

COME
SANO
SIN
COMPLICACIONES



PARTE I: CAMBIA TU MENTALIDAD

Si no estás dispuesto a cambiar, nadie te podrá ayudar, pero si estás totalmente convencido, nadie te podrá detener. El factor más importante para cambiar tu cuerpo es cambiar primero tu mente. Si tu mentalidad no es la adecuada, ni el mejor programa te dará resultado.

Según muchos estudios, el 90-95% de las personas que intentan perder peso fracasan. Parte de ese fracaso es sin duda información incorrecta. Tener la información adecuada implica sin duda partir con ventaja, pero no es suficiente. Incluso con información perfecta, pocos logran sus objetivos. Hay algo mucho más profundo en la biología humana que el conocimiento o los procesos racionales.

Entiende tu cerebro

Nuestro cerebro evolucionó en un entorno muy diferente, donde comer alimentos naturales y hacer actividad física no eran una opción, sino una obligación. El cerebro humano está cableado para hacer que comas lo más energético que tengas a mano y hacer que descances siempre que puedas, reduciendo así el consumo energético. La diferencia es que antes lo más energético que había eran los animales, las frutas y algún que otro panal de miel, y teníamos que hacer mucha actividad física para obtenerlos. En nuestro entorno moderno tenemos comidas artificialmente energéticas, cargadas de azúcares, sal, grasas, aromas, colorantes etc. especialmente diseñadas para sobreestimular tu sistema de recompensa y sin aportar apenas nutrientes. Además, no es necesario moverse mucho para obtenerlos. Esto provoca una combinación especial para que engordemos, nos alimentamos mal y nos movemos muy poco. En Uruguay 7 de cada 10 adultos presentan sobrepeso u obesidad, las personas con peso normal son la minoría. Los mismos instintos que nos guiaban hacia los mejores alimentos en la naturaleza, nos guían ahora hacia los peores. Los instintos no han cambiado, el entorno sí. Podríamos decir que nuestro cerebro no está diseñado para una estimulación sensorial tan elevada. En

este nuevo entorno, lo que hace nuestro cerebro es reducir su sensibilidad a dichos estímulos, de tal manera que la comida procesada pasa a ser lo normal, y la comida natural nos parece insípida en comparación.

Para alguien acostumbrado a la comida natural, un buen guiso de lentejas y una manzana de postre produce una buena liberación de neurotransmisores (como dopamina), el premio de nuestro sistema de recompensa. De 0 a 10, podríamos decir que esta comida es un 8, nada mal. Pero si nuestra dieta habitual es rica en alimentos industriales, que sobreestimulan nuestro cerebro, ese mismo guiso y la manzana se reduce a un 4 en nuestra escala de placer. Es decir, no es que los alimentos industriales nos den más placer, simplemente reducen el placer de todo lo demás. Piensa en esto cuando te tiente una galleta Oreo. Al evitar los alimentos procesados, o, mejor dicho, al elegir los alimentos adecuados, tu cerebro volverá a recibir estímulos normales, y tus respuestas serán las correctas. Si notas que tienes un antojo (es decir, un estímulo), recuerda lo que decía Víctor Frankl, "*entre el estímulo y la respuesta existe un espacio. En ese espacio reside nuestro poder para elegir nuestra respuesta, y en nuestra respuesta está nuestra libertad y nuestro éxito*". No se trata sólo de cambiar la comida de tu plato, sino de cambiar tu relación con esa comida, de cambiar cómo la comes y de cambiar tu respuesta a los estímulos del entorno. Y lo primero que debes hacer para lograr esto es quererlo de verdad, o, mejor dicho, **necesitarlo**.

Querer cambiar o necesitar cambiar

Cuando se persigue un cambio, hay dos tipos de personas, las que quieren cambiar y las que necesitan cambiar. Si estás en el primer grupo tienes menos posibilidades de lograr tu objetivo. Al fin y al cabo, todo el mundo quiere mejorar su cuerpo. Pero quererlo no es suficiente, **debes necesitarlo**. Debes conseguir que **la idea de permanecer en un cuerpo que no es el que quieres sea mucho peor que el esfuerzo necesario para cambiar tus hábitos**. La realidad, por incómoda que te resulte, es

que, si no estás contento con tu cuerpo y no das los pasos para cambiarlo, es porque el dolor que te produce cambiarlo es mayor que el dolor de verte así. Mientras veas la dieta como algo negativo a soportar durante un plazo específico, el fracaso está casi garantizado.

Lo primero que debes hacer para pasar de querer a necesitar es **darle a este proceso un sentido, un propósito, algo que te motive de verdad, más allá de verte mejor en el espejo**. Cuando tienes un "por qué", el "cómo" siempre es más tolerable. **Es mejor darle un sentido ahora, antes que una enfermedad te exija cambiar porque tu vida depende de eso.**

Tu propósito

Hay muchas teorías sobre el comportamiento humano y los componentes que realmente nos llevan a actuar de mejor manera. Pero si hay algo común entre casi todas estas teorías, es la necesidad de darle un significado al cambio, un propósito que nos motive, que guíe todas las pequeñas acciones que debemos hacer día tras día para tener éxito. El propósito no es simplemente un objetivo concreto. Es algo mayor, más profundo, que a su vez debe ofrecer inspiración. Algunos ejemplos podrían ser "Estar activo cuando sea mayor para poder jugar con mis nietos" o "ser un ejemplo para mis hijos o mi marido/mujer", pero en el fondo se trata de que elijas **lo que realmente te inspire a ti**.

Una vez que establezcas este propósito, escríbelo. Algo casi mágico ocurre cuando trasladas las ideas de tu cerebro al papel. Zig Ziglar decía que la motivación se pierde, por eso tienes que motivarte cada día. Igual que no pasarías varios días sin tomar agua, tampoco debes pasar muchos días sin motivarte. Para ello, coloca el papel con tu propósito en un sitio donde puedas verlo cada día, en tu cartera, en el espejo del baño, en el fondo de pantalla de tu celular... Las obligaciones del día a día demandarán tu atención y tu energía mental, intentarán que tu sueño pase a un segundo lugar. No lo permitas. No dejes que lo urgente te haga perder de vista lo que es verdaderamente importante.

Lee tu propósito con frecuencia, visualízate alcanzándolo, ajústalo si es necesario. Si generas una conexión emocional con tu propósito, tendrás muchas más posibilidades de triunfar.

Cuidado con tus pensamientos

No veas el plan de entrenamiento ni el plan de alimentación como algo temporal donde cuentes los días hasta que termine, si vas a pensar así, mejor ni empieces. Necesitas verlo como un cambio positivo, como una experiencia en la que vas a aprender y te vas a conocer mejor, como **el primer paso hacia el cuerpo que quieres y la salud que te mereces.** **Tus pensamientos determinan tu realidad, escógelos con cuidado.**

La mayoría de nosotros somos más duros con nosotros mismos de lo que seríamos con cualquier amigo. **Seguramente no permitirías que alguien te dijera las cosas que tú mismo te dices cada día.** No te maltrates innecesariamente. Como dicen, "ten cuidado con cómo te hablas a ti mismo, porque siempre estás escuchando". Veamos unos ejemplos que ilustran dos tonos diferentes (uno negativo y otro positivo) de tus conversaciones internas.

Ejemplos de pensamientos negativos:

- Esto va a ser horrible, pero supongo que debo hacerlo, el autocastigo es necesario.
- La comida saludable es aburrida y sin sabor.
- Voy a echar de menos mis comidas favoritas.
- Llevo una semana sin comer pizza, esto es inhumano.
- He probado el plan de Pablo esta semana y sigo estancado, esto es un fracaso.
- He caído en la tentación y he comido una torta, he tirado por la borda todo el esfuerzo.
- Quiero resultados, pero odio lo que tengo que hacer para lograrlos.

Ejemplos de pensamientos positivos:

- Va a ser una gran aventura, un desafío, agradezco tener la oportunidad de poder hacer esto por mi cuerpo, soy un privilegiado.
- Voy a descubrir nuevas formas de entender la comida, nuevas recetas, nuevas combinaciones de sabores.
- Voy a ver cómo cambia mi cuerpo y mejora mi salud.
- Llevo una semana sin comer pizza y no la echo de menos, no soy un esclavo de los antojos.
- He probado el plan de Pablo esta semana y no ha funcionado, interesante, he aprendido algo, ahora vamos a probar encarar esto de otra manera, se lo diré a mi entrenador.
- He caído en la tentación y he comido una torta, no pasa nada, sigamos con el plan, se trata de progresar, no de ser perfecto.
- Quiero resultados, y aprenderé a disfrutar el proceso para lograrlos.

Está clara la diferencia, ¿no? **Tus pensamientos son muy poderosos, ya que determinan tus acciones. Tus acciones determinan tus resultados, que a su vez afectan tus pensamientos.** Esto puede convertirse en un círculo vicioso, de malas acciones que generan malos resultados que generan a su vez frustración y malos pensamientos. O, por el contrario, puedes lograr entrar en un círculo virtuoso, donde el estado mental adecuado produce buenas acciones, que inevitablemente generan resultados, que te motivan y afectan tus pensamientos de manera positiva. Tú eliges

PARTE II: TUS OBJETIVOS

A la hora de establecer objetivos muchos cometan el error de marcarse únicamente **objetivos de resultado**, por ejemplo, perder 10 kilos. **Estos objetivos son útiles, pero no dependen únicamente de tu esfuerzo.** Hay muchos factores fuera de tu control, como tus genes o tus

hormonas. Eso puede hacer que el progreso sea el esperado o no. Por ello, definiremos también **objetivos de comportamiento**, que **sí dependen únicamente de ti**, y que **te ayudarán a lograr los objetivos de resultado**. Analicemos ambos.

Objetivos de resultado

Dentro de estos objetivos **debes centrarte en uno**, lograr un porcentaje concreto de grasa corporal o ganar cierta cantidad de masa muscular. Es mucho más importante hablar de esto que de llegar a un peso arbitrario, que sin duda también registraremos. La propuesta es que te **marques un objetivo a corto plazo y uno a largo plazo**. Aunque depende mucho de cada persona, podríamos decir que **corto plazo son 3 meses y largo plazo un año**. Es importante ser realista. Apuntaremos a una pérdida de 400-700 gramos de grasa a la semana, o 2-3 kilos al mes. Puede no parecer mucho a los más impacientes, pero esas pequeñas ganancias se acumulan rápido. 10 semanas de 500 gramos de grasa implican 5 kilos menos en 2 meses y medio. Nada mal. En alguien con mucho sobrepeso, perder 3 kilos al mes implica 36 kilos menos en un año. En términos porcentuales una pérdida de 0.6-1% de grasa al mes es un buen progreso.

PROGRESO	PÉRDIDA DE % DE GRASA AL MES
Bueno	0.6%-1% de grasa al mes
Normal	0.4-0.6% de grasa al mes
Bajo	< 0.4% de grasa al mes

Una mujer que empiece el 1 de enero en el 30% de grasa corporal y reduzca un 1% al mes estará el 31 de Diciembre en el 18%. De obesa a atlética en un año.

Lo importante que te quiero trasmitir es que **no puedes esperar deshacer el resultado de muchos años de malos hábitos en un par de meses**. Es

preferible establecer objetivos realistas y alcanzables en vez de prometerte cambios increíbles en muy poco tiempo. Mucha gente logra resultados bastante mejores a los que indico aquí, pero **obsesionarte con los números no te va a ayudar**. Tu punto de partida también es importante. Cuanto más bajo sea tu % de grasa inicial más lenta será la pérdida. Medir el avance contra estos objetivos nos permitirá ir ajustando el plan.

Objetivos de comportamiento

Mientras que los objetivos de resultado dependen de muchos factores, y son a medio/largo plazo, **los objetivos de comportamiento dependen únicamente de ti, y definen tus acciones hoy. Cada día.**

Un escritor puede soñar con ganar el premio Nobel de literatura, su objetivo de resultado. Esto es algo motivador, pero se quedará en un sueño si no define objetivos de comportamiento diarios, como sentarse y escribir al menos tres horas al día. Lo primero no depende sólo de él, lo segundo sí.

A mis clientes de asesorías online les entrego una planilla de seguimiento que acompaña donde incluyo ciertos objetivos de comportamiento, que deben intentar cumplir cada día. Al trabajar en estos, los objetivos de resultado vendrán solos. **Utiliza los objetivos de resultado para motivarte y los de comportamiento para establecer rutinas diarias que serán la clave para lo más importante, crear hábitos positivos.**

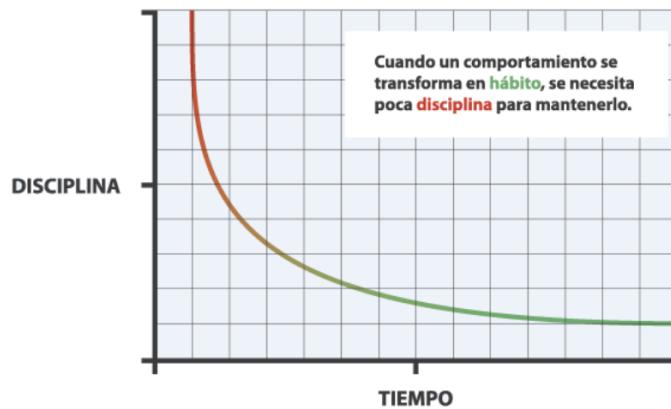
La clave: Crear hábitos

"La gente no decide su futuro, decide sus hábitos. Y son los hábitos los que definen su futuro" F.M Alexander

Según un estudio de la Universidad de Duke el 40% de nuestro comportamiento no está dictado por decisiones racionales, sino por hábitos. El problema es que la mayoría de nuestros hábitos no los hemos

elegido conscientemente. Son simplemente un producto del efecto rebaño de la sociedad, la influencia de la publicidad y la búsqueda de la gratificación inmediata. En la mayoría de casos, los hábitos que vamos incorporando a nuestra vida son negativos. Pequeños cambios cada día, a los que no damos importancia, hasta que llega un punto en el que no nos reconocemos en el espejo, o en el que nos damos cuenta de que no podemos dejar nuestra adicción a los postres. Dicen que **las cadenas de los hábitos son muy débiles para sentirse, hasta que son demasiado fuertes para romperse**. Pero ¿podemos usar esto a nuestro favor?

Si tomamos el control de nuestros hábitos en vez de dejar que ellos nos controlen, lograremos el efecto contrario, establecer hábitos que nos ayuden. Muchas veces confundimos la disciplina con los hábitos, pero son cosas diferentes. Vamos a ver la relación. Una de las creencias erróneas de mucha gente es que para estar en forma y tener un buen cuerpo es necesario ser muy disciplinado. La realidad es que no necesitas más disciplina de la que tienes, pero debes utilizarla de la manera adecuada. **Nadie es disciplinado toda la vida. La clave es emplear la disciplina que tienes para establecer los hábitos correctos.** Una vez que conformas nuevos hábitos estos pasan a formar parte de tu cableado neuronal. En ese momento la disciplina casi no es necesaria.



Cuando logras pasar algo de tu cerebro racional a tu subconsciente, se convierte en automático. Trabaja en un hábito suficiente tiempo y el hábito empezará a trabajar para ti. Cuando ves gente que aparenta ser muy

disciplinada, seguramente se trata de personas que han utilizado su disciplina para establecer hábitos que les ayudan. Probablemente no tengan mucha más disciplina que cualquier otra persona, pero la han utilizado de la manera adecuada, para formar buenos hábitos. ¿Cuánto tiempo de disciplina necesitas para establecer un hábito? Algunos expertos hablan de 21 días, otros de 30, y otros de más de un año. **La realidad es que depende mucho de cada persona y del hábito que estemos intentando formar. Lo importante es que cada día que pasa, cada día que tomas la decisión correcta, el hábito se hace más fuerte, y por tanto necesitas menos disciplina.** Finalmente, el hábito reemplaza a la disciplina y puedes utilizar tu fuerza de voluntad para otra cosa. Idealmente para establecer un nuevo hábito saludable.

Lo que diferencia a los que mantienen los resultados a largo plazo (para toda la vida) y los que no, es que unos han transformado ciertos comportamientos en hábitos y otros no. **Si vuelves a tus viejos hábitos al terminar el plan, tendrás los viejos resultados.**

Resumiendo, tu disciplina o fuerza de voluntad es limitada. Muchos estudios demuestran que si la usas para resistir una tentación tendrás menos disponibilidad para resistir la siguiente. Por eso después de un largo día en el trabajo, “obligándote” a hacer cosas que no te gustan, llegas a casa y tu fuerza de voluntad (tu disciplina) está vacía. Te cuesta resistir cualquier tentación. **Debes usar tu disciplina de manera inteligente, y la mejor forma es usarla para establecer los hábitos adecuados.** En los planes personalizados explico exactamente los mejores hábitos iniciales que debes incorporar.

Recuerda además que **no se trata sólo de lo que consigues, sino de quien te conviertes en el proceso.** Te conviertes en alguien capaz de visualizar un resultado, de planificar, de superar obstáculos, de levantarte cuando te caes, de mantener el objetivo en mente a pesar de las dificultades y de perdonarte cuando no eres perfecto (y nadie lo es todo el tiempo). Para mucha gente este proceso no es sólo un cambio físico, es un

cambio mental, con impacto en todos los aspectos de su realidad. **Transformar tu cuerpo puede ser el primer paso para transformar tu vida. La inspiración inicia el proceso, los hábitos lo llevan a buen puerto.**

PARTE III: COMER SALUDABLE

La perfección no se alcanza cuando no hay nada más que añadir, sino cuando no hay nada más que quitar –

Antoine de Saint-Exupéry

La felicidad no se alcanza satisfaciendo tus deseos, sino eliminándolos –

Epicteto

No es más rico quien más tiene, sino quien menos necesita –

Buda Gautama

La mayoría de personas no buscan un plan complejo ni excesivamente personalizado. Quieren simplemente saber qué comer, cuánto comer y cuándo comer para estar saludables. Sin necesidad de contar calorías. Con reglas básicas, sencillas y fáciles de recordar. Una guía más que una prescripción exacta de calorías y macros. Esta será la primera parte, **una guía básica para priorizar los mejores alimentos**. Si te alimentabas de manera inadecuada, con esta guía deberías obtener muy buenos resultados, si al cabo de un tiempo considerable no consigues los resultados que quisieras, busca algo más personalizado, idealmente ve a un nutricionista que es el profesional de la salud capacitado para dar pautas nutricionales a la población, un entrenador también puede aconsejarte sobre cómo mejorar tu alimentación, pero desde ya te digo, lo principal será que **COMAS MEJOR**. Trataré de hacerte la tarea fácil y entregarte una lista de alimentos para que te resulte fácil elegir los mejores.

Principales aspectos de la guía básica:

1. **Qué comer.** Alimentos concretos de cada grupo de alimentos
2. **Cuánto comer.** Orientaciones en cuanto a las cantidades recomendables de cada grupo de alimentos
3. **Cuando comer.** Tendrás una guía de optimización del momento de ingesta de ciertos grupos de alimentos
4. **Hábitos.** Te propondré hábitos específicos que te ayudarán a obtener los mejores resultados de este plan, y lo más importante, asegurar que es sostenible a futuro.
5. **Suplementos de interés**

1. Que comer

La mayoría sabe que la mejor alimentación es aquella basada en productos naturales mínimamente procesados. Estos alimentos nos ayudan a equilibrar nuestras hormonas y a mantener sano nuestro sistema digestivo, sin sobreestimular artificialmente nuestro cerebro. Logra máxima nutrición y máxima saciedad. Para lograr ambos objetivos priorizaremos alimentos con cantidades importantes de proteína, agua y fibra, a la vez que incluimos suficiente energía en forma de grasas saludables y carbohidrato de calidad. Para intentar explicar “qué comer” de una manera visual, ayudándote a realizar mejores elecciones en tu alimentación diaria, he definido unos “grupos de alimentos”.

Para cada uno de estos grupos establecemos tres grandes categorías:

- **Priorizar:** representa aquellos alimentos dentro del grupo que debes consumir en mayor cantidad. La idea es que al menos el 60% de tus alimentos (en cada grupo) proceda de esta lista.
- **Moderar:** son alimentos perfectamente válidos, que puedes consumir sin preocupación, incluso a diario, pero en menor medida que los de la categoría anterior. Digamos entre un 30 y 40% de tus alimentos.

- **Eliminar:** son alimentos que debes evitar, idealmente eliminándolos de tu alimentación. Si los consumes no deberían representar más de un 5-10% de tus alimentos dentro de cada grupo.

Muchas gracias por leer hasta aquí, espero que te haya sido útil esta primera parte, para terminar de leer el libro compra la versión completa ☺