora que conocemos un poco mejor las calorías, llega otro de los conceptos clave de toda rutina alimentaria y deportiva: el balance energético. ¿Has oído hablar de él?

EL BALANCE ENERGÉTICO ES LA RELACIÓN ENTRE LA ENERGÍA QUE OBTENEMOS (DE LOS ALIMENTOS) Y LA ENERGÍA QUE GASTAMOS (CON EL CUERPO).

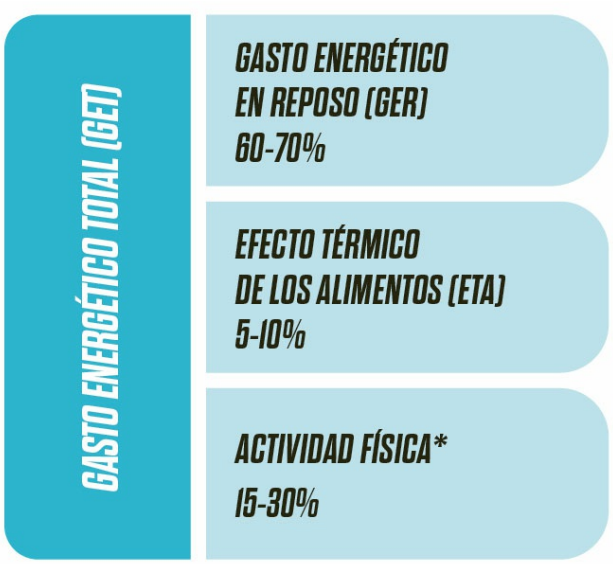
La teoría es sencilla: si comemos más de lo que gastamos, crearemos un **superávit calórico**, es decir, un balance energético positivo; y esto hará que ganemos peso. Si, en cambio, comemos menos de lo que gastamos, crearemos un **déficit calórico**, es decir, un balance energético negativo; y esto hará que perdamos peso. Por último, si comemos lo mismo que gastamos, nuestro balance energético será **neutro** y mantendremos nuestro peso. Fácil, ¿verdad?



Pero ¡espera un momento! La realidad es un poco más compleja. El balance energético varía en función de aspectos como la edad, el nivel de actividad física, el sexo o la composición corporal. En el caso de las mujeres, el ciclo menstrual, el embarazo y la lactancia también influyen. Así que no vale compararse, porque en cada cuerpo es distinto.

Puede que pienses: «Vale, entonces tengo que conseguir un déficit calórico y listo», pero ¡no tan rápido! Hay que saber un par de cosillas más antes de ponerte a trastear con tu balance energético. ¡Sigue leyendo!

Nuestra fuente de energía son los alimentos, eso lo tenemos claro. Pero ¿cómo gastamos esa energía? Pues a través de varias vías:



* Es el valor que mayor variación puede presentar, desde 0 % en un individuo sedentario hasta 50% en un deportista de resistencia.

» ***EL METABOLISMO BASAL:*** Como ya vimos en la primera semana, nuestro cuerpo necesita una cantidad mínima de energía para funcionar bien. Normalmente, estos procesos consumirían un 60-70% de nuestra energía.

» ***EL EFECTO TERMOGÉNICO O DIGESTIÓN:*** La propia digestión de los alimentos también quema calorías; de hecho, se llevaría un 5-10% de nuestra energía.

» ***LA ACTIVIDAD FÍSICA:*** El ejercicio se llevaría el 15-30% restante de nuestra energía. Pero un aumento de la actividad física puede incrementar la cantidad de calorías que necesitamos al día, por supuesto.

Si queremos conseguir un cambio, tendremos que plantear una serie de metas relacionadas con la quema de calorías. Pero lo importante es hacerlo de forma saludable, y para eso necesitamos conocer nuestras calorías de mantenimiento.

Las **calorías de mantenimiento** son las calorías que tu cuerpo necesita consumir cada día para mantener su estado actual, es decir, para que tu balance energético sea neutro y, por lo tanto, no haya cambios de peso. Este valor será el **punto de partida** para tu plan, y por eso es muy importante conocerlo desde el principio.

¡OJO! Conocer tus necesidades diarias de calorías no tiene que convertirse en una obsesión por lo que comes, sino en una forma de hacer un seguimiento de tu forma de vida, para asegurarte de que es saludable.

Pero esto no significa que tengas que meterte a hacer cálculos. De hecho, existen muchos estudios sobre estos asuntos, y nos han ofrecido datos que pueden servirte de guía. Para que te hagas una idea, la OMS recomienda una ingesta diaria de unas 1.600-2.000 calorías para la mujer y unas 2.200-2.500 para el hombre. Por supuesto, hay una gran cantidad de factores que hacen que cada persona concreta tenga **un gasto energético diferente** (no solo el sexo, sino también la edad, el peso, la complexión, el metabolismo o la actividad física habitual, entre otros), pero puedes apoyarte en esta media para iniciar tu cambio sin ningún problema.

EL PLAN ALIMENTARIO DE ESTE LIBRO SE HA DISEÑADO A PARTIR DE LOS DATOS DE LA OMS.

Sin embargo, si tienes curiosidad y quieres profundizar, ¡no hay problema! A continuación te explico cómo calcular tus calorías de mantenimiento con más exactitud.



¡CALCULA TUS CALORÍAS DE MANTENIMIENTO!

Para este cálculo, usaremos la **fórmula Harris-Benedict**, diseñada por los fisiólogos nutricionistas J. Arthur Harris y Francis G. Benedict, que además ha sido revisada en varias ocasiones. Empezaremos calculando nuestro metabolismo basal (MB):

MB varón = 66,5 + (13,75 × peso en kg) + (5 × estatura en cm) – (6,75 × edad en años)
MB mujer = 655,5 + (9,46 × peso en kg) + (1,8 × estatura en cm) – (4,68 × edad en años)

Ahora hay que multiplicar ese resultado (tu metabolismo basal) por distintos valores, en función de la cantidad de actividad física que realizas.

SI REALIZAS...	HAY QUE MULTIPLICARLO POR...
Poco o ningún ejercicio	MB × 1,2
Ejercicio leve o ligero (practicar deporte 1-2 días por semana)	MB × 1,375
Ejercicio moderado (practicar deporte 3-5 días por semana)	MB × 1,55
Ejercicio intenso (practicar deporte 6-7 días por semana)	MB × 1,725
Ejercicio muy intenso (varias sesiones de entrenamiento al día)	MB × 1,9

Estos cálculos dan por hecho que llevas una vida con un mínimo de actividad, y que, aparte del entrenamiento, das al menos 8.000 pasos al día. Si tu trabajo te obliga a estar la mayor parte del tiempo sentada y no llegas a esa media, resta 200 calorías.

RESULTADO: _____

¿Ya lo tienes? Pues listo: estas son tus calorías de mantenimiento.

Ejemplo:
Si soy una mujer de 30 años, peso 65 kg, mido 170 cm y practico deporte 2 veces a la semana (ejercicio ligero), mis cálculos serán:

Primero, calcularé mi metabolismo basal:
MB = 655,5 + (9,46 × 65) + (1,8 × 170) – (4,68 × 30) = 1.436 kcal

Ahora, lo multiplicaré en relación con mi nivel de actividad física:
MB × 1,375 = 1.436 × 1,375 = 1.974,5 kcal

RESULTADO:
Mi cuerpo necesita 1.974,5 calorías diarias para mantenerse en su estado actual.

Ahora que sabes cuántas calorías necesita tu cuerpo al día, puedes empezar a definir tus **metas**. Si tu cuerpo se mantiene estable, podemos decir que tu gasto diario total de

energía es equivalente a tus calorías de mantenimiento. Pero estás aquí para cambiar, ¿no?

⚠️

¡CUIDADO! Como sabes, no se trata de hacer un cambio drástico que dure solo unos días, sino que tiene que ser un proceso gradual, que promueva hábitos saludables y cree adherencia (otro concepto muy importante que te explicaré más adelante).

Si tu objetivo es perder grasa, tienes que generar un déficit calórico (es decir, tu gasto diario total de energía debe ser superior a tus calorías de mantenimiento).

- Con un déficit del 10-15%, puedes perder entre 200 y 400 g por semana.
- Con un déficit del 20-25%, puedes perder entre 400 y 500 g por semana.
- Con un déficit de más del 25%, puedes perder más de 500 g por semana, pero esto siempre debe hacerse con el acompañamiento de un profesional, ya que un déficit tan elevado pone en riesgo la masa muscular y puede afectar al estado de ánimo.

Yo te recomiendo generar un déficit calórico de un 10-25%, que es suficiente para bajar de peso de manera saludable. Puedes conseguir esto de distintas maneras:

- Reduciendo tus porciones diarias (es decir, reduciendo tu ingesta calórica).
- Haciendo más ejercicio (es decir, aumentando tu gasto calórico).
- Combinando las dos, ¡lo que resulta más efectivo! Y es lo que yo recomiendo.

Siguiendo con el ejemplo anterior, supongamos que quiero reducir mis porciones y establecer un déficit de un 20% respecto a mis calorías de mantenimiento.
Primero calcularé el valor de ese porcentaje:
1.974,5 kcal × 20 % = 394,9 kcal
Después, lo restaré a mis calorías de mantenimiento:
1.974,5 kcal - 394,9 kcal = 1.579,6 kcal
Resultado: para tener un déficit calórico del 20%, debo ingerir 1.579,6 calorías diarias.

Si tu objetivo es ganar masa muscular, tienes que generar un superávit calórico de un 15-20%, es decir, crear un exceso de energía en tu cuerpo, superando tus calorías de mantenimiento. Para conseguir esto, solo hay una manera: comer más (es decir, aumentar tu ingesta calórica) y estimular la masa muscular.

Ahora bien, ojo con esto: el desarrollo de la masa muscular no es lineal. Al principio siempre resulta más fácil ganar músculo y, con el tiempo, se va volviendo más complicado. Es importante saber esto, para tener expectativas realistas y no frustrarnos en el camino.

- El primer año de ejercicio, tienes un potencial de aumentar 10-12 kg de músculo al año, es decir, 0,8-1 kg al mes.
- El segundo año, tu potencial pasa a ser de 4-6 kg de músculo al año.
- El tercer año, tu potencial pasa a ser de 2-3 kg de músculo al año.

¡TRUCO!

PARA ESTIMULAR LA MASA MUSCULAR, HAY QUE DAR PRIORIDAD AL ENTRENAMIENTO DE PESAS Y COMPLEMENTARLO CON EJERCICIO CARDIOVASCULAR.

Siguiendo con el ejemplo anterior, supongamos que quiero establecer un superávit de un 20 % respecto a mis calorías de mantenimiento.
Primero calcularé el valor de ese porcentaje:
1.974,5 kcal × 20% = 394,9 kcal
Después, lo sumaré a mis calorías de mantenimiento:
1.974,5 kcal + 394,9 kcal = 2.369,4 kcal
RESULTADO:
para tener un superávit calórico del 20 %, debo ingerir 2.369,4 calorías diarias.

¿Cómo lo ves? ¿Complicado? ¡Tranquila! Siempre viene bien tener esta información, sobre todo si te apetece personalizar tu menú semanal; pero, ahora mismo, no es necesario que realices todos estos cálculos. El plan alimentario del libro no solo cuenta las calorías para lograr tu objetivo, sino que lo hace basándose en un equilibrio justo de macro y micronutrientes. En otras palabras: ¡estás en buenas manos!

La vida comienza donde termina el miedo.

Osho

MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES

Para empezar a elaborar una dieta saludable, es fundamental que te familiarices con los macronutrientes y los micronutrientes. ¿Sabes lo que son?

Los macronutrientes son nutrientes que necesitamos en grandes cantidades, nos aportan energía y necesitan ser digeridos por nuestro cuerpo; los micronutrientes, en cambio, los necesitamos en pequeñas cantidades, no nos aportan energía y nuestro cuerpo los absorbe con facilidad. Pero esto no es todo. ¡Atenta a lo que sigue!

MACRONUTRIENTES

Los macronutrientes cumplen distintas funciones en nuestro cuerpo, y por eso es fundamental que no nos falte ninguno: ni proteínas ni carbohidratos ni grasas. Los **carbohidratos** nos proporcionan energía para nuestro día a día (incluyendo nuestro entrenamiento), las **proteínas** construyen y reparan nuestros músculos y las **grasas** saludables nos ayudan a mantener una producción hormonal óptima, entre otras funciones.

Como hemos visto, solo ganamos peso cuando creamos un **superávit calórico prolongado**: es decir, cuando comemos más calorías de las que quemamos, y lo hacemos de manera habitual, no solo en un día o dos. Este superávit puede darse con un exceso de grasas, sí, pero también con un exceso de proteínas o carbohidratos (especialmente cuando existe poca o nula actividad física). Por lo tanto, **ningún alimento «engorda» de por sí**. La clave no está en eliminar un grupo de alimentos, sino en controlar nuestro balance energético (lo que comemos y lo que gastamos) y la calidad de nuestra alimentación.

Si eres de las personas que escogen alimentos «sin grasa» o «bajos en grasa», ¡cuidado! Eso NO significa que sean alimentos bajos en calorías, ya

que, para suplir la grasa, ¡suele añadirse azúcar! Pero no te preocupes; más adelante te explicaré cómo leer el etiquetado para que no te tomen el pelo.

Ahora que hablamos de medir cantidades, seguro que te estarás preguntando la «dosis» ideal de cada tipo de macronutriente, ¿verdad? Pues debo decirte que el «ratio perfecto» no existe. Sí, hay una regla de oro: la de ingerir la suficiente proteína para preservar la masa muscular. A partir de ahí, toca jugar a nivel personal con las proporciones de grasa y carbohidratos.

¿Confuso? No te preocupes, para eso estamos aquí. Sigue leyendo y encontrarás todas las respuestas.

PROTEÍNA

Todo el mundo sabe que las proteínas son buenas para los músculos, pero ¿alguna vez te has parado a pensar en lo importante que es la masa muscular para tu salud? Más te vale, porque el músculo es nuestro mejor seguro de vida. A lo largo de los años vamos perdiendo masa muscular, por eso es importante cuidarla lo máximo posible (¡de ahí que hagamos tanto hincapié en el entrenamiento con pesas!).

Y, claro, no hay manera de cuidar de nuestros músculos sin las proteínas. De hecho, las proteínas son **el componente principal de nuestro cuerpo** solo después del agua, así que imagínate lo importantes que son. Y no es para menos, ya que participan en casi todos los procesos celulares. No está mal, ¿eh?

Pero vayamos al meollo. Las proteínas se descomponen en **aminoácidos**, y algunos de estos aminoácidos se denominan «aminoácidos esenciales»; esto significa que solo podemos obtenerlos desde el exterior (es decir, **a través de la alimentación**), porque nuestro cuerpo no los puede construir a partir de otros componentes. De ahí la importancia de una dieta equilibrada.

Por suerte, las proteínas pueden ser unas grandes aliadas en el control de nuestro apetito, ya que aportan una gran sensación de saciedad. Como ves, no se trata de comer menos y listo; se trata de seleccionar mejor tu alimentación, es decir, ¡comer mejor!

Lo curioso es que es posible que te veas obligada a cambiar tu dieta de vez en cuando por culpa de las proteínas. Te explico por qué.

Como ya hemos dicho, las proteínas ayudan a preservar y desarrollar la masa muscular, lo que mejora nuestro tono muscular y evita la flacidez. Pero atención: **cuanto más músculo tengamos, más energía necesitaremos**; y es que, al desarrollar músculo, aumenta nuestro metabolismo basal (la cantidad de calorías que nuestro cuerpo necesita para funcionar); por eso hay que vigilar que ingiramos suficientes nutrientes en todo momento. Además, ¿sabías que las proteínas son los macronutrientes que **mayor efecto termogénico** generan? Esto significa que hace falta más energía para digerir proteínas que para digerir carbohidratos o grasas; o sea que, cuantas más proteínas ingieras, más calorías necesitará tu cuerpo para digerirlas. El propio consumo de proteínas modifica tus necesidades energéticas, ¡de modo que tendrás que tener tu alimentación al día!

FUENTES PRINCIPALES DE PROTEÍNAS:

Las carnes.
Los pescados.
El huevo.
Los mariscos.
Las legumbres.
Los suplementos de proteínas.*

*Recuerda que la proteína en polvo (whey protein) es una manera fácil de llegar a nuestras necesidades proteicas, pero es un suplemento, no un sustituto. Por lo tanto, debes obtener tu ingesta de proteínas a través de los alimentos, es decir, a partir de comida real.

Como ves, puedes adquirir proteína de fuentes muy variadas…, pero eso no significa que todas valgan igual. No todas las proteínas son iguales, ya que no todas nos aportan lo mismo. Las proteínas que nos aportan una proporción adecuada de aminoácidos esenciales son las **proteínas completas**, y por eso lo más recomendable es incluirlas en nuestra alimentación. Estas proteínas suelen ser de origen animal, pero

¡tranquila! Si no comes carne, también puedes combinar proteínas de origen vegetal de forma que obtengas todos los aminoácidos esenciales. Estas serían las posibles combinaciones:

Legumbres + cereales.
Legumbres + frutos secos.
Cereales integrales + frutos secos.
Frutos secos + lácteos.
Cereales integrales + lácteos.

Seguro que has oído hablar del colágeno, ¿verdad? Aquí va un dato curioso: el colágeno es una proteína, la más abundante en el cuerpo humano. Se encarga de mantener las articulaciones, los huesos, los músculos, la piel, las uñas y el cabello sano. Si nos falta, los tejidos se desgastan y podemos sufrir dolores, inflamaciones y lesiones (sobre todo si practicamos deporte). Puedes hallar colágeno en la carne y el pescado, pero también en los suplementos de colágeno, que se han vuelto tan populares en los últimos años. Si buscas uno, es importante que sea hidrolizado y marino (para una mejor absorción y digestión) y que contenga ácido hialurónico, vitaminas, magnesio y minerales.

Consumo recomendado de proteína

Cada gramo de proteína nos aporta 4 calorías. La OMS recomienda comer entre 0,8 y 1 gramo de proteína por cada kilo de peso corporal para prevenir deficiencias; esto significa que las proteínas deberían cubrir al menos el 10-20% de nuestro consumo energético diario. No obstante, no olvides que esto es una generalización, porque nuestra necesidad de proteína depende de otros muchos factores, como el nivel de actividad, la edad y el estado de salud de cada cual. Por ejemplo, se ha demostrado que esta cantidad está lejos de ser suficiente para cumplir con los requerimientos diarios de las personas que llevan una vida activa y practican deporte.

» ***SI TU OBJETIVO ES GANAR MASA MUSCULAR,*** te recomiendo consumir entre 1,7-2 g de proteína por kilo de peso corporal. Como estarás en superávit (es decir, ingiriendo más calorías de las que tu cuerpo necesita para mantenerse como está), habrá una mayor fuente de nutrientes y, por lo tanto, el riesgo de que tu cuerpo utilice

el propio músculo como fuente de energía no será tan grande. De ahí que el consumo de proteína que te recomiendo tampoco sea muy elevado.

» ***SI TU OBJETIVO ES PERDER GRASA,*** en cambio, hay que tener cuidado, ya que el déficit (es decir, el hecho de que consumas menos calorías de las que tu cuerpo necesita para mantenerse como está) puede hacer que pierdas músculo. Por eso, en este caso se podría aumentar aún más el consumo de proteína, hasta 2,2 g de proteína por kilo de peso corporal. Todo dependiendo del nivel del déficit, claro: a mayor déficit, mayor rango de proteína tendremos que ingerir para preservar nuestra masa muscular.

EJEMPLO:

Una mujer deportista de 63 kg, con 2.300 calorías de mantenimiento, quiere conseguir un ligero déficit de 300 calorías; eso significa que su alimentación no debería sobrepasar las 2.000 calorías. ¿Cuánta proteína debe consumir?

En este caso, el único dato que necesita para sus cálculos es el del peso, ya que, siguiendo las recomendaciones, va a aplicar una medida de 1,8 g de proteína por kilo de peso corporal. Esta cantidad sería suficiente, puesto que está realizando un déficit muy ligero (en el caso de, por ejemplo, una mujer que quisiera un déficit de 500 calorías ingiriendo 1.500 calorías, sí que sería recomendable aumentar más el consumo de proteína, hasta 2 gramos por kilo de peso corporal).

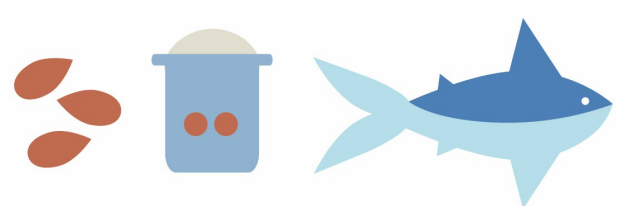
Cantidad recomendada de proteína diaria = **63 × 1,8 g = 113,4 gramos**

Redondeando: **114 g de grasa**

En personas con sobrepeso, es recomendable realizar este cálculo a partir del dato del «peso corregido», que se obtiene a partir del «peso ideal»:

Peso ideal = 23 × estatura² (m)

Peso corregido (kg) = peso ideal + [0,25 × (peso real – peso ideal)]



Pero ¡cuidado! Recuerda que, si empiezas a practicar deporte, tu gasto energético aumentará, por lo que tus necesidades de proteína serán más elevadas que el resultado de estos cálculos. ¡Hay que ir adaptando las medidas!

EJEMPLO PARA INGERIR 114 G DE PROTEÍNA EN UN DÍA:

170 g de pollo (35 g de proteínas)
190 g de yogur griego (19 g de proteínas)
150 g de atún natural (37 g de proteínas)
100 g de judías pintas (23 g de proteínas)
TOTAL = 114 G DE PROTEÍNAS

TIPS PARA INCORPORAR PROTEÍNAS A TU ALIMENTACIÓN

- ☑ **Limita el consumo de carne roja y pescado azul a un máximo de 2 veces por semana, eligiendo cortes magros (y elimina la grasa visible de carnes y aves antes de cocinar).**
- ☑ **Complementa con otros alimentos como huevos, legumbres, nueces y derivados de la soja.**
- ☑ **Consume lácteos como el yogur o el kéfir, siempre en su versión natural.**
- ☑ **Limita el consumo de fiambres y embutidos grasos, *foie gras*, nata, mantequilla, tocino, etc.**

GRASA (LÍPIDOS)

Si hay un macronutriente que siempre se ha odiado, ese es sin duda la grasa. Pero seguramente, a estas alturas, ya te habrás dado cuenta de que no todo es blanco o negro, ¿verdad? Las grasas, igual que el resto de nutrientes, son esenciales para la vida; en este caso, porque tienen una función estructural, hormonal y protectora. Las grasas o lípidos se descomponen en **ácidos grasos**, que conforman el revestimiento

de las células y producen hormonas. Los ácidos grasos restantes se almacenan en las células grasas y constituyen la principal reserva energética del organismo.

FUENTES PRINCIPALES DE GRASA:

Los aceites.
Los frutos secos.
El aguacate.
Las aceitunas.
Los quesos curados o semicurados.
Los pescados azules.
Los huevos.
La mantequilla.
La margarina.
Salsas como la mayonesa.
Productos ultraprocesados, como los chocolates y la pastelería, embutidos, etc.

Como ves, existen muchas fuentes de grasas, pero, de nuevo, es preciso diferenciar, ya que hay distintos **tipos de ácidos grasos** y no todos son igual de saludables. Los tres principales son:

» ***ÁCIDOS GRASOS INSATURADOS:*** Estas grasas son **beneficiosas para el organismo**; de hecho, su falta está relacionada con enfermedades cardiovasculares y altos niveles de colesterol. Seguramente algunas de ellas te suenen; las más famosas son el omega 9 (presente en el aceite de oliva), el omega 3 y el omega 6 (presentes en pescados azules y vegetales). En términos generales, podemos encontrar ácidos grasos insaturados en las nueces, el aceite de soja, las semillas de girasol o linaza y los pescados azules.

» ***ÁCIDOS GRASOS SATURADOS:*** Estas grasas están presentes en alimentos de origen animal y, si se consumen con mucha frecuencia, pueden ser **perjudiciales para la salud**, ya que afectan al sistema cardiovascular. Pueden encontrarse en el aceite de coco, la mantequilla y la margarina, las carnes de vaca y cerdo, la leche o los huevos.

» ***ÁCIDOS GRASOS TRANS O GRASAS HIDROGENADAS:*** Son aún **más perjudiciales que los ácidos grasos saturados** y se encuentran en alimentos de origen industrial, es decir, alimentos modificados de forma artificial para mejorar su conservación o aspecto. Son ejemplos la bollería, alimentos fritos…

Consumo recomendado de grasa

Cada gramo de grasa nos aporta 9 calorías, más del doble que las proteínas y los carbohidratos. La recomendación habitual para la población general es que la grasa constituya el 20-35% de las calorías totales que ingiere cada persona, pero aún hay más: hay que procurar que la mayoría de estas grasas sean insaturadas. En cuanto a las grasas saturadas, conviene que no supongan más de un 10 % de todas tus calorías (y, si es menos, mejor).

Ahora bien, a la hora de medir tu ingesta de grasa, tanto si buscas un déficit calórico como si quieres generar un superávit, te recomiendo encarecidamente que no bajes de ese 20% de tus calorías totales. Las grasas son esenciales para mantener una buena salud.



EJEMPLO PARA INGERIR 56 G DE GRASA EN UN DÍA:

29 g de aceite de oliva virgen extra (29 g de grasa)
20 g de almendras (11 g de grasa)

70 g de aguacate (16 g de grasa)
TOTAL = 56 G DE GRASA

EJEMPLO:

Volvemos a la mujer de antes. Es deportista, pesa 63 kg y tiene 2.300 calorías de mantenimiento, pero quiere conseguir un déficit de 300 calorías; eso significa que su alimentación no debería sobrepasar las 2.000 calorías. Siguiendo las recomendaciones, ha decidido que las grasas solo deberán componer un 25% de sus calorías totales. Entonces, hará el siguiente cálculo:

Cantidad de calorías que deben provenir de la grasa = **2.000 × (25/100) = 500 calorías**

1 gramo de grasa = 9 calorías

Cantidad recomendada de grasa diaria = 500 / 9 = **55,55 gramos**

Redondeando: **56 g de grasa**

TIPS PARA INCORPORAR GRASAS A TU ALIMENTACIÓN

- ☑ **Consume pescados grasos, 1 o 2 veces por semana.**
- ☑ **Come una porción de frutos secos al día, al natural.**
- ☑ **Cambia la mantequilla por el aceite de oliva.**
- ☑ **Opta por los quesos magros.**
- ☑ **Elige preferiblemente lácteos desnatados.**
- ☑ **Limita el consumo de los alimentos elaborados con aceite de palma.**
- ☑ **Aléjate de los alimentos fritos o precocinados y escoge la cocción al vapor, la plancha o el horno.**
- ☑ **Limita las grasas saturadas y elimina las grasas trans.**

CARBOHIDRATOS (GLÚCIDOS)

También conocidos como hidratos de carbono, azúcares o glúcidos, los carbohidratos son la fuente de energía principal para todas las funciones corporales. Se descomponen en **glucosa** (azúcar en sangre), que es el principal combustible de

nuestro organismo (aunque también podemos fabricar glucosa a partir de proteínas y grasas). Gracias a la ayuda de una hormona (la insulina), las células absorben la glucosa para tener energía y, si sobra algo de glucosa, se almacena en el hígado.

Los carbohidratos nos ayudan a tener energía para rendir más en el día y en nuestros entrenamientos, así que también nos permiten mantener nuestra masa muscular. Además, ayudan a regular el metabolismo de las grasas y proteínas, y tienen un impacto positivo en nuestro estado de ánimo.

Hay **dos tipos** de carbohidratos:

» ***LOS CARBOHIDRATOS SIMPLES,*** presentes en el azúcar y en ultraprocesados, se absorben a gran velocidad, lo que crea un pico de insulina (la hormona que permite esta absorción). Esta rapidez puede sonar bien, ya que nos genera un subidón de energía, pero tiene trampa, y es que el pico de insulina, al descender con esa misma rapidez, desencadena una señal de hambre y fatiga en el cerebro, lo que nos lleva a comer de nuevo poco después (cuando, en realidad, no lo necesitamos). Y ahí está la clave: sin darnos cuenta, ingerimos demasiados carbohidratos, un exceso que luego acabará convirtiéndose en grasa.

» ***LOS CARBOHIDRATOS COMPLEJOS,*** en cambio, se absorben más lentamente; esto hace que la insulina se libere a ritmos más normales, sin picos, y por lo tanto al cuerpo no le genera ansiedad.

Por eso es muy importante distinguir qué fuentes de carbohidratos nos convienen y cuáles no. No hay que confundir los azúcares procesados con los carbohidratos saludables, ¡y menos aún eliminar estos últimos, creyendo que son los culpables de nuestro aumento de peso!

FUENTES PRINCIPALES DE CARBOHIDRATOS SIMPLES:

Azúcar.
Miel.
Frutas y zumos.
Bebidas azucaradas.

Lácteos o lácteos azucarados.
Harinas refinadas (como pan blanco) y dulces industriales.
Alimentos ultraprocesados.*

*Los alimentos ultraprocesados son preparaciones industriales comestibles, elaboradas a partir de sustancias derivadas de alimentos; es decir, son productos, no alimentos. Nos brindan energía, ya que contienen una gran cantidad de calorías, pero no nos aportan nutrientes, ya que su composición suele resumirse en grasas poco saludables, azúcar, sal y aditivos.

Consumo recomendado de carbohidratos

Cada gramo de carbohidratos nos proporciona 4 calorías, al igual que las proteínas. Pero la forma de calcular nuestra ingesta de carbohidratos es muy distinta, ya que esta se mide a partir de las necesidades energéticas ya cubiertas por la proteína y la grasa, y en relación con el gasto energético total que deseamos alcanzar.

FUENTES PRINCIPALES DE CARBOHIDRATOS COMPLEJOS:

Cereales enteros o integrales y sus derivados (quinoa, arroz integral, avena, trigo...).
Legumbres (lentejas, alubias, soja...).
Tubérculos (como la patata).
Verduras y hortalizas.

EJEMPLO:

Tomamos, de nuevo, a la mujer deportista de 63 kg, con 2.300 calorías de mantenimiento, que quiere conseguir un déficit de 300 calorías; eso significa que su alimentación no debería sobrepasar las 2.000 calorías. Recordemos los datos recopilados anteriormente: según sus cálculos, debe consumir 114 g de proteína y 56 g de grasa. Eso significa que consume las siguientes cantidades de calorías:

114 g de proteína × 4 kcal/g = 456 kcal de proteínas
56 g de grasa × 9 kcal/g = 504 kcal de grasas
Ingesta total de calorías = 456 kcal + 504 kcal = 960 kcal
Ahora solo queda calcular cuántas calorías le quedan para llegar a su objetivo:
2.000 kcal - 960 kcal = 1.040 kcal
Esto significa que su ingesta de carbohidratos no debería superar las 1.040 calorías. Sabiendo que cada gramo de carbohidratos contiene 4 calorías, solo queda calcular la cantidad de carbohidratos que debe consumir:
Cantidad recomendada de carbohidratos diaria = 1.040 kcal / 4 kcal/g = **260 g**

EJEMPLO PARA INGERIR 260 G DE CARBOHIDRATOS EN UN DÍA:

90 g de pan integral (40 g de carbohidratos)
100 g de arroz integral (82 g de carbohidratos)
90 g de pasta integral (60 g de carbohidratos)
50 g de avena (33 g de carbohidratos)
280 g de patata (45 g de carbohidratos)
TOTAL = 260 G DE CARBOHIDRATOS

TIPS PARA INCORPORAR CARBOHIDRATOS A TU ALIMENTACIÓN

- ☑ **Opta por el pan, el arroz, la pasta y las harinas integrales (por su aporte nutricional).**
- ☑ **Come cinco o más porciones de frutas y verduras al día; algunas como aperitivos.**
- ☑ **No te olvides de las legumbres.**
- ☑ **Acompaña los carbohidratos con proteínas magras y grasas beneficiosas; de esta forma, controlarás la insulina.**
- ☑ **Los carbohidratos simples te darán mayores beneficios si los consumes antes y después del entrenamiento. ¡Aprovecha entonces!**

LA CALIDAD Y LA CANTIDAD

A estas alturas ya te habrás dado cuenta de que no comer o comer poco no es la solución, y de que los kilos en la báscula o las calorías no lo son todo. Una alimentación de 1.500 calorías puede ser muy diferente según la distribución de cada macronutriente (y según las necesidades de cada persona). Hay carbohidratos simples y complejos, distintos tipos de grasas y proteínas completas e incompletas, y tu cuerpo responde a cada uno de ellos a su manera. Si quitamos calorías de donde no debemos, perderemos más músculo que grasa, sin mencionar todos los efectos adversos que una carencia de macronutrientes podría tener para nuestra salud. Por lo tanto, la calidad del peso perdido no será la misma si nos alimentamos a base de comida basura que a base de comida real. Así que ahí tienes nuestra regla de oro: hay que cuidar la cantidad, sí, ¡pero también la calidad!

¡TRUCO!

SI TE GUSTA COMER GRANDES CANTIDADES, TE DEJO UN TRUCO PARA AUMENTAR LAS PORCIONES SIN AUMENTAR LAS CALORÍAS DE TU PLATO: MEZCLAR LOS CARBOHIDRATOS CON MÁS VERDURA. POR EJEMPLO, A UN ARROZ LE PUEDES AÑADIR VERDURAS EN CRUDO O COCINADAS: CANÓNIGOS, CALABACÍN, BERENJENA… ¡LO QUE SE TE OCURRA! DE ESTA FORMA, TE SENTIRÁS MÁS SACIADA SIN TENER QUE INGERIR MÁS CARBOHIDRATOS; Y, ADEMÁS, ESTARÁS CONSUMIENDO MÁS VITAMINAS Y FIBRA.

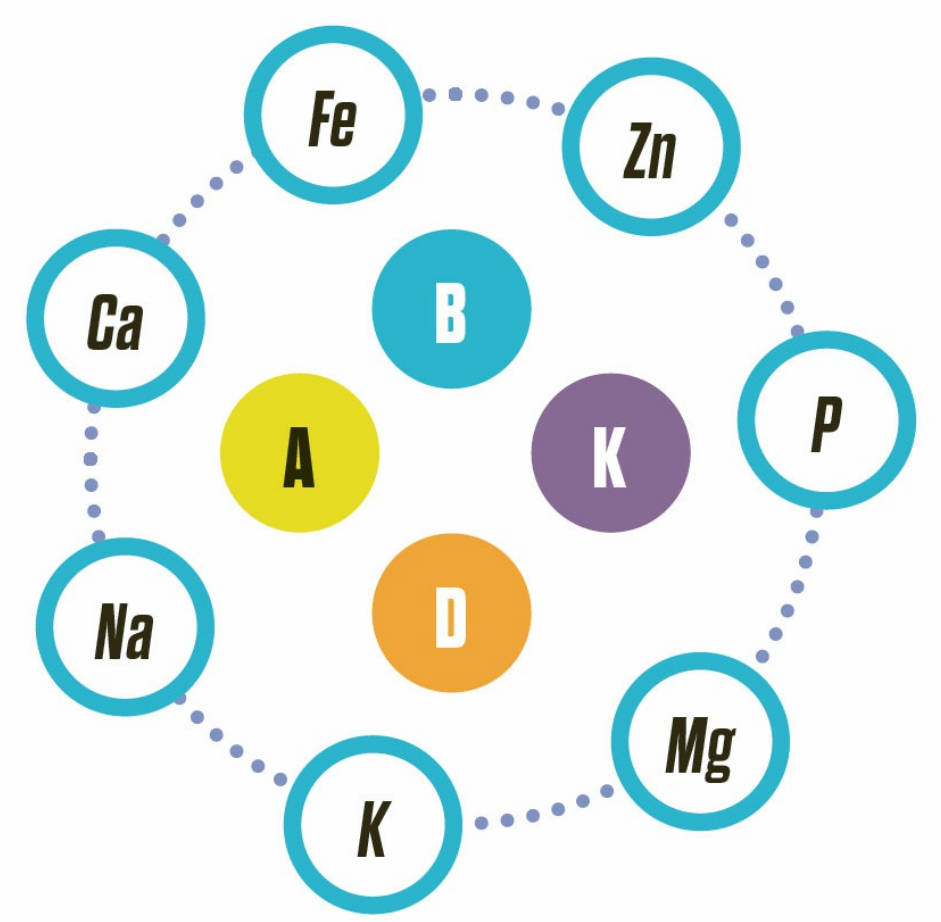
MICRONUTRIENTES

Los micronutrientes no aportan energía y solo los necesitamos en cantidades pequeñas, pero no por eso son menos importantes. De hecho, resultan fundamentales para el correcto funcionamiento del organismo, ya que intervienen como elementos reguladores en **todas las funciones del metabolismo celular**: intervienen en la producción de enzimas, hormonas y otras sustancias; ayudan a regular el crecimiento,

la actividad, el desarrollo y el funcionamiento de los sistemas inmunológico y reproductivo, etc.

Los micronutrientes se dividen en **vitaminas y minerales**. Aquí tienes los principales micronutrientes que debemos incluir en nuestra dieta diaria para conservar nuestra salud:

VITAMINAS	*MINERALES*
VITAMINA A VITAMINA B VITAMINA D VITAMINA K	HIERRO CALCIO SODIO FÓSFORO POTASIO ZINC MAGNESIO



Los micronutrientes están presentes en:

- Frutas.
- Verduras.
- Granos integrales.
- Productos lácteos.

RESUMIENDO: CÓMO LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿Mucha información, tal vez? Es posible que ahora te sientas un poco mareada, pero ¡no te preocupes! Aquí te dejo una chuleta rápida para que, de un vistazo, puedas repasar los puntos claves de este capítulo y recordar cómo llevar una alimentación saludable. Si hace falta, ¡enmárcalo!

Y, si no, siempre puedes recurrir al **plan alimentario de este libro**, que propone un equilibrio de macronutrientes y micronutrientes. Lo importante es que comas tranquila y sin agobios, ya que, para llevar una alimentación saludable, la forma en que comemos también es fundamental. Si comemos en un estado de ansiedad, es probable que el alimento que comemos, sea lo que sea, no nos siente bien; ahondaremos en esto la próxima semana, pero ahora te animo a que confíes en ti misma y en los consejos de este libro.

Te aseguro que esta dieta mejorará tu calidad de vida, aportándote energía y reduciendo el cansancio o el malestar anímico, tan común cuando no nos alimentamos bien ni practicamos ejercicio. Así que… no nos faltan motivos para seguir a tope con esta segunda semana, ¿verdad?

> **La libertad empieza donde termina la ignorancia.**
>
> **Victor Hugo**

GRUPO DE ALIMENTOS	*FRECUENCIA RECOMENDADA*	*PESO DE CADA RACIÓN (en crudo y neto)*	*MEDIDAS CASERAS*

LECHE Y DERIVADOS	***2-4 raciones/día***	***200-250 ml leche 200-250 g yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco***	***1 vaso/taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso***
PAN, CEREALES, CEREALES INTEGRALES, ARROZ, PASTA, PATATAS	***4-6 raciones/día (↑ formas integrales)***	***40-60 g pan 60-80 g pasta, arroz 150-200 g patatas***	***3-4 rebanadas o un panecillo 1 plato normal 1 patata grande o 2 pequeñas***
VERDURAS Y HORTALIZAS	***≥ 2 raciones/día***	***150-200 g***	***1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias***
FRUTAS	***≥ 3 raciones/día***	***120-200 g***	***1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas... 2 rodajas de melón***
ACEITE DE OLIVA	***3-6 raciones/día***	***10 ml***	***1 cucharada sopera***
LEGUMBRES	***2-4 raciones/semana***	***60-80 g***	***1 plato normal individual***

FRUTOS SECOS	***3-7 raciones/semana***	***20-30 g***	***1 puñado o ración individual***
PESCADOS Y MARISCOS	***3-4 raciones/semana***	***125-150 g***	***1 filete individual***
CARNES MAGRAS, AVES	***3-4 raciones/semana Alternar consumo***	***100-125 g***	***1 filete pequeño ¼ de pollo ¼ de conejo***
HUEVOS	***3-4 raciones/semana***	***Mediano (53-63 g)***	***1-2 huevos***
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS	***Ocasional y moderado***		
MARGARINA, MANTEQUILLA, BOLLERÍA	***Ocasional y moderado***		
DULCES, SNACKS, REFRESCOS	***Ocasional y moderado***		
AGUA DE BEBIDA	***4-8 raciones/día***	***200 ml***	***1 vaso o botella***
VINO/CERVEZA	***Consumo opcional y moderado en adultos***	***Vino: 100 ml Cerveza: 200 ml***	***1 vaso 1 copa***
ACTIVIDAD FÍSICA	***Diariamente***	***>30 min de actividad moderada***	

Guía de la alimentación saludable, Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), España, 2007.

¿Cuánto es una ración de fruta/verdura? 1 manzana pequeña, 1 plátano grande, 8-10 fresas, 2 kiwis, 1 naranja grande, 2 mandarinas, 1 pimiento grande, 1 patata grande, 1 tomate, 1 berenjena…

CÓMO LEER EL ETIQUETADO NUTRICIONAL

MI RECOMENDACIÓN ES PRIORIZAR LOS CARBOHIDRATOS COMPLEJOS (DONDE PREDOMINA LA FIBRA), LAS GRASAS SALUDABLES Y UNA CANTIDAD DE PROTEÍNA ÓPTIMA.

Para tener una alimentación saludable, es imprescindible que sepas qué escoger cuando vas a hacer la compra. Sí, es probable que ya te fijes en algunas cosas, como la cantidad de calorías, pero… lamento informarte de que esa es la menor de tus preocupaciones. **La cantidad de calorías no determina la calidad de un producto**.

Pero, entonces, ¿cómo se identifica un producto de calidad? Muy fácil: fijándonos en **el tipo y la cantidad de nutrientes** que nos aporta cada alimento. Tranquila, puede parecer complicado, pero no lo es. Solo hay que prestar un poquito de atención y fijarse en las etiquetas.

Aquí te dejo los puntos básicos que tendrás que revisar en la etiqueta, en orden de prioridad:

- La lista de ingredientes.
- La cantidad de azúcar.
- La cantidad de grasa y su origen.
- Las calorías. Solo una vez que hayas revisado el contenido del producto tiene sentido que compares su cantidad de calorías con productos similares.

Para empezar, vamos a mirar la **lista de ingredientes**. Es muy importante que tengas en cuenta que el contenido de los alimentos aparece **por orden de cantidad**. Por lo tanto, si el «azúcar» está en los primeros puestos, ya puedes dar por sentado que ese producto no es la mejor opción.

¿Y qué hay de los productos integrales? Si el primer ingrediente de la etiqueta (en caso de envasado o cartel) es la harina integral (de manera que supone entre el 75-100% del producto), efectivamente, se trata de un producto integral. Pero si su porcentaje de harina integral es menor o ese ingrediente está en segundo o en tercer lugar en la lista, es otra historia: ese producto no se consideraría integral.

Ahora es cuando llega el turno de la tabla con los **valores nutricionales**:



» ***PROTEÍNAS:*** Cuando un alimento contiene más de 20 gramos de proteínas por cada 100 gramos, se considera un alimento alto en proteínas. Un alimento con un contenido medio en proteínas aportará entre 10 y 20 gramos, y un alimento bajo en proteínas, menos de 10 gramos.

» ***GRASAS***: Recuerda que hay que tener en cuenta el tipo de grasas que incluye el producto. Procura no consumir más de 20 gramos de grasas saturadas y 40 gramos de grasas insaturadas al día.

Si la etiqueta indica 20 gramos o más de grasas por cada 100 gramos, es un producto alto en grasas. Si contiene entre 5 y 20 gramos, es un producto con un contenido medio en grasas, y si contiene 5 gramos o menos es un producto bajo en grasas.

» ***CARBOHIDRATOS:*** Por supuesto, no debemos olvidarnos de mirar la proporción de azúcares. Si hay más de 10 gramos de azúcar por cada 100 gramos, es un alimento alto en azúcares; si tiene entre 2 y 10 gramos, tiene un contenido de azúcar moderado, y, si contiene menos de 2 gramos, es bajo en azúcares.

Ahora bien, aquí hay una pequeña trampa. Los azúcares pueden ser naturales o añadidos. Además, pueden tener muchos nombres distintos, como fructosa, dextrosa, glucosa, lactosa, galactosa (casi cualquier cosa terminada en *-osa* es azúcar), maltodextrina, melaza, jarabe de maíz, jarabe de maíz de alta fructosa, azúcar pulverizado, maíz dulce, azúcar invertido, jarabe de arce, almíbar, jugo de caña… De modo que ¡ojo con eso!

Recuerda que los carbohidratos simples, presentes en ultraprocesados como galletas y otros *snacks*, solo quitan el hambre de manera temporal, ya que crean picos de insulina que bajan poco después, llevándote al picoteo constante y, por lo tanto, a una alimentación desordenada. Apuesta por alimentos que no solo aporten energía, sino que también te nutran de verdad.

» ***FIBRA:*** Cuanta más fibra tenga un alimento, más tardará en digerirse y más te saciará, lo que mejorará tu tránsito intestinal. Un producto alto en fibra contendrá más de 10 gramos de fibra por cada 100 gramos, sus valores de fibra serán medios si contiene entre 6 y 10 gramos, y será un producto bajo en fibra si contiene menos de 5 gramos.

» ***SAL:*** Según la OMS, la ingesta máxima de sal debe ser de 5 gramos al día, lo que equivale a 2 gramos de sodio.

Es probable que ahora mismo te cueste asimilar toda esta información, pero ¡no te preocupes! Solo es cuestión de tomar el hábito. Y, como siempre, aquí tienes unos *tips*, ¡que nunca vienen mal!:

- ☑ Mira más los nutrientes y menos las calorías.
- ☑ Prioriza alimentos que no lleven etiqueta: pescado, pimiento, manzana…
- ☑ Prioriza los carbohidratos integrales por encima de los refinados.
- ☑ Sustituye los ultraprocesados por su versión más saludable.

Para el tema de los ultraprocesados, lo mejor es optar por un buen procesado en vez de un ultraprocesado. Pero ¿cuál es la diferencia entre ellos?

UN BUEN PROCESADO ES UN ALIMENTO QUE HA SUFRIDO ALGÚN TIPO DE TRANSFORMACIÓN, PERO QUE SIGUE SIENDO RECONOCIBLE. POR EJEMPLO: ENSALADA EN BOLSAS, VERDURAS O MARISCOS ULTRACONGELADOS, LEGUMBRES EN CONSERVA… LOS ULTRAPROCESADOS, EN CAMBIO, HAN SUFRIDO UNA TRANSFORMACIÓN MAYOR, Y SE LES HAN AÑADIDO VARIOS INGREDIENTES EXTRA, COMO ESTABILIZANTES, COLORANTES, CONSERVANTES, EMULSIONANTES, EDULCORANTES O SIMILARES. POR EJEMPLO: TOMATE FRITO, GALLETAS… DE NUEVO, ¡EL SECRETO ESTÁ EN LA ETIQUETA!

DE LA TEORÍA… ¡A LA PRÁCTICA!

¿Quieres probar a poner en práctica todo esto que acabas de aprender? Este es el momento. Escoge 4 productos al azar de tu cocina y fíjate en sus ingredientes y valores nutricionales.

¿Son saludables?

Las teorías son patrones sin valor. Lo que cuenta es la acción.

Constantin Brâncuși „

NOMBRE	*PORCIÓN (g)*	*ENERGÍA (kcal)*	*GRASA TOTAL (g)*	*CARBOHIDRATOS (g)*	*AZÚCAR (g)*	*PROTEÍNAS (g)*

CEREALES KELLOGG'S SPECIAL K CLASSIC	***30***	***118***	***0,4***	***25***	***4,5***	***2,4***
AVENA	***30***	***110***	***2,1***	***17,25***	***0***	***4***
YOGUR GRIEGO DE FRESA HACENDADO	***125***	***173***	***9,8***	***17,3***	***16,8***	***4,1***

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Para esta segunda semana, te propongo dos nuevas rutinas *fullbody*: una en *superset* (A) y la otra en circuito (B), igual que en la semana anterior. Si tienes dudas respecto al orden de los ejercicios, puedes volver a la semana 1, donde se explica el funcionamiento de estas rutinas al detalle. Recuerda también que los días de ejercicio deben repartirse de distinta manera dependiendo de cuántas veces a la semana quieres entrenar; esto también puedes mirarlo en la semana 1.

CALENTAMIENTO

Empezaremos con el mismo calentamiento de siempre: 10 minutos de *jogging* en el sitio, en la bici o en la cinta.

FULLBODY *A*

EJERCICIOS	*REPETICIONES*	*DESCANSO*	*SERIES*
A1. SENTADILLA SUMO ***A2. REMO UNILATERAL ALTERNADO***	***12*** ***12 (cada lado)***	***60 segundos***	***4***
B1. EMPUJE DE CADERA A UNA PIERNA ***B2. ARNOLD PRESS***	***12 (cada lado)*** ***15***	***60 segundos***	***4***
C1. SENTADILLA COSACA ***C2. REMO SENTADO***	***10 (cada lado)*** ***12***	***60 segundos***	***3***
D1. SUBIDA AL CAJÓN ***D2. ELEVACIONES LATERALES***	***15 (cada lado)*** ***15***	***60 segundos***	***3***

FULLBODY *B*

CIRCUITO PARTE INFERIOR // 3 RONDAS

EJERCICIOS	*REPETICIONES*	*DESCANSO*
1. PESO MUERTO A UNA PIERNA	***12 (cada lado)***	***60 segundos***
2. ZANCADA CRUZADA	***10 (cada lado)***	
3. BALANCEO CON PESA RUSA	***12***	
4. PUENTE DE GLÚTEO	***20***	

CIRCUITO PARTE SUPERIOR // 3 RONDAS

EJERCICIOS	*REPETICIONES*	*DESCANSO*
1. SENTADILLA DE RODILLAS CON PRESS DE HOMBROS	***10***	***60 segundos***
2. REMO EN PLANCHA	***8 (cada lado)***	
3. PÁJAROS	***10***	
4. EXTENSIÓN DE TRÍCEPS	***12***	

PARA COMPLETAR

Esta semana te ofrezco otros **tres circuitos** para completar tu entrenamiento. Los dos primeros ya los conoces: se trata de un circuito de abdomen y uno de glúteo. El tercero, en cambio, es la gran novedad: un circuito HIIT.

El entrenamiento HIIT es un ejercicio cardiovascular que se organiza en intervalos de alta intensidad. ¿Cómo funciona? Muy fácil: simplemente tienes que dar lo máximo durante 30 segundos; luego, descansas 15 segundos y a continuación vuelves al ataque hasta completar todas las rondas. Es muy intenso, ¡pero también muy agradecido! Recuerda que puedes realizar estos circuitos justo después de los entrenamientos *fullbody* o en días alternos, como mejor te venga.

CIRCUITO ABDOMEN // 3 RONDAS (repetir máximo 3 veces por semana)

EJERCICIOS	*REPETICIONES*	*DESCANSO*
1.* CRUNCH *CON PIERNAS ELEVADAS	***15***	***30 segundos***
2. PLANCHA CRUZADA	***8 (cada lado)***	
3. PLANCHA	***20 segundos***	

CIRCUITO GLÚTEO // 3 RONDAS (repetir máximo 2 veces por semana)

EJERCICIOS	*REPETICIONES*	*DESCANSO*
1. PATADA GLÚTEA DE PIE	***12 (cada lado)***	***30 segundos***
2. PATADA EN DIAGONAL	***12 (cada lado)***	
3. PUENTE DE GLÚTEO	***20***	

CIRCUITO HIIT // 4 RONDAS (repetir máximo 3 veces por semana)

EJERCICIOS	*REPETICIONES*	*DESCANSO*
1. SALTOS DE TIJERA	***30 segundos***	***15 segundos***
2. SENTADILLA CON SALTO	***30 segundos***	***15 segundos***
***3.* BOX**	***30 segundos***	***15 segundos***

ESTIRAMIENTOS

¡No olvides terminar las sesiones de ejercicio con unos buenos estiramientos!

Además, puedes añadir dos o tres días de **cardio** a la rutina semanal, sobre todo si no tienes una vida muy activa. Si te falla la memoria, puedes volver a la semana 1, donde encontrarás la explicación para realizar tu ejercicio de cardio de la forma óptima.

PLAN ALIMENTARIO



¡Llega el momento de chuparse los dedos!
Aquí encontrarás otros dos menús para esta segunda semana, que te proporcionarán una cantidad distinta de calorías dependiendo de si tu objetivo es perder grasa corporal o aumentar masa muscular. ¡Empecemos!

PARA PÉRDIDA DE GRASA CORPORAL

CALORÍAS DIARIAS	*1.500 CALORÍAS*
CARBOHIDRATOS 40%	***150 gramos***
PROTEÍNA 30%	***112,5 gramos***
GRASA 30%	***50 gramos***

LUNES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

OVERNIGHT OATS *DE CHOCOLATE*

20 g de avena, 100 ml de bebida de almendras, 75 g de yogur griego, 10 g de whey protein y 10 g de chocolate amargo.

***TOPPING*:**

100 g de frutos del bosque.

Si no consumes whey protein*, reemplázala por 60 g de claras de huevo como acompañante.*

MEDIA MAÑANA

YOGUR CON AVENA

150 g de yogur griego con
20 g de avena tostada.

COMIDA

PISTO DE VERDURAS

100 g de patata al horno.
150 g de gambas salteadas con pisto de verduras.
Usar 15 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:

100 g de kiwi.

MERIENDA

BATIDO

20 g de *whey protein*,
200 ml de bebida de almendras
y 100 g de melocotón.

ALTERNATIVA:

150 g de yogur griego con

100 g de melocotón.

CENA

POLLO AL PESTO

120 g de pechuga de pollo al horno con salsa pesto (preparada con 10 ml de aceite de oliva virgen extra) y 1 rodaja de tomate.

100 g de boniato al horno.

Acompañar con verduras a elección.

POSTRE:

100 g de mandarina.

MARTES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

SÁNDWICH DE TORTITAS DE ARROZ

2 tortitas de arroz con un relleno de 10 g de crema de cacahuete y 50 g de plátano.

Acompañar con 150 g de yogur griego.

MEDIA MAÑANA

TORTITAS DE ARROZ

2 tortitas de arroz con 150 g de queso de Burgos.

COMIDA

CUSCÚS AL CURRI CON VERDURAS

40 g de cuscús con curri,
verduras a elección y
150 g de pollo salteado.
Usar 15 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:
100 g de manzana.

MERIENDA

YOGUR CON FRUTA
150 g de yogur griego con 100 g de frambuesas.

CENA

CROQUETAS DE ATÚN (receta)
Acompañar con 60 g de aguacate.

POSTRE:
100 g de kiwi.

MIÉRCOLES

DESAYUNO
Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

TOSTADA CON DIP *DE HUEVO*
25 g de pan integral con
2 huevos cocidos picados
y 5 ml de aceite de oliva virgen extra.

Acompañar con 100 g de manzana.

MEDIA MAÑANA

BATIDO DE ANTIOXIDANTE

20 g de *whey protein*, 200 ml de bebida de almendras y 150 g de frutos del bosque.

ALTERNATIVA:

150 g de queso de Burgos
y 150 g de frutos del bosque.

COMIDA

CREMA DE ESPINACAS Y ENSALADA DE PASTA

CREMA DE ESPINACAS: con 50 g de patata.

ENSALADA: 20 g de penne con salsa pomodoro (preparada con 15 ml de aceite de oliva virgen extra), 120 g de pavo salteado en trozos, 1 huevo cocido en rodajas y verduras a elección.

POSTRE:

100 g de melocotón.

MERIENDA

TOSTADA DE SALMÓN AHUMADO

25 g de pan integral,
12 g de queso proteico y
30 g de salmón ahumado.

CENA

PIMIENTOS RELLENOS

Pimientos rellenos de 120 g de carne picada con verduras a elección y salsa pomodoro (preparada con 10 ml de aceite de oliva virgen extra). 40 g de queso rallado para gratinar.

Acompañar con 40 g de quinoa.

POSTRE:
100 g de naranja.

JUEVES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

TORTITAS DE ARÁNDANOS

120 g de claras de huevo,
20 g de harina de avena,
50 g de plátano.

Licuar y añadir arándanos a la masa.

***TOPPING*:**
20 g de yogur griego y 10 g de crema de cacahuete.

MEDIA MAÑANA

PAN CON QUESO Y ESPINACAS

25 g de pan integral con 80 g de *mozzarella* salteada con espinacas.

COMIDA

BOL MEXICANO

20 g de arroz integral,
20 g de alubias negras,
150 g de ternera salteada en tiras, verduras a elección y 90 g de guacamole.

POSTRE:
75 g de uvas.

MERIENDA

BATIDO

20 g de *whey protein*,
200 ml de bebida de almendras y 20 g de avena.

ALTERNATIVA:

150 g de yogur griego
con 20 g de avena.

CENA

ENSALADA DE LENTEJAS

Espinacas, verduras a elección, 55 g de lentejas, 120 g de salmón.
Usar 10 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:

100 g de mandarina.

VIERNES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

HUEVOS RANCHEROS (receta)

Acompañar con 100 g de mandarina.

MEDIA MAÑANA

BATIDO DE PLÁTANO

20 g de *whey protein*, 200 ml de bebida de almendras y 50 g de plátano.

ALTERNATIVA:

150 g de yogur griego con 25 g de quinoa inflada.

COMIDA

QUINOA AL PESTO

40 g de quinoa con salsa pesto (preparada con 15 ml de aceite de oliva virgen extra).
150 g de salmón al horno.

Acompañar con verduras a elección.

POSTRE:
100 g de piña.

MERIENDA

QUESO CON FRUTA

200 g de queso batido y
75 g de uvas.

CENA

SEPIA CON PURÉ DE CALABAZA

120 g de sepia al horno.
Puré de 100 g de patata con calabaza.
Usar 10 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

Acompañar con verduras a elección.

POSTRE:
75 g de caqui.

SÁBADO

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

CRUJIENTE DE AVENA (receta)

Acompañar con 200 ml de bebida de almendras y 10 g de *whey protein*.

Si no consumes whey protein*, reemplázala por 60 g de claras de huevo.*

MEDIA MAÑANA

YOGUR CON QUINOA

150 g de yogur griego con canela y 25 g de quinoa inflada.

COMIDA

CANELONES RELLENOS

40 g de pasta de canelones, rellenos de 70 g de queso *ricotta*, espinacas y 120 g de pollo desmechado. Usar 10 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

Acompañar con verduras a elección.

POSTRE:

100 g de pera.

MERIENDA

YOGUR CON CEREALES

150 g de yogur griego con 20 g de copos de maíz.

CENA

PAVO AL HORNO CON ENSALADA

120 g de pavo al horno con tomillo.

Usar 10 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

Verduras a elección con hummus (receta).

POSTRE:

150 g de sandía.

DOMINGO

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

TORTITA DE ARROZ CON HUMMUS

2 tortitas de arroz con hummus (receta) y 1 huevo cocido en rodajas.

Acompañar con 100 g de kiwi.

MEDIA MAÑANA

QUESO Y FRUTA

200 g de queso batido
y 100 g de papaya.

COMIDA

MACARRONES A LA BOLOÑESA

40 g de macarrones integrales, 150 g de carne picada con salsa pomodoro (preparada con 15 ml de aceite de oliva virgen extra).

Acompañar con verduras a elección.

POSTRE:
75 g de caqui.

MERIENDA

TOSTADA

25 g de pan integral con 40 g de *mozzarella* y 1 huevo cocido en rodajas.

CENA

TORTILLA

1 huevo, 180 g de claras de huevo, 10 ml de aceite de oliva virgen extra.

Acompañar con verduras a elección y 100 g de patata al horno.

POSTRE:

100 g de pera.

PARA AUMENTO DE MASA MUSCULAR

CALORÍAS DIARIAS	*2.000 CALORÍAS*
CARBOHIDRATOS 45%	***200 gramos***
PROTEÍNA 30%	***150 gramos***
GRASA 25%	***66 gramos***

LUNES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

OVERNIGHT OATS *DE CHOCOLATE*

40 g de avena, 100 ml de bebida de almendras, 75 g de yogur griego, 10 g de *whey protein*, 10 g de chocolate amargo.

***TOPPING*:**

100 g de frutos del bosque.

Si no consumes whey protein*, reemplázala por 60 g de claras de huevo como acompañante.*

MEDIA MAÑANA

YOGUR CON AVENA

150 g de yogur griego con
20 g de avena tostada y
10 g de anacardos.

COMIDA

PISTO DE VERDURAS

150 g de patata al horno.
150 g de gambas salteadas con pisto de verduras.
Usar 20 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:
100 g de kiwi.

MERIENDA

BATIDO

20 g de *whey protein*,
200 ml de bebida de almendras,
100 g de melocotón,
20 g de avena.

ALTERNATIVA:
150 g de yogur griego con 100 g de melocotón y 20 g de avena.

CENA

POLLO AL PESTO

150 g de pechuga de pollo al horno con salsa pesto (preparada con 10 ml de aceite de oliva virgen extra) y 1 rodaja de tomate.
150 g de boniato al horno.

Verduras a elección.

POSTRE:
100 g de mandarina.

MARTES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

SÁNDWICH DE TORTITAS DE ARROZ

4 tortitas de arroz con relleno de 10 g de crema de cacahuete y 50 g de plátano.

Acompañar con 150 g de yogur griego.

MEDIA MAÑANA

TORTITAS DE ARROZ

2 tortitas de arroz con 150 g de queso de Burgos y 5 ml de aceite de oliva virgen extra.

COMIDA

CUSCÚS AL CURRI CON VERDURAS

60 g de cuscús con curri, verduras a elección y 150 g de pollo salteado.
Usar 20 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:
100 g de manzana.

MERIENDA

YOGUR CON FRUTA

150 g de yogur griego,

100 g de frambuesas,
20 g de granola.

CENA

CROQUETAS DE ATÚN (receta)

Acompañar con 60 g de aguacate.

POSTRE:

100 g de kiwi.

MIÉRCOLES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

TOSTADA CON DIP *DE HUEVO*

50 g de pan integral con 2 huevos cocidos picados y 5 ml de aceite de oliva virgen extra.

Acompañar con 100 g de manzana.

MEDIA MAÑANA

BATIDO DE ANTIOXIDANTE

20 g de *whey protein*, 200 ml de bebida de almendras, 10 g de crema de anacardos y 150 g de frutos del bosque.

ALTERNATIVA:

150 g de queso de Burgos, 10 g de anacardos y 150 g de frutos del bosque.

COMIDA

CREMA DE ESPINACAS Y ENSALADA DE PASTA

CREMA DE ESPINACAS: con 50 g de patata.

ENSALADA: 40 g de *penne* con salsa pomodoro (preparada con 20 ml de aceite de oliva virgen extra), 120 g de pavo salteado en trozos, 1 huevo cocido en rodajas y verduras a elección.

POSTRE:

100 g de melocotón.

MERIENDA

TOSTADA DE SALMÓN AHUMADO

25 g de pan integral con 12 g de queso proteico y 30 g de salmón ahumado.
Acompañar con 100 g de mandarina.

CENA

PIMIENTOS RELLENOS

Pimientos rellenos de 150 g de carne picada con verduras a elección y salsa pomodoro (preparada con 10 ml de aceite de oliva virgen extra).
40 g de queso rallado para gratinar.

Acompañar con 60 g de quinoa.

POSTRE:

100 g de naranja.

JUEVES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

TORTITAS DE ARÁNDANOS

120 g de claras de huevo,
40 g de harina de avena,
50 g de plátano.

Licuar y añadir arándanos a la masa.

***TOPPING*:**
20 g de yogur griego y
10 g de crema de cacahuete.

MEDIA MAÑANA

PAN CON QUESO Y ESPINACAS

25 g de pan integral, 80 g de *mozzarella* salteada con espinacas y 5 ml de aceite de oliva virgen extra.

COMIDA

BOL MEXICANO

40 g de arroz integral, 20 g de alubias negras, 150 g de ternera en tiras (salteada con 5 ml de aceite de oliva virgen extra), verduras a elección y 90 g de guacamole.

POSTRE:
75 g de uvas.

MERIENDA

BATIDO

20 g de *whey protein*, 200 ml de bebida de almendras, 100 g de mango y 20 g de avena.

ALTERNATIVA:
150 g de yogur griego con 20 g de avena y 100 g de mango.

CENA

ENSALADA DE LENTEJAS

Espinacas, verduras a elección, 80 g de lentejas, 150 g de salmón.
Usar 10 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:

100 g de mandarina.

VIERNES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

HUEVOS RANCHEROS (receta)

Acompañar con 100 g de mandarina.

MEDIA MAÑANA

BATIDO DE PLÁTANO

20 g de *whey protein*, 200 ml de bebida de almendras, 10 g de crema de cacahuete y 50 g de plátano.

ALTERNATIVA:

150 g de yogur griego, 10 g de nueces y 25 g de quinoa inflada.

COMIDA

QUINOA AL PESTO

60 g de quinoa con salsa pesto (preparada con 20 ml de aceite de oliva virgen extra).
150 g de salmón al horno.

Acompañar con verduras a elección.

POSTRE:

100 g de piña.

MERIENDA

QUESO CON FRUTA

200 g de queso batido, 75 g de uvas y 20 g de copos de maíz.

CENA

SEPIA CON PURÉ DE CALABAZA

150 g de sepia al horno.

Puré de 150 g de patata con calabaza.

Verduras a elección.

Usar 10 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:

75 g de caqui.

SÁBADO

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

CRUJIENTE DE AVENA (receta)

Acompañar con 200 ml de bebida de almendras y 10 g de *whey protein*. Si no consumes *whey protein*, reemplázala por 60 g de claras de huevo.

MEDIA MAÑANA

YOGUR CON QUINOA

150 g de yogur griego, canela, 10 g de pistachos y 25 g de quinoa inflada.

COMIDA

CANELONES RELLENOS

60 g de pasta de canelones rellena de 70 g de queso *ricotta*, espinacas y 120 g de pollo desmechado. Usar 15 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

Acompañar con verduras a elección.

POSTRE:

100 g de pera.

MERIENDA

YOGUR CON CEREALES

150 g de yogur griego, 20 g de copos de maíz y 100 g de arándanos.

CENA

PAVO AL HORNO CON ENSALADA

150 g de pavo al horno con tomillo.

Verduras a elección con hummus (receta).

Usar 10 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:

150 g de sandía.

DOMINGO

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

TORTITA DE ARROZ CON HUMMUS

4 tortitas de arroz con hummus (receta) y 1 huevo cocido en rodajas.

Acompañar con 100 g de kiwi.

MEDIA MAÑANA

QUESO Y FRUTA

200 g de queso batido, 10 g de nueces y 100 g de papaya.

COMIDA

MACARRONES A LA BOLOÑESA

60 g de macarrones integrales, 150 g de carne picada con salsa pomodoro (preparada con 20 ml de aceite de oliva virgen extra).

Acompañar con verduras a elección.

POSTRE:

75 g de caqui.

MERIENDA

TOSTADA

25 g de pan integral tostado con 40 g de *mozzarella* y 1 huevo cocido en rodajas.

Acompañar con 100 g de pera.

CENA

TORTILLA

1 huevo, 250 g de claras de huevo, 10 ml de aceite de oliva virgen extra.

Acompañar con verduras a elección y 100 g de patata al horno.

POSTRE:

100 g de pera.

RECETAS

Ahora llega la sección más deliciosa de la semana. ¿Preparada para sacarle el máximo provecho a tu cocina? Sigue leyendo… ¡y a disfrutar!

CROQUETAS DE ATÚN

INGREDIENTES

120 g de atún natural en lata
½ pimiento verde
½ pimiento rojo
40 g de harina de avena (si buscas aumentar tu masa muscular, 60 g)
2 huevos
15 ml de aceite de oliva virgen extra
Perejil, sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

1. Saltea los pimientos con aceite de oliva.
2. En un bol, mezcla el atún, los pimientos salteados y 20 g de harina de avena. Añade perejil y especias. Luego dale la forma de croquetas (salen aproximadamente 5).
3. Paralelamente, prepara 2 boles: en uno, revuelve 2 huevos; en el otro, mezcla el resto de la harina de avena con las especias.
4. Empapa las croquetas en el huevo y luego recúbrelas de harina.
5. Cocínalas en el horno o en una freidora de aire hasta que queden crujientes.

HUEVOS RANCHEROS

INGREDIENTES

Vegetales variados: cebolla, tomate, espinacas…
1 huevo
60 g de clara de huevo

25 g de tortilla de maíz de wrap (si buscas aumentar tu masa muscular, 50 g)
5 ml de aceite de oliva virgen extra
Cilantro, sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

1. Saltea los vegetales con aceite de oliva y sal.
2. Añade 1 huevo y las claras. Tapa y deja que se cocinen con el calor de las verduras cocidas.
3. Por otro lado, tuesta la tortilla de maíz.
4. Coloca los vegetales con el huevo encima de la tortilla. Añade pimienta y cilantro picado.

CRUJIENTE DE AVENA

INGREDIENTES

20 g de avena (si buscas aumentar tu masa muscular, 40 g)
10 g de crema de cacahuete
100 g de frutos rojos
75 g de yogur griego
Estevia, canela y esencia de vainilla

ELABORACIÓN

1. Tuesta la avena en una sartén.
2. Añade los frutos rojos, la estevia, la canela y la esencia de vainilla. Cocínalo todo hasta que los frutos rojos se deshagan en una especie de mermelada.
3. Sírvelo con *topping* de yogur griego y crema de cacahuete.

HUMMUS

INGREDIENTES

100 g de garbanzos cocidos
10 ml de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de tahini (una pasta hecha a base de sésamo)
½ diente de ajo

Zumo de ½ limón
Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

1. Licua todos los ingredientes. En caso de que esté muy espeso, puedes añadir un poquito de agua.
2. Si quieres, puedes decorarlo con pimentón.
3. Utiliza la mitad de esta cantidad para el desayuno del domingo.

EJERCICIO DE REFLEXIÓN

Si buscas la perfección, nunca estarás contento.

León Tolstói

Una persona no puede estar cómoda sin su propia aprobación.

Mark Twain

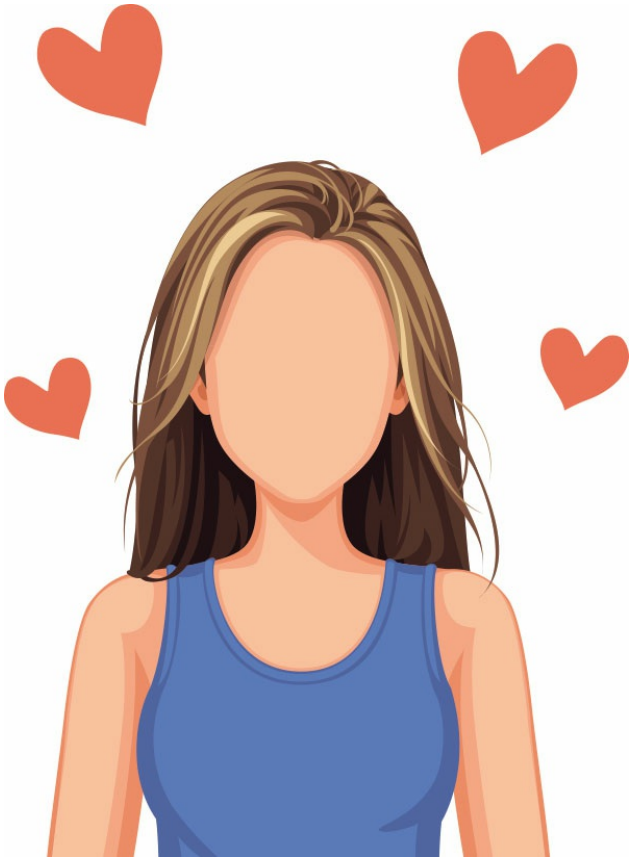
Como sabes, en este plan nos centramos mucho en la mente, y eso también implica dedicar tiempo a pensar. Hacer determinadas tareas está muy bien, pero no nos servirán de nada si después no REFLEXIONAMOS sobre ellas. Dar vueltas a tus ideas te permitirá otorgarles un significado. Y seguro que sacas algo muy valioso de ello.

Seguro que el ejercicio de la semana pasada te ha ayudado a empezar un diálogo contigo misma. ¿Cómo te ves? ¿Te sientes bien? ¿Confías más en tu capacidad para completar este plan? Es muy importante hacerse estas preguntas, porque una baja autoestima nos puede limitar mucho en nuestra vida diaria. De poco nos servirá mejorar nuestra rutina de ejercicio y alimentación si no nos encontramos «bien». Todo proceso de cambio de hábitos implica, en primer lugar, una **aceptación** de nosotras mismas: solo así lograremos un cambio real.

Teniendo esto en mente, esta semana seguiremos trabajando nuestra autoestima, empezando por el paso previo: el de autoevaluarnos.

Te explicaré cómo: muchas veces damos demasiada importancia a nuestras limitaciones y muy poca a nuestras cualidades; nos fijamos mucho en los demás, comparándonos en aspectos en los que normalmente salimos perdiendo, y no

valoramos nuestras capacidades. Por eso, esta semana quiero que hagas un inventario de tu autoconcepto.



EL AUTOCONCEPTO ES EL CONJUNTO DE IDEAS Y CREENCIAS QUE CONSTITUYEN LA IMAGEN MENTAL QUE TENEMOS DE NOSOTRAS MISMAS. LA AUTOESTIMA, EN CAMBIO, ES EL COMPONENTE EMOCIONAL QUE ESTÁ VINCULADO AL AUTOCONCEPTO. POR ESO, PARA MEJORAR NUESTRA AUTOESTIMA, ES FUNDAMENTAL IR AL ORIGEN Y CORREGIR ESA PERCEPCIÓN DE NOSOTRAS MISMAS.

PONGÁMONOS MANOS A LA OBRA.

VAS A ESCRIBIR TODAS LAS PALABRAS O FRASES QUE SE TE OCURRAN PARA DESCRIBIRTE A TI MISMA EN LAS SIGUIENTES ÁREAS:

TU ASPECTO FÍSICO

TU PERSONALIDAD

TU FUNCIONAMIENTO MENTAL (lo que piensas de tí)

TUS RELACIONES CON LOS DEMÁS

CÓMO CREES QUE TE VEN LOS DEMÁS

TU RENDIMIENTO

¿Ya está, has anotado todas tus ideas? Muy bien, pues pasemos a lo siguiente.

Ahora que tienes toda la lista hecha, marca con un + las palabras o frases positivas (las que representan **cualidades**) y con un – las negativas (las que serían tus **limitaciones**).

Si hay mayoría de signos positivos y los negativos están concentrados en una o dos áreas, significa que tienes una buena autoestima, aunque haya áreas que mejorar.

Si, en cambio, tienes muchos signos negativos en muchas áreas, significa que aún te queda mucho trabajo para mejorar tu autoestima. Cuando no te quieres, no te aceptas o no valoras tus cualidades lo suficiente, te falta seguridad en tu día a día, y eso es algo que no podemos permitir.

Esto me lleva a preguntarte: ¿cómo te hablas a ti misma? ¿Qué estás atrayendo con tu forma de pensar? Si te enfocas solamente en lo que no te gusta, tu cerebro buscará pruebas que reafirmen esas ideas, ya que al cerebro le gusta tener razón. Y eso te llevará a culpabilizarte por cosas que no tienen importancia o que ni siquiera están en tu mano. Por lo tanto, es importante que te des cuenta de que el foco lo pones tú, y de que la forma en que te hablas tiene mucho que ver con cómo te sientes.

Ahondaremos en todo esto la próxima semana, pero no te preocupes; yo estoy aquí para ayudarte, y vamos a ir paso a paso.

Por el momento, aquí tienes unos *tips* para empezar a trabajar tu autoestima. ¡Y recuerda que no estás sola!

- ☑ **Transforma tus objetivos en metas más pequeñas. De esa manera, te será más fácil alcanzarlos, y eso te ayudará a ganar confianza en ti misma.**
- ☑ **Sé realista. El tiempo pasa, las personas cambiamos y no, no existe la perfección.**
- ☑ **Identifica tus fortalezas. Créeme: tienes más de las que crees.**
- ☑ **Trátate con la misma amabilidad y respeto con los que tratas a otros.**
- ☑ **Aprende a decir NO.**
- ☑ **Crea rutinas en las que te priorices a ti misma.**
- ☑ **Haz más cosas para ti, cosas que te hagan feliz.**

SEMANA 3



¡Ya hemos llegado a la tercera semana! Poco a poco estás adquiriendo nuevos hábitos, lo notas, ¿verdad? Ya verás, estos hábitos pasarán a formar parte de tu vida, y ya no querrás dejarlos nunca.
Claro que aún existe el riesgo de caer en el desánimo; sé que te estás esforzando mucho y quieres hacer el plan a la perfección, pero ¡cuidado! No te tortures con esa idea falsa de que hay que cumplir el plan al 100 %. Es el balance de toda la semana lo que cuenta, y cada día es una nueva oportunidad de volver a empezar, de hacer las paces contigo, de elegir mejor, de volver a creer en ti. ¡No te dejes desalentar por un mal día!

> ***El momento en que quieres dejarlo es justo el momento en que tienes que seguir avanzando.***
>
> ***Anónimo***

Y si aun así sientes que a veces el ánimo te falla, no te preocupes, porque, como sabes, este libro toca los tres palos que mencionamos en la introducción (alimentación, ejercicio y psicología), ¡y ninguno va a quedar desatendido!
En esta tercera semana, vas a entender un poco mejor cómo funciona nuestra mente y aprenderás algunos trucos para sacar el máximo provecho al ejercicio y a tus nuevos hábitos. Por supuesto, también encontrarás un nuevo plan de entrenamiento y alimentación. ¿Preparada? ¡A tope!

LA IMPORTANCIA DE LA MENTE

A veces nos enfocamos tanto en qué comer y cuánto entrenar que dejamos de lado lo que pensamos y/o sentimos. Es decir: **nuestro peso emocional**. ¡Y esto es un error!

La explicación está en nuestro cerebro; ahondaremos en ello en la semana siguiente, pero ahora quiero que entiendas, *grosso modo,* cómo funciona nuestra mente: un pensamiento nos genera una emoción, y esa emoción nos impulsa a actuar de una u otra manera.

> **Todo lo que hacemos, pensamos, sentimos y creemos tiene un efecto en nuestro bienestar.**
>
> **Greg Anderson**

Por eso, si queremos realizar un cambio a largo plazo, no basta con cambiar la acción en sí; hay que ir atrás y actuar sobre el pensamiento y la emoción que este genera. ¿Ves por dónde voy? El ánimo y la mente son fundamentales para todo lo que hacemos en la vida, y con este cambio de hábitos sucede igual. Nuestros pensamientos nos influyen y pueden darnos fuerzas o limitarnos. Por lo tanto, es hora de tomar conciencia de tu mochila emocional, esa mochila en la que llevas tu historia, tus experiencias y tus creencias.

Para empezar, es importante tener claro que muchas de nuestras percepciones tienen un **componente social**. Vivimos en una sociedad que refuerza creencias erróneas sobre el valor de la belleza física, y las une con nuestras metas en la vida; de ahí que se extiendan ideas como «Si soy más delgada, tendré más éxito». Esto no solo es falso, sino que, además, nos somete a una presión extra, y la preocupación sobre nuestra imagen corporal aumenta.

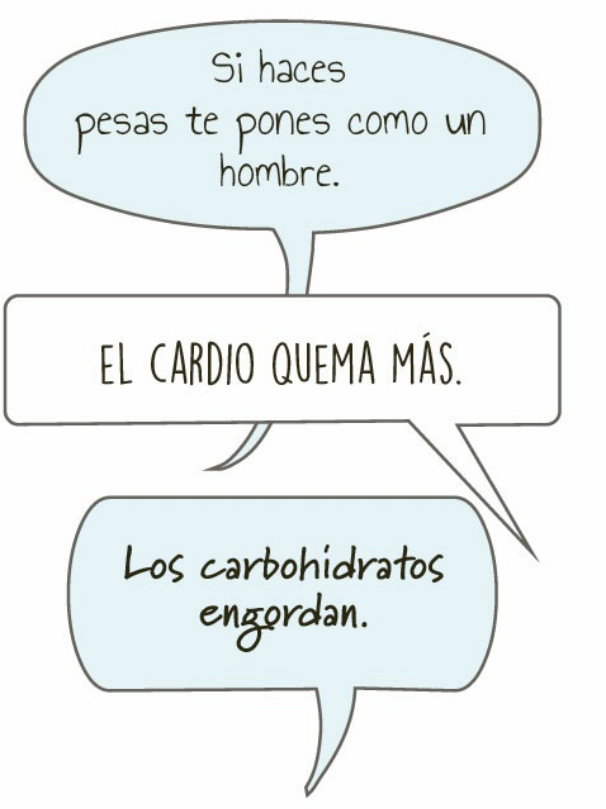
Muchas veces nos ponemos a dieta no por un problema de salud, sino para tratar de solucionar dificultades emocionales: la falta de autoestima, las inseguridades…

Sin embargo, todo proceso de cambio debe partir de **una mínima estabilidad y comprensión hacia nosotras mismas**. Al fin y al cabo, ¿qué ocurre cuando tratamos de cambiar nuestros hábitos sin estar mentalmente preparadas? Al principio, nada. Parece que todo está bien porque se empieza con muchas ganas. Pero luego, con el paso de los días, esos pensamientos positivos se van quedando por el camino. Cuando la fuerza de voluntad y la disciplina fallan, nos derrumbamos, y esa carga emocional que traíamos de antemano (estrés, autocrítica, malestar…) nos impide avanzar. Así las cosas, no tardamos en atacarnos a nosotras mismas: «No soy capaz», «Siempre fracaso», «No me gusto», «Mis esfuerzos no sirven de nada»… ¿Te suena?

Como ves, es muy fácil caer en la **desmotivación**; pero no es inevitable, y por eso estamos aquí. Estos pensamientos negativos provienen de varios tipos de errores y, si conocemos estos errores, evitaremos desmotivarnos. La clave, como siempre, está en confiar en ti misma. Créeme, ¡puedes lograrlo!

PRIMER ERROR: LA DESINFORMACIÓN

Es muy habitual encontrarse con ideas preconcebidas sobre el funcionamiento de nuestro cuerpo. Yo, desde luego, he oído de todo:



Qué, ¿se te ha escapado una sonrisa? Eso es porque ahora ya conoces un poco mejor tu cuerpo, y sabes que estas frases no tienen ni pies ni cabeza. Pero ahí está la cosa: que mucha gente cree que son verdad. No hay nada más poderoso que la información, y nada más peligroso que la desinformación.

De hecho, ese es uno de los motivos por los que escribo este libro. Quiero que abras tu mente, que aprendas y que apliques lo aprendido para mejorar tus hábitos y conseguir un cambio real, sin volver a dietas peligrosas ni desesperarte por culpa de los bulos.

SEGUNDO ERROR: EL RECHAZO A TU IMAGEN CORPORAL

La regla de oro: no se puede pretender cambiar si no nos aceptamos. ¿Por qué? Porque, si no aceptamos nuestro cuerpo, es más que probable que ese plan de cambio conlleve **conductas de castigo y compensación**, lo que solo hará que nos presionemos aún más y nos frustremos enseguida (elevando nuestros niveles de cortisol, es decir, provocándonos estrés). ¿Conclusión? Seguramente acabaremos tirando la toalla.

La percepción que tenemos de nuestro cuerpo forma parte de nuestra autodefinición. Por este motivo, una autopercepción (autoestima) baja influye **de manera negativa** en quiénes somos, en cómo actuamos y, por lo tanto, en cómo nos alimentamos. Está demostrado que las personas con baja autoestima tienen un mayor riesgo de padecer un trastorno alimentario, ya que, al no sentirse conformes con su cuerpo, comienzan a llevar a cabo conductas alimentarias de riesgo (Unikel-Santoncini y otros, 2006).[1] Y no solo eso; como es obvio, una baja autoestima afecta directamente a **nuestra felicidad**.

> **La autoestima baja es como conducir por la vida con el freno de mano puesto.**
>
> **Maxwell Maltz**

Para cambiar de forma saludable, tenemos que aceptarnos, tenemos que confiar en que podemos hacerlo, tenemos que practicar un ejercicio que nos guste, nutrir nuestro cuerpo con amor y, en definitiva, disfrutar del proceso.

Sí, lo sé; todo esto es un poco difícil cuando por dentro te sientes incómoda con tu aspecto. Pero ¿te compensa? ¿Quieres vivir en una lucha constante contra ti? Imagina, por un momento, cómo sería hacer las paces con tu cuerpo. ¿No sería, en cierto modo, liberador? Pues ¡vamos a ello! Va a ser un camino complicado, pero iremos paso a paso. Puedes empezar por llevar a cabo pequeñas acciones, como evitar hacer comentarios dañinos hacia ti misma y tratar de verbalizar cómo eres de manera más realista, sin comparaciones externas, sin exigencias sociales; solo tú, contigo misma.

¿RECUERDAS EL EJERCICIO DE LA MUJER EXITOSA DE LA SEMANA 1? TE INVITO A QUE LO HAGAS TODAS LAS SEMANAS HASTA QUE TE CREAS DE VERDAD TODO LO QUE VALES, ¡QUE ES MUCHO!

TRUCO EXTRA

Si te das cuenta, cambiamos nuestra forma de hablar según a quién nos dirigimos. Estoy segura de que no le hablas igual a tu madre, a tu jefe o a tu mejor amiga, ¿verdad? Pues bien, aquí viene la pregunta del millón:
¿CÓMO TE HABLAS A TI MISMA?
No te asustes; a menudo somos las personas más críticas con nosotras mismas. Pero seguro que, por ejemplo, si tu amiga se equivoca, no le hablarías igual que te hablas a ti misma cuando te equivocas, ¿cierto? Tratarías a tu amiga con compasión y mimo. Pues bien, ¿por qué no pruebas lo mismo contigo?
TRÁTATE COMO SI FUERAS TU MEJOR AMIGA.

> **Te has criticado a ti mismo durante años, y no ha funcionado. Prueba a halagarte y observa qué ocurre.**
>
> **Louise L. Hay**

TERCER ERROR: LAS CREENCIAS LIMITANTES

> **Nos convertimos en lo que pensamos.**
>
> **Earl Nightingale**

Las creencias limitantes, o «barreras mentales», son una serie de ideas establecidas que tenemos sobre nosotras mismas y sobre la vida. Estas ideas nos bloquean, nos hacen dudar de nuestras habilidades y, por lo tanto, nos impiden alcanzar aquello que deseamos.

Suele tratarse de creencias que hemos adquirido a lo largo de la vida, a través de nuestra educación, experiencia, cultura y/o las opiniones de los demás, y que **hemos asimilado como nuestras** sin ser conscientes de ello. Por eso las damos por válidas cuando, en realidad, no tienen por qué ser ciertas.

Recuerdo que, cuando era pequeña, me decían que era torpe. Por ese motivo, crecí creyendo que era una torpe, y me lo repetía cada vez que me daba un golpe o me caía. Pero entonces, un día, me paré a pensar, y me di cuenta de que nadie que se tropiece un par de veces tiene por qué ser «torpe». Hoy por hoy, no me considero una persona torpe; de hecho, presto mucha atención a las cosas.

¿Lo ves? Estoy segura de que ahora ya entiendes un poco mejor de lo que hablo.

Por supuesto, es normal tener **una opinión formada sobre nosotras mismas** y sobre las cosas que nos rodean, pero cuando esas creencias no nos dejan vivir tranquilas e influyen de manera negativa en nuestro comportamiento… es que hay que cambiar algo. Al fin y al cabo, nuestras creencias determinan nuestras acciones y nuestras acciones forman nuestros hábitos. ¡Y no podemos vivir prisioneras de nuestros pensamientos!

TUS CREENCIAS NO SON LA VERDAD, SON SIMPLEMENTE UNA VERDAD QUE TÚ TE HAS CONSTRUIDO. POR ESO ES TAN IMPORTANTE TOMAR CONCIENCIA DE ELLAS Y TRABAJAR AQUELLAS QUE NO TE HACEN BIEN.

La mayoría de las creencias limitantes están ligadas con sentimientos profundos acerca de nosotras mismas, que derivan de una autovaloración negativa. Podríamos llamarlo «autosabotaje», ya que se trata de miedos no confrontados que solo tienen un objetivo: mantenernos en nuestra «zona de confort». Al fin y al cabo, con el autosabotaje no ganas, pero tampoco pierdes, ¿verdad? Es un mecanismo de defensa para prevenir posibles sufrimientos…, pero también una terrible pérdida de oportunidades. ¡Y la vida está para aprovecharla!

Lo bueno es que esto se puede cambiar, y es que no hay mejor manera de acabar con tus miedos que actuando. ¡Así es como tu cerebro se da cuenta de que la amenaza no

es real! Si no, mírame a mí: yo me creía no solo torpe, sino también tímida y nefasta para los idiomas; necesitaba la aprobación de los demás…, y ahora grabo vídeos para más de 500.000 personas en Instagram, hablo cuatro idiomas y dirijo mi propia vida. ¿Lo ves? Igual que hice yo, tú también puedes cambiar esas creencias limitantes por otras que te **impulsen** hacia tus objetivos.

Y, sobre todo, no caigas en el error de buscar culpables: tu pasado o tu entorno pueden ser factores más o menos favorables, pero la felicidad está en ti. Así que mejorar está en tu mano. Recuerda lo que hablamos en la segunda semana: focalizarse en lo negativo solamente provoca patrones de pensamiento obsesivos que buscan darte la razón como sea. No malgastes tu energía en eso. ¡Es hora de tomar las riendas de tu vida!

El primer paso para superar estas creencias es identificarlas. Después de todo, no es fácil desmontarlas, y menos cuando te han acompañado toda la vida. Pero iremos pasito a pasito y empezaremos por un ejercicio sencillo.

Vamos a identificar algunas de tus creencias, a observarlas y a cuestionarlas. Valora del 0 al 10 cuánto te identificas con cada una de estas afirmaciones (0 = No me identifico nada, 10 = Me siento completamente identificada). Y si te viene a la cabeza alguna otra que no aparezca en la lista, ¡escríbela!

Si me muestro tal como soy, me vuelvo vulnerable.
Yo soy así, no puedo cambiar.
Me considero una persona poco interesante.
Los demás son mejores que yo, pueden superar los obstáculos con más facilidad.
No soy capaz de conseguir mis objetivos en el plazo que me propongo.
He de ser la mejor de todos.
No tengo fuerza de voluntad.
Si quiero que una tarea salga bien, la tengo que hacer yo misma.
Si cambio, los demás no lo entenderán.
No creo que pueda aprender a cocinar.

Tengo que contar con la aprobación de las personas importantes de mi vida.
Cuando me piden que haga algo por alguien, me cuesta decir que no.

Ahora toma las frases que has puntuado con un 7 o más y reflexiona: ¿de dónde vienen esas ideas? ¿De tus padres, de tus amigos, de la escuela, de alguna experiencia concreta?… ¿Y de qué manera te limitan?

Si no lo ves claro, puedes buscar un ejemplo más concreto, alguna experiencia personal en la que esa creencia haya estado presente.

POR EJEMPLO, TOMEMOS EL CASO DE LA CREENCIA «YO SOY ASÍ, NO PUEDO CAMBIAR». PUEDE QUE SEA UNA FRASE QUE DIGO MUCHO, SOBRE TODO PARA DEFENDERME EN LAS DISCUSIONES. AHORA QUE ME PARO A PENSARLO, PUEDO INTENTAR AHONDAR EN CÓMO FUERON ESAS DISCUSIONES, QUÉ LAS PROVOCÓ Y CÓMO SE RESOLVIERON. SI SOY SINCERA CONMIGO MISMA, ES PROBABLE QUE LLEGUE A LA CONCLUSIÓN DE QUE ESTA CREENCIA ME LIMITA, PORQUE ME CONVIERTE EN UNA PERSONA RÍGIDA Y ME DISTANCIA DE LOS DEMÁS.

Una vez identificada una creencia limitante, toca **preguntarse** lo siguiente:

- ¿Existe alguna creencia diferente y más potenciadora que me acerque más a lo que quiero?
- ¿Tengo pruebas en mi vida que demuestren que puedo creerme esta nueva creencia?

Si la respuesta es que sí, ¡estupendo! Solo queda ponerlo en práctica. Pero, si te cuesta encontrar apoyos suficientes para interiorizar esta nueva creencia, no te preocupes: recuerda, ¡siempre puedes cambiar! La pregunta que te tienes que hacer es: «¿Qué acciones me pueden acercar más a esta nueva creencia?». Y, cuando lo veas claro, ve a por ello.

Por supuesto, este es un proceso en el que tendrás que cambiar tu mentalidad, así que requerirá un esfuerzo activo por cambiar tu manera de pensar. Aquí abajo te dejo una lista de frases muy sencillas que probablemente te digas a ti misma y que puedes transformar en algo potenciador.

De nuevo, solo tienes que confiar en ti misma: tu vida está en tus manos, y puedes conseguir todo lo que te propongas.

CUARTO ERROR: EL PERFECCIONISMO Y EL PENSAMIENTO CATEGÓRICO

¿Te sueles exigir un nivel de perfección inalcanzable? ¿Te comparas todo el rato con lo que quieres ser? Entonces, amiga mía, eres una *perfeccionista* y, créeme, esta voz interior te hace más daño de lo que piensas.

TRANSFORMA ESTO...	***... EN ESTO***
NO PUEDO	***BUSCARÉ LA MANERA***
ME RINDO	***PODRÍA CAMBIAR DE ESTRATEGIA***
NO SÉ	***VOY A APRENDER***
ES MUY DIFÍCIL	***LAS COSAS LLEVAN SU TIEMPO***
NO TENGO TIEMPO	***EL MEJOR MOMENTO ES AHORA***
NO SALDRÁ BIEN	***PUEDO HACERLO***

El perfeccionista es el **eterno insatisfecho** y sufre constantemente porque nada está a la altura de sus expectativas. Es un modo de pensar muy común cuando queremos cambiar algo de nosotras, pero, en lugar de ayudarnos, nos aleja de nuestra meta.

Además, las trampas del pensamiento perfeccionista se notan especialmente en la alimentación, ya que nos llevan a funcionar según la regla del todo o nada; es decir, o como 100% bien o me desmadro y como lo que me da la gana. Este tipo de pensamiento lleva a atracones, lo que nos genera culpa y, en los peores casos, puede acabar dando pie a trastornos de la conducta alimentaria.

Por eso, hay que aprender a ser **flexibles**: la vida no es perfecta, ¡y nosotras menos! Es normal que no siempre puedas cumplir el plan a rajatabla. Habrá semanas mejores y semanas peores, pero lo importante es hacer lo que se pueda. El resultado es la media de todos los días.

Y esto es algo que he visto con mis propios ojos. Una vez asesoré a una clienta que era la viva imagen de esto que estamos comentando: era tan perfeccionista que tenía un pico de estrés exagerado y no conseguía ser constante porque todo se le hacía un mundo. Gracias a nuestro trabajo juntas, aprendió a ser más flexible, lo que se tradujo en salud, tiempo, felicidad y ¡mejores resultados!

En otras palabras: no busques la perfección, busca el progreso.

Así pues, cambia esto:

» ***PENSAMIENTO CATEGÓRICO:*** «Estoy siguiendo la dieta y me he portado bien; no he seguido la dieta y me he portado mal».

Por esto:

» ***PENSAMIENTO FLEXIBLE:*** «Comerme un helado no tirará a la basura todos mis esfuerzos».

Y verás cómo todo será mucho más llevadero. ¡También hay que disfrutar!

Si el tema de la alimentación te cuesta especialmente, no te preocupes, porque aquí tienes un truco para que te sea más sencillo flexibilizar tu dieta. Puedes aplicar LA REGLA DEL 80-20: es decir, comer un 80% de alimentos de calidad, y dejar un 20% para esos alimentos «menos nutritivos» pero que te gustan mucho. Los pequeños placeres no echarán por la borda tus esfuerzos, ¡en serio!

QUINTO ERROR: FALSAS EXPECTATIVAS Y RESULTADOS INMEDIATOS

No corras, vete despacio, que a donde tienes que

llegar es a ti mismo.

Juan Ramón Jiménez ❞

«¿Cuándo notaré resultados?» Esta es una de las preguntas que más me hacen al principio de las asesorías y seguro que tú también te la has hecho nada más empezar la primera semana del libro, ¿cierto? Es lógico, ya que no hay nada más desmotivador que esforzarse y no ver resultados. Pero aquí, como con todo, hay que profundizar un poco.

En primer lugar, **nuestro objetivo no debe ser puramente estético**; si lo es, solo nos enfocaremos en conseguir esa imagen (a menudo poco realista) y acabaremos frustrándonos. Este proceso de cambio es más **trascendental**; es un cambio de valores y de forma de vida, y es así como hay que entenderlo.

En cualquier caso, la clave es la siguiente: un hábito debe subsistir lo suficiente en el tiempo para poder generar un cambio perceptible. Es decir, que **nada es inmediato**. James Clear lo explica muy bien: «Cuando uno se queja de no estar alcanzando resultados exitosos a pesar de estar esforzándose, es como si se quejara de que el hielo no se derrite cuando la habitación pasa de cuatro a tres grados bajo cero. El trabajo no se desperdicia, se acumula».*[2]

Cuando vemos a alguien que ha cambiado en algo, tenemos la costumbre de fijarnos solo en los resultados, sin pararnos a pensar en **todo el trabajo que ha habido detrás**. Pero eso es una imagen falsa de la realidad. Difícilmente se alcanza nada de la noche a la mañana; por eso es tan importante apreciar los **pequeños triunfos diarios**. Así que, en pocas palabras: no te enfoques en el resultado, enfócate en el proceso y ¡ten paciencia!

¿Te das cuenta? Si quieres un cambio de verdad, no solo basta con un plan de entrenamiento y un plan alimentario, también hay que mejorar nuestros pensamientos. Ya basta de juzgarte o boicotearte; es hora de cuidarnos, apoyarnos y valorarnos. Créeme, te lo mereces, y no encontrarás mejor aliada que tú misma. Si te quieres de verdad, ¡nada podrá pararte!

CÓMO MEJORAR MIS HÁBITOS

Un hábito, como todos sabemos, es el resultado de una acción que repetimos frecuentemente de forma automática. Imagínate si tuviéramos que estar todo el día pensando en cómo cepillarnos los dientes, cómo comer, cómo vestirnos… Hacer cualquier cosa sería mucho más complicado, ¿no? Por suerte, algunos hábitos se generan con bastante facilidad y simplifican muchísimo nuestro día a día.

> **La excelencia no es un acto, es un hábito.**
>
> **Aristóteles**

Sin embargo, es posible que, a lo largo de tu vida, te hayas encontrado con costumbres que sabes **que deberías evitar**, pero que te resulta muy complicado dejar. El dulce después de comer, el cigarro después del café… **Es realmente difícil cambiar un hábito**, ¿verdad? Y es que ahí está la dificultad: en que son hábitos. Estamos acostumbradas a ellos, los repetimos sin pensar, y por eso nos cuesta tanto dejarlos, por mucha información que tengamos o por muchos consejos que hayamos recibido; al ser automáticos, nuestra voluntad tiene menos poder.

Pero no te preocupes, porque todo tiene su ciencia, y esto también. Nuestro objetivo es mejorar tu rutina diaria haciéndola más saludable, así que vamos a desentrañar un poco cómo funcionan los hábitos.

PARA QUE UNA CONDUCTA SE CONVIERTA EN UN HÁBITO SE REQUIERE UNA SEÑAL Y UNA RECOMPENSA.

- **La señal es el estímulo que inicia el comportamiento.**
- **La conducta es el comportamiento que llevamos a cabo.**
- **La recompensa es lo que nuestro cerebro percibe como premio.**

Como te podrás imaginar, la mayor dificultad reside en ese último punto: la recompensa. ¿A quién no le gusta sentirse bien? El problema es que un hábito no saludable (por ejemplo, comerte un helado después de cenar) suele generar una **recompensa inmediata**; en este caso, el helado es un alimento rico en grasas y azúcares, así que libera endorfinas y genera placer en el acto. En cambio, muchos hábitos saludables (por ejemplo, salir a caminar 10 kilómetros cada día) suelen requerir un **esfuerzo** al principio, y la recompensa tarda más en llegar.

Lamentablemente, no hay ninguna fórmula mágica para hacer que esos esfuerzos nos cuesten menos ni para hacer que no disfrutemos tanto de los hábitos poco sanos. ¿Y entonces?, te preguntarás. ¿Cómo eliminamos los malos hábitos? Pues atenta, porque puede que mi respuesta te sorprenda: no vamos a eliminarlos. Es muy complicado abandonar completamente un hábito; pero lo que sí podemos hacer es **modificarlo**.

Para ello, lo único que tienes que hacer es **asumir el control de la situación**, y puedes hacer esto a través de dos estrategias.

La primera consiste en **combatir la señal**. Si identificas las señales que activan tus hábitos, puedes modificar tu contexto para evitar la tentación. Y no hace falta que sea nada complicado; puede bastar, por ejemplo, con no comprar helado para no tenerlo en casa. ¡Sencillo!

Sin embargo, es cierto que esto no termina de solucionar el problema, ya que ese deseo de recompensa queda insatisfecho. Y eso es lo que nos lleva al siguiente consejo.

La segunda estrategia consiste en **encontrar otra recompensa**. Al fin y al cabo, el deseo está ahí: ¿cómo podemos satisfacerlo de manera más positiva? Veámoslo con un ejemplo.

Supongamos que tienes la costumbre de comerte un trozo de chocolate cuando estás aburrida en casa. No es un hábito muy saludable, ¿verdad? Y además, si lo piensas, ni siquiera satisface tu verdadero deseo, que tiene un trasfondo más emocional y mental. Lo que pasa es lo que hemos comentado antes: el chocolate te da una satisfacción instantánea, así que parece una buena opción…, hasta que luego llega la culpa y

acabas sintiéndote aún peor. Por lo que, al final, resulta que emocionalmente este hábito te viene fatal.

La clave para combatir este hábito está, una vez más, en reflexionar. Debes hacer un esfuerzo para reconocer qué emoción o estado mental te lleva a comer (aburrimiento, enfado, cansancio…). Y, una vez que lo identifiques, podrás ponerle solución con mucha más facilidad. ¿Que resulta que estás aburrida? Pues haz algo que te entretenga. Ponte a leer, sal a dar un paseo, llama a una amiga… Es algo muy personal, pero las opciones son infinitas, y ¡seguro que mucho más sanas que darte un atracón!

Pero… ¿y si quiero crear **un nuevo hábito**? Al fin y al cabo, no todo va a ser modificar lo malo; seguro que también te hará falta generar hábitos nuevos que antes, simplemente, no existían. Y la verdad es que, cuando no son especialmente placenteros, ¡cuesta lo suyo!

Por suerte, ahora que sabemos cómo funciona esto, todo es más sencillo. Para crear un hábito nuevo solamente tienes que encontrar una señal de activación y establecer una recompensa. Por ejemplo, ¿quieres crearte el hábito de entrenar 30 minutos todas las mañanas antes de ir a trabajar? Una buena forma de hacerlo es dejar la ropa de deporte preparada la noche anterior, para que actúe como señal. La recompensa, en cambio, podría ser el simple hecho de hacer deporte (ya que el ejercicio libera endorfinas); sin embargo, para la mayoría de las personas esto podría no ser suficiente, así que puedes recurrir a recompensas más evidentes: por ejemplo, dejar tu desayuno o un *snack* rico y saludable para después del entrenamiento, como incentivo para realizar el ejercicio.

De esta manera crearás **adherencia**, algo muy importante para el éxito de nuestro plan. La adherencia es la capacidad de mantener los nuevos hábitos a lo largo del tiempo. Tiene mucho que ver con nuestro nivel de compromiso, pero también tiene un elemento imprescindible: ¡el disfrute! ¿Tienes alimentos favoritos? ¿Te gusta algún deporte más que otro? Es importante que hagas tu plan **a tu gusto**, para que sea llevadero y no te pese. Por eso es tan importante buscar una recompensa en condiciones para tus nuevos hábitos. Ya lo verás: si sigues estos pasos, ¡no tardarás en tener una rutina supersaludable!

Ahora que tenemos la teoría, pasemos a la práctica. El tema de los nuevos hábitos es algo más abierto, así que vamos a trabajar lo que es más fácil de acotar. ¿Lista para **enfrentarte a tus malos hábitos**? Antes de empezar, recuerda que no estás aquí para juzgarte, sino para tomar conciencia de tus rutinas.

Primero vamos a identificar qué hábitos quieres cambiar. Si no lo tienes claro, cuestiónate siempre por y para qué haces las cosas: puede que te lleves más de una sorpresa. Pero, si te sigue costando, no hay problema. Para eso está este ejercicio.

A continuación, tienes una lista de hábitos no saludables; considera los que te afectan en tu día a día. No te preocupes si son muchos.

- ☐ No como fruta.
- ☐ No practico ejercicio físico con regularidad.
- ☐ Pico entre horas comida alta en calorías.
- ☐ Consumo menos de dos raciones de verdura al día.
- ☐ Bebo menos de un litro de agua al día.
- ☐ Tomo mucho café.
- ☐ Bebo alcohol habitualmente.
- ☐ Como mucha bollería.
- ☐ Como mucho frito.
- ☐ Como muy rápido.
- ☐ Se me pasa la hora de la comida trabajando.
- ☐ Me salto la cena.
- ☐ Me acabo lo que dejan los niños en el plato.
- ☐ Como por aburrimiento.
- ☐ Como cuando estoy nerviosa.
- ☐ Como mientras veo la tele.

De todos los hábitos que has marcado, ¿cuáles consideras que son más importantes y que debes empezar a trabajar? Selecciona los hábitos que son **prioritarios**, y ve trabajándolos **uno a uno**; esto último que digo es muy importante, ya que puede resultarte complicado enfrentarte a todo a la vez. Así que no te agobies, aquí no hay prisa: cuando acabes con uno, puedes pasar al siguiente.

Recuerda que te será mucho más fácil cambiar tu hábito si identificas la señal que lo desencadena o la recompensa que te da, y las combates directamente. Pero, por si no

sabes cómo hacerlo, aquí te dejo una serie de ideas que puedes poner en práctica:



Y, como siempre, no olvides que no hay nada como **estar convencida** para cambiar. Cuando los motivos que te llevan a ello son realmente importantes para ti, resulta mucho más sencillo controlar los impulsos y optar por la vía sana. Así que no te cortes y vuelve todas las veces que lo necesites a la semana 1, donde hablamos de tus motivos reales para el cambio. Renueva tu motivación y ¡adelante!

¿CARDIO O PESAS?

Uno de los hábitos más importantes que tendrás que adquirir es el de hacer ejercicio, pero ¡cuidado! No todos los tipos de ejercicio nos aportan los mismos beneficios, y es importante saber qué podemos esperar de cada actividad. Esta diferenciación se ve muy claramente en el caso del cardio y las pesas.

	
EL CARDIO MEJORA NUESTRA ACTIVIDAD CARDIOVASCULAR Y LA FUNCIÓN PULMONAR; TAMBIÉN NOS PERMITE QUEMAR MUCHAS CALORÍAS DURANTE EL ENTRENAMIENTO, PERO NO TIENE EFECTOS TONIFICANTES.	***LAS PESAS AUMENTAN NUESTRA MASA MUSCULAR Y NOS AYUDAN A QUEMAR CALORÍAS NO SOLO DURANTE, SINO TAMBIÉN DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO.***

Pero ¿por qué estas diferencias? Muy sencillo: porque el cuerpo tiene distintas maneras de quemar energía. Por eso se diferencian dos tipos de ejercicio: el anaeróbico y el aeróbico.

» ***EN EL EJERCICIO ANAERÓBICO,*** nuestro cuerpo trabaja intensamente durante un corto periodo de tiempo, y no se hace uso del oxígeno. Es por eso por lo que consumimos glucógeno (una reserva energética proveniente de los carbohidratos), ya que eso nos aporta energía de forma rápida. Las pesas son un tipo de ejercicio anaeróbico.

» ***EN EL EJERCICIO AERÓBICO,*** en cambio, se hace uso del oxígeno, que necesita cierto tiempo para llegar a los músculos. Por eso, este tipo de ejercicios suelen ser menos intensos y de más larga duración. Al no necesitar energía de forma tan inmediata, el cuerpo recurre a los ácidos grasos para obtenerla; es decir, se quema grasa, y no carbohidratos. El cardio es un tipo de ejercicio aeróbico, como, por ejemplo, una caminata rápida, un trote ligero… Pero también existe un cardio más

exigente, que además ya conoces: exacto, estoy hablando del HIIT. Se trata de un entrenamiento interválico de alta intensidad, que, justamente por este motivo, sería más parecido al ejercicio anaeróbico que al cardio tradicional.

En realidad, se pueden combinar ambos tipos de ejercicio, variando la intensidad y duración del entrenamiento, y la verdad es que es lo más recomendable. Al fin y al cabo, al envejecer, tendemos a perder masa muscular y acumular grasa corporal. Solo con una buena combinación de ambos tipos de ejercicio conservaremos nuestra salud.

Ahora es cuando llega la duda: ¿qué tipo de ejercicio hacer primero? ¿El cardio o las pesas?

Lo más recomendable, en términos de rendimiento, es hacer **pesas antes del cardio**, y aquí te explicaré por qué. Como el ejercicio anaeróbico (las pesas) requiere **glucógeno**, es fundamental que, a la hora de hacer este tipo de ejercicio, dispongamos de suficientes carbohidratos; si no, el cuerpo consumiría las grasas y las proteínas para usarlas como combustible. ¿Cuál es el problema? Pues que, si esto ocurre de manera constante, podría perjudicar nuestra masa muscular (ya que nuestro cuerpo estará quemando proteínas para usarlas como fuente de energía) y nuestro rendimiento (ya que cuesta más degradar grasas y proteínas que carbohidratos, lo que le supondría un esfuerzo extra al cuerpo).

En resumen: si hiciéramos primero cardio y luego pesas, gastaríamos nuestras reservas de glucógeno en el cardio y no nos quedaría suficiente energía para las pesas.

Por eso importa tanto el orden. Para obtener el máximo beneficio de estas dos actividades, tenemos que evitar la interferencia que puede haber entre ambas.

Aunque, sin duda, la mejor forma de lograr esto es **espaciándolas**. Yo te recomiendo separar una sesión de otra al menos 6 horas; por ejemplo, haciendo pesas por la mañana y cardio por la tarde. Sin embargo, lo ideal sería realizar ambos ejercicios en días separados.

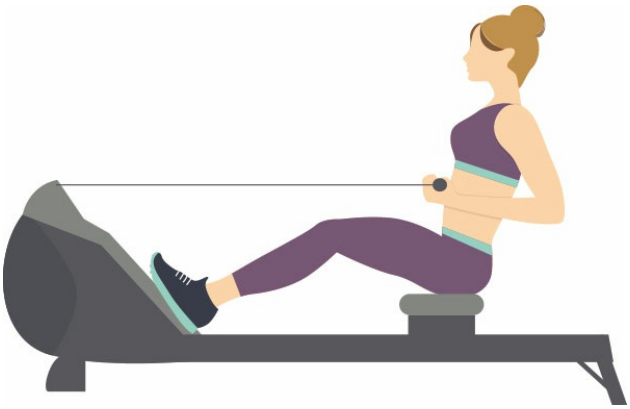
TRUCO: PARA LAS PESAS

MUCHAS CHICAS OPTAN POR LEVANTAR POCO PESO Y HACER MUCHAS REPETICIONES PORQUE CREEN QUE, SI LEVANTAN MUCHO PESO, SE VAN A VER ANCHAS. PERO ESTO ES UN ERROR: HAY QUE LEVANTAR EL MÁXIMO PESO POSIBLE, SIEMPRE Y CUANDO TE PERMITA CONSERVAR UNA BUENA TÉCNICA, CLARO. EL FACTOR QUE REALMENTE INCIDE EN EL VOLUMEN MUSCULAR ES LA ALIMENTACIÓN. ASÍ QUE, SI NO QUIERES GANAR VOLUMEN, BASTA CON MANTENER UN LIGERO DÉFICIT CALÓRICO. LO QUE NO DEBES HACER ES BAJAR LA INTENSIDAD DE TU ENTRENAMIENTO.



TRUCO: PARA EL CARDIO

LO MEJOR ES REALIZAR UN EJERCICIO CARDIOVASCULAR SIN IMPACTO, PARA ASÍ MINIMIZAR EL DAÑO MUSCULAR. CORRER, POR EJEMPLO, TIENE BASTANTE IMPACTO, YA QUE LA CARRETERA GENERA UN IMPACTO EN NUESTROS MÚSCULOS Y ARTICULACIONES. PARA EVITARLO, ES MEJOR OPTAR POR UNA BICICLETA O UNA MÁQUINA DE REMO.



RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Una vez más, toca pasar a la acción. Para esta tercera semana, te propongo otras dos rutinas *fullbody*: una en *superset* (A) y la otra en circuito (B), igual que en semanas anteriores. Recuerda que puedes volver a la semana 1 para consultar el funcionamiento de las rutinas o para saber cómo organizarte en función de cuántos días a la semana quieres entrenar. ¡Lo importante es tenerlo claro!

CALENTAMIENTO

Empezaremos con el mismo calentamiento de siempre: 10 minutos de *jogging* en el sitio, en la bici o en la cinta.

FULLBODY *A*

EJERCICIOS	*REPETICIONES*	*DESCANSO*	*SERIES*
A1. EMPUJE DE CADERA A UNA PIERNA ***A2. PESO MUERTO***	***12 (cada lado)*** ***10***	***60 segundos***	***4***
B1. ZANCADAS CAMINANDO ***B2. SENTADILLA CON SALTO***	***10*** ***12***	***60 segundos***	***4***
C1. DOMINADAS ***C2.* PRESS *DE HOMBROS***	***12*** ***12***	***30 segundos***	***3***
D1. REMO AL PECHO ***D2. TRÍCEPS EN SILLA***	***12*** ***12***	***30 segundos***	***3***

FULLBODY *B*

3 RONDAS

EJERCICIOS	REPETICIONES	DESCANSO
1. SENTADILLA CON* CURL *DE BÍCEPS	***12***	***60 segundos***
***2. SENTADILLA COSACA CON* PRESS**	***10 (cada lado)***	
3. PESO MUERTO CON REMO	***12***	
4. ABDUCCIONES CON ELEVACIONES FRONTALES	***20***	

PARA COMPLETAR

Esta semana, te propongo otros **tres circuitos** para completar tu entrenamiento: uno de abdomen, uno de glúteo y un HIIT, que ya conocimos en la semana anterior. Recuerda que puedes realizar estos circuitos justo después de los entrenamientos *fullbody* o en días alternos, como mejor te venga.

CIRCUITO ABDOMEN // 3 RONDAS (repetir máximo 3 veces por semana)

EJERCICIOS	REPETICIONES	DESCANSO
1.* CRUNCH *CON PIERNAS ELEVADAS	***15***	***30 segundos***
2. GIROS RUSOS	***12***	
3. PLANCHA	***30 segundos***	

CIRCUITO GLÚTEO // 3 RONDAS (repetir máximo 3 veces por semana)

EJERCICIOS	REPETICIONES	DESCANSO
1. PATADA BOCA DE INCENDIO	***12 (cada lado)***	***30 segundos***
2. ABDUCCIONES TUMBADA	***12 (cada lado)***	
3. ADUCCIONES TUMBADA	***12 (cada lado)***	

CIRCUITO HIIT // 4 RONDAS (repetir máximo 3 veces por semana)

EJERCICIOS	REPETICIONES	DESCANSO

1. RODILLAS ARRIBA	***30 segundos***	***15 segundos***
2. ZANCADAS CON SALTO	***30 segundos***	***15 segundos***
***3.* BOX**	***30 segundos***	***15 segundos***

ESTIRAMIENTOS

¡No olvides terminar las sesiones de ejercicio con unos buenos estiramientos!

Recuerda añadir dos o tres días de **cardio** a la rutina semanal, sobre todo si no tienes una vida muy activa. En la semana 1 encontrarás la explicación para realizar tu ejercicio de cardio de la forma óptima, así que no hay excusas. ¡A por ello!

Cuando te decides a disfrutar del proceso, tu felicidad ya no depende del resultado.

Yehuda Berg

PLAN ALIMENTARIO



PARA PÉRDIDA DE GRASA CORPORAL

CALORÍAS DIARIAS	1.500 CALORÍAS
CARBOHIDRATOS 40%	131 gramos
PROTEÍNA 30%	124 gramos
GRASA 30%	53 gramos

LUNES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

SÁNDWICH DE JAMÓN Y QUESO

50 g de pan integral con 40 g de jamón de pavo, tomate, espinacas, 40 g de *mozzarella* y 5 ml de aceite de oliva virgen extra.

MEDIA MAÑANA

TORTITAS DE ARROZ CON JAMÓN Y QUESO

2 tortitas de arroz con 40 g de queso de Burgos y 40 g de jamón de pavo.

COMIDA

ENSALADA DE PASTA CON ACEITUNAS

40 g de pasta integral, 150 g de gambas, verduras a elección y 30 g de aceitunas.
Usar 10 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:

100 g de mango.

MERIENDA

BROCHETAS

40 g de *mozzarella*,
40 g de jamón serrano y
100 g de melón.

CENA

BROCHETAS DE GAMBAS

120 g de gambas intercaladas con verduras a elección.
40 g de arroz integral.
Usar 10 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:

100 g de naranja.

MARTES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

TORTILLA CON CHAMPIÑONES

1 huevo entero, 60 g de claras, champiñones, 5 ml de aceite de oliva virgen extra.

Acompañar con 2 tortitas de arroz y 100 g de papaya.

MEDIA MAÑANA

YOGUR CON MANZANA COCIDA

150 g de yogur griego con 100 g de manzana cocida con canela.

COMIDA

POLLO CON HIERBAS Y MOSTAZA

150 g de pechugas de pollo al horno con hierbas y mostaza Dijon.
100 g de boniato al horno.
Usar 15 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

Verduras a elección.

POSTRE:
100 g de kiwi.

MERIENDA

HELADO DE FRUTOS ROJOS

50 g de plátano congelado, 100 g de frutos rojos congelados, un chorrito de bebida de almendras y 20 g de *whey protein*.

Licuar y congelar.

Si no consumes whey protein*, reemplázala por 100 g de yogur griego.*

CENA

ENSALADA DE CUSCÚS

40 g de cuscús al curri, 120 g de pollo, verduras a elección y 1 dátil picado.
Usar 10 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:
100 g de melón.

MIÉRCOLES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

BOL DE YOGUR

150 g de yogur griego, 20 g de copos de maíz sin azúcar, 100 g de kiwi y 10 g de crema de cacahuete.

MEDIA MAÑANA

QUESADILLA DE QUESO Y TOMATE

50 g de tortillas de maíz rellenas de 80 g de *mozzarella* y tomate.

COMIDA

TERNERA CON PESTO

150 g de ternera al horno con salsa pesto cremosa (receta).
100 g de patatas al horno con ajo y tomillo.
Usar 5 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

Verduras a elección.

POSTRE:

100 g de manzana.

MERIENDA

YOGUR CON MANGO

150 g de yogur griego con 100 g de mango.

CENA

TARTAR DE SALMÓN (receta)

Acompañar con verduras a elección y 40 g de quinoa.

JUEVES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

PAN CON TOMATE

25 g de pan integral con tomate y 5 ml de aceite de oliva virgen extra.

Acompañar con un revuelto de 1 huevo y 60 g de claras de huevo, y 100 g de mandarina.

MEDIA MAÑANA

BATIDO DE FRUTOS ROJOS

20 g de *whey protein*, 200 ml de bebida de almendras, 100 g de frutos del bosque.

ALTERNATIVA:

150 g de queso de Burgos y 100 g de pera.

COMIDA

BOL DE ENSALADA CON FRUTA

Verduras a elección, 150 g de salmón, 40 g de quinoa, 100 g de piña picada, 60 g de aguacate, 5 ml de aceite de oliva virgen extra.

MERIENDA

YOGUR CON MELOCOTÓN ASADO

150 g de yogur griego con 100 g de melocotón asado.

CENA

REVUELTO DE PAVO

1 huevo, 120 g de claras de huevo, 40 g de jamón de pavo, 10 ml de aceite de oliva virgen extra.

Acompañar con 50 g de pan integral y verduras a elección.

POSTRE:

100 g de manzana.

VIERNES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

TORTILLAS DE MAÍZ RELLENAS DE DIP DE HUEVO

25 g de tortillas de maíz rellenas de dip de 120 g de claras cocidas y picadas con 30 g de aguacate.

Acompañar con 100 g de pera.

MEDIA MAÑANA

PAN CON QUESO Y TOMATE AL HORNO

25 g de pan integral, 80 g de *mozzarella* y 1 rodaja de tomate.

Meter al horno.

COMIDA

ENSALADA CON GARBANZOS TOSTADOS

Verduras a elección, 40 g de garbanzos tostados, 150 g de ternera y 60 g de guacamole.
Usar 5 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:
100 g de mandarina.

MERIENDA

GALLETAS DE MANZANA (receta)

CENA

ARROZ CON SEPIA

40 g de arroz integral, 120 g de sepia, verduras a elección, 30 g de aceitunas y 5 ml de aceite de oliva virgen extra.

POSTRE:
100 g de frambuesas.

SÁBADO

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

TORTITAS DE COCO

120 g de claras de huevo, 20 g de harina de avena, 50 g de plátano, 10 g de coco rallado, canela y esencia de vainilla.

***TOPPING*:**

frutos rojos.

MEDIA MAÑANA

FRAPPUCCINO *(receta)*

ALTERNATIVA:

100 g de yogur griego, 50 g de plátano, 150 ml de leche, canela, estevia, hielo y café.

COMIDA

LUBINA CON SALSA DE ALMENDRAS

150 g de lubina con salsa de almendras (receta).

100 g de puré de boniato con 5 ml de aceite de oliva virgen extra y sal.

Verduras a elección.

POSTRE:

100 g de pera.

MERIENDA

BROCHETAS

80 g de *mozzarella* con 75 g de uvas verdes.

CENA

ENSALADA DE BACALAO

Verduras a elección, 120 g de bacalao, 30 g de aceitunas negras, 40 g de quinoa y 5 ml de aceite de oliva virgen extra.

POSTRE:
150 g de sandía.

DOMINGO

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

TORTILLA CON BRÓCOLI

1 huevo entero, 60 g de claras, brócoli picado, 5 ml de aceite de oliva virgen extra.

Acompañar con 100 g de kiwi con 20 g de granola.

MEDIA MAÑANA

YOGUR CON PAPAYA

150 g de yogur griego con 100 g de papaya.

COMIDA

PIMIENTOS RELLENOS DE ATÚN

Pimientos rellenos de 175 g de atún al natural mezclado con verduras a elección, mostaza Dijon, limón y 10 g de yogur griego. 40 g de arroz integral.
Usar 15 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:
100 g de frutos rojos.

MERIENDA

BATIDO DE FRESA

20 g de *whey protein*, 200 ml de bebida de almendras y 100 g de fresas.

ALTERNATIVA:

150 g de yogur griego con 50 g de plátano.

CENA

BOL DE ALUBIAS ROJAS Y AGUACATE

Verduras a elección, 40 g de alubias rojas, 60 g de aguacate y 120 g de pavo con pimentón dulce.

POSTRE:

100 g de papaya.

PARA AUMENTO DE MASA MUSCULAR

CALORÍAS DIARIAS	*2.000 CALORÍAS*
CARBOHIDRATOS 45%	***200 gramos***
PROTEÍNA 30%	***150 gramos***
GRASA 25%	***66 gramos***

LUNES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

SÁNDWICH DE JAMÓN Y QUESO

50 g de pan integral con 40 g de jamón de pavo, tomate, espinacas, 40 g de *mozzarella* y 5 ml de aceite de oliva virgen extra. 100 g de naranja.

MEDIA MAÑANA

TORTITAS DE ARROZ CON JAMÓN, QUESO Y AGUACATE

2 tortitas de arroz con 40 g de queso de Burgos, 40 g de jamón de pavo y 30 g de aguacate.

COMIDA

ENSALADA DE PASTA CON ACEITUNAS

60 g de pasta integral, 150 g de gambas, verduras a elección y 30 g de aceitunas. Usar 15 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:

100 g de mango.

MERIENDA

BROCHETAS

40 g de *mozzarella*, 40 g de jamón serrano, 100 g de melón y 25 g de pan integral tostado.

CENA

BROCHETAS DE GAMBAS

150 g de gambas intercaladas con verduras a elección. 60 g de arroz integral. Usar 15 ml de aceite de oliva virgen extraen todo el plato.

POSTRE:

100 g de naranja.

MARTES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

TORTILLA CON CHAMPIÑONES

1 huevo entero, 60 g de claras, champiñones, 5 ml de aceite de oliva virgen extra.

Acompañar con 4 tortitas de arroz y 100 g de papaya.

MEDIA MAÑANA

YOGUR CON MANZANA COCIDA Y CREMA DE ALMENDRAS

150 g de yogur griego con 100 g de manzana cocida con canela y 10 g de crema de almendras.

COMIDA

POLLO CON HIERBAS Y MOSTAZA

150 g de pechugas de pollo al horno con hierbas y mostaza Dijon.
150 g de boniato al horno.
Usar 20 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

Verduras a elección.

POSTRE:
100 g de kiwi.

MERIENDA

HELADO DE FRUTOS ROJOS

100 g de plátano congelado, 100 g de frutos rojos congelados, un chorrito de bebida de almendras y 20 g de *whey protein*.

Licuar y congelar.

Si no consumes whey protein*, reemplázala por 100 g de yogur griego.*

CENA

ENSALADA DE CUSCÚS

60 g de cuscús al curri, 150 g de pollo, verduras a elección y 1 dátil picado.
Usar 15 ml de aceite de oliva virgen extraen todo el plato.

POSTRE:

100 g de melón.

MIÉRCOLES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

BOL DE YOGUR

150 g de yogur griego, 30 g de copos de maíz sin azúcar, 100 g de kiwi, 50 g de plátano y 10 g de crema de cacahuete.

MEDIA MAÑANA

QUESADILLA DE QUESO Y TOMATE

50 g de tortillas de maíz rellenas de 80 g de *mozzarella*, 30 g de aceitunas y tomate.

COMIDA

TERNERA CON PESTO

150 g de ternera al horno con salsa pesto cremosa (receta).
150 g de patatas al horno con ajo y tomillo.
Usar 10 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

Verduras a elección.

POSTRE:

100 g de manzana.

MERIENDA

YOGUR CON MANGO Y QUINOA INFLADA

150 g de yogur griego con 100 g de mango y 20 g de quinoa inflada.

CENA

TARTAR DE SALMÓN (receta)

Acompañar con ensalada de verduras a elección, 40 g de queso feta y 60 g de quinoa con 5 ml de aceite de oliva virgen extra.

JUEVES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

PAN CON TOMATE

50 g de pan integral con tomate con 5 ml de aceite de oliva virgen extra.

Acompañar con un revuelto de 1 huevo y 60 g de claras de huevo. 100 g de mandarina.

MEDIA MAÑANA

BATIDO DE FRUTOS ROJOS

20 g de *whey protein*, 200 ml de bebida de almendras, 100 g de frutos del bosque y 10 g de nueces.

ALTERNATIVA:

150 g de yogur griego, 100 g de pera y 10 g de nueces.

COMIDA

BOL DE ENSALADA CON FRUTA

Verduras a elección, 150 g de salmón, 60 g de quinoa, 100 g de piña picada, 60 g de aguacate, 10 ml de aceite de oliva virgen extra.

MERIENDA

YOGUR CON MELOCOTÓN ASADO Y GRANOLA

150 g de yogur griego con 100 g de melocotón asado y 20 g de granola.

CENA

REVUELTO DE PAVO

2 huevos, 120 g de claras de huevo, 40 g de jamón de pavo, 15 ml de aceite de oliva virgen extra.

Acompañar con 75 g de pan integral y verduras a elección.

POSTRE:

100 g de manzana.

VIERNES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

TORTILLAS DE MAÍZ RELLENAS DE DIP *DE HUEVO*

50 g de tortillas de maíz rellenas de dip de 120 g de claras cocidas y picadas con 30 g de aguacate.

Acompañar con 100 g de pera.

MEDIA MAÑANA

PAN CON QUESO Y TOMATE AL HORNO

25 g de pan integral, 80 g de *mozzarella*, 5 ml de aceite de oliva virgen extra y 1 rodaja de tomate.

Meter al horno.

COMIDA

ENSALADA CON GARBANZOS TOSTADOS

Verduras a elección, 60 g de garbanzos tostados, 150 g de ternera y 90 g de guacamole.
Usar 5 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:
100 g de mandarina.

MERIENDA

GALLETAS DE MANZANA (receta)

Acompañar con 100 g de yogur griego.

CENA

ARROZ CON SEPIA

60 g de arroz integral, 150 g de sepia, verduras a elección, 30 g de aceitunas y 10 ml de aceite de oliva virgen extra.

POSTRE:
100 g de frambuesas.

SÁBADO

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

TORTITAS DE COCO

120 g de claras de huevo, 20 g de harina de avena, 50 g de plátano, 10 g de coco rallado, canela y esencia de vainilla.

***TOPPING*:**

100 g de frutos rojos.

MEDIA MAÑANA

FRAPPUCCINO *(receta)*

Acompañar con 2 tortitas de arroz.

ALTERNATIVA:

100 g de yogur griego, 50 g de plátano, 150 ml de leche, canela, estevia, hielo, 10 g de crema de cacahuete y café.

COMIDA

LUBINA CON SALSA DE ALMENDRAS

150 g de lubina con salsa de almendras (receta). 150 g de puré de boniato con 5 ml de aceite de oliva virgen extra y sal.

Verduras a elección con 5 ml de aceite de oliva.

POSTRE:

100 g de pera.

MERIENDA

BROCHETAS

80 g de *mozzarella* con 75 g de uvas verdes.

Acompañar con 25 g de pan integral.

CENA

ENSALADA DE BACALAO

Verduras a elección, 150 g de bacalao, 30 g de aceitunas negras, 40 g de quinoa, 20 g de arroz integral y 10 ml de aceite de oliva virgen extra.

POSTRE:

150 g de sandía.

DOMINGO

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

TORTILLA CON BRÓCOLI

1 huevo entero, 60 g de claras, brócoli picado, 5 ml de aceite de oliva virgen extra.

Acompañar con 100 g de kiwi con 20 g de granola y 5 g de miel.

MEDIA MAÑANA

YOGUR CON PAPAYA Y PISTACHOS

150 g de yogur griego, 100 g de papaya y 10 g de pistachos.

COMIDA

PIMIENTOS RELLENOS DE ATÚN

Pimientos rellenos de 175 g de atún al natural mezclado con verduras a elección, mostaza Dijon, limón y 10 g de yogur griego.

60 g de arroz integral.

Usar 20 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:

100 g de frutos rojos.

MERIENDA

BATIDO DE FRESA

20 g de *whey protein*, 200 ml de bebida de almendras, 5 g de miel y 100 g de fresas.

ALTERNATIVA:

150 g de yogur griego con 50 g de plátano y 5 g de miel.

CENA

BOL DE ALUBIAS ROJAS Y AGUACATE

Verduras a elección, 60 g de alubias rojas, 60 g de aguacate y 120 g de pavo con pimentón dulce y 5 ml de aceite de oliva virgen extra.

POSTRE:

100 g de papaya.

RECETAS

Después de tanto esfuerzo… ¡también toca relamerse! Aquí tienes cuatro recetas más para seguir cuidándote sin dejar de disfrutar de la comida. Bon appétit!

FRAPPUCCINO

INGREDIENTES

200 ml de bebida de almendras
20 g de whey protein
50 g de plátano
Hielo
1 shot *de café*
Estevia al gusto

ELABORACIÓN

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Servir frío.

LUBINA CON SALSA DE ALMENDRAS

(2 PORCIONES)

INGREDIENTES

Lubina

Para la salsa:
20 g de almendras
Cebolla
25 g de pan integral
5 ml de aceite de oliva

Caldo de verduras
½ diente de ajo
Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Cocina la lubina al horno. Mientras tanto, prepara la salsa siguiendo los siguientes pasos.
2. Corta el pan integral y fríelo en una sartén con aceite de oliva y ajo picado. Una vez dorado, resérvalo.
3. En la misma sartén, fríe la cebolla hasta que quede dorada.
4. Añade las almendras trituradas y el pan dorado previamente, y cocínalo 4 minutos.
5. Añade el caldo de verduras y déjalo cocinar a fuego lento 15-20 minutos.
6. Tritura la salsa y condiméntala.
7. Cuando la lubina esté lista, añade la salsa.

GALLETAS DE MANZANA

INGREDIENTES

50 g de manzana
100 g de plátano
10 g de crema de cacahuete
20 g de whey protein
Estevia al gusto
Canela

ELABORACIÓN

1. Ralla la manzana y tritura el plátano.
2. Mézclalos con los demás ingredientes.
3. Dale a la masa forma de galletas y cocínalas en horno o freidora de aire.

TARTAR DE SALMÓN

INGREDIENTES

140 g de salmón ahumado

90 g de aguacate
5 ml de mostaza Dijon
Limón
Cilantro
5 ml de salsa de soja
Sal y pimienta

ELABORACIÓN

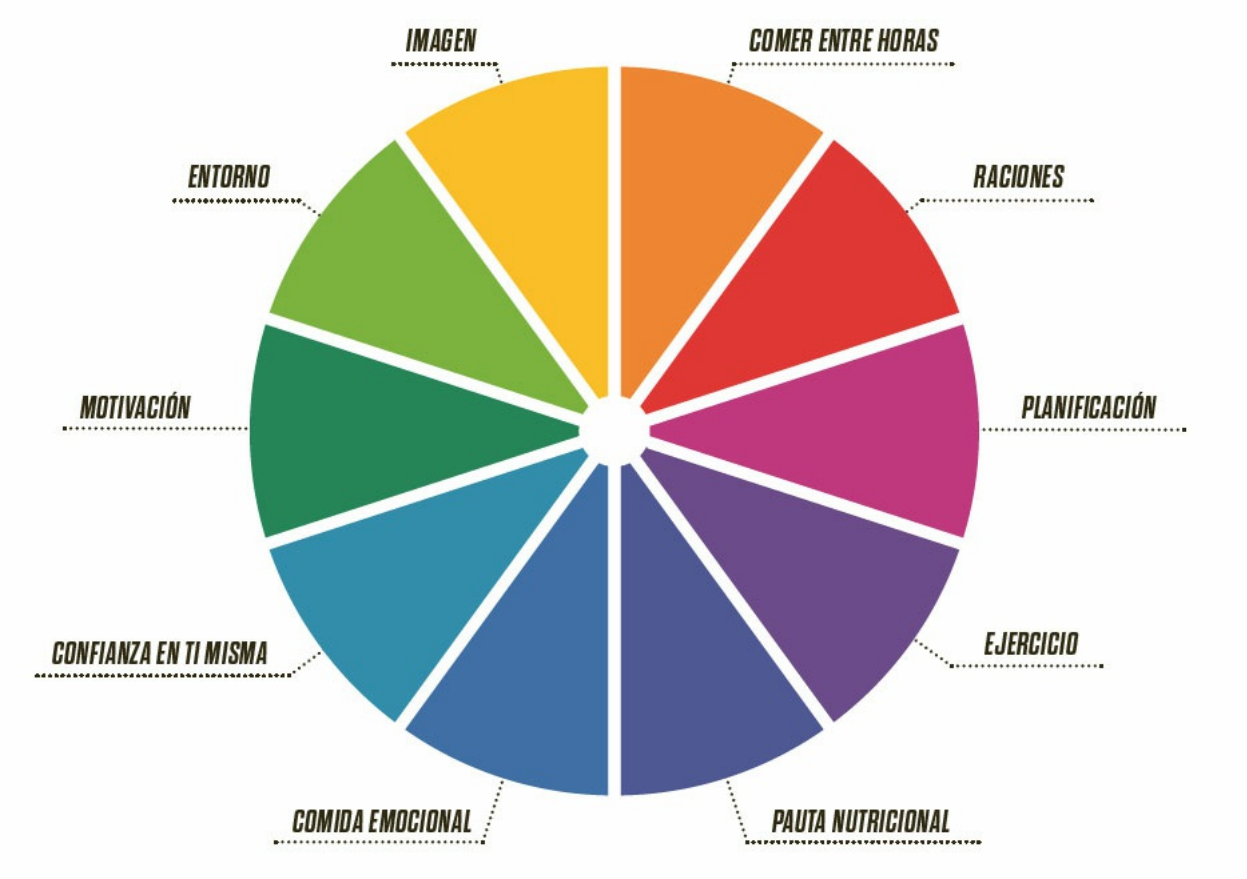
1. Trocea el salmón ahumado y el aguacate en cubos pequeños.
2. Mezcla todos los ingredientes del aliño: mostaza, limón, cilantro picado, salsa de soja, sal y pimienta.
3. Añade este aliño al salmón ahumado.
4. Coge un molde. Primero, introduce el aguacate hasta la mitad; después, rellena la otra mitad con el salmón ahumado. Retira el molde.

EJERCICIO DE REFLEXIÓN

Tus acciones positivas combinadas con los pensamientos positivos generan éxitos.

Shiv Khera

Como ya te habrás dado cuenta, para avanzar en cualquier aspecto de la vida es muy importante SER CONSCIENTE DE DÓNDE ESTÁS Y LO QUE ESTÁS HACIENDO. Y con este plan sucede igual. Hemos analizado nuestros objetivos, nuestros pensamientos, nuestras costumbres en relación con la comida y el ejercicio, para mejorar aquello que nos fallaba. Y, ahora que ya hemos recorrido gran parte del camino, toca ANALIZAR CÓMO LLEVAMOS EL PLAN.
Para ello, haremos un ejercicio muy interesante: LA RUEDA DE LA ALIMENTACIÓN.



Aquí tenemos una rueda dividida en 10 partes, 10 partes que representan 10 ámbitos distintos de tu plan. Tus probabilidades de éxito dependen en gran medida de cómo llevas cada uno de ellos, así que vamos a tomarnos un rato para reflexionar. ¿Sientes que lo estás consiguiendo? ¿Sientes que alguno(s) te falla(n)? Puntúate del 0 al 10 en cada una de las áreas, de manera que el 0 signifique que no lo tienes nada controlado y el 10 que estás completamente satisfecha con tus logros relativos a ese ámbito.

» ***COMER ENTRE HORAS:*** ¿Limitas tus ingestas al desayuno, el almuerzo de media mañana, la comida, la merienda y la cena? ¿O, por el contrario, tomas alimentos no pautados fuera de las cinco comidas recomendadas?

» ***RACIONES:*** ¿Te ajustas al tamaño correcto de las raciones? ¿O te cuesta decir basta cuando estás comiendo, te sirves demasiada comida y/o comes grandes cantidades?

» ***PLANIFICACIÓN:*** ¿Planificas lo que vas a comer y te organizas para disponer de los alimentos necesarios y elaborar las comidas, teniendo en cuenta incluso

acontecimientos extraordinarios? ¿O… todo lo contrario?

» ***EJERCICIO:*** ¿Practicas ejercicio físico de manera regular? ¿O llevas una vida más bien sedentaria?

» ***PAUTA NUTRICIONAL:*** ¿Tu pauta nutricional es equilibrada y variada y, sobre todo, te gusta? ¿O te parece que es aburrida, o escasa, y te cuesta seguirla?

» ***COMIDA EMOCIONAL:*** ¿Tienes recursos para combatir las emociones negativas? ¿O, por el contrario, recurres a la comida cuando estás estresada o triste?

» ***MOTIVACIÓN:*** ¿Sientes la motivación necesaria para llevar a cabo las acciones que te conducen a tu objetivo? ¿O, por el contrario, necesitas reforzar tu motivación porque no sientes el suficiente entusiasmo?

» ***CONFIANZA EN TI MISMA:*** ¿Crees en tu capacidad para conseguirlo? ¿O dudas de ti?

» ***ENTORNO:*** ¿Sientes el apoyo de las personas que te rodean y has preparado tu hogar y lugar de trabajo de manera acorde con tu plan? ¿O sientes que tu entorno, más que ayudarte, sabotea tus esfuerzos?

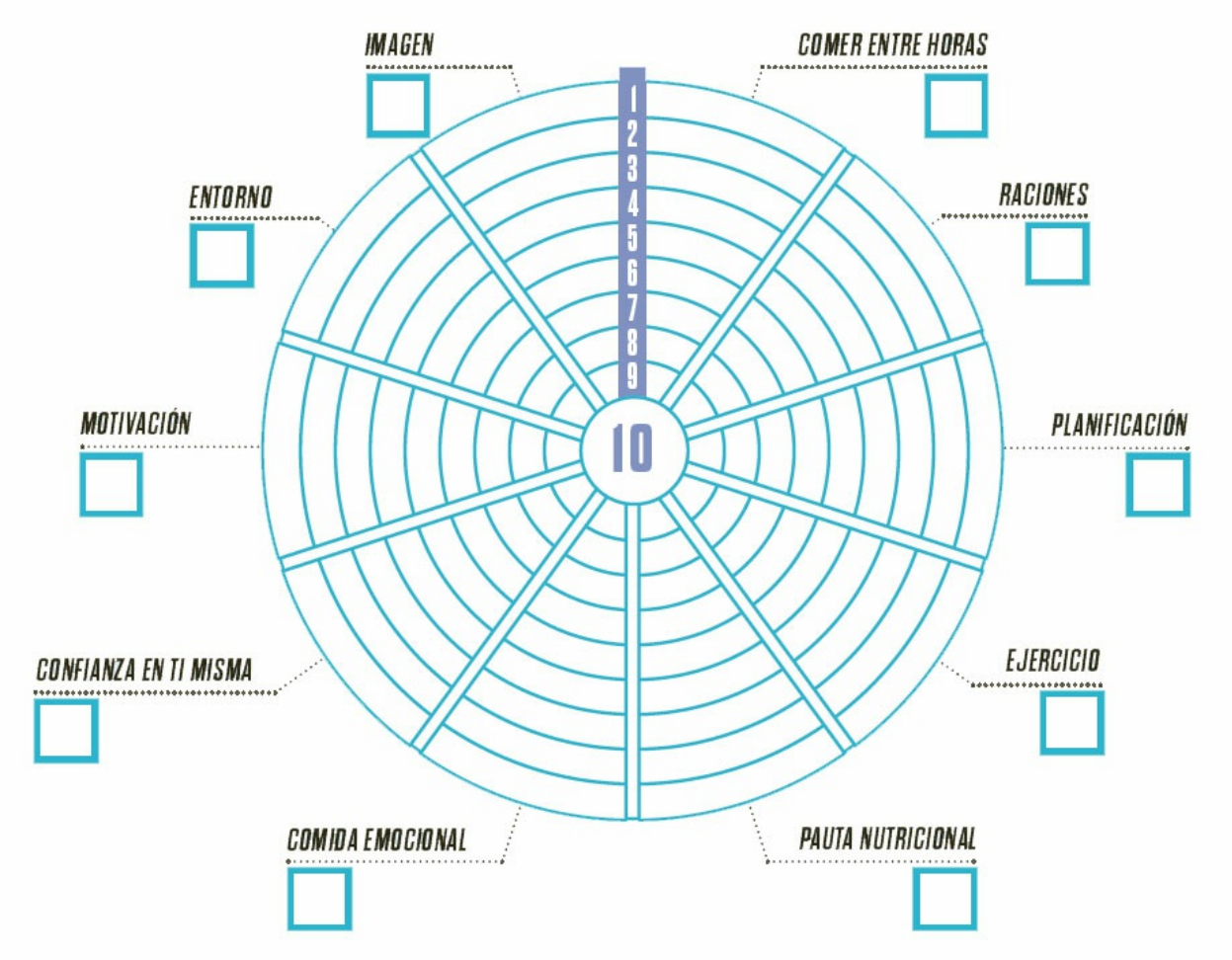
» ***IMAGEN:*** ¿Estás a gusto con tu imagen, cuidas tu aspecto físico?… ¿O te cuesta mirarte al espejo?

Ahora anota las puntuaciones en una gráfica como la que tienes a continuación y marca hasta dónde alcanza tu puntuación, sombreando las distintas secciones.

¿Listo? Estupendo. Ahora es cuando toca analizar nuestros resultados.

Primero, pensemos en términos generales. ¿Qué interpretación haces de tu rueda?

¿Crees que necesitas trabajar especialmente alguno de estos ámbitos para conseguir tu objetivo? ¿Cuál(es)?



PUEDES HACERTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS PARA ENTENDER MEJOR EN QUÉ PUNTO ESTÁS EN CADA UNA DE LAS ÁREAS

1) ¿Qué es lo que te ha hecho puntuarte con un __?

2) ¿Qué sería un 0 para ti? ¿Y un 10?

3) ¿Qué acción realizarías para subir un punto respecto a tu puntuación actual?

4) ¿Qué nivel de esfuerzo te supone realizar esta acción? ¿Y cuánta satisfacción crees que te aportaría?

5) ¿Confías en que puedes conseguir cambios en esta área?

¡TRUCO!

TENEMOS QUE CONOCER NUESTROS PUNTOS DÉBILES Y FORTALECERLOS. PERO TAMBIÉN ES IMPORTANTE PRESTAR ATENCIÓN A NUESTROS PUNTOS FUERTES, PORQUE ¡DE AHÍ SACAREMOS MUCHA FUERZA!

Es posible que, en este ejercicio, te hayas encontrado con varios ámbitos que quieres mejorar. ¡No te preocupes! Como sabes, esto es un trabajo constante, y yo estoy aquí para ayudarte. A continuación te dejo algunos consejos para mejorar tus resultados en cada una de estas áreas. ¡Atenta!

» ***COMER ENTRE HORAS.*** Para evitar picar entre horas, no hay nada como diferenciar el hambre real de la que no lo es. ¿Realmente tienes hambre? ¿O es estrés y/o ansiedad? Si es lo segundo, busca otro recurso para afrontar esas emociones. Y si simplemente se trata de un hábito…, cámbialo. ¡Ya has aprendido cómo!

» ***RACIONES.*** Es importante prestar atención a nuestro nivel de saciedad; para ello, te recomiendo comer despacio y sin distracciones. Por otro lado, usar platos más pequeños siempre es un truco útil.

» ***PLANIFICACIÓN.*** La gestión del tiempo es fundamental, así que te recomiendo dar prioridad a las cosas importantes y no dejar la comida o el entrenamiento a la improvisación. Para ello, tienes que tener en cuenta varios aspectos: el tiempo que necesitas para elaborar los platos; el tiempo que necesitas para comer; la hora en la que entrenas; la lista de alimentos que necesitas… Son varias cosas, así que cuanto más te organices, ¡mejor!

» ***EJERCICIO.*** Por supuesto, la clave está en adaptar el plan de entrenamiento al tiempo disponible que tengas durante la semana, pero no olvides que también tenemos que intentar ser más activas en nuestro día a día, fuera del entrenamiento.

» ***PAUTA NUTRICIONAL.*** Es imprescindible que estés satisfecha con lo que comes, así que plantéate si te gusta tu planificación. Si no te convence, ¡modifícala para incluir alimentos que te gusten!

» ***COMIDA EMOCIONAL.*** Para solucionar esto, solo hay una manera: buscar estrategias alternativas para aliviar esas emociones. Por ejemplo, compartir tus preocupaciones con tus seres queridos puede ser una buena opción, ya que sentirse escuchada actúa como un bálsamo emocional.

» ***MOTIVACIÓN.*** Si sientes que te falta motivación, puedes volver a la semana 1 y releer todos los motivos que te han llevado a emprender este proceso. Esto te ayudará a conectar con la importancia de tu objetivo.

» ***CONFIANZA EN TI MISMA.*** A veces nos falta seguridad, pero eso se soluciona con algo que ya hemos repetido varias veces: proponerte objetivos realistas. Además, premiarte cada vez que consigas un pequeño logro reforzará tus ganas y tu confianza, ¡pruébalo!

» ***ENTORNO.*** Aunque no lo parezca, el entorno es muy importante para tu proceso de cambio, ya que tener un entorno adecuado reduce los posibles desencadenantes que pueden llevarte a saltarte el plan. Puedes conseguir esto de distintas maneras: evitando tener comida basura en casa, llevando *snacks* saludables en el bolso…

» ***IMAGEN.*** Es cierto que aún estamos en el proceso de cambio, pero no esperes a estar en tu peso ideal para vivir la vida que quieres. Cuidarte externamente te ayudará a cuidarte internamente, así que arréglate y viste como mejor te haga sentir.

Ahora que has identificado los puntos débiles de tu proceso, podrás ponerles solución y completar el plan con mayor efectividad. Pero eso no es todo. Estoy segura de que, después de esta semana, te has dado cuenta de lo importante que es la mente, ¿no es así? Ahora tienes información, información real, y muchas herramientas para seguir mejorando y aprovechar al máximo lo que queda del plan; que, por cierto, ya no es tanto.

¡Terminamos enseguida! Así que coge toda esa motivación y vamos a por ello.

Tus sueños tomarán tiempo. Requerirán esfuerzo, dedicación y sacrificio. Pero al final

valdrá la pena.

R. A. Prakash

SEMANA 4



La motivación nos impulsa a comenzar y el hábito nos permite continuar.

Jim Ryun

¡FELICIDADES! Ya llevas nada más y nada menos que 21 días trabajando en tu mejor versión, ¡y eso es motivo de celebración!

¿Te has parado a pensar en todo lo que estás logrando? Y además sin eliminar alimentos, y lo mejor: ¡disfrutándolo! Gracias a esta combinación, te resultará mucho más fácil incorporar hábitos sanos a tu vida diaria, no solo durante las 4 semanas de este plan, sino durante el resto de tu vida. Porque, si lo disfrutas y es bueno para ti…, ¿por qué dejar de hacerlo? Recuerda que el objetivo principal es ser feliz, y tú estás en el mejor camino hacia tu felicidad. Quién te iba a decir que llegarías hasta aquí, ¿verdad? Pero ahora ya sabes el secreto: empezar el día con ilusión depende de ti, y una buena actitud atrae cosas buenas; en otras palabras, tu vida es resultado de tus decisiones, así que, si te lo propones, ¡puedes lograr cualquier cosa!

En esta cuarta semana vamos a seguir trabajando, incluyendo entrenamiento y alimentación, pero también nos enfocaremos en cerrar el plan, para que, una vez terminado, puedas seguir mejorando por ti misma. Para ello, hablaremos de los distintos obstáculos que podrían interponerse entre tú y tu avance. Desde luego, este camino no será siempre fácil ni lineal, por eso quiero que recuerdes lo que hemos trabajado y que apliques la flexibilidad de la que tanto hemos hablado. Permítete caer, siempre y cuando te levantes y saques un aprendizaje de ello. ¿Lista?

EL HAMBRE EMOCIONAL VS. EL HAMBRE REAL

Antes de meternos en faena, tengo algunas preguntas para ti:

*¿Cómo te has comportado en las comidas de la última semana? ¿Has comido mucho, deprisa, sin pensar, tranquila?...
*¿Qué emociones te han surgido en estas comidas?
*¿Sientes que te has prohibido algún alimento que querías comer? Si ha ocurrido, ¿cómo te has sentido?
*Si has tenido alguna comilona, ¿qué conductas has adoptado después?

Si te fijas, te hago estas preguntas porque me interesa conocer tu **respuesta emocional** al plan nutricional que estás siguiendo. Y es que, aunque no lo parezca, la relación entre nuestras emociones y nuestra alimentación es muy estrecha. ¿Eso es negativo? Para nada. Como indican Herrero y Andrades,[3] el «comer emocional» (es decir, comer vinculando la comida con emociones) no solo se da cuando estamos tristes, ansiosas o aburridas; también comemos para disfrutar y celebrar, por ejemplo, en reuniones familiares o determinados actos sociales. Por lo tanto, el **comer emocional** es algo propio del ser humano y, en principio, no es problemático. Lo que ocurre es que sí se vuelve perjudicial cuando convertimos la comida en un recurso para afrontar situaciones difíciles de la vida, al usarla a modo de refugio, calma o evasión. Es entonces cuando experimentamos lo que llamamos «hambre emocional».

Es curioso, además, apreciar que no son las emociones intensas las que despiertan este tipo de hambre. Match[4] comenta que, ante un acontecimiento grave (como, por ejemplo, un accidente), no se suele generar un deseo de comer; y eso lo hemos

comprobado todas, ¿no es así? Cuando sufrimos un gran disgusto, se nos quita el apetito.

En cambio, las emociones moderadas sí nos dan hambre emocional. Y esto suele suceder en dos tipos de situaciones:

- Cuando estamos sometiéndonos a una **restricción alimentaria**, como en las dietas milagro ya conocidas, que nos generan un estrés y una ansiedad ya de por sí vinculados con la comida.
- Cuando sufrimos algún **revés emocional** (discusiones, problemas laborales…) y utilizamos la comida para aliviar las malas sensaciones derivadas de ello.

En estos casos, la comida se convierte en un **mecanismo de regulación de nuestras emociones** y, por supuesto, esto produce un descontrol en nuestra alimentación, ya que no estamos comiendo porque realmente lo necesitemos.

Sin embargo, la solución no está en restringir (aún más) tu ingesta; estas estrategias no solo serán poco efectivas, sino que pueden derivar en trastornos de la conducta alimentaria. Para hallar la solución, hay que ir a **la raíz del problema**. ¿Y dónde está esa raíz? En las emociones.

Ahora bien, esto no significa que tengamos que reprimirlas o ignorarlas. ¡Al contrario! Las emociones son reacciones espontáneas de nuestro cuerpo ante un acontecimiento, y tienen una gran utilidad, ya que nos avisan de que nos conviene **mirar dentro de nosotras** para saber qué hacer y cómo actuar en cada momento. Por ejemplo, mediante la tristeza, nuestro cuerpo nos puede estar avisando de que algo va mal. El problema es que, muchas veces, resulta difícil entender lo que nuestras emociones nos quieren decir. Y para colmo vivimos en una sociedad muy represora, donde parece que siempre tenemos que «estar bien» y reprimimos emociones desagradables como el miedo, el enfado o la tristeza. Por eso, es muy importante que tomemos conciencia de nuestras emociones, las aceptemos y tratemos de entenderlas para así poder dejarlas ir.

De modo que ahí está la clave. La mejor manera de acabar con el hambre emocional es encontrar **otras herramientas** para gestionar tus emociones, y no dejar que tu alimentación se vea afectada por la ansiedad, la preocupación o el aburrimiento.

Creo que gran parte de las enfermedades son el resultado de emociones reprimidas.

Paulo Coelho

Pero ¿cómo sabemos si lo que tenemos es hambre real o hambre emocional? Bueno, no siempre resulta fácil diferenciarlas, ya que ambos tipos de hambre están interrelacionados, pero Herrero y Andrades (2019) nos dan algunas pistas para reconocerlos:

	HAMBRE BIOLÓGICA/REAL	***OTRO TIPO DE HAMBRE***
¿HAN APARECIDO DE REPENTE MIS GANAS DE COMER?	***Generalmente el proceso es gradual.***	***Puede aparecer de forma repentina.***
¿ACABO DE COMER UNA COMIDA LO SUFICIENTEMENTE COMPLETA PARA MÍ?	***Por lo general, si hemos comido lo suficiente, el hambre desaparece.***	***A pesar de comer lo suficiente, la sensación de hambre puede continuar.***
¿QUÉ SENTIDO SE HA DESPERTADO EN MÍ?	***Puede ser hambre real aislada o mezclada con algún sentido específico: olfato, vista, etc.***	***Por lo general se han despertado las ganas de comer por algo que se aleja de nuestro estómago.***
¿TENGO UN ANTOJO ESPECÍFICO?	***Si tenemos hambre real, podemos cubrir nuestra hambre con cualquier alimento o producto.***	***Exclusivamente nos vale un alimento específico o tipo de alimento/producto.***
¿PUEDO POSPONER MI MOMENTO DE COMER?	***Sí podemos posponerlo, aumentando el hambre de forma progresiva.***	***Se nos hace imposible posponerlo, teniendo que saciarla de forma instantánea.***

¿Y bien? ¿Crees que sueles tener hambre emocional? Si aún no lo tienes claro, reflexiona sobre tu forma de comer. ¿Cómo te sientes antes y después de comer? ¿Qué piensas mientras comes? Hacerte estas preguntas te ayudará a diferenciar si tu

hambre es real o emocional, y esto te será muy útil no solo durante el plan, sino también más adelante.

Si, después de reflexionar, llegas a la conclusión de que solo tienes hambre real, estupendo, ¡una preocupación menos! Pero, si has reparado en que a veces caes en el hambre emocional, aquí van algunos **consejos** para empezar a combatirla. Ya verás cómo, poco a poco, podrás con ello.

- Aprende a identificar y etiquetar tus emociones.
- Busca alternativas para saber reaccionar ante esas emociones.
- Trata de reducir tu estrés diario.
- Planifica tus comidas para tener en mente lo que vas a comer.

Por último, quiero darte una recomendación clave: **come de manera consciente**. Puede parecer algo evidente, pero no lo es tanto. ¿Cuántas veces has comido de manera distraída o automática, sin prestarle la más mínima atención al acto de comer? Por eso te recomiendo el *mindful eating* o, lo que es lo mismo, la alimentación consciente. Esta forma de comer viene del *mindfulness*, y resulta muy útil porque nos ayuda a reconocer nuestras sensaciones fisiológicas (derivadas del hambre real), para así no confundirlas con las emocionales (hambre emocional). Además, nuestro cerebro tarda unos 20 minutos en darse cuenta de que estamos comiendo, de modo que prestar atención al momento de comer nos ayudará a comer lo que necesitamos, ni más ni menos.

Quien mira hacia fuera sueña, quien mira hacia dentro despierta.

Carl Jung

¿TE ANIMAS A PROBAR? PUES AQUÍ TE DEJO UNOS TRUCOS. ¡SEGURO QUE TE VIENEN FENOMENAL!

- **Bebe un buen vaso de agua antes de las comidas.**
- **Realiza tres respiraciones profundas antes de comer.**
- **Sírvete las porciones en tu plato.**

- No comas de manera impulsiva: saborea la comida, masticando todas las veces que haga falta.
- Suelta el tenedor entre bocado y bocado.
- Escucha al estómago y a las señales internas que te invitan a parar o a seguir.
- Evita tener distracciones (como ordenador, televisión o móvil) cuando comes.
- No comas de pie.
- No tengas prisa.

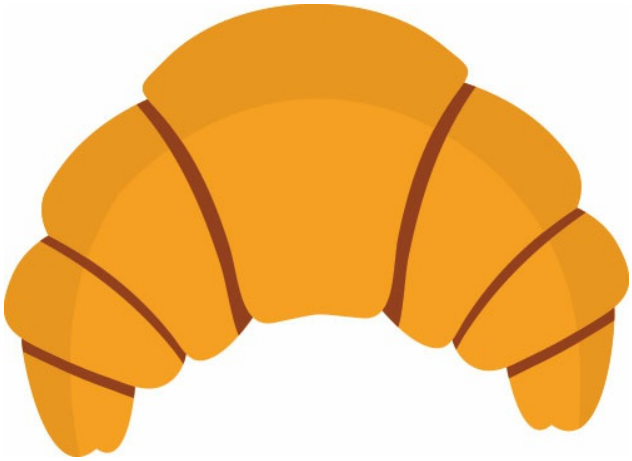
EL ESTRÉS Y LOS ATRACONES

Como hemos visto, el hambre emocional puede aparecer por distintos motivos, y uno de los más habituales es el estrés. ¿Y quién no lo ha experimentado alguna vez? Discutir con tu pareja, tener un examen, perder un tren… son situaciones estresantes. Pero ¿sabemos de verdad lo que es el estrés?

Siempre oímos hablar del estrés y de la ansiedad en términos negativos, y tiene sentido, ya que **no son sensaciones agradables**; pero la realidad es que el estrés cumple una función muy importante en nuestro cuerpo: nos pone alerta para responder de manera efectiva ante una **amenaza**. A nivel biológico, funciona de la siguiente manera: cuando nuestro cerebro detecta un peligro, se liberan una serie de hormonas (entre ellas, el cortisol) que hacen aumentar nuestras pulsaciones y tensar nuestros músculos. Y eso, en determinadas situaciones, puede incluso salvarnos la vida. No suena tan mal, ¿verdad?

Por eso, a veces hay un **estrés «bueno»**, al que se conoce como eustrés. Este estrés lo tenemos en pequeñas dosis, lo que nos motiva y empuja a reaccionar. Sin embargo, cuando el estrés permanece demasiado tiempo, se convierte en **estrés «malo»**, el llamado distrés. Y aquí es donde la cosa se empieza a complicar.

> **No es el estrés lo que nos mata, es nuestra reacción a este.**
>
> **Hans Selye**



Quiero que te pongas en situación: imagínate que estás en una panadería y tienes entre tus manos un cruasán. Poco a poco, te lo vas acercando a la boca y notas el calor y el olor que desprende. Le pegas un mordisco y sientes esa textura que se deshace en tu boca. Vuelves a por un bocado más, y una pequeña explosión de chocolate, escondida en el interior del cruasán, invade todos tus sentidos.

¿Has comenzado a salivar? El cruasán no está aquí, ¿no? Y, sin embargo, ha tenido efectos en tu cuerpo. ¿Ves la capacidad que tiene tu mente de crear una respuesta física ante un estímulo imaginario?

Ahora párate a pensar en todos esos pensamientos que nos generamos y nos producen estrés, un estrés que no se debe a un peligro real. Puede deberse a situaciones que no manejamos de manera sana, o a mensajes negativos con los que nos autobombardeamos, como «No soy suficiente», «He comido demasiado», «No me gusta mi cuerpo»… ¿Qué es lo que ocurre? Que nuestro cerebro no distingue lo real de lo imaginario. Así que nos generamos un estrés diario, que se va acumulando en distrés y que puede llegar a ser crónico. Y esto es grave, ya que esta sobrecarga de tensión acaba afectando a nuestra salud; a nivel cardiovascular, nervioso, hormonal, inmunológico… En términos generales, los niveles elevados de cortisol nos bajan las defensas, facilitando la aparición de enfermedades, y nos hacen perder músculo, porque dificultan la síntesis de proteínas, que es lo que construye la masa muscular. Y por si esto fuera poco, aumentan el cansancio, la irritabilidad, la inapetencia sexual… Es decir, todo un chollazo.

Por supuesto, el estrés también afecta directamente a nuestra forma de alimentarnos, ya que es uno de esos factores que nos producen hambre emocional. Más concretamente, es el aumento de cortisol el que nos provoca antojos, lo que nos lleva a elegir los alimentos menos saludables.

En los mejores casos, esto puede limitarse a un picoteo casi inofensivo. Pero, en ocasiones, el estrés también puede llevarnos a darnos un **atracón**. Y esto es algo que debemos vigilar.

EL *MANUAL DIAGNÓSTICO Y ESTADÍSTICO DE TRASTORNOS MENTALES* (DSM) DEFINE UN ATRACÓN COMO «LA INGESTA EN UN PERIODO DETERMINADO DE UNA CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE ES CLARAMENTE SUPERIOR A LA QUE LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS INGERIRÍA EN UN PERIODO SIMILAR EN CIRCUNSTANCIAS PARECIDAS».

Hay que entender que el atracón no es solo «comer mucho». Normalmente, las personas que se dan atracones no tienen hambre y comen más rápido de lo normal, hasta sentirse desagradablemente llenas. Además, por lo general, los atracones suelen tener lugar a escondidas debido a la vergüenza que generan.

Ahora bien, es importante considerar cada acción en su justa medida. Es decir, si esto que te cuento te ha ocurrido en un par de ocasiones en un mismo año, no debes fustigarte. Pero hay que tener cuidado para que no se convierta en algo más serio.

Herrero y Andrades (2019) indican que, para que los atracones sean considerados parte de un TRASTORNO, deberías sentir una total pérdida de control, una gran desconexión y, sobre todo, culpa; además, debería ocurrirte al menos una vez por semana durante 3 meses.

Por otro lado, hay que **diferenciar el trastorno por atracón de la bulimia**. Se parecen, pero no son lo mismo. La bulimia es un trastorno de la conducta alimentaria que, efectivamente, se caracteriza por la presencia recurrente de atracones. Esto se debe a que existe un gran temor a engordar, y se genera un descontrol sobre la

alimentación que deriva en sentimientos de culpabilidad. Sin embargo, hay una diferencia muy importante, y es que, al contrario que las personas bulímicas, las personas que presentan un trastorno por atracón no llevan a cabo **conductas compensatorias** (vómito autoinducido, abuso de laxantes y/o diuréticos, ayunos, ejercicio físico en exceso, entre otras).

> **La vida es en un 10 % lo que te ocurre, y en un 90 % cómo te lo tomas.**
>
> **Charles R. Swindoll**

En cualquier caso, como puedes ver, el estrés puede derivar en problemas muy serios, y por eso es fundamental aprender a **mantenerlo a raya**. Pero ¡buenas noticias! Esto, en gran medida, está en tu mano. Como indican los expertos en programación neurolingüística (un área de estudios sobre el comportamiento humano), un 10% es lo que sucede, y un 90% cómo lo interpretamos; así que no importa tanto lo que nos sucede, sino ¡cómo elegimos vivirlo!

Por eso, este es otro ámbito en el que podemos trabajar (y mejorar). Aquí te dejo algunos trucos para controlar el estrés, que no te coma y ¡que no te haga comer!



TIPS para CONTROLAR EL ESTRÉS

- ☑ **Identifica los factores que te generan estrés y adquiere herramientas para afrontarlos (organización del tiempo…).**
- ☑ **Pon el foco en el presente: no tiene sentido sufrir recordando malos momentos del pasado o imaginando posibles problemas futuros. Céntrate en el ahora.**
- ☑ **Aprende a diferenciar lo que depende de ti (tus acciones, tus palabras, tus errores, tus decisiones…) de lo que no (las acciones de los demás, las palabras de los demás, los errores de los demás, las decisiones de los demás…); al fin y al cabo, no tiene sentido preocuparse por cosas que no están bajo tu control.**
- ☑ **Aprende a decir NO.**
- ☑ **Reduce tu consumo de sustancias como el café, el alcohol y el tabaco.**
- ☑ **Haz ejercicios de relajación y respiración.**
- ☑ **Asegúrate de dormir lo suficiente.**

EL PELIGRO DE LAS EXCUSAS

Puede que, en tu caso, tengas el estrés muy controlado, pero ¡eso no significa que estés libre de tentaciones! Es posible que, a veces, al ver un alimento no muy saludable, pienses «Me lo merezco», «Solo esta vez» o «Ya seguiré con la dieta mañana»… ¿Te suena?

Pues claro. Somos humanas, está claro que en ocasiones este plan se nos hará **cuesta arriba**, sobre todo si estábamos acostumbradas a comer de manera poco sana (de nuevo, aquí está la trampa de los hábitos). Es relativamente normal que de vez en cuando te surja ese runrún en la cabeza…, pero, si estos pensamientos logran convencerte, ¡cuidado! Tenemos que ponerles freno. Al fin y al cabo, se trata de **excusas** que nos ponemos a nosotras mismas para permitirnos saltarnos el plan, y lo único que hacen es alejarnos de nuestro objetivo. En otras palabras: estos pensamientos nos sabotean y nos impiden hacer lo que realmente queremos hacer. Y eso, claro, tiene sus consecuencias.

Como ya comentamos en la semana 3, así es como funciona a nivel cerebral: un pensamiento nos genera un sentimiento, y este sentimiento nos lleva a cometer una acción. Esta acción genera un nuevo sentimiento, que a su vez provocará otro pensamiento, y así se creará una cadena infinita, como bien nos indican Herrero y Andrades (2019).

Ahora bien, ¿qué ocurre con estas excusas saboteadoras? Que esa cadena infinita puede acabar convirtiéndose en un círculo vicioso si haces algo que no debes hacer. Aunque el pensamiento inicial sea despreocupado, incluso alegre (como, por ejemplo, cuando estás celebrando algo con amigas y decides «relajarte» un poco), la acción a la que te lleva no es tan «inofensiva» como quieres hacerte creer. Al fin y al cabo, si cedes a ese impulso placentero, estarás saltándote este plan que tanto esfuerzo te ha costado. Eso, inevitablemente, te generará culpa. Y esa culpa puede llevarte a otros pensamientos negativos, lo que te llevaría a otras acciones negativas y… ¡bingo! De pronto te encontrarás sumida en ese círculo vicioso del que hablábamos. ¿Lo peor?

Que toda esta negatividad puede acabar dando pie a las creencias limitantes de las que ya hablamos en la semana anterior. ¡Y eso solo va a hacerte daño!

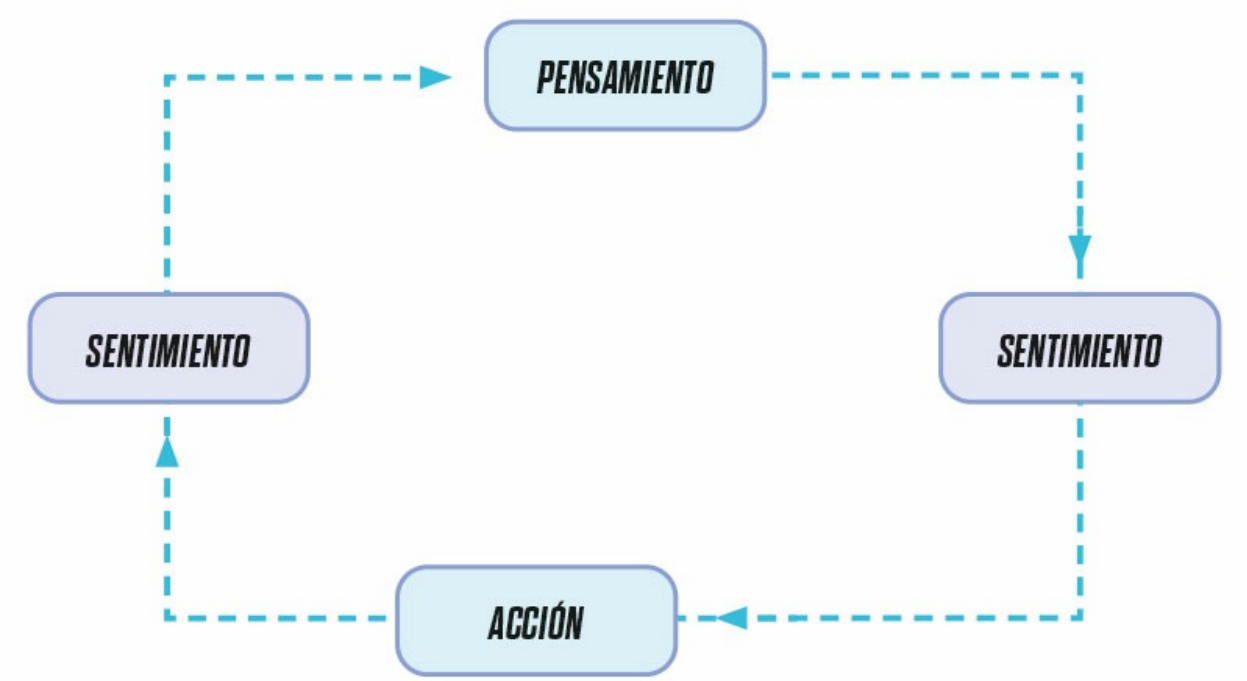


Gráfico basado en Herrero y Andrades (2019).

SOLO TÚ PUEDES DECIDIR QUÉ DIÁLOGO INTERNO QUIERES CONSTRUIR, Y LO QUE QUEREMOS ESTÁ CLARO, ¿NO? QUEREMOS UN DIÁLOGO QUE TE GUÍE HACIA TU OBJETIVO, QUE ES LO QUE DE VERDAD QUIERES CONSEGUIR.

¿Cómo lo evitamos? Como siempre, tomando **conciencia**. Es fundamental que seas consciente de tu **diálogo interno**, para poder poner freno a esas excusas desde el principio.

Por eso, vamos a ponernos manos a la obra para combatir estas excusas que pueden dar al traste con tus planes. A continuación verás una lista de distintos pensamientos que te dan permiso para comer aquello que no deberías; considera los que sueles tener más a menudo:

- ☐ Esta dieta es demasiado dura.
- ☐ Me da igual todo.

- ☐ No pasa nada si como esto.
- ☐ No voy a dejar que nadie me diga lo que puedo comer y lo que no.
- ☐ Me lo merezco.
- ☐ Solo un poco.
- ☐ No puedo resistirme.
- ☐ Tengo hambre de verdad.
- ☐ No engorda tanto.
- ☐ Ya lo compensaré después.
- ☐ Si no lo como, acabará en la basura.
- ☐ Debería comérmelo porque es gratis.
- ☐ Todos los demás lo están comiendo.
- ☐ No quiero molestar a _____ si no me lo como.
- ☐ Estoy estresada, cansada y/o triste.
- ☐ Es una ocasión especial.
- ☐ Solo me estoy dando un capricho.
- ☐ Puedo empezar la dieta otra vez mañana.
- ☐ De todas maneras nunca lograré el peso que quiero.
- ☐ Nadie se enterará.
- ☐ Terminaré comiendo de todas formas.

¿Los tienes? Es probable que hayas marcado varios, pero no te preocupes: lo bueno es que los **identificas**, y eso te permitirá combatirlos mejor.

Ahora es cuando viene lo más difícil: **quitarles poder** a esos pensamientos. Recuerda que tus pensamientos son solo ideas que tú misma puedes cambiar; en realidad, no pueden impedirte nada. Así que, si de verdad te comprometes a seguir el plan, podrás deshacerte de estas excusas saboteadoras en un pispás.

Para ello, te propongo el siguiente ejercicio: escribe cómo sueles actuar cuando aparecen estos pensamientos, cómo te gustaría actuar y qué pensamientos sabios pueden ayudarte a cambiar de conducta.

CÓMO ACTÚO	***CÓMO QUIERO ACTUAR***	***PENSAMIENTO SABIO***
COMO SIN PARAR	***QUIERO DECIDIR CUÁNDO COMER, Y SERÁ CUANDO***	***SI APRENDO A GESTIONAR MI HAMBRE REAL Y MI HAMBRE EMOCIONAL ME SENTIRÉ CON***

	TENGA HAMBRE REAL.	***UN MAYOR CONTROL PERSONAL.***
COMO MÁS DE LO QUE NECESITO	***QUIERO COMER SOLO HASTA SACIARME.***	***LAS PORCIONES CORRECTAS ME AYUDARÁN A SER MÁS CONSCIENTE DE MIS NECESIDADES.***

Recuerda: a través de tus pensamientos, tienes el poder de cambiar tus **acciones**.

LAS RECAÍDAS

Antes de un gran éxito hay un gran fracaso.

Hemos hablado de estrés, hemos hablado de pensamientos saboteadores… Hemos hablado de muchos de los problemas que se pueden interponer entre tu objetivo y tú. Y, aunque estés intentando adquirir las herramientas para enfrentarte a ellos, es completamente normal que, en algún momento, sufras una recaída. Sí, es así. Y créeme: **no pasa nada**.

Solemos asociar la recaída con el **fracaso absoluto**, pero esto es una exageración que puede hacernos mucho daño. Recuerda, ¡abandona el pensamiento categórico y sé **flexible**!

Este proceso es un aprendizaje y, como en todos los aprendizajes, va a haber errores, claro que sí.

LO IMPORTANTE DE LAS RECAÍDAS ES TENER PRESENTE QUE PUEDEN SUCEDER Y ESTAR PREPARADA PARA ELLO.

En esas ocasiones, lo mejor que puedes hacer es recordar por qué empezaste este proceso. Si te ayuda, puedes releer los objetivos que escribiste en la primera semana, u otros ejercicios que hemos hecho a lo largo del mes. Seguro que volver a todas esas reflexiones te ayuda a recuperar fuerzas.

Pero lo fundamental es que no dejes que te venza el desánimo. Al final, en nuestro día a día nos podemos desnivelar por pequeñas cosas que realmente no tienen tanta importancia. Recuerda: está en tu mano **volver a levantarte y continuar**. Y no me cabe ninguna duda de que lograrás hacerlo y te acercarás poco a poco hacia tu mejor

versión. Así que deshazte de la culpa y la preocupación: las caídas son parte del camino al éxito.

Sin embargo, no vamos a mentirnos: es cierto que a veces cuesta levantarse de nuevo, sobre todo cuando **tu entorno no ayuda**. Seguro que más de una vez, cuando has hablado de tu proceso de cambio, te han dicho frases como «Vaya, pues no se nota» o «Estás igual de flaca/gorda»… Y, lamentablemente, no hay una solución milagrosa para mejorar la actitud de estas personas. No está en tu mano. Y recuerdas lo que hemos comentado de no intentar cambiar lo que no está en nuestra mano, ¿verdad?

Ahora bien…, ¿qué es lo que sí está a tu alcance? Correcto: **tu reacción** ante esto. Y, aunque a veces cueste, tienes que tener muy presente que aquí la que importa eres tú. Tu atención debe estar en lo que tú quieres, no en lo que los demás te digan. Solo tú conoces tu proceso y el esfuerzo que has hecho para lograrlo, así que valora en su medida el camino que has recorrido. Si te fijas, verás que está lleno de **pequeños cambios positivos**: ¡y en eso te tienes que centrar! Siempre habrá personas que te critiquen y desaprueben, pero precisamente por eso no se merecen ni un minuto de tu atención. Tú sabes que puedes (y debes) estar orgullosa de lo que has conseguido.

Además, incluso si recaes, lo tienes todo a tu favor, y es que los buenos hábitos que ya has adquirido te ayudarán a sobrellevarlo mejor. Si has amoldado el plan a tus necesidades y estás disfrutando del proceso, no te costará demasiado retomarlo. Por eso es importante que no lleves el plan con rigidez; si lo estuvieras pasando mal, entonces sí, entonces probablemente lo tirarías todo por la borda ante el mínimo problema. Pero, como sabes, ¡no estamos aquí para sufrir!

> **Si te caíste ayer, levántate hoy.**
>
> **H. G. Wells**

CÓMO SEGUIR AVANZANDO

¿Y ahora? Una vez que alcanzas tu objetivo…, ¿cuál es el siguiente paso?

La respuesta la tienes tú. Pero, primero, piensa en todo lo que has conseguido. No solo has logrado el peso que querías, sino que has aprendido a alimentarte de manera saludable, te has habituado al ejercicio físico, has empezado a gestionar mejor tus emociones y a quererte a ti misma… ¿Por qué ibas a quedarte aquí?

Con todo el trabajo hecho hasta ahora, no solo vas a poder mantenerte en tu objetivo con facilidad, sino que vas a poder plantearte **nuevas metas** y seguir mejorando aún más.



Para ello, te ofrezco algunas formas de progresar en tu entrenamiento:

- Trata de mejorar la técnica de los ejercicios. Con práctica y tiempo, ¡siempre se puede avanzar!
- Añade más peso a los ejercicios o, si no puedes, aumenta las repeticiones.
- Reduce los descansos entre una serie y otra.

AHORA BIEN, RECUERDA QUE HAY QUE BUSCAR UN EQUILIBRIO Y NO DEBES ASPIRAR A LA PERFECCIÓN, SIMPLE Y LLANAMENTE PORQUE LA PERFECCIÓN NO EXISTE. SI TE EXIGES DEMASIADO, TE GENERARÁS FRUSTRACIÓN Y MALESTAR. ASÍ QUE SÍ, BUSCA MEJORAR, PERO SIEMPRE DENTRO DE LO POSIBLE Y LO POSITIVO.

Y, por supuesto, ¡no te olvides de disfrutar! Pero no, esta vez no estoy hablando solo de adaptar tus hábitos a tus gustos; y es que, con el tiempo, verás que este nuevo modo de vida te puede traer **experiencias increíbles**, como la de compartir la motivación con tu entorno. ¿Te imaginas que tu familia, tu pareja, tus amigos se unen a tus rutinas? Podrías compartir las comidas, salir a hacer deporte con ellos… ¡Todo un planazo! Y las alegrías siempre serán dobles.

Claro que, de acuerdo, es posible que en tu entorno más cercano no estén por la labor. Pero no pasa nada. Hay un montón de personas en tu mismo proceso, y seguro que no te cuesta nada encontrar una **comunidad de apoyo**. Puedes apuntarte a algún deporte de equipo, a alguna clase en el gimnasio, a una comunidad virtual… ¡Las opciones son infinitas! Nosotras, por ejemplo, tenemos un grupo en la asesoría, donde cada chica comparte su día a día, sus ideas e inseguridades, y que funciona como fuente de motivación para todas sus integrantes. Créeme, no hay nada como seguir trabajando en comunidad. Y seguro que, cuando vean lo enérgica, sana y feliz que estás, más de uno de los que te dijeron que no se lo volverá a pensar. ¡Esto solo acaba de empezar!

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

¡Ya has llegado a la última semana del programa! ¿Estás preparada para darlo todo y acabar por todo lo alto?

Para esta cuarta semana te traigo dos nuevas rutinas *fullbody*: una en *superset* (A) y la otra en circuito (B), igual que las anteriores. Es probable que ya te sepas de memoria todos los entresijos de estos entrenamientos, pero recuerda que puedes volver a la semana 1 en caso de duda. Y ahora ¡al lío!

CALENTAMIENTO

Empezaremos con el mismo calentamiento de siempre: 10 minutos de *jogging* en el sitio, en la bici o en la cinta.

FULLBODY *A*

EJERCICIOS	*REPETICIONES*	*DESCANSO*	*SERIES*
A1. SENTADILLA COSACA ***A2. SENTADILLA SUMO***	***12 (cada lado)*** ***12***	***60 segundos***	***4***
B1. EMPUJE DE CADERA A UNA PIERNA ***B2. SUBIDA AL CAJÓN***	***12 (cada lado)*** ***12 (cada lado)***	***60 segundos***	***4***
C1. REMO EN SENTADILLA ***C2.* ARNOLD PRESS**	***12*** ***15***	***30 segundos***	***3***
D1. REMO UNILATERAL ALTERNADO ***D2. ELEVACIONES LATERALES***	***12 (cada lado)*** ***15***	***30 segundos***	***3***

FULLBODY *B*

4 RONDAS

EJERCICIOS	REPETICIONES	DESCANSO
1. SENTADILLA* PRESS *Y ZANCADA ATRÁS	***10 (cada lado)***	***60 segundos***
2. BALANCEO A UNA MANO	***12 (cada lado)***	
3. ZANCADA ATRÁS	***8 (cada lado)***	
4. RODILLA ARRIBA CON ZANCADA LATERAL	***10 (cada lado)***	

PARA COMPLETAR

Como siempre, te dejo **tres nuevos circuitos** para completar tu entrenamiento: uno de abdomen, otro de glúteo y otro HIIT. Recuerda que puedes realizar estos circuitos justo después de los entrenamientos *fullbody* o en días alternos, como mejor te venga.

CIRCUITO ABDOMEN // 3 RONDAS (repetir máximo 3 veces por semana)

EJERCICIOS	REPETICIONES	DESCANSO
1. MARIPOSA	***10***	***30 segundos***
2.* CRUNCH *CON PIERNAS ELEVADAS	***15***	
***3.* V-CRUNCH**	***12***	

CIRCUITO GLÚTEO // 3 RONDAS (repetir máximo 3 veces por semana)

EJERCICIOS	REPETICIONES	DESCANSO
1. PATADA GLÚTEA DE PIE	***12 (cada lado)***	***30 segundos***
2. ABDUCCIONES DE PIE	***15 (cada lado)***	
3. ADUCCIONES DE PIE	***15 (cada lado)***	

CIRCUITO HIIT // 4 RONDAS (repetir máximo 3 veces por semana)

EJERCICIOS	REPETICIONES	DESCANSO
1. ZANCADAS CON SALTO	***30 segundos***	***15 segundos***
2. ESPRINT ESTÁTICO	***30 segundos***	***15 segundos***
3. SENTADILLA CON SALTO	***30 segundos***	***15 segundos***

ESTIRAMIENTOS

¡No olvides terminar las sesiones de ejercicio con unos buenos estiramientos!

Recuerda que puedes añadir dos o tres días de CARDIO a la rutina semanal, sobre todo si no tienes una vida muy activa. Pero seguro que ya no hace falta que te lo diga. ¡Ya estás hecha toda una maestra!

PLAN ALIMENTARIO



PARA PÉRDIDA DE GRASA CORPORAL

CALORÍAS DIARIAS	1.500 CALORÍAS
CARBOHIDRATOS 40%	150 gramos
PROTEÍNA 30%	112,5 gramos
GRASA 30%	50 gramos

LUNES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

TOSTADA CON HUMMUS ROSA

25 g de pan *wasa* con hummus rosa (receta) y 1 huevo cocido en rodajas.

Acompañar con 100 g de mango.

MEDIA MAÑANA

BATIDO DE ANTIOXIDANTE

20 g de *whey protein*, 200 ml de bebida de almendras y 150 g de frutos del bosque.

ALTERNATIVA:

150 g de yogur griego y 150 g de frutos del bosque.

COMIDA

FIDEOS DE ARROZ AL WOK

40 g de fideos de arroz, 150 g de ternera, verduras a elección y 5 ml de salsa de soja.
Usar 15 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:

100 g de melocotón.

MERIENDA

YOGUR CON FRUTA

150 g de yogur griego con 100 g de arándanos.

CENA

DEDITOS DE POLLO (receta)

Acompañar con verduras a elección y 60 g de aguacate hecho guacamole.

POSTRE:

100 g de mandarina.

MARTES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

AVENA HORNEADA

20 g de avena, 50 g de plátano, 100 ml de bebida de almendras, 10 g de chocolate amargo, canela y esencia de vainilla.

Mezclar y cocinar al horno.

***TOPPING*:**

10 g de yogur griego.

MEDIA MAÑANA

YOGUR DE CABRA CON PLÁTANO

200 g de yogur de cabra con 50 g de plátano.

COMIDA

ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS

40 g de alubias blancas, verduras a elección, 120 g de salmón y 1 huevo poché.
Usar 15 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:

100 g de kiwi.

MERIENDA

ZUMO VERDE PROTEICO (receta)

ALTERNATIVA:

150 g de yogur griego con 100 g de papaya.

CENA

TACOS

50 g de tortillas de maíz rellenas de 40 g de queso rallado, 90 g de cerdo mechado, 100 g de piña picada, verduras a elección y 60 g de aguacate.

MIÉRCOLES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

REVUELTO CON VEGETALES

1 huevo, 60 g de claras de huevo, verduras a elección y 5 ml de aceite de oliva virgen extra.

Acompañar con 25 g de pan integral y 100 g de manzana.

MEDIA MAÑANA

BOL DE CEREALES CON LECHE

200 ml de leche de vaca con 20 g de copos de maíz sin azúcar.

COMIDA

BOL DE PAVO Y NARANJA

Verduras a elección, 100 g de naranja, 40 g de quinoa, 150 g de pavo.

ADEREZO:

15 ml de aceite de oliva virgen extra, limón y cilantro.

MERIENDA

TOSTADA DE SALMÓN AHUMADO

25 g de pan integral, 12 g de queso proteico y 30 g de salmón ahumado.

CENA

WOK RÁPIDO

20 g de cuscús, 20 g de lentejas, 90 g de salmón enlatado, 40 g de queso feta, verduras a elección, 30 g de aceitunas y 5 ml de aceite de oliva virgen extra.

POSTRE:

100 g de naranja.

JUEVES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

WAFFLES *DE ARÁNDANOS*

120 g de claras de huevo, 20 g de harina de avena, 50 g de plátano.

Licuar y añadir arándanos a la masa.

***TOPPING*:**

20 g de yogur griego y 10 g de crema de cacahuete.

MEDIA MAÑANA

BOCADILLO DE JAMÓN Y QUESO

25 g de pan integral con 40 g de queso cottage y 40 g de jamón de pavo.

COMIDA

ARROZ 3 DELICIAS

40 g de arroz integral, verduras a elección y 150 g de ternera.

Usar 15 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:

75 g de uvas.

MERIENDA

BATIDO

20 g de *whey protein*, 200 ml de bebida de almendras y 20 g de avena.

ALTERNATIVA:

150 g de yogur griego con 20 g de avena.

CENA

ARROZ MELOSO CON GAMBAS AL AJILLO

40 g de arroz con verduras a elección y 120 g de gambas al ajillo.

Usar 10 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:

100 g de melón.

VIERNES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

PUDIN DE CHÍA Y AVENA

150 g de yogur griego, 15 g de semillas de chía, 20 g de avena, esencia de vainilla, canela.

***TOPPING*:**

100 g de mango.

MEDIA MAÑANA

BATIDO DE PLÁTANO

20 g de *whey protein*, 200 ml de bebida de almendras y 50 g de plátano.

ALTERNATIVA:

150 g de yogur griego con 20 g de avena.

COMIDA

PASTA CON BECHAMEL DE COLIFLOR

40 g de pasta integral con bechamel de coliflor (receta) y 150 g de mejillones. Usar 15 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

Acompañar con verduras a elección.

POSTRE:

100 g de papaya.

MERIENDA

QUESO CON FRUTA

200 g de queso batido y 75 g de caqui.

CENA

ENSALADA DE MELÓN CON JAMÓN

100 g de melón con 40 g de jamón serrano.
Usar 10 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

Acompañar con 100 g de puré de patata, 120 g de pollo al limón y verduras a elección.

POSTRE:

75 g de cerezas.

SÁBADO

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

HUEVOS CON AGUACATE

2 huevos cocidos con 30 g de aguacate.

Acompañar con batido de 200 ml de bebida de almendras, 100 g de frutos rojos y 20 g de avena.

MEDIA MAÑANA

QUESO Y FRUTA

200 g de queso batido y 100 g de mango.

COMIDA

ENSALADA DE AGUACATE Y GUISANTES

40 g de guisantes, 60 g de aguacate y otras verduras a elección (recomiendo zanahoria, berros y remolacha). 150 g de calamar.
Usar 5 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:

100 g de piña.

MERIENDA

BROCHETAS

80 g de *mozzarella* y 75 g de cerezas.

CENA

SALMOREJO Y WRAPS *DE LECHUGA*

Salmorejo (receta).

Wraps en hojas de lechuga rellenos de 120 g de pollo desmechado con mostaza y 5 g de miel.

Verduras a elección.

POSTRE:

150 g de manzana verde.

DOMINGO

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

TORTITAS DE ARROZ CON QUESO

2 tortitas de arroz con 40 g de queso de Burgos, 30 g de aguacate y 1 huevo cocido en rodajas.

Acompañar con 100 g de kiwi.

MEDIA MAÑANA

YOGUR CON QUINOA

150 g de yogur griego con canela y 25 g de quinoa inflada.

COMIDA

AGUACATE RELLENO

90 g de aguacate relleno de 150 g de atún en lata al natural con verduras a elección.

Acompañar con 100 g de boniato en tiras.

POSTRE:

100 g de pera.

MERIENDA

***BATIDO* FROZEN**

20 g de *whey protein*, 100 ml de bebida de almendras, hielo, esencia de vainilla y 100 g de fresas.

ALTERNATIVA:

150 g de yogur griego con 100 g de fresas.

CENA

PAVO CON ACEITUNAS

100 g de puré de boniato con calabaza.

120 g de pavo salteado con 30 g de aceitunas y verduras a elección.

Usar 5 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:

100 g de sandía.

PARA AUMENTO DE MASA MUSCULAR

CALORÍAS DIARIAS	*2.000 CALORÍAS*
CARBOHIDRATOS 45%	***200 gramos***
PROTEÍNA 30%	***150 gramos***
GRASA 25%	***66 gramos***

LUNES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

TOSTADA CON HUMMUS ROSA

50 g de pan *wasa* con hummus rosa (receta) y 1 huevo cocido en rodajas.

Acompañar con 100 g de mango.

MEDIA MAÑANA

BATIDO DE ANTIOXIDANTE

20 g de *whey protein*, 200 ml de bebida de almendras, 150 g de frutos del bosque y 10 g de coco rallado.

ALTERNATIVA:

150 g de yogur griego, 150 g de frutos del bosque y 10 g de coco rallado.

COMIDA

FIDEOS DE ARROZ AL WOK

60 g de fideos de arroz, 150 g de ternera, verduras a elección y 5 ml de salsa de soja. Usar 20 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:

100 g de melocotón.

MERIENDA

YOGUR CON FRUTA

150 g de yogur griego con 100 g de arándanos y 25 g de quinoa inflada.

CENA

DEDITOS DE POLLO (receta)

Acompañar con verduras a elección y 90 g de aguacate hecho guacamole.

POSTRE:

100 g de mandarina.

MARTES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

AVENA HORNEADA

40 g de avena, 50 g de plátano, 100 ml de bebida de almendras, 10 g de chocolate amargo, canela y esencia de vainilla.

Mezclar y cocinar al horno.

***TOPPING*:**

10 g de yogur griego.

MEDIA MAÑANA

YOGUR DE CABRA CON PLÁTANO

200 g de yogur de cabra con 50 g de plátano y 10 g de pistachos.

COMIDA

ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS

60 g de alubias blancas, verduras a elección, 120 g de salmón y 1 huevo poché.
Usar 20 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:

100 g de kiwi.

MERIENDA

ZUMO VERDE PROTEICO (receta)

Acompañar con 2 tortitas de arroz.

ALTERNATIVA:

150 g de yogur griego con 100 g de papaya y 20 g de granola.

CENA

TACOS

75 g de tortillas de maíz rellenas de 40 g de queso rallado, 120 g de cerdo mechado, 100 g de piña picada, verduras a elección y 90 g de aguacate.

MIÉRCOLES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

REVUELTO CON VEGETALES

1 huevo, 60 g de claras de huevo, verduras a elección y 5 ml de aceite de oliva virgen extra.

Acompañar con 50 g de pan integral y 100 g de manzana.

MEDIA MAÑANA

BOL DE CEREALES CON LECHE

200 ml de leche de vaca con 20 g de copos de maíz sin azúcar y 10 g de nueces picadas.

COMIDA

BOL DE PAVO Y NARANJA

Verduras a elección, 100 g de naranja, 60 g de quinoa, 150 g de pavo.

ADEREZO:

20 ml de aceite de oliva virgen extra, limón y cilantro.

MERIENDA

TOSTADA DE SALMÓN AHUMADO

25 g de pan integral, 12 g de queso proteico y 30 g de salmón ahumado.

Acompañar con 100 g de kiwi.

CENA

WOK RÁPIDO

20 g de cuscús, 40 g de lentejas, 120 g de salmón enlatado, 40 g de queso feta, verduras a elección, 30 g de aceitunas y 10 ml de aceite de oliva virgen extra.

POSTRE:

100 g de naranja.

JUEVES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

WAFFLES *DE ARÁNDANOS*

120 g de claras de huevo, 40 g de harina de avena, 50 g de plátano, un chorrito de bebida de almendras.

Licuar y añadir arándanos a la masa.

***TOPPING*:**

20 g de yogur griego y 10 g de crema de cacahuete.

MEDIA MAÑANA

BOCADILLO DE JAMÓN Y QUESO

25 g de pan integral con 40 g de queso cottage, 40 g de jamón de pavo y 5 ml de aceite de oliva virgen extra.

COMIDA

ARROZ 3 DELICIAS

60 g de arroz integral, verduras a elección y 150 g de ternera.
Usar 20 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:

75 g de uvas.

MERIENDA

BATIDO

20 g de *whey protein*, 200 ml de bebida de almendras, 20 g de avena y 100 g de arándanos.

ALTERNATIVA:

150 g de yogur griego con 20 g de avena y 100 g de arándanos.

CENA

ARROZ MELOSO CON GAMBAS AL AJILLO

60 g de arroz con verduras a elección y 150 g de gambas al ajillo.
Usar 10 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:

100 g de melón.

VIERNES

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

PUDIN DE CHÍA Y AVENA

150 g de yogur griego, 15 g de semillas de chía, 50 g de puré de plátano, 20 g de avena, esencia de vainilla, canela.

***TOPPING*:**

100 g de mango.

MEDIA MAÑANA

BATIDO DE PLÁTANO CON CACAO

20 g de *whey protein*, 200 ml de bebida de almendras, 50 g de plátano y 5 g de cacao en polvo sin azúcar.

ALTERNATIVA:

150 g de yogur griego con 20 g de avena y 10 g de chocolate amargo picado.

COMIDA

PASTA CON BECHAMEL DE COLIFLOR

60 g de pasta integral con bechamel de coliflor (receta) y 150 g de mejillones. Usar 20 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

Acompañar con verduras a elección.

POSTRE:

100 g de papaya.

MERIENDA

QUESO CON FRUTA

200 g de queso batido, 75 g de caqui y 20 g de copos de maíz sin azúcar.

CENA

ENSALADA DE MELÓN CON JAMÓN

100 g de melón con 40 g de jamón serrano.

Acompañar con 150 g de puré de patata, 150 g de pollo al limón y verduras a elección. Usar 15 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:

75 g de cerezas.

SÁBADO

DESAYUNO

Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

HUEVOS CON AGUACATE

2 huevos cocidos con 30 g de aguacate. 50 g de pan integral.

Acompañar con batido de 200 ml de bebida de almendras y 100 g de frutos rojos.

MEDIA MAÑANA

QUESO Y FRUTA

200 g de queso batido, 100 g de mango y 10 g de nueces picadas.

COMIDA

ENSALADA DE AGUACATE Y GUISANTES

20 g de quinoa, 40 g de guisantes, 90 g de aguacate y otras verduras a elección (recomiendo zanahoria, berros y remolacha).

150 g de calamar.
Usar 5 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:
100 g de piña.

MERIENDA

BROCHETAS
80 g de *mozzarella*, 75 g de cerezas y 25 g de pan integral tostado.

CENA

SALMOREJO Y WRAPS *DE LECHUGA*
Salmorejo (receta).
Wraps en hojas de lechuga rellenos de 150 g de pollo desmechado con mostaza y 5 g de miel.

Verduras a elección con 5 ml de aceite de oliva virgen extra.

POSTRE:
150 g de manzana verde.

DOMINGO

DESAYUNO
Los desayunos pueden acompañarse con café o té sin azúcar.

TORTITAS DE ARROZ CON QUESO
4 tortitas de arroz con 40 g de queso de Burgos, 30 g de aguacate y 1 huevo cocido en rodajas.

Acompañar con 100 g de kiwi.

MEDIA MAÑANA

YOGUR CON QUINOA

150 g de yogur griego con canela y 25 g de quinoa inflada y 10 g de almendras.

COMIDA

AGUACATE RELLENO

120 g de aguacate relleno de 150 g de atún en lata al natural con verduras a elección.

Acompañar con 150 g de boniato en tiras.

POSTRE:

100 g de pera.

MERIENDA

BATIDO FROZEN

20 g de *whey protein*, 100 ml de bebida de almendras, hielo, esencia de vainilla, 100 g de fresas y 5 g de miel.

ALTERNATIVA:

150 g de yogur griego con 100 g de fresas y 20 g de avena.

CENA

PAVO CON ACEITUNAS

150 g de puré de boniato con calabaza.
150 g de pavo salteado con 30 g de aceitunas y verduras a elección.
Usar 10 ml de aceite de oliva virgen extra en todo el plato.

POSTRE:

100 g de sandía.

RECETAS

Y así llegamos por última vez al apartado más delicioso del libro. Aquí encontrarás cinco recetas para chuparte los dedos en el cierre de este gran reto que estás a punto de conseguir. ¡Que te aproveche!

HUMMUS ROSA

INGREDIENTES

100 g de garbanzos cocidos
10 ml de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de tahini
½ diente de ajo
½ remolacha cocida
Zumo de ½ limón
Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Licuar todos los ingredientes. En caso de que esté muy espeso, puedes añadir un poquito de agua.
2. Servir y decorar con cilantro.
3. Utiliza la mitad de esta cantidad para el desayuno del lunes.

BECHAMEL DE COLIFLOR

INGREDIENTES

½ coliflor grande
250 ml de caldo de verduras o agua
100 ml de bebida de avena
½ cebolla
1 diente de ajo

1 cucharadita de tomillo
1 pizca de nuez moscada
5 ml de aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

1. Saltea el diente de ajo con aceite de oliva virgen extra.
2. Cocina la coliflor en el caldo de verduras o agua hasta que esté blanda.
3. Licua todos los ingredientes. De ser necesario, añade más bebida vegetal o caldo de verduras, hasta que quede una textura similar a la bechamel.
4. *Importante:* Consúmelo inmediatamente.

ZUMO VERDE PROTEICO

INGREDIENTES

Agua
20 g de whey protein
Hielo
100 g de manzana verde
Limón
Un puñado de espinacas

ELABORACIÓN

1. Licuar todos los ingredientes.

SALMOREJO

INGREDIENTES

50 g de tomate
½ diente de ajo
25 g de pan integral
30 g de cebolla
10 ml de aceite de oliva virgen extra
Agua

Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Tritura todos los ingredientes.
2. Cuela la mezcla para que quede una textura más homogénea.
3. Sírvelo frío.

DEDITOS DE POLLO

INGREDIENTES

90 g de pechuga de pollo (si buscas aumentar tu masa muscular, 120 g)
40 g de copos de maíz triturados (si buscas aumentar tu masa muscular, 60 g)
1 huevo
Mostaza Dijon
Sal, pimienta, comino y hierbas provenzales

ELABORACIÓN

1. Corta la pechuga de pollo en tiras y condimenta con las especias y la mostaza Dijon.
2. Sumerge las tiras de pollo en el huevo batido y luego rebózalas con los copos de maíz triturados.
3. Cocínalas en el horno o en la freidora de aire 20 minutos.

EJERCICIO DE REFLEXIÓN

Ya han pasado 4 semanas y has conseguido dar un vuelco a tu vida. Seguro que, si miras atrás, hasta te sorprendes de lo mucho que has aprendido y de la persistencia que has demostrado. Pero ya ves, has podido con ello. Y lo mejor es que esto no es el final, sino solo el principio de tu nueva vida.

Sin embargo, antes de mirar hacia delante, quiero que pensemos durante un rato más en las últimas semanas. ¿Por qué? Porque, para cerrar el plan, quiero que realices el llamado «ejercicio de los pitagóricos».

Esta tarea consiste en tomar conciencia de tu día a día, para **vivir en el presente**, aprender de tus aciertos y entender tus errores como una oportunidad para crecer. Solo de esta manera podrás **obtener un verdadero aprendizaje** de todo lo que has vivido. Y ¿para qué está la vida, si no es para aprender?

Primero quiero que revises mentalmente todo lo que has hecho durante la última semana. Puedes dividirlo en dos listados: por un lado, estarían las acciones positivas; y, por otro, los errores. Pero eso sí: deja sitio al lado de cada listado, porque vamos a estudiarlos a fondo.

En el caso de las ACCIONES POSITIVAS, reflexiona sobre por qué esa acción en concreto ha salido bien. Luego, quiero que pienses en la fortaleza o cualidad que te ha permitido realizar esa acción y, por último, quiero que anotes qué emociones positivas te ha generado.

ACCIÓN POSITIVA	*POR QUÉ HA SALIDO BIEN*	*FORTALEZA O CUALIDAD*	*CÓMO ME HE SENTIDO (emoción positiva)*
		CONSTANCIA	***SATISFECHA***

BEBER 1,5 LITROS DE AGUA EN UN DÍA	***Tomo un vaso de agua nada más despertar. Llevo conmigo una botella de agua grande.***		
COMER FRUTA EN EL DESAYUNO	***La he congelado y la he añadido en mi yogur, ¡que es como más me gusta!***	***IMPLICACIÓN***	***CONTENTA***
IR A YOGA	***Me he apuntado con una amiga.***	***AUTOCUIDADO***	***RELAJADA***

En el caso de LOS ERRORES, reflexiona sobre por qué los has cometido. Luego piensa en una estrategia para evitarlos y, por último, anota qué emociones negativas te han generado y, sobre todo, qué aprendizaje obtienes de ello. Este último punto es muy importante, porque no estamos aquí para culpabilizarnos ni fustigarnos, sino para aprender.

ERROR	*POR QUÉ HE COMETIDO ESE ERROR*	*¿CÓMO PODRÍA HABERLO EVITADO?*	*CÓMO ME HE SENTIDO (emoción negativa + aprendizaje)*
SALTARME EL ENTRENAMIENTO	***Llegué muy cansada del trabajo y no quería hacerlo.***	***Organizándome para reservarme un hueco para entrenar. Tal vez, si el trabajo me cansa, sea mejor entrenar por la mañana.***	***Me he sentido enfadada, pero me ha servido para comprender qué me funciona mejor.***
EL SÁBADO CON MIS AMIGAS PICOTEÉ DE MÁS	***No tomé conciencia de la situación, me distraje, y picaba sin parar.***	***Comerme una manzana o un yogur con almendras antes de ir y prestar atención a la conversación.***	***Me ha dado un poco de rabia, pero sobre todo he sentido compasión hacia mí misma. Y eso es bueno; antes habría sentido culpa.***
AYER ME CRITIQUÉ	***No me he respetado y***	***Ser consciente de esos pensamientos y frenarlos***	***Me he sentido triste por no valorarme, pero me alegro***

MUCHÍSIMO PORQUE ME VEÍA HINCHADA	***he dejado que mis pensamientos me boicoteen.***	***porque no me hacen bien y están distorsionados.***	***de ser capaz de darme cuenta para afrontarlo la próxima vez.***

Si te cuesta sacar conclusiones de alguna de estas situaciones, visualízala de la forma más vívida posible, como si intentaras revivirla. Es importante que te des permiso para *experimentar*, de la manera más completa posible, tanto las emociones positivas como las desagradables, porque solo así podrás entender lo que ocurre **dentro de ti**. ¿La tienes? Bien, pues ahora reflexiona sobre lo dicho antes. Y, por último, visualiza otra vez la situación; pero, ahora, afróntala de una manera que te resulte más satisfactoria.

Tomar conciencia de tus acciones puede ayudarte muchísimo a aprender de tus experiencias. Es importante que mantengas esta **actitud activa** para enfrentarte a los retos que te vayan a tocar (¡que serán muchos!). Pero no tengo ninguna duda de que podrás con ello, igual que has podido con este plan.

MANTRA MATUTINO

¿Recuerdas el ejercicio de la semana 1? Ha llovido mucho desde entonces, ¿verdad? Sin embargo, ya desde el inicio pudimos comprobar el poder que tiene la mente, así que ahora, a modo de cierre, quiero que tomes una nueva costumbre: anota estas palabras, colócalas cerca de tu cama y repítelas cada mañana con firmeza, hasta que te las creas al 100%. Y recuerda: ¡te lo mereces!



* Agradezco un nuevo día y le doy la bienvenida a la armonía física, mental, emocional, espiritual y financiera en mi vida.

* Lo tengo todo para ser feliz.

* Mi cuerpo es un templo y mantengo mi templo limpio.

* Vivo en el presente.

* Mi paz interior es mi prioridad.

* Estoy conquistando mis miedos y haciéndome más fuerte cada día.

* Puedo lograr todo lo que me proponga.

CONCLUSIÓN



Ha sido un viaje precioso, duro pero gratificante, ¿verdad? Seguro que ahora apenas recuerdas aquellas dietas estrictas y entrenamientos exagerados…, o puede que los recuerdes ¡y te alucine haberlos probado siquiera!

No hay comidas mágicas, píldoras secretas ni ejercicios infalibles… Ahora ya sabes que el verdadero bienestar viene de un **equilibrio** entre una alimentación adecuada, un entrenamiento proporcionado y una mente tranquila y comprensiva contigo misma. Si faltara alguno de estos elementos, no habrías podido lograr nada de lo que has conseguido, que es mucho. Y estoy segura de que no estás dispuesta a renunciar a lo bien que te sientes ahora, ¿no es así?

YA HAS APRENDIDO LO MÁS IMPORTANTE: QUE EL CAMBIO REAL SE HACE DESDE DENTRO HACIA FUERA, Y QUE SER FELIZ ES UNA FORMA DE VER LA VIDA, UNA ACTITUD. YA NO NECESITAS BUSCAR NADA FUERA, TODO LO QUE TE HACE FALTA ESTÁ DENTRO DE TI.

Lograr un cambio tan completo como el que buscamos no se consigue de la noche a la mañana, pero estás en el camino y eso es lo importante. Aún tendrás que enfrentarte a varias de las barreras que hemos visto en este libro antes de conseguir transformar tu estilo de vida: tu autoestima, tu zona de confort, tus miedos… Pero ahora eres más consciente de ello y tienes las herramientas para seguir trabajando.

Así que… ¿a qué esperas? Enfócate en visualizar cómo quieres verte y sigue en esa dirección.

Ahora ha llegado el momento de que sigas tu camino. Ha sido un placer acompañarte estas cuatro semanas, y te doy las gracias por haber confiado en mí para este cambio tan trascendental. Si te surge alguna duda, siempre puedes acudir a mi cuenta de Instagram, @niieves_fit, donde encontrarás un enlace con todos mis planes y podrás contactar directamente conmigo.



LA PERSONA QUE SERÁS EN UNOS AÑOS DEPENDERÁ DE:

- ☑ **Los hábitos que adoptes.**
- ☑ **Cómo te hables a diario.**
- ☑ **Los libros que leas.**
- ☑ **Las personas que frecuentes más.**
- ☑ **La comida que elijas a diario.**
- ☑ **El ejercicio que hagas.**
- ☑ **Las acciones que tomes hoy.**

Pero, ante todo, confía en ti misma. Lo que has conseguido estas cuatro semanas es **obra tuya**, y estoy segura de que no te falta organización, perseverancia ni autoconciencia para seguir mejorando. Puedes hacerlo. ¡A tope!

GLOSARIO DE EJERCICIOS

POR ORDEN ALFABÉTICO

ABDOMINALES BICICLETA

Comienza acostada boca arriba, con las rodillas dobladas a 90 grados sobre las caderas, y coloca las manos detrás de la cabeza. Eleva y gira el torso, llevando la rodilla izquierda hacia dentro hasta que el codo derecho la toque. Alterna las dos piernas.



ABDUCCIONES CON ELEVACIONES FRONTALES

Siéntate en una silla y colócate una miniband alrededor de las piernas, justo por debajo de las rodillas. Separa una de tus piernas al máximo creando tensión con la miniband y, al regresar, haz lo mismo con la pierna contraria. Por último, levanta un peso con ambos brazos extendidos hacia delante, formando un ángulo de 90 grados con respecto al tronco y manteniendo la espalda recta. Después, vuelve a la posición inicial.



ABDUCCIONES DE PIE

Colócate la miniband en los tobillos. Contrae los músculos abdominales y mueve toda la pierna hacia fuera; hazlo con lentitud, para así mantener el equilibrio y la alineación con la otra pierna. Luego regresa a la posición inicial, completa las repeticiones y cambia de pierna.



ABDUCCIONES EN SILLA

Colócate la miniband justo por debajo de las rodillas. Contrae los músculos abdominales y mueve toda la pierna hacia fuera, lentamente, para mantener el

equilibrio y la alineación con la otra pierna.



ABDUCCIONES TUMBADA

Túmbate de lado, con las piernas juntas y rectas, la una sobre la otra, y colócate la miniband en los tobillos. Separa la rodilla llevándola hacia arriba, para luego volver a la posición inicial. Completa las repeticiones y cambia de pierna.



ADUCCIONES DE PIE

Coloca la banda elástica sujeta a un punto de apoyo y mete uno de tus tobillos. Eleva lateralmente la pierna lo más alto posible y regresa luego a la posición inicial. Completa las repeticiones y cambia de pierna.



ADUCCIONES TUMBADA

Túmbate de lado, flexiona la pierna de arriba y deja estirada la pierna de abajo. Sube la pierna estirada hacia arriba y después bájala hasta llegar a la posición inicial. Completa las repeticiones y cambia de pierna.



ALMEJA

Túmbate de lado, colócate la miniband por encima de las rodillas y dóblalas unos 90 grados; ambas deben estar juntas, la una sobre la otra. Manteniendo los pies juntos, separa la rodilla hasta llevarla arriba y vuelve a la posición inicial. Completa las repeticiones y cambia de pierna.



ARNOLD PRESS

Coge dos mancuernas y colócalas a la altura de tus ojos con las palmas de la mano mirando hacia ti. Levanta las dos mancuernas hacia arriba mientras giras las manos hasta que las palmas acaben mirando al frente. Después vuelve a bajarlas. El regreso a la posición inicial se debe hacer de forma lenta y controlada.



BALANCEO A UNA MANO

Coge la pesa rusa con una mano y flexiona ligeramente la cadera. Realiza un movimiento pendular, llevando la pesa y la cadera hacia atrás. Con el impulso que has generado, vuelve a la posición inicial. Una vez completadas todas las repeticiones, cambia de mano.



BALANCEO CON PESA RUSA

Coge la pesa rusa con las dos manos y flexiona ligeramente la cadera. Realiza un movimiento pendular, llevando la pesa y la cadera hacia atrás. Con el impulso que has generado, vuelve a la posición inicial.



BOX

De pie, flexiona ligeramente las rodillas y levanta las manos hasta tenerlas delante de tu cara, con los puños cerrados. Lanza golpes al aire alternando ambos brazos.



CRUNCH

Túmbate boca arriba y levanta las piernas, con las rodillas dobladas en un ángulo de 90 grados. Con las manos detrás de la cabeza, levanta lentamente el torso hasta llegar a un ángulo de aproximadamente 30 grados y vuelve a la posición inicial. Mantén siempre en el suelo la zona inferior de la espalda.



CRUNCH *CON PIERNAS ELEVADAS*

Túmbate boca arriba con las piernas levantadas y completamente estiradas, formando un ángulo de 90 grados respecto al suelo. Levanta lentamente el torso, acompañándote de las manos, para llegar a un ángulo de aproximadamente 30 grados, y luego vuelve a la posición inicial. Mantén siempre en el suelo la zona inferior de la espalda.



DOMINADAS

Coloca la banda elástica en un punto de apoyo y túmbate boca abajo, a unos centímetros de distancia de la banda (cuanta más separación, mayor trabajo). Agarra con ambas manos el elástico, llévalo hacia ti flexionando los codos hasta formar un ángulo de 90 grados y luego vuelve a la posición inicial.



ELEVACIONES FRONTALES

De pie, con la espalda recta y las rodillas ligeramente flexionadas, sujeta dos mancuernas con las palmas de las manos mirando hacia atrás. Levanta las mancuernas hacia delante con el brazo estirado, hasta la altura de tus ojos. Aprieta en el punto máximo de contracción y, luego, baja las mancuernas de forma lenta y controlada hasta volver a la posición inicial.



ELEVACIONES LATERALES

De pie, con la espalda recta y las rodillas ligeramente flexionadas, sujeta dos mancuernas a ambos lados de las caderas, con las palmas de las manos mirando hacia tu cuerpo. Levanta los brazos hasta formar una línea horizontal, en un ángulo de 90 grados respecto a tu torso, manteniendo los codos ligeramente flexionados. Después, baja las mancuernas de forma lenta y controlada para volver a la posición inicial.



EMPUJE DE CADERA

Coloca una mancuerna sobre tu pelvis y apoya la espalda, más concretamente la zona de la escápula, sobre una silla, con las rodillas flexionadas y en línea con los hombros. Cuando estés preparada, levanta el peso llevando tus caderas hacia arriba, hasta que tu espalda quede en paralelo al suelo; eso sí, ten cuidado de no hiperextender la columna. Las rodillas deben formar un ángulo de 90 grados. En esta posición, contrae el glúteo por unos segundos y, después, regresa a la posición inicial.



EMPUJE DE CADERA A UNA PIERNA

Desde la posición de empuje de cadera, levanta el peso apoyando solamente una pierna; la otra deberá quedar en suspensión. En esta posición, contrae el glúteo por unos segundos y, después, regresa a la posición inicial.



ESPRINT ESTÁTICO

Eleva un pie y seguidamente el otro de forma alternada, al tiempo que mueves tus brazos como si corrieras a máxima velocidad. Recuerda tener los codos ligeramente flexionados.



EXTENSIÓN DE TRÍCEPS

Arrodillada, coge una mancuerna con ambas manos y estira totalmente los brazos, alzando el peso por encima de la cabeza. Cuando estés preparada, baja la mancuerna por detrás de la cabeza, flexionando los codos. Luego vuelve a estirar los brazos para regresar a la posición inicial y repite el ejercicio.



FROG PUMPS

Túmbate boca arriba y colócate la miniband por encima de las rodillas. Con las plantas de los pies juntas, levanta la cadera del suelo hacia arriba, sin encorvar la espalda. Luego regresa a la posición inicial y repite el ejercicio.



GIROS RUSOS

Sentada en el suelo, inclínate ligeramente hacia atrás de forma que tu torso y tus piernas flexionadas formen una V, activando el *core*. Gira tu torso de lado a lado sin mover las piernas.



GUSANO

Para empezar, separa los pies y coloca las manos en el suelo. Camina con las manos hacia delante, manteniendo las piernas rectas, hasta que tu cuerpo quede paralelo al suelo, en posición de flexión. Repite el movimiento en sentido contrario para regresar a la posición inicial.



MARIPOSA

Túmbate boca arriba y junta las plantas de los pies, formando un rombo con las piernas. Cuando estés lista, levanta tu torso acompañándote con los brazos, que pasarán entre tus piernas abiertas. Luego vuelve a la posición inicial.



PÁJAROS

Coge dos mancuernas y agacha el torso hacia delante, mirando hacia el frente. Flexiona ligeramente las rodillas para darte más estabilidad. Con los codos levemente flexionados, extiende simultáneamente los brazos levantando el peso (los codos no deben subir más arriba que las muñecas).



PATADA BOCA DE INCENDIO

Colócate a cuatro patas. Levanta lateralmente una de las dos piernas, manteniéndola flexionada, hasta que alcance la altura de la cadera; luego estírala y regresa de nuevo a la posición de inicio. Completa las series y cambia de pierna.



PATADA EN DIAGONAL

Ponte a cuatro patas y colócate la miniband por encima de las rodillas. Cuando estés lista, extiende una pierna hacia arriba (sin doblar la rodilla) y, al bajarla, cruza la pierna hacia el lado contrario. Completa las repeticiones y cambia de pierna.



PATADA GLÚTEA DE PIE

Estando de pie, coloca la miniband por encima de tus rodillas. Eleva la pierna hacia atrás, con una ligera flexión, dando la patada con el talón y no con la punta del pie. Luego regresa a la postura inicial. Completa las series y cambia de pierna.



PESO MUERTO

Coge un par de mancuernas y flexiona las rodillas. Empuja el suelo fuerte con tus pies al tiempo que subes y extiendes caderas y rodillas, manteniendo los brazos a los lados. Luego vuelve a bajar.



PESO MUERTO A UNA PIERNA

Sosteniendo una mancuerna con una de tus manos, flexiona ligeramente una rodilla como en el peso muerto, y poco a poco eleva la otra pierna hacia atrás manteniendo una línea recta, hasta ponerla paralela al suelo. De esta manera, la mancuerna descenderá hasta abajo. Después, vuelve a la posición inicial.



PESO MUERTO CON PIERNAS RÍGIDAS

Coge un par de mancuernas. Con los pies colocados a la anchura de los hombros, dobla las caderas e inclina el tronco hasta que quede casi paralelo al suelo, con cuidado de no doblar las rodillas. Vuelve a la posición inicial impulsando las caderas hacia delante al tiempo que contraes el glúteo.



PESO MUERTO CON REMO

Desde la posición de peso muerto, contrae la espalda, flexiona los brazos y eleva ambas mancuernas hasta la caja torácica. Después, vuelve a la posición inicial contrayendo la cadera.



PLANCHA

Colócate boca abajo, apoyándote en tus antebrazos y en la punta de los pies. En esta posición, contrae los abdominales y mantén todo tu cuerpo recto por el tiempo indicado.



PLANCHA CRUZADA

Desde la posición de la plancha, lleva una rodilla hacia el codo contrario. Después vuelve a la posición inicial y repite con la otra pierna.



PLANCHA INVERTIDA

Siéntate en el suelo con las piernas estiradas y apóyate en los brazos estirados, con los dedos de las manos apuntando hacia fuera. Cuando estés lista, presiona sobre las

manos y los pies para elevar el torso, manteniendo la pelvis en línea recta. Contrae los glúteos y mantén la posición por el tiempo indicado.



PRESS *DE HOMBROS*

Sostén dos mancuernas en lo alto, con los codos flexionados y las palmas de las manos rotadas hacia delante. En esta posición, con las rodillas ligeramente flexionadas, empuja las mancuernas hacia arriba hasta que los codos queden totalmente estirados. Luego vuelve a la posición inicial.



PUENTE DE GLÚTEO

Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas. Eleva tus caderas de manera que tu cuerpo forme una línea recta desde el cuello hasta las rodillas. Contrae el glúteo por unos segundos y luego regresa a la posición inicial.



REMO A UNA MANO

Con una mancuerna en una mano, inclina el torso ligeramente hacia delante, apoyando la otra mano en la pierna. Cuando estés lista, flexiona el codo hacia atrás hasta que la

mancuerna llegue a la altura de las costillas; luego, vuelve a la posición inicial. Al finalizar, cambia el brazo.



REMO AL PECHO

Con una mancuerna en cada mano, inclina el torso ligeramente hacia delante. Cuando estés lista, flexiona ambos codos hacia atrás, hasta que las mancuernas lleguen a la altura de las costillas; luego, vuelve a la posición inicial.



REMO EN PLANCHA

Desde la posición de plancha, flexiona un codo y lleva el brazo hacia arriba. Luego, vuelve a la posición inicial y alterna con la otra mano.



REMO EN SENTADILLA

Engancha la banda elástica a una superficie de agarre inmóvil y colócate en la posición de sentadilla, con el tronco ligeramente inclinado, asegurándote de generar tensión en

el elástico. Cuando estés lista, flexiona los codos hacia ambos lados del cuerpo y luego vuelve a la posición inicial.



REMO SENTADO

Siéntate con las piernas estiradas y engancha la banda elástica a una superficie de agarre que quede más allá de tus pies. Agarrando el elástico, flexiona los codos hacia ambos lados del cuerpo, manteniendo la espalda recta. Luego vuelve a la posición inicial.



REMO UNILATERAL ALTERNADO

Desde la posición de remo, flexiona un codo hacia atrás hasta que la mancuerna llegue a la altura de las costillas. Luego bájalo y repite con el otro brazo. Ve alternándolos

hasta completar las repeticiones.



RODILLA ARRIBA CON ZANCADA LATERAL

Sube una pierna con la rodilla flexionada y, desde esa posición, extiende y desplaza la misma pierna hacia el lateral, hasta apoyar completamente el pie en el suelo, mientras tu cuerpo desciende hacia ese lado y flexionas la otra rodilla. Después, vuelve a la posición inicial.



RODILLAS ARRIBA

Eleva una rodilla hasta la altura de la cadera, luego bájala y seguidamente eleva la otra, de forma que vayas alternándolas. Durante todo el ejercicio, mantén la espalda recta, el pecho erguido y los abdominales contraídos. Puedes usar tus manos como referencia para saber hasta qué altura estás subiendo las rodillas.



SALTOS DE TIJERA

Salta al aire doblando ligeramente las rodillas. Al saltar, separa las piernas y estira los brazos sobre la cabeza. Luego vuelve a la posición inicial y repite.



SENTADILLA CON CURL *DE BÍCEPS*

Coge una mancuerna con las dos manos y, llevando la cadera hacia atrás, flexiona las rodillas y baja todo lo que puedas. Cuando estés lista, dobla los codos y sube las mancuernas hasta llevarlas lo más cerca posible de los hombros, sin mover la parte superior de los brazos. Al realizar esta subida, activa bien los glúteos y el abdomen. Después, baja las pesas lentamente, de manera controlada, hasta la posición inicial y repite.



SENTADILLA CON SALTO

Flexiona las rodillas como si fueras a hacer una sentadilla y luego salta, manteniendo los pies separados. Luego repite hasta completar las repeticiones.



SENTADILLA COSACA

Coge una mancuerna con las dos manos y colócate de pie con los pies separados. Cuando estés lista, desplaza tu peso sobre una pierna, doblando esa rodilla y llevando la cadera atrás. La otra pierna debe permanecer completamente recta. Después vuelve a la posición inicial y repite con la otra pierna.



SENTADILLA COSACA CON PRESS

Coge un par de mancuernas y colócate de pie con los pies separados. Cuando estés lista, desplaza tu peso sobre una pierna, doblando esa rodilla y llevando la cadera atrás. Luego, desde esta posición, empuja las mancuernas hacia arriba extendiendo ambos brazos. Baja las mancuernas y vuelve a la posición inicial. Repite con la otra pierna.



SENTADILLA DE RODILLAS

Ponte de rodillas y coge una mancuerna con ambas manos, situándola a la altura de tu pecho. Cuando estés lista, alza la cadera, empuja tu cuerpo hacia arriba y contrae los glúteos. Luego vuelve a la posición inicial y repite.



SENTADILLA DE RODILLAS CON PRESS *DE HOMBROS*

Coge dos mancuernas y ponte de rodillas. Cuando estés lista, levanta la cadera y empuja tu cuerpo hacia arriba, extendiendo tus brazos (y, por tanto, las mancuernas) hacia arriba simultáneamente. Luego baja las mancuernas y la cadera y vuelve a la posición inicial.



SENTADILLA PRESS *Y ZANCADA ATRÁS*

Coge un par de mancuernas y dobla las caderas y las rodillas hacia el suelo hasta alcanzar la posición de sentadilla completa. Cuando estés lista para subir, impulsa las caderas hacia arriba y, al mismo tiempo, eleva ambas mancuernas extendiendo los brazos hacia arriba. Luego, al bajarlas, da un paso atrás hasta la posición de zancada. Haz una pausa y, finalmente, da un paso hacia delante, impulsando las caderas hasta la posición inicial. Repite dando la zancada atrás con la otra pierna.



SENTADILLA SUMO

Coge una mancuerna con ambas manos y colócate de pie con los pies muy separados y ligeramente rotados hacia el exterior. Cuando estés lista, lleva la cadera atrás, flexiona las rodillas y baja. Luego vuelve a la posición inicial.



SUBIDA AL CAJÓN

Coge un par de mancuernas y sitúate delante de una silla o cajón. Cuando estés lista, eleva tu pierna izquierda y apóyala en la silla mientras empujas con el mismo pie para impulsarte en la subida. Una vez que tengas las dos piernas arriba, baja con el mismo pie de antes. Repite con la otra pierna.



TRÍCEPS EN SILLA

Colócate delante de una silla, dándole la espalda, y apoya las manos en ella, extendiendo los brazos hacia atrás. Para ello, tendrás que situar los pies por delante del cuerpo y flexionar las rodillas (cuanta más flexión, menos dificultad). Una vez en esta posición, realiza una flexión de codos, bajando la cadera hacia el suelo, pero sin llegar a tocarlo. Después, haz una extensión de codos para volver a la posición inicial, y repite.



V-CRUNCH

Túmbate en el suelo y colócate las manos debajo de la nuca (o, si eres principiante, apoya las manos en el suelo). Para iniciar el ejercicio, tendrás que elevar un poco el tronco, apretando los abdominales, y alzar las piernas, flexionando las rodillas en un ángulo de 90 grados. Cuando estés lista, tienes que intentar reducir el ángulo entre tu tronco y tus muslos; es decir, elevar el tronco y acercarte las rodillas, contrayendo las piernas. Después, vuelve a la posición inicial controlando el movimiento, y repite el ejercicio.



ZANCADA ATRÁS

Con una mancuerna en cada mano, da un paso hacia atrás; al desplazar la pierna, flexiónala hasta que el muslo quede paralelo al suelo y la rodilla en un ángulo de 90 grados. Luego regresa a la posición inicial.



ZANCADA CRUZADA

Con una mancuerna en cada mano, da un paso hacia atrás como en la zancada hacia atrás habitual, doblando la rodilla en un ángulo de 90 grados. Sin embargo, esta vez

deberás desplazar la pierna no solo hacia atrás, sino también hacia el lado de la otra pierna, cruzándola ligeramente a tu espalda. Luego regresa a la posición inicial.



ZANCADAS CAMINANDO

Con una mancuerna en cada mano, da un paso largo hacia delante, haciendo que el muslo quede paralelo al suelo y la rodilla flexionada a 90 grados. Luego, lleva el pie que se ha quedado atrás hacia delante para juntar ambos pies. Según vayas alternando las piernas, irás desplazándote hacia delante.



ZANCADAS CON SALTO

Comienza en la posición de zancada, con un pie delante y el otro detrás. Cuando estés lista, salta y cambia la posición de las piernas a mitad de salto, para aterrizar en la posición de zancada opuesta a la inicial. Luego repite el movimiento.



ALERGIAS E INTOLERANCIAS

EN CASO DE QUE PADEZCAS ALGUNA ALERGIA O INTOLERANCIA HACIA ALGÚN GRUPO DE ALIMENTOS, PUEDES SEGUIR LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES.

GLUTEN

Se encuentra en el trigo (incluyendo el trigo espelta y el trigo khorasan), el centeno, la cebada y, en ciertos casos, la avena.

» ***PAN:*** Elige pan sin gluten.

» ***AVENA:*** Revisa la etiqueta de los copos de avena, ya que pueden contener trazas de gluten.

» ***HARINA:*** Reemplaza la harina de trigo integral por harina de trigo sarraceno o harina de avena (siempre revisando su etiqueta). Intenta no optar por la harina a base de almendras, ya que las almendras son fuente de grasa y trastocarían el equilibrio de tus macronutrientes.

» ***PASTA:*** Reemplaza la pasta integral por la pasta sin gluten.

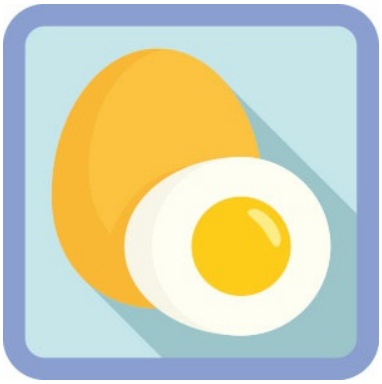


HUEVO

El huevo es una gran fuente de proteína, de modo que, si no puedes consumirlo, debes reemplazarlo por otra fuente de proteína de buena calidad. Por ejemplo: pollo, pavo, ternera, salmón, salmón ahumado, atún, tofu, queso proteico o queso de Burgos.

En el caso de los desayunos o *snacks*, también puedes reemplazar el huevo por la *whey protein*, siempre recordando esta equivalencia: 1 huevo = 60 g de claras = 10 g de *whey protein*.

Ten en cuenta que también puedes encontrar huevo en algunas salsas, como los aliños para ensaladas, mayonesa, etc., de modo que también tendrás que evitarlas. De todas formas, no recomiendo el consumo de estos productos.



PESCADOS

Puedes reemplazar los pescados por cualquier otra carne, como pollo, pavo o ternera, y marisco (en caso de no tener alergias). Como complemento, puedes utilizar huevo, queso o jamón, siempre y cuando no se conviertan en tu fuente principal de proteína.

Si no consumes pescado, es posible que también tengas carencia de omega 3 y vitamina D. Por ello, recomiendo lo siguiente:

» ***PARA EL OMEGA 3,*** puedes consumir 1-2 cucharadas de linaza molida al día; aunque, en cualquier caso, recomiendo que lo consultes con tu médico.

» ***PARA LA VITAMINA D,*** puedes exponer al sol varias partes del cuerpo, al menos durante 15 minutos al día. Si no te es posible, consulta con tu médico para valorar la posibilidad de una suplementación.



CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS

Estos alimentos se pueden reemplazar por cualquier otra carne, como pollo, pavo, ternera, o pescado (en caso de no tener alergias). Como complemento, puedes utilizar huevo, queso o jamón, siempre y cuando no se conviertan en tu fuente principal de proteína.



FRUTOS DE CÁSCARA o FRUTOS SECOS

Existen muchos frutos de cáscara: almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

Son fuente de grasa, por lo que conviene reemplazarlos por otra fuente de grasa, como semillas, aceite de oliva virgen extra, aguacate o aceitunas.

En el caso de las cremas de frutos secos, puedes reemplazarlas por leche de coco o crema de coco, aguacate, aceitunas, aceite de oliva virgen extra, etc.



CACAHUETES

Que no te sorprenda encontrar una sección propia para el cacahuete; frente a la creencia extendida, los cacahuetes no son frutos secos, sino legumbres. Sin embargo, pueden producir reacciones alérgicas, y no solo los propios cacahuetes, sino también los numerosos productos que pueden contener trazas de cacahuete, como ciertos chocolates, el curri, algunas salsas y aceites, la harina… Por eso, recomiendo encarecidamente revisar siempre las etiquetas.

Los cacahuetes son fuente de grasa, de modo que puedes reemplazarlos por otra fuente de grasa, como cualquier fruto seco que no te produzca alergias o semillas, aceite de oliva virgen extra, aguacate o aceitunas.

En caso de la mantequilla o crema de cacahuete, puedes reemplazarla por mantequilla o crema de almendras, anacardos, etc., o incluso por crema de coco.



LÁCTEOS

Si sufres intolerancia a la lactosa, puedes recurrir a varios sustitutos:

» ***LECHE:*** Consume leche sin lactosa o «leches» vegetales, como la de avena, soja o almendras. Ahora bien, un detalle importante: revisa siempre que no tengan azúcar añadido.

» ***QUESO:*** Los quesos más maduros suelen ser más bajos en lactosa. Sin embargo, hay personas a las que incluso la cantidad más baja de lactosa causa síntomas. Si ese es tu caso, te recomiendo recurrir a otra fuente de proteína, como pollo, pavo, salmón ahumado, entre otros. También puedes consumir quesos veganos, aunque la mayoría de los que encontramos en el mercado no tienen muy buena calidad nutricional.

» ***YOGUR:*** Al ser un producto fermentado, el yogur griego tiene poca lactosa. Pero, si eres sensible incluso a las cantidades más bajas, puedes consumir yogures de soja.

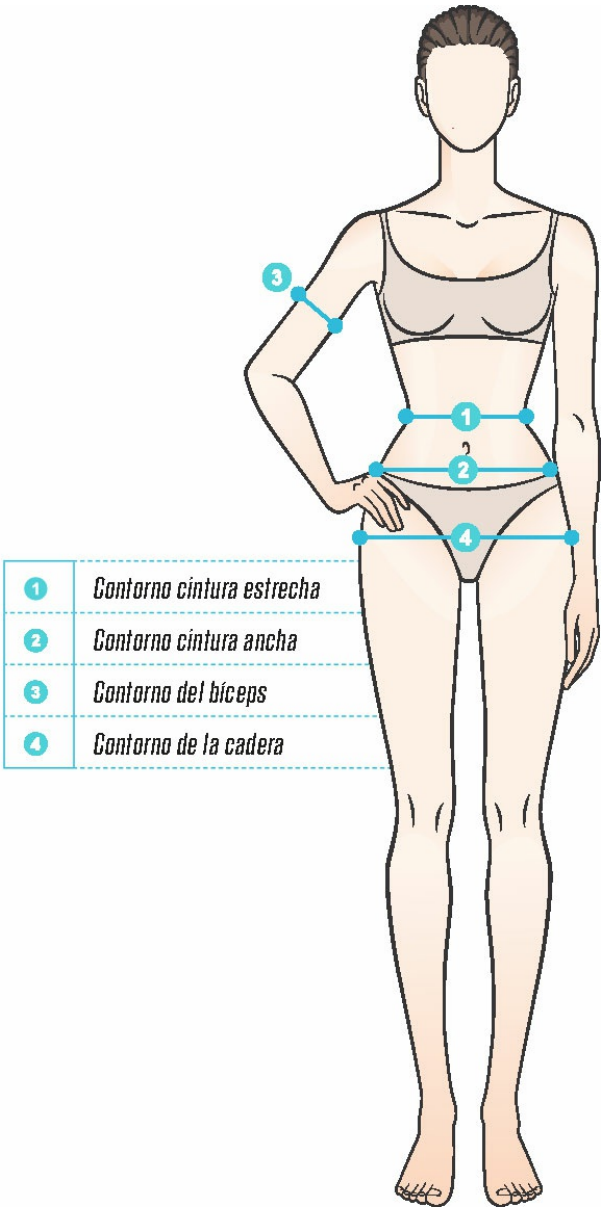
» **WHEY PROTEIN*:*** La hay sin lactosa, pero, en caso de que te cause síntomas, siempre puedes optar por una proteína vegana.



Si lo que padeces es una alergia, te recomiendo evitar el consumo de lácteos en su totalidad.

REGISTRO DE TUS MEDIDAS CORPORALES

Para seguir tu evolución de manera controlada y ver los resultados del plan, te recomiendo llevar un registro de tus medidas corporales. Aquí tienes las instrucciones y las plantillas para rellenar al final de cada semana. ¡Ya verás cómo avanzas!



Te voy a pedir que tomes cuatro medidas de tu cuerpo:

» LA CINTURA ESTRECHA: el contorno 3 cm por encima del ombligo (zona más angosta).
» LA CINTURA ANCHA: el contorno 3 cm por debajo del ombligo (zona más ancha).
» EL CONTORNO DEL BÍCEPS con el brazo en contracción (zona más ancha).
» EL CONTORNO DE LA CADERA con las piernas juntas (perímetro máximo).

¡RECUERDA!
ES IMPORTANTE QUE SIEMPRE TOMES LAS MEDIDAS EN EL MISMO SITIO.

También te recomiendo otra cosa: realiza una foto de frente, otra trasera y otra de perfil antes de comenzar el plan y, luego, al finalizar el mes (siempre en ayunas). ¡Estoy segura de que notarás un gran cambio!

DÍA DE INICIO
FECHA:
PESO:
CINTURA ESTRECHA:
CINTURA ANCHA:
BRAZO EN CONTRACCIÓN:
CADERA:
NIVEL DE ANSIEDAD:

SEMANA 1
FECHA:
PESO:
CINTURA ESTRECHA:
CINTURA ANCHA:
BRAZO EN CONTRACCIÓN:
CADERA:
NIVEL DE ANSIEDAD:

SEMANA 2
FECHA:
PESO:
CINTURA ESTRECHA:
CINTURA ANCHA:
BRAZO EN CONTRACCIÓN:
CADERA:
NIVEL DE ANSIEDAD:

SEMANA 3
FECHA:
PESO:
CINTURA ESTRECHA:
CINTURA ANCHA:
BRAZO EN CONTRACCIÓN:
CADERA:
NIVEL DE ANSIEDAD:

SEMANA 4
FECHA:
PESO:
CINTURA ESTRECHA:
CINTURA ANCHA:
BRAZO EN CONTRACCIÓN:

CADERA:
NIVEL DE ANSIEDAD:

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, Nieves y Lorenzo. Gracias por vuestro amor incondicional y por inculcarme valores como la perseverancia, el compromiso y el sacrificio, que me han ayudado a no rendirme nunca.

A mi hermana pequeña, Maria. Aunque creas que yo soy un modelo para ti, en realidad eres TÚ mi ejemplo de vida, la prueba de que es posible conseguir todo aquello que uno se proponga. Eres luz, hermanita.

A mis amigas, por apoyarme siempre y regalarme momentos únicos. Sois la familia que he elegido y no podría estar más contenta de ello.

A todos vosotros. Me habéis dado la fuerza para seguir luchando; sin vosotros nada de esto sería posible. Aún recuerdo la primera vez que una madre me llamó para agradecerme el cambio que su hija había logrado después de muchos años de lucha. Cada mensaje, cada llamada de agradecimiento me confirma que todo el esfuerzo merece la pena. Soy feliz de poder dedicarme a lo que me apasiona, gracias a todos.

NOTAS

* B. Pérez (2014): «Salud: entre la actividad física y el sedentarismo», en *Anales Venezolanos de Nutrición*, vol. 27, n.º 1, pp. 119-128.

1. C. Unikel-Santoncini *et al.* (2006): «Conductas alimentarias de riesgo», en *Revista de Investigación Clínic*.

2. James Clear (2020): *Hábitos atómicos: Cambios pequeños, resultados extraordinarios*, Diana.

3. Griselda Herrero y Cristina Andrades (2019): *Psiconutrición. Aprende a tener una relación saludable con la comida*, Arcopress.

4. Michael Macht (2008): «How emotions affect eating: A five-way model», en *Appetite*, vol. 50, n.º 1, pp. 1-11.

A tope con Nieves Fit. Transfórmate en 4 semanas sin dietas ni restricciones
Nieves Bolós

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.
Al comprar este ebook estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.
En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas reproducir algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Diseño de la portada: Júlia Gaspar
Fotografía de la portada: © Romero de Luque

© Nieves Bolós, 2023
www.atopebynievesbolos.com

© de las fotografías del interior, Romero de Luque (pp. 8, 17, 55, 58, 99, 137 y 170) e Iván Abanades Medina (pp. 172-193)

© Editorial Planeta, S. A., 2023
Lunwerg es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avenida Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 17 - 28027 Madrid
lunwerg@lunwerg.com
www.lunwerg.com
www.instagram.com/lunwerg
www.facebook.com/lunwerg
www.twitter.com/Lunwerglibros

Menús y recetas en colaboración con Verónica Martínez Béjar
Creación y realización: Lunwerg, 2023
Recursos gráficos: Shutterstock

Primera edición en libro electrónico (epub): enero de 2023

ISBN: 978-84-19466-34-1 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio