

3 PAUTAS PARA LA PÉRDIDA DE GRASA

¡¡Muy buenas amig@!!

En primer lugar, quiero darte la enhorabuena. **¿Por qué?**

Porque si estás leyendo esto es porque estás interesado en la pérdida de grasa y realmente quieres conseguir tu objetivo.

Pues bien, juntos vamos a ponernos manos a la obra y te voy a dar unas pautas que, aplicándolas desde el primer minuto, te puedo asegurar al 100% que tu objetivo se hará realidad desde el primer día.

¡VAMOS ALLÁ!

1. APRENDE A COMER BIEN, Y CON ELLO, A DISFRUTAR DE LA COMIDA SALUDABLE

Si nos fijamos bien, en esta primera pauta tenemos subrayados 2 conceptos: **COMER BIEN** y **DISFRUTAR**.

Estos dos conceptos son muy importantes y a continuación vamos a ver el por qué.

En cuanto al concepto de disfrutar, tenemos que tener en cuenta que al igual que cualquier otra cosa que hagamos, siempre tenemos una primera vez y un período de adaptación por así decirlo, por lo tanto, es importante que aprendamos a disfrutar del proceso, a disfrutar de nuestro aprendizaje en un ámbito nuevo (en este caso a disfrutar de la comida saludable) y a disfrutar de algo que hemos elegido nosotros mismos y que nos va a llevar al objetivo que nos hayamos planteado.

Por otro lado, encontramos el concepto de comer bien, y este en concreto, es el que sin nosotros saberlo no lo llevamos a cabo del todo bien.

Me explico; es muy común escuchar a la gente decir “Yo como bien” o “Yo como poco para adelgazar y aun así no adelgazo”.

Pero, ¿qué hay realmente detrás de todo esto?

La realidad es que confundimos conceptos, y aunque realmente pensamos que comemos bien, por desgracia, no suele ser así. Comer bien, no significa comer poco, pasar hambre, o simplemente comer de todo, sino basar nuestra alimentación en alimentos saludables y mantener controladas nuestras calorías día tras día.

No pasa nada si hasta ahora no controlabas algún aspecto de los mencionados anteriormente, solamente quiero que empecemos a visualizar que el comer bien, va un poco más allá, solamente tenemos que analizar nuestra alimentación y darnos cuenta de ello.

De manera general, si analizamos nuestra alimentación día a día, podemos observar que consumimos productos que podrían ser bastante mejorables, por lo que a partir de ahora y algo en lo que vamos a trabajar va a ser en detectar qué productos son esos y por cuales los podremos sustituir.

Por otro lado, nos pensamos que comer poco, es sinónimo de perder grasa o de comer bien, cuando la realidad no es esa. Y es que, la realidad es que no se trata de comer poco, sino de comer lo que mi cuerpo realmente necesita. Y aquí, señores y señoras, entra en juego un concepto que va a ser clave en el ámbito de la alimentación y más concretamente en la pérdida de grasa y ese concepto es *DÉFICIT CALÓRICO*.

Muchos de vosotros estaréis familiarizados con ese concepto, pero también muchos de vosotros no, por lo que vamos a explicar brevemente en qué consiste.

El **déficit calórico** digamos que se podría resumir en, una bajada de las calorías diarias en nuestra alimentación. Es decir, si un cuerpo necesita 'X' calorías al día, pues simplemente habría que bajar el número de calorías que ingerimos respecto al número de calorías que necesitamos, y por lo tanto, se generaría lo que llamamos déficit calórico.

¿EN QUÉ ALIMENTOS BASO MI ALIMENTACIÓN?

Fácil y sencillo:

- Carne, pescado, huevos
- Pasta, arroz
- Legumbres
- Fruta
- Verdura



Para poder llevar un control de nuestras calorías, lo primero que necesitamos es saber qué comemos y cuánta cantidad, por lo tanto, vamos a trabajar en ello.

En esta tabla semanal, vamos a apuntar todo lo que comemos cada día, para poder así, a final de la semana hacer un análisis y ver en qué podemos mejorar.

	<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIÉRCOLES</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>	<i>SÁBADO</i>	<i>DOMINGO</i>
DESAYUNO							
ALMUERZO							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							

Una vez que tenemos toda la alimentación de la semana apuntada, vamos a empezar haciendo un pequeño análisis.

Vamos a responder estas sencillas preguntas con una escala de 0 a 10.

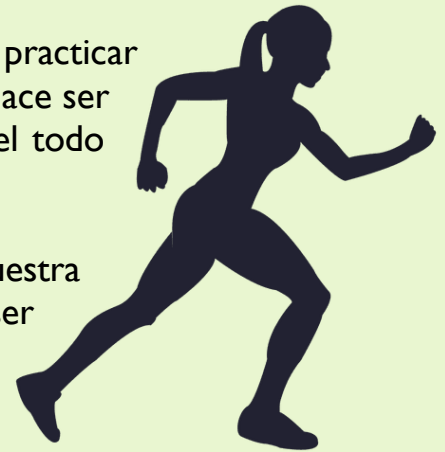
- ¿Cuántas veces has comido carne esta semana?
- ¿Cuántas veces he comido pescado esta semana?
- ¿Cuántos huevos he comido esta semana?
- ¿Cuántas veces he comido pasta esta semana?
- ¿Cuántas veces he comido arroz esta semana?
- ¿Cuántas piezas de fruta he comido cada día?
- ¿Cuántas veces he comido legumbres esta semana?
- ¿Cuántas veces he comido verdura esta semana?
- ¿Cuántas veces he tomado bebidas azucaradas?
- ¿Cuántas veces he comido productos que no salen en la lista?



2. VIDA ACTIVA

Pues sí, llevar una vida activa. Por lo general, pensamos que practicar algún tipo de actividad física 2-3 veces por semana, ya nos hace ser personas activas, y siento mucho decirte, que eso no es del todo así.

Es evidente, que hacer ejercicio es lo ideal, tanto para nuestra salud como para nuestra estética corporal, pero realmente ser una persona activa va un poco más allá.



Es tan sencillo como eficiente, y es que ser una persona activa es tan fácil, que lo único que tenemos que hacer es movernos lo máximo posible al cabo del día...pero, ¿cómo hago eso? Pues bien, vamos a hacer una lista de actividades con las que podemos empezar a trabajar.

- Ve caminando al trabajo
- Ve caminando a comprar el pan
- Ve caminando a por el hijo/primo/hermano
- Sube por las escaleras
- Aumenta el tiempo de paseo con tu mascota
- Sal y camina, sin más, disfruta de un paseo

El movimiento es salud, por lo tanto, vamos a movernos.

¿QUÉ NIVEL DE IMPORTANCIA LE DEBERÍAMOS DAR A ESAS PEQUEÑAS ACTIVIDADES?

Pues en mi opinión, un 10. Aunque puedan parecer cosas muy simples, son la diferencia entre ser una persona activa y no serlo. Y es que, haciendo todas y cada una de esas cosas que hemos enumerado, tu nivel de actividad será mayor, por lo que habrás aumentado tu *NEAT* y por lo tanto el gasto calórico será mayor.

¿Qué es el *NEAT*?

Pues bien, el *neat* digamos que son las calorías que tu cuerpo gasta cuando está en reposo, es decir, mientras dormimos, leemos, vemos la televisión, etc...

Por lo que, si nosotros aumentamos nuestro nivel de actividad con esas pequeñas acciones diarias, habremos aumentado nuestro *neat*, y al aumentar nuestro *neat*, el gasto calórico será mayor, por lo que ya habremos dado el primer paso para conseguir nuestro objetivo que es la pérdida de grasa.

Por lo tanto, una vez que tenemos claro nuestro objetivo y sabemos por dónde empezar, vamos a ponernos mini retos:

1. OBJETIVOS: A DIARIO

- ¿Qué tal si empezamos echándonos una foto inicial de frente, perfil y de espaldas?

A final de mes, podremos ver unos cambios bastante significativos que nos darán un plus de motivación.

- Como mini reto diario propongo aumentar el número de pasos día tras día. Por ejemplo, si normalmente hacía 5.000 pasos diarios, ir superándome a mí mismo cada día.

¿Y tú? Si te gusta mi mini reto, puedes probarlo, sino crea tu propio mini reto y empieza a trabajar desde ya con él. ¡ánimo!

2. OBJETIVOS: SEMANALES

- ¿Qué tal si nos proponemos hacer algún tipo de actividad física al menos **3 veces por semana?**

Si todavía no haces nada, no te preocupes, todavía estás a tiempo.

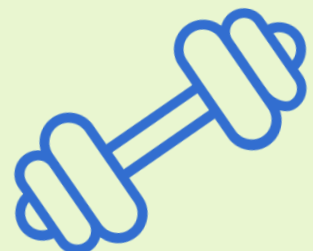
En mi caso, aplico entrenamientos de fuerza y lo combino con ejercicios aeróbicos.

¿Por qué?

Porque por excelencia, el entrenamiento de fuerza es el que mayor gasto calórico provoca, dándote el plus de mantener una masa muscular ideal y bajar en grandes cantidades el porcentaje de grasa. El cuerpo necesita intensidad y sentir estímulos nuevos que permitan nuevas adaptaciones.

Además, lo combino con trabajo aeróbico para trabajar mi capacidad pulmonar y sentirme así mejor en mi día a día.

Si todavía no lo has probado, te animo a que lo hagas y veas resultados desde el minuto 1.



3. OBJETIVOS: MENSUALES

Si todo lo estamos haciendo perfecto hasta ahora, ¿por qué no ponernos objetivos mensuales?

Mejorar la estética es algo que todos queremos, pero, ¿qué me decís de la salud? ¿no sería perfecto una fusión de ambas cosas?

Pues sí, vamos a plantear el objetivo de perder 'X' kg de grasa, lo cual conllevará a una mejora de nuestra estética corporal.

Si además le añadimos nuestros objetivos diarios de aumentar nuestra actividad diaria y nuestros objetivos semanales de realizar actividad física,

¿cuál pensáis que será el resultado en 1 mes?

Después de 1 mes de trabajo, creo que la foto inicial respecto a nuestra estética actual hablará por sí sola.

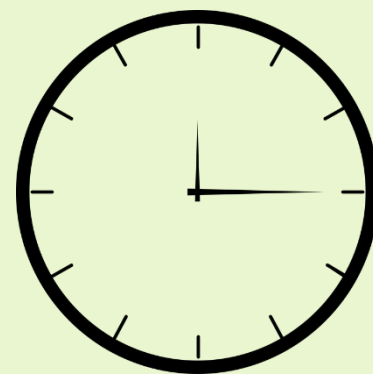
3. EL TIEMPO ES LA CLAVE

Todos y cada uno de nosotros queremos conseguir nuestros objetivos, y, además, siempre lo queremos en el momento, lo quiero ya, pero ¿hasta qué punto es eso real?

Por suerte o por desgracia, la realidad es que como dice la famosa frase **“El que algo quiere, algo le cuesta”**.

Y eso es lo que quiero haceros ver, que como para todo lo que se hace en la vida, se necesita **TIEMPO**.

Y por eso mismo, nos marcamos objetivos diarios, semanales, mensuales, etc. Porque todo lleva su proceso, su tiempo, y es un trabajo que vamos a tener que hacer nosotros mismos, por lo tanto, pienso que es imprescindible que cumplamos ciertas cosas:

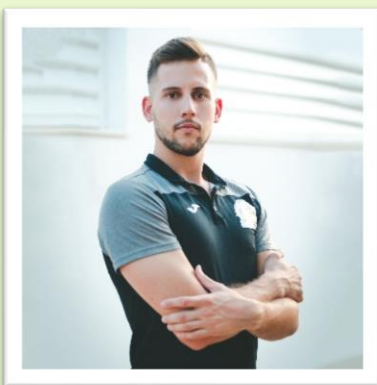


- *Disfrutar* del proceso, es clave para empezar y sobre todo para mantener el plan.
- *Adherencia* a nuestro plan de alimentación y actividad, tenemos que preparar algo que sepamos que podemos cumplir.
- *Constancia*, señores/as hay que trabajar si realmente lo queremos conseguir, ser constantes y saber que puedes hacerlo.
- *Paciencia*, tenemos que ser pacientes, cada cosa que hagas suma, en la suma de los pequeños detalles, tendrás los grandes resultados.
- *Esfuerzo*, tenemos que esforzarnos, si fuese fácil todo el mundo lo haría, pero TÚ puedes, y leyendo esto ya lo estás demostrando.

Espero que te haya ayudado, y recuerda, el primer paso ya lo has dado leyendo esto, así que ponte manos a la obra y disfruta de tu objetivo, porque ya estás más cerca de conseguirlo.

“NO ESPERES TENERLO TODO PARA DISFRUTAR DE LA VIDA... YA TIENES LA VIDA PARA DISFRUTAR DE TODO”

PEDRO ESPADAS
(ENTRENADOR PERSONAL)



@PedroEspadasTrainer
Tfl: 662 002 418