

Francisco Nieto Vidal

¿Adelgazar y realzar la belleza?

¡Es fácil!

Editorial  Creación

La información, consejos, dietas, ejercicios, etc., facilitados en esta obra han sido llevados a la práctica por el propio autor y otras muchas personas, obteniendo como resultado una notable pérdida de peso, una tonificación y aumento de volumen muscular, y una mejor calidad de vida y salud. Aun así, varias personas se hicieron análisis después de conseguir su peso ideal y los resultados también fueron positivos. No obstante, esta obra tiene como única finalidad informar y ayudar a las personas que desean alcanzar su peso ideal de una manera saludable y sin ningún riesgo para la salud; por tanto, no pretende sustituir a los profesionales de la medicina o a cualquier otro, sino que, al contrario, aconseja a los lectores que les consulten ante cualquier duda. Dicho lo cual, si una persona decide por propia voluntad llevar a cabo una de las dietas descritas y hacer cualquier ejercicio, aun siendo muy normales y saludables, lo hará bajo su propia responsabilidad o consejo médico.

Los editores no han comprobado personalmente la eficacia ni los resultados de las recetas, ejercicios o consejos contenidos en este libro. No asumen, por tanto, ninguna responsabilidad en cuanto a su uso ni realizan ningún tipo de consulta o asesoramiento a este respecto.

✉ Francisco Nieto Vidal

✉ Editorial Creación

C/ Jaime Marquet, 9

28200 San Lorenzo de El Escorial (Madrid)

Tel.: 91 890 47 33

E-mail: oficina@editorialcreacion.com

www.editorialcreacion.com

Diseño de portada: Mejiel

Ilustraciones Tabla de Ejercicios: Helí Nieto Rodríguez

Primera edición: Enero de 2008

ISBN: 978-84-95919-20-5

Depósito Legal: M-51174-2007

Impreso por ELECE Industria Gráfica S.L.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

*Dedico esta obra muy especialmente y con todo mi cariño
a mi querida esposa y a mi hijo
por haber creído en mí, por haberme animado
y por su colaboración.*

*Sin embargo, no quiero olvidarme de mis amigos Jesús y Puri
a los que también tengo que agradecer y sin los cuales
esta información no podría haber salido a la luz pública.*

*A todos, gracias por apoyarme y por comprender
mis intenciones de beneficiar a tantas personas
que necesitan esta clase de ayuda para obtener
una buena salud y un mejor bienestar físico.*

ÍNDICE

Capítulos	Páginas
Introducción	7
Capítulo I. Alimentos esenciales para una vida sana.....	17
- <i>Proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales, la fibra y el agua.....</i>	19
- <i>Otros alimentos y elementos comunes de la nutrición.....</i>	48
- <i>El pan, el azúcar, la glutamina, creatina, L-carnitina, té rojo, algas y concentrado de proteínas en polvo.....</i>	48
Capítulo II. Preguntas más comunes y sus respuestas	56
- <i>¿Qué son las calorías?</i>	56
- <i>¿Cuántas calorías necesitamos?</i>	57
- <i>¿Cómo se puede elevar o controlar el metabolismo?.....</i>	61
- <i>¿Cuál es mi peso ideal?</i>	63
- <i>¿Cómo combatir el sobrepeso y ganar músculo para alcanzar mi línea?</i>	65
- <i>¿Qué cantidad de alimentos necesitamos y cómo consumirlos?</i>	67
- <i>¿Se puede o se deben eliminar las grasas de la dieta?.....</i>	69
- <i>¿Se puede o se deben eliminar los carbohidratos de la dieta?</i>	72
- <i>¿Son tan necesarias las proteínas?</i>	73
- <i>¿Qué son las calorías vacías?.....</i>	74
- <i>¿Qué son las calorías negativas?.....</i>	76
- <i>¿Cómo y por qué ocurre el efecto yo-yo?.....</i>	76
- <i>¿Cómo perder kilos y después mantener el peso ideal?.....</i>	78
- <i>¿Se puede creer en las dietas milagro?.....</i>	80
- <i>¿Es necesario hacer cinco o seis comidas diarias?.....</i>	84
- <i>¿Se puede hacer excepciones algún día en la dieta?.....</i>	85

- <i>¿Tiene alguna ventaja dormir bien por la noche?.....</i>	88
- <i>¿Cómo se puede hacer una dieta personalizada?.....</i>	89
- <i>¿Qué beneficia más en la dieta la fruta o la verdura?.....</i>	91
- <i>¿Qué beneficio tienen los ejercicios aeróbicos y de resistencia?.....</i>	92
- <i>¿Por qué nos estancamos en las dietas aún comiendo poco?.....</i>	94
- <i>¿Cuántos kilos se pueden perder como máximo sin poner en riesgo nuestra salud?.....</i>	96
- <i>¿Cómo se puede perder grasa y no músculo?.....</i>	97
- <i>¿Por qué las mujeres acumulan más grasa a partir de cierta edad?.....</i>	98
- <i>¿Se puede cambiar el aspecto hasta el punto que muchas fotos publicitarias dicen?.....</i>	100

Capítulo III. La dieta	103
- <i>Tres dietas como ejemplo: 1200, 1400 y 1600 calorías</i>	106
- <i>Los alimentos y sus calorías</i>	113
- <i>Alimentos prohibidos, aconsejados y de consumo moderado.....</i>	115
- <i>Las recetas y sus calorías.....</i>	116
- <i>Tabla de calorías.....</i>	125

Capítulo IV. El ejercicio físico.....	129
- <i>Tabla de ejercicios</i>	140
- <i>Otros ejercicios complementarios</i>	145
- <i>Repeticiones y series.....</i>	145
- <i>Hidratación.....</i>	146
- <i>Últimos consejos.....</i>	147
- <i>A modo de despedida</i>	152

INTRODUCCIÓN

Dado que en estos tiempos modernos hay cada día más problemas de salud relacionados con la incorrecta alimentación y sus malos hábitos, y puesto que cada vez hay más enfermedades degenerativas que son efecto de la obesidad, creo necesario y es mi intención con esta obra, informar a la población de:

- 1^a. Los peligros que esos malos hábitos conllevan.
- 2^a. La manera de solucionar el problema por medio del estudio del mecanismo que el organismo utiliza para la asimilación de los nutrientes que tomamos.
- 3^a. Qué alimentos debemos tomar según su naturaleza –benéfica o perjudicial– para obtener mejor salud y evitar el sobrepeso.
- 4^a. La manera en que el ejercicio físico nos puede beneficiar en la salud y en la pérdida de peso.

El ser humano está prolongando la edad media de vida según elimina de su dieta los malos hábitos, los muy desequilibrados y perjudiciales alimentos, los platos que desde hace muchos años son famosos o exquisitos para el paladar pero que perjudican más que benefician, y según va descubriendo lo saludable que es el deporte. Por otro lado, hace poco que algunos han empezando a interesarse seriamente por la degeneración de las células de su organismo, es decir, se interesan por averiguar por qué muchos de los alimentos que ingerimos no alimentan sino que perjudican, no aportan la energía necesaria y no regeneran en la mayoría de los casos. Aun así la vida se prolonga cada vez más, pero eso no es suficiente y no significa que hayamos profundizado mucho sobre el mecanismo del cuerpo en cuanto a los alimentos y la regeneración celular, pues, al fin y al cabo, lo que se debería conseguir es envejecer cada vez más lentamente.

Son muchos los millones de personas que sufren de obesidad y otras enfermedades relacionadas con la nutrición, y también son millones las que solo han

encontrado respuesta con regímenes totalmente perjudiciales y desequilibrados en los nutrientes principales. Es más, desde hace ya unos años parece como si solo contaran las calorías, obteniendo como resultado dietas que les hace perder peso temporalmente para después volver a recuperarlo. No sé si es falta de información o es el egoísmo de algunos profesionales que tratan a las personas obesas por lo que no solucionan muchos problemas, lo que sí sé es que es necesario informar de cómo y por qué los alimentos se convierten en grasa y cuál es la manera científica y práctica de combatir la obesidad. Pero lo peor de todo es que lo que se combate es la obesidad como causa y no como efecto, una obesidad que limita al ser humano cada vez más porque afecta a muchos de los órganos del cuerpo, y sin embargo, no informan sobre cuál debería ser la alimentación más saludable y rejuvenecedora.

Comiendo menos y con menos calorías o con comida basura lo único que se consigue es adelgazar, demacrarse y envejecer antes. La persona mal nutrida no tiene porqué ser delgada, es más, la mayoría de los obesos están mal nutridos porque suelen comer muchos alimentos sin apenas nutrientes y con demasiados carbohidratos inútiles y grasas perjudiciales. En realidad es la incorrecta nutrición del organismo la que crea la obesidad que, a su vez, genera toda una serie de enfermedades degenerativas que afectan seriamente a la salud y al cerebro ¿No es la anorexia una enfermedad del cerebro muy posiblemente ocasionada por una incorrecta nutrición? ¿Por qué una persona delgada puede verse gorda y una obesa verse normal o delgada? ¿No es una distorsión del cerebro? Y si la mala nutrición afecta a las células, hormonas, neuronas, etc. ¿No puede ser la malnutrición la causante de esa distorsión? Cuando veamos más adelante lo que son las calorías vacías, los hidratos de carbono simples y complejos, las grasas saturadas e insaturadas y otros aspectos de la alimentación, comprenderemos la cantidad de comida basura que ingerimos y que nos lleva a perder músculo y a hacer que descienda el metabolismo, lo que, junto a las “dietas milagro”, hace que nos estanquemos y que recuperemos el peso perdido o incluso más. Por tanto, no es comiendo menos, ni comiendo esas calorías vacías y perjudiciales como se adelgaza, sino conociendo cuáles son los nutrientes necesarios y en qué cantidad debemos comerlos a la vez que hacemos algo de ejercicio.

Cuando hablamos de enfermedades degenerativas nos estamos refiriendo, por ejemplo, al envejecimiento prematuro; a las enfermedades respiratorias; al sistema digestivo; al riñón; a la diabetes; a la vejiga; a las enfermedades cardiovasculares, dentales, musculares e intelectuales; a la osteoporosis; a la vista, etc. Estas afecciones pueden ser efecto de una alimentación desequilibrada durante años, es

decir, el efecto de comer mucha bollería, mucho azúcar, muchas grasas saturadas, muchos carbohidratos simples, muchas bebidas azucaradas, muchos fritos y otros alimentos que, al comer demasiados, se convierten en grasas y además no alimentan. ¿Qué hacen la mayoría de los gobiernos al respecto? Poco o nada, es decir, aconsejar y a veces informar lo que, por otro lado, no es suficiente. Este es uno de los motivos que me ha llevado a escribir este libro. Yo no soy doctor, pero en un momento dado y a raíz de ponerme a meditar sobre la obesidad de algunas personas cercanas a mí, decidí interesarme por este problema y por la manera de ayudar a las personas obesas o mal nutridas. En realidad lo que busco es la manera de informar de lo que debería ser una alimentación equilibrada y sana para que la sociedad vaya mentalizándose de que la malnutrición es un acelerador de la muerte y de que se pueden cambiar los malos hábitos para obtener una buena salud y prolongación de la vida.

Después de leer estas explicaciones lo lógico es que surja la siguiente pregunta ¿Y cómo debemos nutrirnos para no engordar y tener mejor salud? Desde luego que con la regla famosa de “comiendo menos”, NO. Parecerá increíble, pero los estudios realizados indican que se adelgaza comiendo —bien— y haciendo ejercicio. Nutriéndose correctamente y haciendo ejercicio elevamos el metabolismo y por tanto quemamos más calorías, es decir, ingerimos las proteínas, los hidratos de carbono, las grasas, vitaminas y minerales y con eso aumentamos el tono muscular, fortalecemos los órganos, regeneramos las células, etc., lo que significa que todos los sistemas del cuerpo funcionarán correctamente. Pero con lo dicho no es suficiente y para comprenderlo bien lo analizaremos más adelante porque, claro, habrá que hablar del ejercicio físico para ver de qué manera adelgaza más y habrá que ver qué cantidades de nutrientes se necesitan comer para que estemos alimentados y que no se acumulen en forma de grasas. Lo que hay que tener muy claro es que la guerra contra el sobrepeso es realmente la guerra contra la grasa que es la que se va acumulando durante años haciendo que disminuya el tono muscular.

Hay personas que se pasan media vida haciendo dietas para adelgazar con el resultado de que lo consiguen temporalmente y luego vuelven a su peso anterior. La mayoría de las dietas —y más las llamadas dietas milagro— están hechas para adelgazar sin pensar que se deberían de hacer para nutrir o satisfacer todas las necesidades del organismo. Lo que hacen es lo contrario porque si pensarán en estudiar las necesidades nutricionales de la persona que va a la consulta, no eliminarían nutrientes ni se guiarían solamente por la ingesta de calorías sino que dirían la cantidad de nutrientes y de qué clase para que estén nutridos y no se sobrealimenten —o

lo contrario según el caso— para que esos alimentos sobrantes no se conviertan en grasas. Si esos profesionales lo hicieran así conseguirían aportar salud, pérdida de peso por sí mismo al no comer lo que no se debe, y una gradual prolongación de la vida. Lo cierto es que hay personas que desde su niñez llevan comiendo grandes cantidades de azúcar, de bollería y, en definitiva, de calorías que engordan pero no alimentan, cuando lo que se necesita es comer de manera controlada haciendo cinco o seis comidas diarias y que esas comidas sean auténticos nutrientes. Cuando esas personas hacen una dieta de esas que prometen perder dos o tres kilos a la semana no se dan cuenta de que no se están nutriendo, por no decir que no comen lo suficiente, o que lo que pueden comer sin límite les engordará. Esas dietas son desequilibradas y desproporcionadas y lo único que consiguen es que la persona se canse, se aburra y no aguante más sus limitaciones que de nada sirven porque terminan recuperando peso.

Pero adelgazar saludablemente tampoco es darse una paliza a diario en el gimnasio, como en la nutrición, también es conveniente saber qué, cómo y cuánto ejercicio se debe hacer. El aeróbic está bien porque quema calorías, pero también agota —para después comer— y no fortalece los músculos. Los ejercicios anaeróbicos fortalecen los músculos y queman calorías, pero también hay que saber cuáles y cómo hay que hacerlos. Pero tanto unos como otros nos pueden beneficiar o no dependiendo de si estamos bien nutridos o lo contrario. Por consiguiente, una buena nutrición y un correcto ejercicio físico nos fortalecerá, elevará el tono muscular y el metabolismo, y, por tanto, quemaremos más calorías y adelgazaremos. También quiero dejar claro que las personas que piensan que hacer ejercicio y sudar adelgaza están equivocados porque así lo único que se pierde son líquidos y minerales pero no grasa, que es lo que interesa. La grasa se pierde elevando el metabolismo —donde también entra el ejercicio— y para elevar el metabolismo hay que fortalecer los músculos y nutrirse bien, sobre todo con proteínas. De esta forma regeneramos las células, fortalecemos el organismo, mejoramos la actividad cerebral y del sistema nervioso, nos sentimos enérgicos y no nos agotamos tanto y reforzamos el sistema inmunológico.

Podemos definir la obesidad como el aumento del tejido adiposo que se manifiesta como un aumento de peso, como tal, se puede considerar una enfermedad crónica, ya que está relacionada con el aumento de mortalidad a través de las múltiples enfermedades que se pueden derivar de ella y con el trastorno metabólico. Entre las causas que producen la obesidad está, principalmente, el desequilibrio energético —la ingesta de más calorías de las que se gastan—, pero también se está in-

vestigando la posibilidad de otras causas relacionadas con la genética. También pueden ser causa de la obesidad, la actividad física, las alteraciones metabólicas y endocrinas y algunos factores sociales y económicos. Para saber si una persona es obesa hay que medir el índice de masa corporal —IMC— del que ya hablaremos más adelante, y para tratarla hay que cambiar los hábitos alimenticios, hacer ejercicio físico, hacer una dieta hipocalórica para consumir las reservas de glucógeno y grasas para perder entre 500 y 1500 gr por semana. Para conseguir esto no solo hay que hacer un programa personalizado, sino que hay que comenzar por tener confianza en uno mismo y, también, paciencia y persistencia. Las dietas que hacen perder mucho peso al principio, lo que más hacen perder es líquido, con el inconveniente de que cuando se ha alcanzado el peso ideal —si se alcanza— pronto se vuelve a recuperar lo perdido. Por eso es preferible perder peso lentamente mientras se gana músculo y no se recupera peso, que perder mucho en poco tiempo y recuperarlo después sabiendo, además, que estas dietas exigen mucho sacrificio y hacen pasar mucha hambre. Es más, con las dietas muy bajas en calorías desciende tanto el metabolismo que aunque sea una dieta de 900 calorías no pierden peso después de los primeros kilos fáciles. Por otro lado, estas dietas tan bajas en calorías llegan a consumir en gran parte los músculos al no encontrar otra manera más fácil de consumir energía. Por consiguiente, lo mejor que podemos hacer es huir de ellas y de otras que solo tienen en cuenta los carbohidratos o las grasas, porque, de una forma u otra, todas desequilibran el organismo. No es necesario hablar de las pastillas o complementos enlatados y demás que suplantán las comidas, cuando se deja la dieta el cuerpo se abastece rápidamente de hidratos de carbono y de grasa como precaución por si le fuerzan otra vez a pasar hambre, o sea, se engorda. Así es que lo ideal es alimentar al cuerpo sana y equilibradamente para mantenerle activo y para que, junto al ejercicio físico, su metabolismo se encargue de lo demás, es decir, de que no engorde.

Comer seis veces al día es mantener el metabolismo elevado, es tener el estómago siempre satisfecho, es tener siempre aminoácidos en la sangre para regenerar tejidos, y es fortalecer todo el organismo entre otras muchas cosas, pero claro, siempre que esos alimentos sean nutrientes y no calorías vacías y grasas que se acumulan y engordan. Lo que es contraproducente es hacer tres comidas abundantes al día, así se sobrecarga el sistema digestivo y el exceso de calorías se transformará en grasa, o lo que es lo mismo, no habrá una adecuada absorción de los nutrientes, el nivel de azúcar en la sangre se excederá y el estómago aumentará de volumen. Por consiguiente, lo más indicado es tener un horario de comidas, repartiendo la cantidad total de proteínas, carbohidratos y grasas que se deben tomar al día, y consu-

míralas en seis tomas, de esta forma habrá una mejor digestión y asimilación de nutrientes y no habrá sensación de hambre. Excepto el agua, podríamos decir que todos los alimentos producen energía a través de complejas reacciones metabólicas, por tanto y dependiendo de la cantidad, pueden engordar o no o unos engordar mucho y otros poco, pero lo que no se debe hacer es una simple clasificación de los que engordan y los que no sin tener en cuenta qué clase de nutrientes son, qué cantidad debemos ingerir y cuántas calorías tienen cada uno de ellos. Como se trata de eso, en esta obra dejaré claro cuáles son los nutrientes de los alimentos pero también los clasificaremos según beneficien en mayor o menor grado sus componentes, es decir, habrá que aprender qué grasa es buena y cual no, que carbohidratos son buenos y cuáles no, y lo mismo respecto a las proteínas. Con este dato y sabiendo la cantidad que debemos comer según la naturaleza, constitución y ejercicio que hagamos, podremos adelgazar y estar sanos y en nuestra línea.

Para llevar una alimentación sana y equilibrada hay que cambiar muchos malos hábitos alimenticios, tener un conocimiento del valor nutricional de los alimentos para saber hacer una correcta elección, y saber cocinarlos para no desperdiciar en lo posible sus propiedades. Aunque lo analizaremos profundamente en otro capítulo haré una pequeña mención de los nutrientes esenciales para que el lector vaya memorizando sus propiedades, estos son: Proteínas: Se pueden considerar como el mecanismo o máquina que hace funcionar el cuerpo físico —principalmente a través de los músculos— puesto que de ellas se forman las partes sólidas. Los carbohidratos: Son la energía, el combustible que necesita la máquina pero que cuando se consumen más de lo debido se acumulan en forma de grasa; esta energía es necesaria para que trabaje el organismo, los músculos, y el cerebro pero hay que saber elegir entre los buenos o malos, entre los que benefician o perjudican. Las grasas: Aunque también son necesarias en pequeñas cantidades diarias, se pueden considerar las reservas de esa máquina pero, como en los carbohidratos, también es necesario hacer una selección entre las que benefician y las que perjudican. Como podemos ver, con estos conocimientos podemos hacer un estudio de nuestras necesidades nutricionales y, junto a una tabla de ejercicios que expondré en otro capítulo, hacer nuestra propia dieta que hará que tengamos a nuestro cuerpo, o mejor dicho a nuestro metabolismo, a nuestra entera disposición.

Después de lo escrito hasta ahora, lo más fácil es que el lector se pregunte ¿qué es lo que debo hacer para adelgazar? la respuesta inmediata es “comer equilibradamente y acelerar el metabolismo con ejercicio físico”. Las personas que tienen un metabolismo basal lento acumulan el exceso de comida o de calorías en forma

de grasa y los que le tienen más activo o elevado, lo transforman en energía y músculo. Comer poco, desequilibradamente o con un número muy inferior de calorías a lo que le corresponde a una persona, es perjudicial para la salud. Está demostrado que ser obeso no significa que esa persona coma más que los demás, pero sí que su metabolismo está muy bajo y, por tanto, lo poco que come sin control nutricional le engorda, es decir, aún haciendo una dieta de 1000 calorías continuará engordando.

El metabolismo es el mecanismo que utiliza el cuerpo para adaptarse a la cantidad de alimento que introducimos pero que, a su vez, se puede ver alterado por medio del ejercicio físico. Es el metabolismo —junto a la exagerada ingesta de calorías y a la vida sedentaria— quien en realidad hace engordar. Cuando éste está bajo, y más aun si se hace una dieta hipocalórica, no hay equilibrio energético ni suficiente energía dentro de las células, entonces el cuerpo, en su afán de sobrevivir, almacena toda la energía que puede, ocurriendo, por lo general, que cuando se acaba la dieta y se vuelve a comer como habitualmente se hacía, se vuelve a recuperar el peso rápidamente. De aquí mi opinión de que es necesario hacer seis comidas comenzando por un buen aporte de proteínas en el desayuno y, siempre que se pueda, hacer ejercicio físico. Si no hacemos esto al comenzar nuestro trabajo diario, será el metabolismo el que se encargue de tomar las proteínas que necesite de los propios músculos, lo que, si a su vez estamos adelgazando por desnutrición, hará que se manifieste la flacidez. Así es que, podemos decir también que lo que hace una dieta falta de proteínas desde el propio desayuno es inducir al organismo a ahorrar energía y, como he dicho, a engordar cuando acabe el régimen. Por consiguiente, si ingerimos las proteínas adecuadas en cantidad y calidad en cada comida, estaremos elevando el metabolismo, el cuerpo no sentirá la necesidad de ahorrar energía, la energía será utilizada correctamente por los músculos y el cerebro, no habrá degeneración de neuronas ni de tejidos, y tampoco habrá ansiedad por comer más.

Con las dietas muy bajas en calorías se pierde peso —más que nada líquidos y músculo— rápidamente, lo normal es que se ingieran entre 500 y 800 calorías menos que las que le corresponden a una persona según lo que desee perder, su estatura, su peso y si hace ejercicio o no, pero no más. Precisamente, después de los primeros kilos, cuesta más perder peso porque esa dieta hipocalórica ha hecho descender el metabolismo, así es que cuando más dure la misma habrá más insuficiencia energética y más bajará el metabolismo que, a su vez, impedirá el adelgazamiento pero consumirá músculo; no es necesario que repita por qué después del “estancamiento” viene el engorde. Si nos alimentamos como especificaremos a

lo largo del libro y hacemos unas horas a la semana de ejercicio físico, el metabolismo así acelerado, se encargará de que haya más energía en las células y de que no se produzca dicho almacenamiento en forma de grasa. Resultado: ¡Adelgazar saludablemente y dar forma a las líneas de nuestro cuerpo!

Si se quiere perder peso no hay que dejar de comer sino que hay que gastar más calorías de las que, según la naturaleza de la persona, le corresponde. Es cierto que si se come menos se adelgaza como también lo es que un coche puede andar con menos aceite en el motor del que le corresponde, pero cuando ese poco de aceite se vaya consumiendo vendrá el colapso. Si adelgazar fuera tan fácil como no comer no habría personas obesas en el mundo, el problema está en que las típicas dietas que se basan en esa idea hacen que, por lo general, la persona se estanque en su pérdida de peso y poco después recupere sus kilos perdidos o incluso más. Entonces surgen las preguntas ¿y para esto me he sacrificado yo? ¿y para esto he sufrido por no poder comer lo que otros y he estado de mal humor?

Cada uno de nosotros somos un mundo diferente en sentido físico, emocional y mental, lo que cada vez se demuestra más a través de la genética y, como prueba razonable de ello, diremos que una misma dieta no siempre tiene los mismos efectos en todas las personas. Por consiguiente, la norma general de las dietas basadas simplemente en el control de las calorías no debe ser tampoco exactamente fiable. Cuanto más se investigue lo que ocurre con los alimentos desde que entran en el cuerpo más cerca estaremos de la mejor dieta regeneradora, saludable y longeva. Por tanto, el control de las calorías que ingerimos es importante pero no suficiente, eso es como decir que para vivir es suficiente con comer y beber, ¡Sí! Pero ¿en qué estado de salud y con qué cuerpo? Para perder el peso que nos sobra y después mantener ese peso y llevar una vida saludable solo es necesario saber cómo funciona nuestro organismo, cómo alimentarle para que no haya sobrepeso ni desnutrición y cómo evitar que acumule grasa. Eso solo se consigue haciendo una dieta personalizada y haciendo un poco de ejercicio, eso es lo que intentaré dejar claro en este libro a través de la información y de la clave del aprendizaje en la vida, es decir, “la repetición”

La diferencia entre hacer cualquier dieta que en un principio nos haga perder mucho peso en poco tiempo, y hacer otra con la que estaremos sanos a la vez que perdemos peso y potenciamos nuestro organismo para quemar grasa, es mucha. Con esta última no conseguiremos resultados rápidos, pero tampoco serán temporales si la hacemos correctamente. No se trata de hacer una dieta y nada más, dejando el futuro como una incógnita, de lo que se trata es de que la persona cambie sus há-

bitos y tenga el suficiente conocimiento como para saber nutrirse, a la vez que no gana peso y mantiene sus músculos y su metabolismo activos. No se trata de llevar una dieta que agobie, que limite, que debilite el organismo y que nos cause estrés, sino de llevar una dieta con la cual, una vez acostumbrados, no nos cause preocupaciones por si volvemos a acumular grasa. Se trata de que nuestra mente y nuestra voluntad controle nuestro organismo y nuestro cuerpo a través de estos conocimientos. Es muy difícil que una modelo, una deportista o una simple mujer con un buen tipo libre de grasa lleve una vida sedentaria o se siente todos los días varias horas en el sofá a ver la televisión teniendo algún alimento entre sus manos. “Quien algo quiere algo le cuesta” y, antes de llegar a la frustración, a la desesperación o al abandono, es preferible esforzarse para crear ese nuevo hábito de vida y de alimentación sabiendo que será para siempre por sus buenos resultados. No todas las dietas sirven para todas las personas, por eso lo mejor es hacerse la propia dieta según sea nuestra naturaleza, hábitos actuales e ideales futuros. Para adelgazar hay que llevar a la práctica unos conocimientos básicos pero para adelgazar más hay que hacer un estudio de nuestras necesidades tanto en la alimentación como en el ejercicio físico. Así es que, comencemos por saber cuantos kilos debemos perder y qué objetivos nos fijamos respecto a la línea a nuestro cuerpo y respecto a cómo olvidarnos de nuestros malos hábitos; lo demás lo encontraremos en este libro ¿estás psicológicamente dispuesta/o? ¿está tu voluntad en este momento preparada/o para ello? ¿sí? pues ¡adelante! Se puede conseguir con un poquito de interés y de voluntad pero lo mejor de todo es que los buenos resultados que se pueden obtener PUEDEN SER PARA TODA LA VIDA.

Además de esto solo es necesario tener paciencia y persistencia, la pérdida de grasa y el aumento de músculo está asegurado, pero todo dependerá de lo que el interesado o interesada ponga de su parte. Olvidarse de las dietas milagro y no tener prisa por adelgazar es la clave, si la acumulación de 10 kilos de grasa se ha efectuado en seis años no podemos pensar que lo eliminaremos en un mes, eso nos llevaría a la desnutrición y al efecto yo-yo; la nutrición es una ciencia y como tal debemos tratar la pérdida de peso para obtener salud y belleza corporal. En este libro expondré las estrategias y el conocimiento necesario para adelgazar sin ningún peligro de desnutrición, sin pasar hambre y sin esas reglas tan estrictas que hay en el mercado de los regímenes, pero también debe tener en cuenta el lector que una dieta debe ser una motivación constante para obtener salud y belleza y que la fuerza de voluntad y la autosugestión deben estar siempre presente para luchar contra la grasa. Estos son algunos de los conocimientos que se pueden obtener de este libro para luego llevarlos a la práctica:

- * Conocimiento de los alimentos que son verdaderamente nutrientes y que menos engordan.
- * Qué cantidad debemos comer de cada uno para mantenernos sanos y fuertes.
- * Cuantas calorías, proteínas, grasas y carbohidratos tienen los alimentos más comunes para poder controlarlos.
- * Medios para saber cuántas calorías necesitamos comer para estar en nuestro peso o para adelgazar.
- * Cuántos kilos necesitamos perder y cómo hacerlo saludablemente.
- * Qué clase de ejercicio debemos hacer para ayudarnos a perder grasa y para elevar el metabolismo.
- * Cómo evitar el estancamiento y la recuperación de peso.
- * Cómo acelerar el metabolismo para poder quemar más calorías y perder más grasa.
- * Cómo hacerse la propia dieta para perder peso y para mantenerse.
- * Cómo conseguir todo esto sin pasar hambre y sin matarse haciendo ejercicio físico.
- * Cómo combinar y repartir los nutrientes en las diferentes comidas según las necesidades.
- * Saber que proteínas, grasas e hidratos de carbono debemos consumir para mantener nuestro peso ideal.
- * Qué diferencia hay y qué beneficio aportan los ejercicios aeróbicos y los anaeróbicos.
- * Qué ejercicios son aconsejables y cuánto tiempo es conveniente practicarlos.

Sin embargo, conseguir todo dependerá de tu fuerza de voluntad, de tu paciencia, de tu persistencia y de la fe que tengas en ti misma/o. Este libro enseña a disfrutar de una nueva forma de alimentarse cuyos resultados aportan buena salud y una figura ideal, pero para conseguirlo hay que interpretarlo como una forma de vida y de alimentación y no como una dieta temporal ¡No caigas en ese error! Quien persiste una y otra vez al final vence, pero quien sabe utilizar su voluntad para razonar ante las tentaciones de los deseos, también es fuerte y consigue lo que desea. No te dejes dominar por las tentaciones de los placeres del paladar ni por la gula, ¡Razona y vencerás!