

LA GUÍA DEFINITIVA PARA PERDER GRASA

¿Cuál es la clave para un físico estético y definido? En este eBook, te doy la respuesta...

Primera Edición – PRINCIPIANTES
Escrito por Tomás Medina

¿QUIEN ES, TOMÁS MEDINA?



Soy un joven apasionado del mundo del entrenamiento, una persona que busca su mejor versión día tras día, lograr ser de ese 1% de la población mundial.

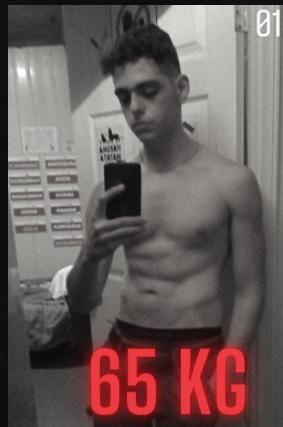
Pero también soy una persona como ustedes, que sufrió en su etapa de cambio físico, por el que dirán, por no saber si estaba haciendo lo correcto, por no tener las herramientas ni la información adecuada.

Cometí cientos de errores, y estoy acá con la finalidad de que aquel que esté leyendo esto, no tropiece con la misma piedra en el camino intentando cambiar sus hábitos por un estilo de vida y un cuerpo sano.

Por eso decidí crear la empresa MTFITNESS, para transmitir el conocimiento basado en mi experiencia y ahora estoy escribiendo este eBook, para darte con las claves definitivas para perder grasa.

¿ESTÁS? VAMOS A POR TODO!

COMO LOGRÉ MI CAMBIO FÍSICO



— La GUÍA DEFINITIVA para PERDER GRASA —

INTRODUCCIÓN

Este ebook representa un considerable esfuerzo, y realmente busca brindar todo este contenido con el objetivo de generar un impacto significativo en la vida de las personas.

Confío en que resulte beneficioso. A pesar de vivir en la era de la información, hay muchas personas que aún se sienten confundidas sobre cómo obtener resultados y mejorar su vida, ya que persisten mitos como que los carbohidratos por la noche engordan, que el agua con limón en ayunas te ayuda a bajar de peso, que tenes que priorizar el cardio en lugar de las pesas, y un sin fin de ideas erróneas.

Pero todos tienen algo en común:

NO CONSIGUEN RESULTADOS

Y desgraciadamente no es nuestra culpa, lo hacemos con la mejor intención. Pero se encuentran con toneladas de información que está completamente equivocada. Internet está lleno de mitos y de información poco fiable.



Primero, voy a contarte que el proceso fisiológico de perdida de grasa corporal ocurre cuando el cuerpo quema más calorías de las que consume. Imagina que la grasa almacenada en tu cuerpo es como un depósito de energía.

Cuando necesitas más energía de la que obtienes de la comida, el cuerpo descompone la grasa en pequeñas partes llamadas ácidos grasos. Estos ácidos grasos se convierten en una especie de "combustible" que el cuerpo utiliza para producir energía.

En resumen, perder grasa implica utilizar la grasa almacenada como fuente de energía para que el cuerpo funcione. Es tan simple como eso, y me parece fundamental, porque no podes intentar perder grasa sin siquiera saber como ocurre este proceso.

No me interesa decirte que comer y que no, y que ejercicios hacer. Me interesa que aprendas, entiendas como funciona tu cuerpo, y como hacer que actúe como vos queres en función de tus objetivos. En esta ocasión estamos comentando como perder tejido graso, pero si fuese nuestro objetivo ganar masa muscular, la dinámica es la misma:

“ENTENDÉ PARA APRENDER, Y APRENDÉ PARA HACER”



1 LA LIEBRE Y LA TORTUGA

Estoy seguro de que alguna vez escuchaste el cuento de "La liebre y la tortuga", que narra la historia de una liebre presumida que reta a una tortuga a una carrera. A lo largo de la competencia, la liebre se confía demasiado y se detiene a descansar, permitiendo que la tortuga avance lentamente pero constantemente. Finalmente, la tortuga alcanza la meta antes que la liebre, demostrando que la constancia y la perseverancia son más importantes que la rapidez.

Algo muy similar ocurre cuando queremos comenzar a cambiar hábitos para ser personas más saludables, porque en la desesperación por ver resultados rápidos, tendemos a comportarnos con hábitos poco sostenibles, haciendo dietas excesivamente restrictivas y entrenamientos altamente demandantes, y lo acabamos dejando, volviendo al punto de partida o incluso peor.



Lo primero que necesitas es "cambiar el chip". Tenés que entender, aprender y aceptar que para conseguir resultados necesitas tiempo. Si no sos capaz de aceptarlo, podés cerrar ya el ebook y darte por vencido.

Si bien, al inicio de un cambio físico, todo marcha sobre ruedas, y generalmente se suelen perder varios kilos con facilidad, pero gran parte de este peso es RETENCIÓN DE LÍQUIDOS, y luego de un tiempo començás a perder grasa corporal, pero esto va a ser de forma gradual, y para ver un cambio real en tu cuerpo, vas a tener que sostener buenos hábitos durante un largo periodo de tiempo.

Desafortunadamente, en una sociedad tan sedentaria en la que estamos rodeados por alimentos altos en calorías, azúcares y grasas saturadas, es mucho más fácil ganar grasa que perderla. No podés deshacer todos tus excesos tan rápido, en cuestión de días o semanas.

Y ya no sólo se necesita tiempo para producir esos cambios fisiológicos de la pérdida de grasa, sino que también se necesita tiempo para que se produzcan los cambios psicológicos. Y es que cambiar tus hábitos y tu conducta tampoco se puede conseguir de la noche a la mañana, se necesita tiempo, y saber cuáles son los hábitos que tenés que mejorar, bueno, vamos a hablar de eso un poco...

"LA CLAVE DE TU CAMBIO VA A SER LA PACIENCIA Y LA PERSEVERANCIA"

En cuanto a los hábitos, que tenes que comenzar a cambiar de forma gradual, va a ser muy subjetivo, ya que vas a tener que adquirir hábitos saludables, y a su vez puede que tengas que erradicar por completo algunos otros para no seguir perjudicando tu salud, como los vicios.

Los hábitos que YO quiero que VOS comiences a adquirir son los siguientes:

— La GUÍA DEFINITIVA para PERDER GRASA —

2 POR POCO QUE SEA, TODO SUMA

Muchísima gente sigue pensando que si no haces ejercicio durante más de 40 minutos no sirve para nada. Y evidentemente esto es falso. Solo el hecho de movernos diariamente es totalmente válido. Pero no es una opinión mía, sino que afortunadamente tenemos suficiente evidencia científica que así lo demuestra. Varios estudios científicos han demostrado que hasta los entrenamientos de pocos minutos pueden generar un impacto positivo en nuestra forma física y, por tanto, en nuestra salud.

La clave es aportar pequeñas dosis de salud, aunque parezcan insignificantes. Estas pequeñas acciones tendrán una gran repercusión en el organismo. Piensa que 10 minutos de entrenamiento al día es poco, al año son 3650 minutos, o más de 60 horas ¿y sigues pensando que hacer poco es lo mismo que nada? Bueno, te voy a dar otro ejemplo.

Una persona que fuma un paquete de 20 cigarrillos al día, si empieza a fumar 3 cigarrillos menos cada día, al año son más de 1000 cigarrillos que antes estaría fumando y ahora no. ¿Una locura, no? ¿Pero en qué cosas debería centrarme para perder grasa y mejorar mis hábitos?

EJEMPLOS DE HÁBITOS QUE SUMAN



INCORPORA UNA PIEZA
DE FRUTA AL DÍA



UTILIZÁ ESCALERAS EN
LUGAR DEL ASCENSOR



BEBÉ 2 LITROS DE
AGUA AL DÍA



DEJÁ LOS VICIOS DE
LADO DE A POCO



SI NO PUDISTE ENTRENAR HAZ
10 MINUTOS DE EJERCICIO



PROCURÁ UN SUEÑO DE
CALIDAD A LA NOCHE

3 EL BALANCE ENERGÉTICO

Bien, ahora que entendiste que la base de un cambio físico esta en ir sumando pequeños hábitos saludables poco a poco, e intentando poder sostenerlos a lo largo del tiempo, debemos entender que estos hábitos por si solos no van a hacer que directamente perdamos grasa. Porque como explicamos en la introducción de este eBook, el proceso fisiológico de perder grasa consiste en gastar mas calorías de las que consumimos para así usar las grasas como fuente de energía, y esto se hace mediante un “DEFICIT ENERGETICO”.

Que en pocas palabras es un estado en el que nuestro cuerpo gasta una cantidad de energía/calorías “x” y nosotros debemos consumir menos que esa cantidad.

Si nosotros consumieramos las mismas calorías que gastamos nos vamos a mantener debido a que hay un “BALANCE DE ENERGIA” entre lo que comemos y lo que gastamos, en cambio, si nosotros consumimos más calorías de las que nuestro cuerpo pide estaríamos en un “superávit energético”, que es lo que se busca cuando queremos conseguir un aumento de masa muscular, pero eso es algo que hablaremos en otro eBook.

— ¿COMO SABEMOS SI ESTAMOS EN DÉFICIT CALORICO? —



PASO 1: PESATE UN LUNES EN AYUNAS Y REGISTRA EL PESO



PASO 2: COME Y ENTRENA DE MANERA SIMILAR TODOS LOS DIAS DURANTE 7 DIAS



PASO 3: VOLVÉ A PESARTE EN AYUNAS UN MISMO LUNES



PASO 4: MIRA LA VASCULA Y DETERMINÁ



SI TU PESO DISMINUYÓ, VAS POR BUEN CAMINO.
NO MODIFIQUES NADA



SI TU PESO SE MANTUVO O AUMENTÓ, REEVALUA TU ALIMENTACIÓN Y REPETI LOS 4 PASOS



4 ELIJE SABIAMENTE LO QUE INGIERES

Entender que la cantidad de calorías que ingerimos en el día a día son fundamentales para llevar a nuestro cuerpo a otro nivel, pero más importante aún, creo yo, es la calidad de estas calorías.

Nosotros debemos ingerir sabiamente 3 tipos de macronutrientes en nuestro cuerpo, las grasas, las proteínas y los hidratos de carbono, y es importante encontrar el balance entre estos tres tipos de "macros", ya que hay muchas dietas como la dieta keto, en la cual se restringen los hidratos al 100%, y te promete un cambio físico rápido, pero así como de rápido obtienes resultados, así de rápido se van, ya que son dietas muy restrictivas calóricamente, y de baja sostenibilidad.

No te olvides que en primer lugar, cada macronutriente cumple una función esencial en el organismo, desde regular hormonas como el cortisol (hormona del estrés), la testosterona, o en el caso de las mujeres, ayudan a regular el ciclo menstrual y evitar alteraciones. Por ende, lo mejor que puedes hacer es llevar una alimentación variada. Y cuando hablamos del proceso de pérdida de grasa, es normal que tengamos sensaciones de ansiedad, sobre todo cuando tenemos hambre, por eso te voy a recomendar consumir alimentos con alto contenido de FIBRA...

La fibra es la parte no digerible de los alimentos de origen vegetal que beneficia la salud digestiva y general. Al ingerir alimentos ricos en fibra, experimentamos una sensación de saciedad debido a su capacidad para absorber agua y formar un gel en el tracto digestivo. Este proceso retarda la digestión y nos hace sentir llenos por más tiempo, contribuyendo así al control del apetito y al mantenimiento del peso. Es por eso que la ciencia recomienda elegir alimentos con alto contenido en fibra, como frutas, verduras, granos enteros y legumbres, para obtener sus beneficios para la salud.

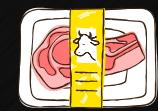
Y con esto quiero llegar al segundo punto, y es el de elegir sabiamente qué vas a estar ingiriendo. Si bien hay ciertos alimentos que son similares si los comparamos en cuestión de las calorías que contienen, siempre va a haber una opción más saludable que otra, por más que esta tenga más calorías, debido a que, como mencioné anteriormente, los alimentos saludables tienen vitaminas, minerales y fibra en mayor abundancia en comparación a los ultraprocesados que no tienen prácticamente beneficios y suelen estar repletos de azúcares y aditivos. Por esto mismo es que se nos hace tan difícil dejar de comerlos y son los alimentos que más engordan, porque no llenan y nos crean una sensación placentera al paladar. Es por eso que podemos comer una cantidad increíble de calorías en cuestión de minutos y sentir que aún podemos comer más.

Ahora que entendiste este punto, seguro estás pensando "¿Y cómo sé qué alimentos son saludables y qué alimentos no?" Escucho muchas opiniones en las redes de todo tipo, que los lácteos inflaman y nos dan problemas digestivos, que las legumbres no tienen la cadena de aminoácidos completa, que las carnes y huevos tienen alto contenido de colesterol, y un sin fin de opiniones con, en algunos casos, respaldo científico y en otros casos no.

Con respecto a esto, lo único que voy a comentarte es que no intentes hilar fino en estas temáticas, si tus bases de alimentación y nutrición no son buenas. Procura tener una buena alimentación que cubra todos tus requerimientos nutricionales, y posteriormente podemos centrarnos a hablar sobre si los lácteos son buenos o malos para la salud, tiempo al tiempo, ya habrá momento donde podamos sentarnos a debatir esto.

Para cubrir tanto los macronutrientes (grasas, hidratos y proteína), como los micronutrientes (vitaminas y minerales) mencionados anteriormente, voy a dejarles unos ejemplos de qué nos aporta cada alimento a modo general, y voy a dar opciones de buena y mala calidad biológica.

PROTEINAS



POLLO, CARNES Y PESCADO ✓



EMBUTIDOS ✗



QUESOS DE MAQUINA ✗



LEGUMBRES ✓



LACTEOS (LECHE, YOGURT,
PROTEINA EN POLVO) ✓



HUEVOS (SIN FREIR) ✓

HIDRATOS DE CARBONO



ARROZ (BLANCO,
INTEGRAL, YAMANI) ✓



PAN DE MOLDE ✗



AZUCAR O
ULTRAPROCESADOS ✗



FIDEOS ✓



PANES INTEGRALES O
DE MASA MADRE ✓

BUENA OPCION PARA
REEMPLAZAR EL PAN BLANCO



FRUTAS Y VERDURAS ✓

(APORTAN ALTIMAS CANTIDADES DE
VITAMINAS Y MINERALES)

GRASAS / LIPIDOS



ACEITE DE OLIVA Y
SEMIAS ✓



MANTECA, ACEITE DE
GIRASOL ✗



QUESOS DE MAQUINA ✗



FRUTOS SECOS ✓

(APORTAN ALTIMAS CANTIDADES DE
VITAMINAS Y MINERALES)



SALMÓN ✓

(APORTAN ALTIMAS CANTIDADES DE
VITAMINAS Y OMÉGAS)



HUEVOS (SIN FREIR) ✓

5 MEJOR QUEMADA QUE NO CONSUMIDA

Como ya expliqué, un déficit calórico ocurre cuando quemas más calorías de las que consumes, lo que lleva a la pérdida de peso. Puedes lograr un déficit calórico tanto mediante la restricción calórica en la ingesta de alimentos como a través del aumento del gasto calórico mediante el ejercicio. Ambos enfoques tienen sus propias implicaciones fisiológicas:

La restricción calórica en la ingesta ofrece un control preciso sobre las calorías consumidas, pero puede provocar la pérdida de masa muscular y afectar al metabolismo basal y hormonal. Por otro lado, el aumento del gasto calórico mediante el ejercicio, especialmente el de resistencia, ayuda a mantener la masa muscular, mejora la salud cardiovascular y acelera la pérdida de peso. Sin embargo, calcular con precisión el gasto calórico del ejercicio puede ser más difícil, y algunas personas pueden compensar aumentando la ingesta de alimentos.

Desde una perspectiva fisiológica, combinar una restricción calórica moderada con ejercicio es una estrategia integral y saludable para la pérdida de peso. El ejercicio, especialmente el entrenamiento de fuerza, ayuda a preservar la masa muscular, mejora la composición corporal y tiene beneficios metabólicos a largo plazo.

En última instancia, la clave es encontrar un equilibrio sostenible entre la ingesta de alimentos y el gasto calórico que sea saludable y adecuado para tus necesidades individuales. Es recomendable buscar la orientación de profesionales de la salud, como nutricionistas y entrenadores personales, para diseñar un plan personalizado que se ajuste a tus metas y condiciones específicas.

— ¿Que ocurre si un dia no entreno? ¿Sigo gastando calorías? —

Sí, aumentar la masa muscular es una estrategia efectiva para acelerar la tasa metabólica basal. La masa muscular requiere más energía para mantenerse en comparación con la grasa, lo que significa que cuanto más músculo tengas, más calorías quemarás en reposo, esto es debido a que el tejido muscular es metabólicamente más activo que la grasa.

Cuando haces entrenamientos de fuerza como levantamiento de pesas, provocas microlesiones en las fibras musculares. Durante el proceso de reparación y crecimiento muscular, el cuerpo requiere una mayor cantidad de energía, lo que contribuye al aumento de la tasa metabólica basal.

Ganar masa muscular no solo tiene beneficios en términos de aumento del metabolismo basal, sino que también mejora la composición corporal y la apariencia estética. Además, el entrenamiento de fuerza y la construcción de masa muscular ofrecen beneficios para la salud ósea, la resistencia y la funcionalidad general. Cuando se busca perder peso, la ganancia de masa muscular se vuelve especialmente valiosa.

Aumentar la masa muscular no solo acelera tu tasa metabólica basal, sino que también incrementa el gasto calórico total. Comparado con el cardio, que solo quema calorías durante la actividad, el entrenamiento de fuerza tiene efectos metabólicos a largo plazo. Mientras que el cardio es beneficioso para la salud cardiovascular y la quema inmediata de calorías, la construcción de masa muscular tiene un impacto sostenido en el gasto calórico diario debido al aumento de la tasa metabólica basal.

Por esto mismo te digo que NO COMAS MENOS LOS DÍAS QUE NO ENTRENAS. Si estás haciendo un entrenamiento de fuerza, con el objetivo de ganar masa muscular, los días de descanso, mantén tus calorías para favorecer a esa regeneración muscular y poder seguir mejorando tu aspecto físico.

“PIERDE GRASA PRIORIZANDO TU ENTRENAMIENTO DE FUERZA”

— La GUÍA DEFINITIVA para PERDER GRASA —

6 DISFRUTA DE LA COMIDA SANA

Es importante entender que el acto de comer no solo tiene la finalidad de nutrirnos, sino que también implica otros aspectos hedónicos (de placer) y sociales. Por eso nos cuesta muchas veces centrarnos solo en el aspecto nutritivo, porque los otros aspectos también tienen mucho peso en nuestra decisión. Lo que sí está claro es que para perder peso no hay que sufrir comiendo, esa es la receta del fracaso.

Si sufres haciendo algo, no vas a poder mantenerlo mucho tiempo. Por eso la gente intenta cambiar de la noche a la mañana su forma de comer. Y el hecho de hacer modificaciones radicales sobre los hábitos es una condena al fracaso. No podemos pretender comer 100% saludable desde el principio y por eso hay que dar pequeños pasos que nos permitan disfrutar del camino dándole el tiempo suficiente a nuestro cuerpo y mente para que se adapte y así conseguir que los cambios aparezcan de forma más natural. Se puede perder grasa y disfrutar comiendo, solo hay que tener la intención de hacerlo y utilizar herramientas como estas:

REDUCE EL AZÚCAR DE TU ALIMENTACIÓN

SI ESTAMOS HABITUADOS A CONSUMIR NUMEROSOS PRODUCTOS AZUCARADOS, REDUCE EL CONSUMO DE ESTOS, IMPLICA AJUSTAR GRADUALMENTE LA ALIMENTACIÓN, APROVECHANDO EL DULZOR NATURAL DE FRUTAS Y VERDURAS, INCORPORÁ FRUTAS DESECADAS COMO DÁTILES O PASAS PARA ACOMPAÑAR EL YOGUR, DILUIR EL CAFÉ UN POCO MÁS O AGREGARLE LECHE ENTERA Y CANELA, OPTÁ POR VERSIONES DE CEREALES SIN AZÚCAR AÑADIDO, SUSTITUÍ EL POSTRE POR FRUTAS, CAMBIÁ EL CHOCOLATE CON LECHE POR UNO CON UN 70% DE CONTENIDO DE CACAO, REEMPLAZÁ LOS REFRESCOS AZUCARADOS POR VERSIONES SIN AZÚCAR, ENTRE OTRAS ESTRATEGIAS.

EVITA EL USO EXCESIVO DE ACEITE Y FREÍR EN TUS COMIDAS

SI NORMALMENTE COCINAS HACIENDO FRITURAS O CON CANTIDADES EXCESIVAS DE ACEITE PUEDES HACER LA TRANSICIÓN REDUCIENDO EL NÚMERO DE DÍAS A LA SEMANA QUE LOS TOMAS Y UTILIZANDO OTRAS TÉCNICAS QUE TAMBIÉN POTENCIEN EL SABOR DE LOS ALIMENTOS COMO COCINAR AL HORNO.

INCORPORA VERDURAS, DALE VARIEDAD

SI TE CUESTA MUCHO COMER VERDURAS INTRODÚCELAS POCO A POCO EN DIFERENTES FORMAS: PURÉ, GUARNICIONES, CRUJIENTES, ENSALADAS CON INGREDIENTES QUE TE GUSTEN, REVUELTOS CON HUEVO... PARA ASÍ IR DESCUBRIENDO LAS QUE MÁS TE GUSTAN Y LAS QUE MENOS

PREPARÁ TUS COMIDAS, EVITA COMER CUALQUIER COSA RAPIDÓ

SI NO TIENES TIEMPO PARA COCINAR A DIARIO BUSCA UN MOMENTO DE LA SEMANA PARA ADELANTAR ALGUNAS PREPARACIONES Y CONGELAR EN PORCIONES INDIVIDUALES, TEN SIEMPRE ALTERNATIVAS SALUDABLES EN CONSERVA QUE SE PREPARAN RÁPIDAMENTE, UTILIZA EL MICROONDAS... NO SE Tarda MÁS EN PREPARAR UNOS HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPIÑONES Y QUESO QUE EN METER UNA PIZZA PRECOCINADA EN EL MICROONDAS.

ALGUNOS CONSEJOS MÁS...

CONDIMENTA Y ADEREZÁ TUS PLATOS

BUSCA ADEREZOS ALTERNATIVOS A LAS SALSAS COMERCIALES UTILIZANDO VINAGRE, MOSTAZA, YOGUR NATURAL, ESPECIAS. SIEMPRE EVITANDO LAS MAYONESAS, Y EN CASO DE SER POSIBLES HACERLOS DE MANERA CASERA, ASÍ SABRÁS A CIENCIA CIERTA QUE ESTÁS COMIENDO. DE IGUAL MANERA CONDIMENTA TUS COMIDAS, PRODUCTOS COMO SAL, OREGANO, PIMIENTA Y PIMENTÓN VAN MUY BIEN DE LA MANO PARA PRÁCTICAMENTE CUALQUIER COMIDA

CAMBIA HARINAS BLANCAS POR INTEGRALES

CAMBIA EL PAN BLANCO DE ACOMPAÑAMIENTO DE TODAS LAS COMIDAS POR UNO DE MEJOR CALIDAD, REDUCE EL TAMAÑO QUE TE SIRVES PROGRESIVAMENTE O SUSTITÚYELO POR OTRA GUARNICIÓN MÁS SACIANTE: PALITOS DE VERDURAS CRUDAS O ASADAS, PATATA COCIDA, LEGUMBRES...

OJOS QUE NO VEN, CORAZÓN QUE NO SIENTE

EVITA TENER AL ALCANCE ALIMENTOS POCO SALUDABLES. NO COMPRES COSAS QUE SABES QUE NO SON SANAS PORQUE SI LO TENEMOS EN CASA LAS PROBABILIDADES DE COMÉRLO AUMENTAN MUCHÍSIMO MÁS QUE SI NO LO TENEMOS TAN A MANO,

HAZ QUE TUS COMIDAS SE VEAN MÁS ABUNDANTES

SI SUELES REPETIR PLATO O SERVIRTE MUCHA CANTIDAD PUEDES UTILIZAR PLATOS MÁS PEQUEÑOS PARA QUE DÉ LA SENSACIÓN DE QUE EL PLATO ESTÁ LLENO AUNQUE SEA DE MENOR TAMAÑO Y EVITA DEJAR LA FUENTE DE COMIDA AL LADO PARA NO SERVIRTE MÁS. TAMBIÉN PRUEBA CON UTILIZAR CUCHARAS MÁS PEQUEÑAS, ASÍ LA CANTIDAD DE VECES QUE TENEMOS QUE LLEVAR COMIDA A LA BOCA ES MAYOR.

COMÉ LENTO, MASTICÁ BIEN

EVITA COMER DE MANERA RÁPIDA, EL CUERPO ENTIENDE QUE AL MOMENTO DE DAR EL PRIMER BOCADO DE COMIDA, YA ESTÁS INGIRIENDO ALIMENTOS, Y LA SENSACIÓN DE SACIÉDAD SUELVE TARDAR 15 MINUTOS APROXIMADAMENTE. POR ENDE MASTICAR BIEN TUS COMIDAS, Y TOMARTE TU TIEMPO AL MOMENTO DE COMER PUEDE AYUDARTE A SENTIR QUE ESTÁS MÁS LLENO Y LIBERARTE DE LA ANSIEDAD POR COMER MÁS

EL TIMMING DE LAS COMIDAS

TENÉS QUE EDUCAR A TU CUERPO, HACERLE ENTENDER A QUE HORA DEBE TENER HAMBRE, Y A QUE HORA NO. EVITA COMER MUY TARDE, O INCLUSO TRASNOCHAR, LA ANSIEDAD NOCTURA PUEDE SER TU PEOR ENEMIGO. PROCURÁ TENER UN ORDEN, HACER LA MISMA CANTIDAD DE COMIDAS, E INTENTAR COMER SIEMPRE AL MISMO HORARIO, ESTO HARÁ QUE TU CUERPO NO TENGA HAMBRE FUERA DEL HORARIO DE ALIMENTARTE.

MANTENTE HIDRATADO, Y APROVECHÁ LAS INFUSIONES

EN MUCHAS OCASIONES CONFUNDIMOS LA SENSACIÓN DE SED CON HAMBRE, Y PAA EVITAR ESTO ES FUNDAMENTAL MANTENERSE BIEN HIDRATADO, INCLUSO DURANTE LAS COMIDAS ES UNA BUENA OPCIÓN INCORPORAR 2 VAOS DE AGUA ENTRE CADA COMIDA. Y FUERA DEL HORARIO DE COMIDA, BEBIDAS COMO EL TE, CAFÉ, MATE SIN AZUCAR, PUEDE AYUDARNOS A REGULAR EL APETITO

7 RECORDÁ POR QUÉ EMPEZASTE

En el camino hacia la transformación física, es normal enfrentar momentos de agotamiento y desánimo, pero es crucial recordar por qué comenzaste este viaje. Cada día que te esfuerzas, cada elección consciente que haces, te acerca un paso más a esa versión más fuerte y saludable de ti mismo que siempre has deseado.

La constancia es la llave del éxito en esta travesía. Entiende que los cambios significativos no ocurren de la noche a la mañana, sino a través de una dedicación constante y un compromiso firme contigo mismo. Cada entrenamiento, cada elección nutricional saludable, son piedras fundamentales que construyen el camino hacia tu objetivo.

Piensa esto, si yo me hubiera rendido en mi camino hacia construir mi físico deseado, puede que jamás haya continuado con el estilo de vida que tengo ahora, probablemente no habría comenzado la carrera universitaria "Profesorado en Educación Física", jamás habría recorrido 3 años de conocimiento y experiencias en el mundo del entrenamiento, no habría comenzado a utilizar las redes sociales, y muy probablemente nunca habría escrito esto.

Si llegaste hasta este punto quiere decir que detrás de la pantalla o el papel por el cual estés leyendo esto, hay una persona con una luz incondicional, una persona que tiene hambre de comerse el mundo, y una persona que sé que lo va a conseguir.

En los momentos difíciles, recuerda la motivación inicial que te impulsó a dar este paso. Ya sea el deseo de sentirte más energético, aumentar tu autoestima o simplemente vivir una vida más plena, esos objetivos siguen siendo válidos y alcanzables. Visualiza el resultado final, mantén la visión clara y no te dejes vencer por los desafíos temporales.

Celebra tus logros, incluso los pequeños. Cada paso hacia adelante, sin importar cuán pequeño sea, es una victoria en tu viaje. La perseverancia es la fuerza silenciosa que te llevará más allá de cualquier obstáculo. Aprende a disfrutar del proceso, a amar cada cambio, por mínimo que sea, y celebra la resistencia que estás construyendo, tanto física como mentalmente.

Recuerda que eres más fuerte de lo que crees. Este viaje no solo se trata de cambiar tu físico, sino también de fortalecer tu mente y desarrollar la resiliencia. Cada día que eliges seguir adelante, estás demostrando tu compromiso contigo mismo y cultivando una fuerza interior que te acompañará en todos los aspectos de la vida.

Así que, cuando sientas que la fatiga y la tentación intentan vencer, recuerda por qué comenzaste, reconoce lo lejos que has llegado y sigue adelante con la convicción de que cada esfuerzo cuenta. Estás creando una versión mejor de ti mismo, y ese viaje es digno de ser vivido con valentía y determinación.

***Con esto yo me despido, espero que este libro
te haya servido de alguna ayuda, y no te
rindas, seguí luchando, porque juntos vamos
a conseguir, tu mejor versión.***

Tomás Medina.

DERECHOS Y APROBACIÓN MÉDICA

NINGUNA PARTE DE ESTE LIBRO, YA SEA EN SU TOTALIDAD O PARCIALMENTE, PUEDE SER REPRODUCIDA, ALMACENADA, COPIADA O TRANSMITIDA POR CUALQUIER MEDIO SIN EL CONSENTIMIENTO EXPRESO POR ESCRITO DEL PROPIETARIO, TOMÁS MEDINA. SE HARÁ CUMPLIR TODO INCUMPLIMIENTO DE ESTOS DERECHOS DE AUTOR CONFORME A LA LEY.

AUNQUE EL AUTOR Y EL EDITOR HAN REALIZADO TODOS LOS ESFUERZOS PARA GARANTIZAR LA PRECISIÓN DE LA INFORMACIÓN EN ESTE LIBRO AL MOMENTO DE SU REDACCIÓN, QUEDAN EXENTOS DE CUALQUIER RESPONSABILIDAD POR PÉRDIDAS, DAÑOS O PROBLEMAS DERIVADOS DE ERRORES U OMISIONES, YA SEA POR NEGLIGENCIA, ACCIDENTE U OTRAS CAUSAS.

ESTE LIBRO NO PRETENDE SER UN SUSTITUTO DEL CONSEJO DE UN PROFESIONAL MÉDICO. LOS LECTORES DEBEN CONSULTAR REGULARMENTE A UN MÉDICO EN ASUNTOS RELACIONADOS CON SU SALUD, ESPECIALMENTE EN CUANTO A CUALQUIER SÍNTOMA QUE PUEDA REQUERIR DIAGNÓSTICO O ATENCIÓN MÉDICA.

LA INFORMACIÓN PROPORCIONADA AQUÍ TIENE COMO OBJETIVO COMPLEMENTAR, NO REEMPLAZAR, UNA VIDA ACTIVA Y SALUDABLE. DADO QUE CUALQUIER ACTIVIDAD FÍSICA QUE IMPLIQUE VELOCIDAD, FUERZA Y FACTORES AMBIENTALES CONLLEVA RIESGOS INHERENTES, LOS EJERCICIOS PROPUESTOS EN ESTE LIBRO DEBEN ABORDARSE CON PLENA CONCIENCIA DE LA SEGURIDAD Y CONOCIMIENTO DE LOS PROPIOS LÍMITES. ANTES DE PRACTICAR LAS HABILIDADES DESCritAS, ES FUNDAMENTAL OBTENER LA APROBACIÓN DE UN PROFESIONAL MÉDICO PARA EVITAR RIESGOS MÁS ALLÁ DEL NIVEL DE EXPERIENCIA, APTITUD, CAPACITACIÓN Y COMODIDAD DEL INDIVIDUO.

REFERENCIAS CIENTÍFICAS

- Andrea C Buchholz, Dale A Schoeller; Is a calorie a calorie? *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 79, Issue 5, 1 May 2004, Pages 899S–906S.
- Buchholz AC, Schoeller DA. Is a calorie a calorie? *Am J Clin Nutr* 2004;79:899S. FB, H. (2018). The effects of high protein diets on thermogenesis, satiety and weight loss: a critical review.
- Hackney KJ, e. (2018). Resting energy expenditure and delayed-onset muscle soreness after full-body resistance training with an eccentric concentration.
- Hall, K. D., Heymsfield, S. B., Kemnitz, J. W., Klein, S., Schoeller, D. A., & Speakman, J. R. (2012). Energy balance and its components: implications for body weight regulation. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 95(4), 989–994.
- Hand G, Shook R, Paluch A, Baruth M, Crowley E, Jagers J et al. The Energy Balance Study: The Design and Baseline Results for a Longitudinal Study of Energy Balance. *Research. Quarterly for Exercise and Sport*. 2013;84(3):275–286.
- Hill, J. O., Wyatt, H. R., & Peters, J. C. (2012). Energy Balance and Obesity. *Circulation*, 126(1), 126–132.
- Lally, P., van Jaarsveld, C., Potts, H., & Wardle, J. (2009). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal Of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. doi: 10.1002/ejsp.674
- Lally, P., van Jaarsveld, C., Potts, H., & Wardle, J. (2018). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world.
- Molinero, O.; Salguero del Valle, A.; Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25(7), 287–304.
- Nelson, M. (2018). Effects of High-Intensity Strength Training on Multiple Risk Factors for Osteoporotic Fractures.
- Prentice A, Jebb S. Energy intake/physical activity interactions in the homeostasis of body weight regulation. *Nutr Rev* 2004;62:S98.
- Ramage, S., Farmer, A., Eccles, K., & McCargar, L. (2018). Healthy strategies for successful weight loss and weight maintenance: a systematic review.
- Rampone AJ, Reynolds PJ. Obesity: thermodynamic principles in perspective. *Life Sci* 1988;43:93.
- Rosenheck, R. (2018). Fast food consumption and increased caloric intake: a systematic review of a trajectory towards weight gain and obesity risk.

¿TE GUSTARÍA OBTENER **UN PLAN MUCHO MAS COMPLETO?**

**FORMA PARTE DE NUESTRO PLAN
DE ASESORIAS PERSONALIZADAS**

-  Plan de entrenamiento personalizado
-  Guia de alimentación adaptada a tus objetivos
-  Disponibilidad para consultas ONLINE via WhatsApp
-  Guía de suplementación BÁSICA
-  Revision física via ONLINE (cada 14 días)

