

Haz esto

QUEMA GRASA

101 TRUCOS ASTUTOS
(PERO SIMPLES)

PARA BAJAR DE
PESO RÁPIDO

Jeff Anderson



101 Trucos Astutos para Bajar de Peso

Conoce a Jeff Anderson	3
Introducción.....	5
Capítulo 1: Trucos Astutos para Beber	8
Capítulo 2: Trucos Astutos para Comer.....	13
Capítulo 3: Trucos Astutos para Comprar, Cocinar y Ordenar.....	22
Capítulo 4: Trucos Astutos para Hacer Ejercicio	27
Capítulo 5: Trucos Astutos de Motivación.....	36
Capítulo 6: Trucos Aún Más Astutos.....	46
Capítulo 7: La Palabra Final.....	48

Conoce a Jeff Anderson:

En el ejército, cada unidad (o grupo de soldados) tiene un “comandante” asignado.

Tu Comandante es quien tiene la responsabilidad general de la aplicación de "normas" militares, entrenamiento y “presteza para el combate”.

Él o ella es la persona que buscan los soldados para recibir orientación sobre la misión y a la que apoyan con su duro trabajo y dedicación.

¡Y ESE es el papel que me gustaría desempeñar para ti al empezar juntos nuestra “misión”!

¡Quiero ser tu “Comandante Quema Grasa”!

Verás, yo pasé 10 años sirviendo a mi país en el ejército de Estados Unidos como soldado de infantería ligera.

Como líder en varias unidades de infantería, entrené a soldados alrededor del mundo... en 4 pies de nieve; con ropa empapada en la lluvia helada; bajo el calor abrasador del sol del desierto; atravesando viñedos y pasto elefante en selvas; hundidos hasta el cuello en pantanos... ¡lo que quieras!



Pero durante mis años de servicio, también recibí entrenamiento militar especializado como Entrenador de Aptitud Física y siempre asumía el papel adicional de “Oficial a Cargo No Comisionado de Control de Peso.”

Básicamente, eso es “jerga militar” para decir que era mi trabajo asegurarme de que nuestros soldados siempre fueran “aptos para el combate.”

Verás, la verdad es que incluso los miembros de las fuerzas armadas se apartan de un estilo de vida saludable de vez en cuando. Demasiadas hamburguesas con queso... demasiadas cervezas... lesiones que te impiden entrenar... en fin, cosas que pasan, ¿verdad?

Bueno, mi misión era volver a poner en forma a estas tropas en el menor tiempo posible para poder regresar al campo y empezar a disparar de nuevo.

En el ejército tuve un 100% DE ÉXITO ayudando a mis soldados asignados a recuperar su nivel óptimo de aptitud en el menor tiempo posible. Estas mismas tácticas se convirtieron en la base de mi programa de pérdida de peso más vendido “Combate La Grasa” (www.CombateLaGrasa.com) donde ayudé a MILES de hombres y mujeres como tú a lograr un éxito increíble en la transformación de su cuerpo, su salud y, en algunos casos, incluso su vida.

¡Y ahora te tengo a TI en la mira!

No me importa si tu meta es esculpir unos abdominales "6-pack" o si necesitas perder 50 kilos de grasa o más... ¡Voy a enseñarte a crear el cuerpo que siempre has deseado!

Lo que estás a punto de descubrir son algunos de los más solapados golpes contra la grasa que he investigado y desarrollado durante más de 25 años como profesional de la aptitud.

¡Son cortos y fáciles de implementar en cualquier estilo de vida y horario y tus armas peligrosas para tu batalla contra la grasa corporal!

¡Úsalos!

INTRODUCCIÓN

Hubo un tiempo en el que la idea de bajar peso ni siquiera existía en nuestra sociedad, la gente comía lo que mamá cocinaba para cenar y se iba a trabajar. La diferencia entre esa sociedad y la sociedad actual es que el trabajo no era detrás de una pantalla de computadora, sino de pie en los campos o en el piso de un almacén. La gente trabajaba físicamente porque era la única manera de trabajar, de hecho ¡por eso se llamaba trabajo! Durante esa época, la gente podía comer lo que quisiera porque quemaba muchas más calorías que las que consumía.

En serio, si lo piensas, ¿cuántos peones, vaqueros y rancheros son gordos? No hay muchos. Piensa en sus estilos de vida. Se levantan, toman una taza de café o desayuno, van a trabajar, regresan para el almuerzo, vuelven a trabajar, regresan para la cena y se van a la cama lo suficientemente temprano como para poder levantarse en la mañana y hacer todo de nuevo. Mientras tanto, toman buen aire y sol y consumen agua fresca durante todo el día. Realmente es un estilo de vida saludable. Lamentablemente, ahora la mayoría trabaja adentro, sentados y aun comen tres comidas al día, pero tienen que hacerlo tan rápido que ni siquiera tienen la oportunidad de saborearlas.

Nuestros estilos de vida han cambiado drásticamente y nuestras comodidades se han multiplicado. Como dicen, cada rosa tiene su espina y para nuestra sociedad, nuestro deseo de tener vidas confortables y trabajar menos se ha empezado a notar alrededor de la cintura.

Por eso, hoy "grasa" y "pérdida de peso" son aspectos tan importantes en nuestra vida. Ahora estamos más gordos que nunca. Los términos "programas de pérdida de peso" atraparán la atención de cualquiera que escuche una conversación o vea televisión. De hecho, hoy son unas de las palabras clave más populares de búsqueda en Internet. Y no es de extrañar, teniendo en cuenta la espiral descendente en que se encuentran hoy muchas personas en nuestra sociedad.

Y los retos más difíciles al subir de peso es que cuanto más peso ganas, más difícil es cambiar los malos hábitos y más peligroso se vuelve para tu salud. El exceso de peso significa enfermedad, ya sea como diabetes o problemas cardíacos, y va a aparecer si no haces algo al respecto. Tienes que ser proactivo al subir de peso y tienes que trabajar para bajarlo hasta que llegue a un punto donde ya no tengas que controlarlo, sino simplemente hacer de los hábitos saludables una forma de vida. No se trata necesariamente de estar tonificado y esculpir un 6-pack, pero tienes que estar al menos en un peso que no ponga en riesgo tu vida. Podrás trabajar en tus abdominales más adelante, ahora simplemente tienes que deshacerte del exceso de grasa corporal. A medida que la sociedad se da cuenta de lo que está pasando y de que tenemos sobrepeso en conjunto, la gente quiere ponerse en forma y trabajar. Está tratando de bajar de peso y vivir una vida más sana.

Estos consejos que voy a compartir contigo en este programa se centran en pequeñas cosas que puedes hacer, que abordan los factores con los que todos luchamos al subir de peso. Es increíble cómo los pequeños cambios en

tu vida pueden sumarse hasta perder fácilmente diez, veinte, cincuenta o más kilos y todo gira en torno a comer bien y a poner tu cuerpo en movimiento.

Así que, empecemos. Mientras repaso cada uno de estos 100 trucos rápidos (¡y astutos!) para bajar de peso, piensa en tu propio estilo de vida y agenda diaria y busca las maneras de aplicarlos en tu día. Anota los que realmente te hagan levantar una ceja y traza tu plan de juego para ponerles algo de acción. Refuerza estos pequeños cambios diariamente hasta que se conviertan en costumbre y luego revisa el programa otra vez para atacar los siguientes trucos. En poco tiempo, habrás desarrollado hábitos más saludables naturalmente que te ayudarán en tus metas de pérdida de peso a largo plazo.

Ahora, vamos a empezar con un área que es muy simple, pero puede ser una potente herramienta para bajar de peso...

CAPÍTULO 1

TRUCOS ASTUTOS PARA BEBER

Primero y principal, la gente no sabe que lo que bebe es el primer paso para bajar de peso. De hecho, mucha gente no sabe que cuando siente hambre, en realidad puede estar deshidratada y con mucha sed, no con hambre. El agua es tu mejor amiga. El 70% de tu peso corporal no es más que agua. También es por eso que el agua desempeña un papel importante en el control de peso. Así que...

TRUCO #1: Toma agua helada. Sí, ya sabes que tienes que beber unos 8 vasos de agua al día para que tu cuerpo quemara grasa y la elimine de tu sistema. Pero un estudio realizado en Alemania reveló que el cuerpo absorbe más rápidamente el agua helada y aumenta la tasa metabólica hasta un 30% durante 2-3 horas. Toma un vaso grande de agua con hielo apenas te levantes de la cama por la mañana; ¡luchará contra el estado deshidratado de tu cuerpo de las últimas 6-8 horas y despertará al metabolismo de su letargo para empezar tu día disolviendo grasa!

TRUCO #2: Toma chocolate caliente. Si tienes debilidad por el chocolate, esto no sólo te ayudará a sobrevivir... sino también a quemar más grasa en el proceso. Compra algún cacao en polvo sin endulzar (no el chocolate caliente chatarra envasado) y busca su receta en la parte de atrás para hacer tu versión de cacao. Usa leche descremada en polvo y un sustituto natural del azúcar o media cucharada de polvo de proteína de suero de leche sabor vainilla y prepáralo. Así obtendrás tu dosis satisfactoria de chocolate junto

con proteína que alimenta el músculo y quema la grasa y una mega dosis de antioxidantes saludables.

TRUCO #3: Prepara tu propio refresco. Los refrescos son absolutamente lo peor que puedes introducir en tu cuerpo... ¡PUNTO! Todos los refrescos están endulzados con mucha azúcar, de hecho, la peor clase de azúcar... jarabe de maíz de alta fructosa. Cuanto más los puedas eliminar de tu dieta, mejor. Además, los refrescos de dieta siguen siendo refrescos. Puede que no tengan tanta azúcar, pero tienen otras sustancias químicas y componentes que tampoco son buenos para tu organismo. Si eres uno de los millones de adictos a los refrescos, prepara el tuyo combinando una pequeña cantidad de jugo 100% fresco con un poco de soda o agua mineral.

TRUCO #4: Cambia el jugo de fruta por fruta. El jugo de frutas no es tan saludable como piensa la mayoría de la gente. El jugo, en realidad, también contiene mucha azúcar. Si se te antoja un vaso de jugo, bebe jugo de fruta fresco del extractor o, mejor aún, cómete la fruta. ¿Te gusta el jugo de naranja? Te satisfará más una naranja fresca, lo creas o no. Además, la fruta fresca le brinda a tu cuerpo la tan necesaria fibra, además de una mejor asimilación de vitaminas y minerales.

TRUCO #5: Bebe tu café. No mucha gente sabe que el café proporciona más antioxidantes a la dieta estadounidense que cualquier otro alimento o bebida. Eso no significa que debes conectarte a un goteo intravenoso de cafeína durante todo el día (no debes consumir más de 500 miligramos diarios) pero tienes que saber que el café con moderación no sólo proporciona un estimulante, sino que también está ayudando a quemar más grasa y a

prolongar tu vida. Para obtener mejores resultados sin las calorías añadidas, toma café negro. Pero aquí hay otros trucos con el café para ayudarte a perder más peso...

TRUCO #6: El saludable mocachino caliente. Si eres uno de los bebedores de café dulce y tu dirección es la esquina de Starbucks, debes saber que estás consumiendo más de 600 calorías en ese Mocha de Chocolate Blanco. ¡Es lo mismo que comerte dos grandes porciones de pastel de chocolate!

En cambio, prepara tu propio café negro y añade leche de soya de vainilla sin azúcar y una cucharada de polvo de proteína de suero de leche de chocolate o vainilla y mézclalo suavemente en una licuadora. Caliéntalo en el microondas hasta que eche humo y obtendrás todo el sabor de la cara y engordante marca comercial, con una dosis de proteína que alimenta el músculo y quema grasa. Además, el café y el cacao trabajan en equipo para darte una potente dosis de antioxidantes.

TRUCO #7: El potente frappuccino. De nuevo, el objetivo no es cargarse de cafeína durante todo el día, pero diferentes personas beben en momentos distintos del día y se sienten atraídas por varios tipos de bebidas de café. Otra marca popular es el frappuccino batido y helado que es como un licuado de café solo que, de nuevo... está repleto de la peor clase de calorías.

Como alternativa, llena una cubetera con yogur descremado de vainilla sin azúcar y congélala de un día para otro. Luego colócalos en la licuadora con un chorrito de leche descremada o leche de soya de vainilla sin azúcar, una

cucharadita de café instantáneo y una cucharada de polvo de proteína de suero de leche de vainilla o de chocolate. ¡Sabrá tan rico que jurarás que no es bueno para ti, pero sí lo es! Si quieres reducir la cafeína, usa café instantáneo descafeinado.

TRUCO #8: Toma una taza de café antes de hacer ejercicio. Si eres un bebedor de café con cafeína, la corta explosión de energía que recibes te ayudará a motivarte para tu sesión de ejercicios, disminuirá tu sensación de fatiga durante el ejercicio (así puedes entrenar más tiempo y más fácilmente) y es ligeramente termogénica para ayudarte a quemar más grasa.

TRUCO #9: Bebe té verde. El té verde se ha utilizado como medicina en China durante más de 4000 años. Ayuda al sistema digestivo, puede ayudar a aliviar el estómago demasiado lleno y se lo ha vinculado a una reducción del riesgo de cáncer. Pero para bajar de peso, el principal ingrediente del té verde, el EGCG, mantiene niveles altos de norepinefrina en tu cuerpo para mantener tu metabolismo acelerado. Un estudio publicado en el *Journal of Nutrition* incluso informó que los sujetos que bebían té verde durante sus entrenamientos perdían significativamente más grasa abdominal que los que no. Los beneficios para la salud y para bajar de peso del té verde son enormes y si estás buscando tener una salud óptima y un cuerpo increíble, toma té verde durante todo el día.

TRUCO #10: Si tomas alcohol, opta por el vino tinto. El vino tinto seco es mejor que los vinos dulces, porque los dulces tienen más azúcar. Los vinos secos tienen azúcar, pero la mayoría se fermenta como alcohol y desde el punto de vista del aumento de peso, el vino seco es mejor. Además, los vinos

tintos contienen ciertos antioxidantes que son buenos para tu salud. Mi recomendación es un Pinot Noir de California. ¿No tomas vino? Entonces...

TRUCO #11: Toma cerveza. Sé que las palabras "cerveza" y "barriga" no son exactamente una gran combinación, pero estudios realizados con animales han demostrado que los compuestos amargos del lúpulo de la cerveza tienen un efecto antiinflamatorio sobre el cuerpo y pueden ayudarte a perder más grasa. La clave es no tomar más de una botella por día para que esto funcione y las cervezas oscuras tienen más de los compuestos activos que estás buscando. Y no,... tomarte las siete cervezas el sábado no es lo mismo. De hecho...

TRUCO #12: Evita beber socialmente en la noche. Después de unas cuantas copas, casi todos sienten hambre y cuando te sientes un poco borracho y hambriento no puedes tomar decisiones racionales con respecto a tu dieta. Lamentablemente esto sucede generalmente en la noche y tu cuerpo odia cuando comes en exceso por la noche porque tu metabolismo se ralentiza mientras duermes y almacenarás todas esas calorías extra alrededor de tu cintura como grasa corporal.

CAPÍTULO 2

TRUCOS ASTUTOS PARA COMER

Cuando la mayoría de la gente piensa en perder peso y comer, piensa en "dieta". Pues bien, lamentablemente, todas las dietas de moda que hay por ahí suelen hacer que la gente aumente de peso. ¿Por qué? Porque te matan de hambre y la persona eventualmente se rinde y come todo lo que hay a la vista porque está famélica. También las priva de los alimentos que les encantan. Esta no es la manera de bajar de peso, ni es la manera de vivir. Sólo te produce estrés, lo que te hace aumentar más de peso. ¡Es un círculo vicioso!

El motivo principal por el que tenemos tanto sobrepeso es nuestra relación con la comida. En nuestra sociedad, solemos concentrarnos en la cantidad. Simplemente queremos lo más posible en vez de la mejor comida que podamos conseguir. La cantidad siempre supera a la calidad, cuando debería ser exactamente al revés.

Entonces, para comer bien hay algunos trucos que puedes seguir todos los días, y no te van a privar de los alimentos que te encantan, sino más bien a tratarlos como artículos de lujo, para que los disfrutes mucho más.

TRUCO#13: Come frutas y verduras con alto contenido de agua. Estos son alimentos como tomates, sandías, melones, naranjas, uvas —ya te das una idea. Todas esas frescas, jugosas y sabrosas frutas y verduras son

buenas para ti. Contienen alrededor de 90 a 95% de agua, así que puedes comer un montón y te llenarán sin hacerte aumentar kilos.

Ármate con "súper alimentos". Agrega los siguientes alimentos a tu dieta diaria y desarrolla tus propios súper poderes para bajar de peso:

TRUCO #14: Kiwis. Estas pequeñas potencias verdes tienen casi el doble de vitamina C que una naranja y son potentes "protectoras" de los niveles de óxido nítrico en el cuerpo. Esto ayuda a aumentar el flujo sanguíneo y puede ayudar con todo, desde aumentar el tamaño de los músculos y la movilización de grasas para ayudarte a lograr erecciones más fuertes y más firmes (si eres hombre). Come un kiwi antes de tu sesión de ejercicios y otro inmediatamente después para maximizar realmente los efectos de construcción de músculo y eliminación de grasa de tu entrenamiento.

TRUCO #15: Toronja. Los investigadores de la clínica Scripps en San Diego, California informaron que los sujetos del estudio que comieron media toronja o tomaron 240 ml de jugo de toronja fresco sin endulzar 3 veces por día, sin cambiar ningún otro elemento de su dieta, bajaron un promedio de 2kg extras en 12 semanas. ¡Algunos bajaron más de 5kg y sin hacer dieta! El motivo es que la toronja reduce drásticamente los niveles de insulina, la hormona que promueve la grasa, permitiendo que tu cuerpo quemara más grasa durante todo el día.

TRUCO #16: Aguacates. En realidad, pueden haberte advertido de abstenerte de comer aguacates debido a su alto contenido de grasa.

Eso sería un error. La grasa monoinsaturada de los aguacates en realidad aumenta tus hormonas que alimentan el músculo y queman grasa, mantienen tus niveles de insulina equilibrados, mejoran la absorción del calcio y están repletos de enormes cantidades de potasio, un mineral que está resultando útil para perder peso y bajar la presión arterial pero que es deficiente en las dietas de la mayoría de las personas. Añade unas rebanadas de aguacate a las ensaladas y sándwiches o prepara un lote de delicioso guacamole agregando un poco de tomate, cilantro, limón y este "súper alimento"...

TRUCO #17: Chiles. Los chiles hacen más que añadir más picante a tus comidas, el químico activo que contienen, la capsaicina, aumenta directamente la quema de calorías, y al mismo tiempo reduce el hambre y la ingesta de alimentos. Por eso se le añade a tantos suplementos quema grasa en estos días. De hecho, ¡la investigación ha demostrado que causa literalmente la autodestrucción de las células grasas recién formadas! Agrega más chiles picantes a tus comidas y usa salsa fresca picante como condimento saludable.

TRUCO #18: Queso cottage. Tu cuerpo necesita proteínas para construir y mantener el tejido muscular y como ya sabes, cuanto más músculo tengas, más grasa podrás quemar todo el día y toda la noche. El queso cottage es lo mejor que hay cuando se trata de proteínas y conveniencia. Una taza tiene unos 28 gramos de proteína de digestión lenta y solo 6 gramos de carbohidratos. Come una taza para el almuerzo que les proporcionará a tus músculos un flujo constante de

proteína para evitar la degradación muscular y hacerte sentir más satisfecho por más tiempo. Come otra taza por la noche como tentempié para evitar el hambre y darle a tu cuerpo otra dosis de proteína para tu período más potente de musculación... mientras duermes.

TRUCO #19: Evita los antojos nocturnos. Incluso la persona a dieta más empecinada puede ceder a los antojos nocturnos. En vez de echar mano a los chips, ten bolsitas ziplock con palitos de apio y brócoli crudo, coliflor y pimiento rojo y cómelos con queso crema descremado o con poca grasa. Lo crujiente de estas verduras frescas es muy satisfactorio y no saboteará tu cintura.

TRUCO #20: Come tentempiés con grasa. Si has estado evitando las grasas porque la manía de las dietas bajas en grasas te lavaron el cerebro y piensas que comer grasa equivale a engordar, tengo noticias para ti. En realidad es muy difícil que tu cuerpo convierta en grasa el tipo correcto de grasas, porque se consideran "funcionales" debido a que tu cuerpo las usa para desarrollar una fuerte estructura celular y mejorar las hormonas. De hecho, las grasas saludables no solo no te harán engordar, sino que en realidad promueven la pérdida de grasa. Mantén tu ingesta de grasa a un 30% de tus calorías diarias pero come durante todo el día snacks como nueces sin sal y mantequilla de maní natural para aumentar la quema de grasa.

TRUCO #21: Deja de “comer por aburrimiento”. Si tienes adolescentes, conoces la caminata de "zombi" una y otra vez al refrigerador cuando están

aburridos. Muchos adultos se convierten en devoradores por impulso porque se aburren y van perezosamente al refrigerador para “hacer algo”. Ya no tienes 13 años. ¡Es hora de madurar! Analiza lo que desencadena tu propio impulso de comer y elimina la respuesta del refrigerador tomando un vaso de agua fría y con una actividad como un simple paseo alrededor de la manzana.

TRUCO #22: El truco del “celular”. Olvida el agotador registro de alimentos anal retentivo. Los investigadores de la Universidad de Wisconsin en Madison encontraron que los sujetos del estudio que tomaron FOTOS de todo lo que comieron en una semana perdieron más peso que los que llevaron un registro de alimentos. Descubrieron que tomar las fotos provocaba una evaluación más crítica de la comida antes de consumirla y los sujetos hacían mejores elecciones de alimentos. Si tu celular tiene una función de cámara, úsalo para capturar un registro de imágenes de todo lo que comes durante una semana y mira las fotos para tener una dosis de realidad y reforzar tus buenas elecciones.

TRUCO #23: Programa tus “trampas”. Adelgazar no significa que tienes que renunciar a tus comidas favoritas de “trampa”. Pero tienes que comer de manera más inteligente. Programa una comida “trampa” inmediatamente después de tu sesión de ejercicio, cuando el azúcar en tu sangre está a un nivel bajo y es más probable que se queme como energía en vez de acumularse como grasa corporal. Además, si has tenido una sesión intensa de entrenamiento, los músculos tendrán que reponer sus reservas de azúcar para evitar el agotamiento y recuperarte más rápido.

Sin embargo, no exageres- y SOLO debes usar esta estrategia después del ejercicio de alta intensidad como el entrenamiento de resistencia. No es un pase gratis para bajarte un galón de Hagen Daaz, pero una porción de pastel de chocolate o unas rebanadas de pizza junto con un batido de proteínas para ofrecer un poco de apoyo de alta calidad a los músculos está bien.

TRUCO #24: Implementa el "Plan de respuesta de emergencia". Bueno, este no es un "pase libre para salir de la cárcel" para que uses como una excusa para la borrachera, pero es posible que una o dos veces hagas una mala elección y te atiborres en una comida. Pues bien, la reacción en cadena de tu cuerpo es convertir inmediatamente esas calorías extra en grasa y el tiempo apremia. Esto es lo que tienes que hacer...

Primero, NO comas ningún tipo de azúcar después de esa comida. El azúcar te provocará un pico de insulina y enviará esas calorías extras a tus caderas, trasero, barriga y muslos. Luego, haz una caminata de 20-30 minutos después de tu comida. Esta actividad ayudará a tu cuerpo a descomponer los nutrientes y al percibir que te estás moviendo, usará esas calorías adicionales que acabas de comer como "combustible" disponible para quemarlas en vez de almacenarlas.

TRUCO #25: Viaja sanamente. Si viajas mucho, lleva tus propios snacks saludables al avión, como frutos secos crudos y sin sal y algunas barras de proteínas. Lleva algunas de repuesto en la bolsa de tu computadora para los dolores imprevistos de hambre mientras esperas a clientes que están llegando tarde a las citas.

TRUCO #26: Tu “arsenal de la guantera” Siempre ten unas barras de proteína bajas en carbohidratos en la guantera o consola de tu coche para cuando estés manejando y sientes hambre. Esta opción quema grasa y promotora de músculo es mucho mejor que meterte en el próximo local de comida rápida que ves en el camino.

TRUCO #27: Hazte vegetariano “a tiempo parcial” Un estilo de vida vegetariano realmente es una elección más saludable. Si no puedes eliminar totalmente la carne, trata de hacerlo semana por medio. Naturalmente, comerás más frutas y verduras que sabes que son saludables, y cuanto más carne elimines, también eliminarás más grasa perjudicial de tu dieta. Sin embargo, las proteínas son importantes, así que asegúrate de que tu decisión te permita mantener buenos niveles de proteína. Busca una revista o libro de cocina vegetariana y encontrarás más deliciosas opciones que no te harán sentir privado de nada.

TRUCO #28: Opta por chocolate oscuro como golosina ocasional. Busca una marca que tenga por lo menos 60% de cacao (70% es mejor) y venga en empaques individuales. El chocolate oscuro es alto en antioxidantes, pero no lo consideres una "comida sana". No comas más de una pieza pequeña por día, tal vez después de almuerzo, así tienes el sabor sin tener que exagerar.

Suplementos Arma Secreta: No hay necesidad de suplementos quema grasa de moda, elegantes, caros (y en gran parte inútiles). Cualquiera de los consejos de este programa probablemente hará más por ti que cualquiera de los polvos, pastillas, y pociones que ves anunciados en la televisión, en línea, o en las revistas. ¡Pero hay algunos que son potencias comprobadas para

destruir la grasa corporal y afortunadamente... son súper baratos! Estos son 4 de los mejores:

TRUCO #29: Ácido Linoleico Conjugado. El ácido linoleico conjugado (o ALC) ha demostrado continuamente que sirve para el doble propósito de construir tejido muscular magro y quemar grasa indeseable. Hay incluso una creciente evidencia de que apunta específicamente a la grasa abdominal para reducir la cintura más rápido. Busca cápsulas en gel de 1 gramo y toma una cápsula con una comida, 3 veces por día con...

TRUCO #30: Aceite de pescado. Las cápsulas de aceite de pescado contienen ácidos grasos omega-3 que son muy potentes promotores de pérdida de grasa y que incluso se potencian con un régimen de ejercicio constante. Ofrece otros numerosos beneficios para la salud y debe ser uno de esos suplementos vitales básicos en tu régimen de suplementos. Igual que el ALC, toma una cápsula con una comida, 3 veces por día.

TRUCO #31: Limpia las cañerías. ¿Recuerdas cuando la abuela te decía que necesitabas tu "fibra" y tú ponías los ojos en blanco? Bueno, debías haber confiado en su sabiduría. No es por ser "repulsivo", pero es muy probable que no estés recibiendo suficiente fibra con tu dieta actual y tu tracto intestinal está contaminado con alimentos podridos, en descomposición, que no están pasando suficientemente rápido. Esto puede provocar que las toxinas penetren en el torrente sanguíneo y

puede inhibir la absorción adecuada de los nutrientes de los alimentos que consumes.

Para combatir este problema, trata de consumir hasta 1 cucharada de cáscaras de semillas de psyllium o psilio cada mañana (quizá empezar con una cucharadita e ir aumentando gradualmente. El psyllium se acumula en el tracto intestinal y funciona como una escoba para barrer todo y limpiarte (¡realmente limpiarte!). De hecho, no es inusual perder rápido 1-3kg solo con una limpieza inicial. Solo tienes que mezclar el polvo en un vaso chico de agua y bébelo inmediatamente. Sigue con otro vaso de agua de 150 ml y asegúrate de seguir bien hidratado durante todo el día para evitar calambres y constipación.

TRUCO #32: Melatonina. La melatonina es la hormona principal de tu cuerpo que regula el equilibrio de todas las demás hormonas, así como tu ritmo circadiano y ciclos de sueño. Por desgracia, nuestras reservas naturales de esta hormona disminuyen a partir de los 20 años y siguen disminuyendo constantemente. La pérdida de peso depende en gran medida del equilibrio hormonal en tu cuerpo y para aumentar las hormonas quema grasa y al mismo tiempo disminuir las que almacenan, primero tienes que ocuparte de la hormona principal, de la que probablemente tengas deficiencia. Trata de tomar 3 mg de melatonina unos 30 minutos antes de dormir todas las noches. Con el uso continuo, notarás que duermes mejor y perderás más peso.

TRUCO #33: Otro secreto de la abuela. Una de las principales razones por las que los suplementos no funcionan es que la gente se olvida de tomarlos.

Ve a tu farmacia local y compra una de esas cajas de almacenamiento compartimentado para píldoras que a menudo ves que usan las personas mayores que toman medicinas. Tienen compartimientos individuales para cada día de la semana e incluso múltiples compartimientos para cada día, para las personas que necesitan tomar medicinas a distintas horas. Compra una con tres compartimientos para cada día y coloca los suplementos para una semana para la mañana, tarde y noche, y ponla en algún lugar visible para acordarte de tomarlos a las horas adecuadas.

CAPÍTULO 3

TRUCOS ASTUTOS PARA COMPRAR, COCINAR Y ORDENAR

Estos son algunos trucos que te ayudarán a bajar esos kilos de más simplemente cambiando tu manera de comprar y preparar la comida. La forma de cocinar los alimentos tiene mucho que ver con lo saludables que son o no, y puede arruinar hasta la comida más sana que pones en tu carrito. Además, incluso te daré algunas de mis mejores estrategias de supervivencia en restaurantes. Empecemos con...

TRUCO #34: No compres con hambre. Cuando llegas al supermercado con hambre, terminan en tu carrito toda clase de cosas que no deberían estar ahí, ya que la tentación va venciendo a tu fuerza de voluntad pasillo tras pasillo. Prepara una lista... y apégate a ella.

TRUCO #35: Compra en el “círculo exterior” Cuando hagas tus compras, aléjate lo más posible de los pasillos interiores. Si te fijas en la disposición de las tiendas, el 90% de lo que es bueno para ti y lo que está en tu lista, está en el perímetro exterior: frutas, verduras, carnes, lácteos. Los pasillos interiores están diseñados para atraerte a agregar alimentos procesados, bocadillos y dulces que se muestran como blancos de oportunidad.

TRUCO #36: Cuidado con las porciones engañosas. Los productores de alimentos a menudo intentan camuflar las calorías ocultas enumerando la información nutricional sólo para una pequeña porción de sus productos empaquetados. Un muffin empaquetado puede parecer de bajas calorías

hasta que lees que hay dos porciones en el paquete y tienes que duplicar el número de calorías que figuran en la etiqueta.

TRUCO #37: Compra carne de pastoreo. Si compras carnes rojas, busca las versiones de pastoreo que tienen mayor contenido de la grasa natural quemada llamada ácido linoleico conjugado, o ALC.

TRUCO #38: El truco “disléxico”. Cuando estés comprando comida para ti y tu familia, lee los ingredientes de lo que estás comprando. Si no puedes pronunciarlos, no lo comas. Los alimentos procesados nos provocan antojos y elevan el azúcar en la sangre, y eso causa aumento de peso.

TRUCO #39: Desconfía de los alimentos “sin grasa” y “bajos en grasa” Hay muchos de estos alimentos en el mercado, pero no son exactamente saludables. Muchos de estos alimentos utilizan algún tipo de sustancia química o carbohidratos para endulzarlos para que tengan mejor sabor. Sin embargo, el cuerpo convierte estas sustancias químicas y carbohidratos en azúcar, lo que significa que de todos modos se convierten en grasa.

TRUCO #40: Tus poderes psíquicos ocultos. ¿Te preguntas si un alimento que estás por comprar en la tienda es bueno o no? Esto te va a asustar, pero igual inténtalo...

Sostén el alimento con ambas manos junto a tu pecho y cierra los ojos. Entonces di internamente, "hacia adelante si es bueno para mí, al revés si es malo para mí." Sigue diciéndolo una y otra vez y relaja tu cuerpo. Sentirás que tu cuerpo se balancea naturalmente hacia delante y hacia atrás

ligeramente y luego te jalará fuertemente en una dirección. No trates de forzarlo... relájate y deja que suceda. A la dirección que te jale más fuerte... esa es tu respuesta.

Se llama "prueba muscular" y es una versión individual de comunicación con tu campo electromagnético y con lo que tu cuerpo está "en sintonía". No es adoración al diablo ni vudú con sacrificios de aves. Solo es ciencia. Ciencia rara, pero ciencia.

TRUCO #41: No lleves efectivo. Cuando tienes hambre, esas máquinas expendedoras empiezan susurrando tu nombre y terminan gritándolo por un altavoz. Si no llevas dinero contigo, esos M & M en el espacio B7 pueden gritar todo lo que quieran y no podrás ceder a la tentación.

TRUCO #42: Prepara tu batido de proteínas más espeso. Cuando prepares tu batido de proteínas, trata de hacerlo más espeso usando menos líquido. Un estudio de la Universidad de Purdue demostró que los sujetos que bebían un batido más espeso con nutrición idéntica a la de uno menos espeso, tenían menos hambre y quedaban satisfechos durante más tiempo.

TRUCO #43: Papas fritas quema grasa. ¡Las comidas fritas apestan! Están inmersos en aceite y grasa e incluso después de que el exceso se elimina, igual queda el aceite que absorbió el alimento. Por suerte, cualquier alimento que se fríe también puede hornearse. Eso incluye a las papas frescas cortadas para hacer papas a la francesa (no la variedad congelada). Para una alternativa incluso más sana y sabrosa, corta camotes crudos en bastones y colócalos en una gran bolsa ziploc con un poco de aceite de oliva

extra virgen. Distribúyelos en una bandeja para horno y espolvoréalos con un poco de chile en polvo y hornéalos a 400°F hasta que estén dorados y tiernos.

TRUCO #44: Usa canela. Un estudio reciente encontró que consumir solo 1-6 gramos de canela en polvo al día durante 40 días redujo los niveles de glucemia hasta un 29%, aumentó el colesterol bueno y redujo el colesterol malo. ¿El grupo que no consumió canela? No experimentó ningún cambio. Traducción: ¡Vas a quemar más grasa! Agrega canela a tu avena, pollo, carnes como la de cordero, curry, frijoles negros, y añade un poco a una mezcla de queso y manzanas o peras frescas para un postre delicioso.

TRUCO #45: Mastica tu comida al menos 12-15 veces. Esto añade saliva a los alimentos, que digiere el azúcar. Cuando no se come bien la comida y simplemente se traga, llenas tu estómago con alimentos que no están listos para ser digeridos y eso no te da los beneficios para la salud que necesitas.

TRUCO #46: El "aperitivo de manzana". En tu camino a un restaurante, come una manzana en el coche. Esto empieza a llenar tu estómago y provoca la respuesta química en tu cuerpo "Voy a estar satisfecho pronto". Como no estarás muerto de hambre cuando leas el menú, va a ser menos probable que elijas las comidas decadentes y engordantes a las que normalmente te sientes atraído.

TRUCO #47: Pide la ensalada. Cuando comas afuera, siempre elige una ensalada antes de la comida. Tu cuerpo empieza a registrar que estás comiendo y que pronto estarás "lleno", así que empieza a liberar sustancias químicas que te permiten dejar de comer antes. (¿Alguna vez pediste hors

d'oeuvres y luego cuando llega tu comida sientes que ya podrías dejar de comer...pero no lo haces?). Además, el alto contenido de agua en los vegetales te llenará antes y sabes que estás recibiendo vitaminas y minerales de alta calidad en tu primer plato. Sólo asegúrate de optar por ensaladas verde oscuro como lechugas mixtas o espinacas si están disponibles en vez de la variedad iceberg menos densa en nutrientes.

TRUCO #48: La gran "mentira de la ensalada". Al hacer o pedir una ensalada cuando estás a dieta, probablemente te han dicho que elijas un aderezo bajo en grasa o sin grasa, ¿no? ¡No lo hagas! Ciertas vitaminas que contienen los vegetales son solubles en grasa, lo que significa que necesitan la grasa para ser absorbidas por el cuerpo. Condimentar tu ensalada con un aderezo sin grasa significa que en realidad recibes menos nutrición de tu comida. Pero eso no significa que elijas las versiones cremosas como ranch o queso azul. Si puedes evitarlo, elige aceites saludables como el de oliva extra virgen o de linaza y un chorrillo de vinagre balsámico. Incluso he llevado mi propio aderezo a los restaurantes para condimentar secretamente mi ensalada. (Retorcido, lo sé).

TRUCO #49: Al pedir en un restaurante, pídele al mesero que ponga la mitad de tu comida en un recipiente para llevar antes de servirte. La mayoría de la gente se atiborrará comiendo sin pensar un plato completo, así que este truco te permite ser proactivo para administrar tu ingesta de calorías. Créeme... NO tendrás hambre después de comer tu media porción y tendrás tu siguiente almuerzo ya preparado y listo.

TRUCO #50: El postre de cero calorías. Cuando se te antoja algo dulce para el postre, ponte en la boca un chicle con sabor a fruta. El toque inmediato de dulzura satisfará tu antojo y realmente engañará a tu cuerpo y te hará pensar que estás "comiendo" algo decadente. Lleva un chicle en el bolsillo cuando vas a un restaurante y tenlo listo para inmediatamente después de terminar la cena para no tentarte con el menú de postres. (Personalmente utilicé este truco para bajar a sólo 6% de grasa corporal para una sesión de fotos. ¡Fue un regalo del cielo!)

CAPÍTULO 4

TRUCOS ASTUTOS PARA HACER EJERCICIO

Si quieres bajar de peso, tienes que moverte. Si no te mueves, es como si estuvieras en modo de hibernación y tu cuerpo acumulará los kilos, especialmente en la cintura.

Conclusión: tienes que incluir el ejercicio en tu agenda diaria o vas a estar enfermo y con sobrepeso. Así son las cosas. El ejercicio es la mejor manera de controlar la obesidad, es la mejor forma de controlar el estrés, hipertensión, enfermedad cardiovascular y otras enfermedades relacionadas con el estilo de vida. Si puedes hacer ejercicio al aire libre, mejor. Tu cuerpo necesita todo el aire fresco posible.

No te atores usando la excusa de que no puedes hacer ejercicio porque no tienes una membresía en un gimnasio. Hay varias cosas que puedes hacer

diariamente que te ayudarán a perder peso y hay varios ejercicios que puedes hacer por tu cuenta para bajar de peso en la comodidad de tu propia casa.

Aquí hay algunos buenos consejos para aumentar tu actividad y aprovechar más tu programa de ejercicios.

TRUCO #51: 3 días de 30 minutos de ejercicio te ayudarán a mantener tu peso, pero necesitas al menos 3 días de 45 minutos o 4 días de 30 minutos de ejercicio para empezar a bajar de peso. Cinco días por semana es aún mejor.

TRUCO #52: “Háblale a tu cuerpo”. Cuando te hayas ejercitado durante un tiempo considerable, empezarás a recibir señales de tu cuerpo. Tómate 5 minutos de tiempo en paz todos los días y siéntate en algún lugar cómodo. Cierra los ojos y lleva tu atención hacia adentro, hacia tu cuerpo y presta atención a lo que está diciendo. Te sorprenderás de lo que escuchas y de la conversación que podrás mantener. Escucha atentamente y prepárate para tomar acción sobre lo que te está diciendo. Si te dice que estás entrenando muy intensamente, escucha y toma un descanso. Si te dice que lo que necesitas es un pedazo de pastel de chocolate gigante, suavemente recuérdale que hay un tiempo y un lugar para darte pequeños gustos.

TRUCO #53: Si puedes, ejercítate en la mañana temprano, antes del desayuno. Cuando haces ejercicio, estimulas el metabolismo durante mucho tiempo después de tu entrenamiento. Al ejercitarte en la mañana, puedes quemar más calorías a lo largo del día. Si vas a hacer cardio, trata de hacerlo antes del desayuno y no tendrás que quemar tus niveles elevados de azúcar

en la sangre de la comida antes de empezar a usar la grasa corporal como fuente principal de combustible.

TRUCO #54: Compra auriculares para tu teléfono. Si puedes caminar mientras hablas por teléfono, hazlo. Coloca tu teléfono inalámbrico en la cadera y tus auriculares en la cabeza y camina mientras limpias la casa o das vueltas por tu casa o departamento. Caminar de un lado a otro te ayuda a pensar y tendrás una buena sesión de ejercicio si la conversación es larga.

TRUCO #55: Estaciona lo más lejos posible de la entrada. Cuando estaciones en el trabajo o en un centro comercial, no busques el espacio más cerca de la entrada. Estacionate en un lugar seguro en el extremo más lejano del pasillo así tienes que caminar más hasta y desde tu destino. Los dos minutos más que te tomará no son nada cuando piensas cuánto lo evitabas antes y, con el tiempo, quemarás más calorías solo con este poquito más de actividad.

Haz que la televisión sea tu entrenador personal para bajar de peso. El sofá y la televisión son anti-pérdida de peso. Estas son algunas formas de convertir la tele en un motivador para quemar grasa.

TRUCO #56: El mejor de los casos, elige uno o dos programas que tienes que ver durante la semana y que sean las únicas veces que enciendes el televisor. La única otra opción sería un programa de noticias, sin embargo puedes ver todas las noticias que necesitas en 30 minutos o menos.

TRUCO #57: Mira más comedias. Investigadores japoneses encontraron que cuando los sujetos de prueba vieron una comedia de 40 minutos mientras otros veían una aburrida conferencia de 40 minutos, los niveles de glucemia de los que vieron la comedia fueron mucho menores. Los investigadores teorizaron que la risa altera la química cerebral de tal manera que disminuye la glucosa en la sangre o aumenta la asimilación de los músculos de la glucosa adicional.

TRUCO #58: Para tus comedias, elige una comedia de situación con una pista de risas. Despeja un lugar en la sala para tu cuerpo y cada vez que oigas las risas de fondo, haz una lagartija o un abdominal. En un programa de veinte minutos, es probable que hagas 20-30 repeticiones. Aumenta hasta 2 repeticiones por pista y luego 3 y fíjate hasta cuántas puedes llegar.

TRUCO #59: En los programas que no son comedias, entrena durante los comerciales. Cuando empiezan los comerciales, haz todas las lagartijas que puedas hasta que llegues al punto de agotamiento y no puedas hacer otra repetición. (Siéntete libre de hacerlas de rodillas si todavía no puedes hacer muchas). Para la próxima tanda comercial, haz la mayor cantidad de sentadillas o abdominales que puedas hasta llegar al agotamiento. Sigue cambiando hasta que termine el programa y esto te dará entre 4 y 6 series de entrenamiento mientras ves tu programa.

TRUCO #60: Usa las escaleras en vez del ascensor o escalera mecánica. Son grandes comodidades, pero nos hacen muy perezosos. Además,

dependiendo de cuántos pisos tengas que subir, puede ser incluso más rápido usar las escaleras que esperar un ascensor que para en cada piso para que suban otros pasajeros.

TRUCO #61: Al usar una escalera mecánica, caminar como si estuvieras subiendo por la escalera. Lo mismo vale para las plataformas móviles en el aeropuerto. No están para salvarte de esa molesta tontería de “poner un pie delante del otro”. Están ahí para que puedas caminar dos veces más rápido que lo normal para llegar a tu puerta más rápidamente. Pero si no estás llegando tarde, evítalas.

TRUCO #62: Haz cardio después de su entrenamiento de resistencia. Ha habido mucha publicidad que demoniza el cardio como ineficaz para adelgazar. Estas afirmaciones son falsas y fueron iniciadas por gurús que vendían sus propios programas de ejercicio. El cardio quema grasa corporal y debe ser parte de cualquier programa de ejercicios para la pérdida de peso. Para obtener los mejores resultados, haz solo 15 minutos de cardio de baja intensidad inmediatamente después de una actividad de intensidad más alta como el entrenamiento con pesas. El entrenamiento con pesas en realidad descompone la grasa como potencial combustible al mismo tiempo que está entrando mientras el cardio directamente la quema para deshacerse de ella para siempre.

TRUCO #63: Amplía tu perímetro de caminata. Sí, hubo un tiempo cuando la gente no tenía los automóviles y tenía que caminar hasta sus destinos. Si el trabajo o el supermercado no están lejos, piensa en caminar hasta allá o ir

en bicicleta en vez de meterte en el auto. Puedes demorar más, pero tienes tu entrenamiento al mismo tiempo.

TRUCO #64: Esconde el control remoto. Los controles remotos también son diabólicos cuando se trata de bajar de peso. Si no tuvieras control remoto, ni siquiera encenderías la televisión, lo que significa que encontrarías cosas más activas para hacer. Levántate y cambia de canal si no tienes el control remoto, o sal a caminar en vez de ver televisión.

TRUCO #65: Haz tu propio trabajo. Si necesitas algo de la cocina, o cambiar de canal, o recoger el correo o el periódico de la entrada, camina y hazlo tú mismo en vez de mandar a los niños. Incorporar caminatas en tu día va a hacer maravillas por ti.

TRUCO #66: Si usas el transporte público, bájate una cuadra antes de tu parada y camina el resto del trayecto. Esta es una buena manera de incluir una caminata antes y después del trabajo o en tu camino hacia otro destino.

TRUCO #67: Mete tu estómago y aprieta el trasero cuando camines. Camina correctamente, pero haz lo posible por mantener el estómago metido y apretar las nalgas. Esta combinación trabajará la parte de los músculos abdominales que mantiene tu cintura estrecha y delgada.

TRUCO #68: Conviértete en un yogi. El yoga es una gran manera de perder peso y reducir tus niveles de estrés. El yoga te enseña a controlar tus músculos y al reducir el estrés, también te ayuda a derrotar los desequilibrios

de cortisol en el cuerpo y a controlar esta hormona de almacenamiento de grasa.

TRUCO #69: Sé más negativo. Cuando hagas entrenamiento de resistencia, no bajes el peso después de elevarlo. En cambio, concéntrate principalmente en la fase "negativa" de tus repeticiones (por ejemplo - cuando estás bajando su cuerpo o peso y luchas contra la gravedad). Un estudio reciente mostró que los sujetos que se tomaron 4 segundos para la parte negativa aumentaron los niveles de hormona de crecimiento de su cuerpo casi 4.000%. Ya que la hormona de crecimiento ayuda a construir músculo mientras libera grasa de las células para ser quemada, esta técnica te ayudará a obtener mejores resultados en la misma cantidad de tiempo de ejercicio.

TRUCO #70: Sube la escalera de a dos escalones por vez en lugar de uno. Esto hace que tengas que esforzarte más y aumenta tu ritmo cardíaco.

TRUCO #71: Dale una paliza a la grasa. Toma una clase de artes marciales o una clase de kickboxing cardio para quemar más grasa. Un estudio reciente de la Universidad encontró que la combinación de patadas, estiramientos, golpes y calistenia aumentó 80% la frecuencia cardíaca y quemó cerca de 300 calorías en media hora. Además, nadie se meterá contigo en bares moteros.

TRUCO #72: Practica deportes competitivos. Los deportes son una excelente manera de ponerte en forma y a menudo es mucho más divertido al entrenamiento con otra persona en un ambiente competitivo. También te sentirás más motivado para exigirte y quemarás más calorías.

TRUCO #73: El truco “de la aspiradora”. A primera hora de la mañana cuando te despiertas y estás acostado en cama, exhala mientras jalas de los músculos abdominales como si estuvieras intentando pegar tu ombligo a la columna vertebral. Mantenlo y contrae durante 10 segundos y luego suelta. Tomar un respiro de 5 segundos y luego repite este procedimiento otras 3 veces más. Esto va a modelar esos músculos abdominales del núcleo como si tuvieras una faja y entrenará tus músculos para darte una cintura más delgada. De hecho, no es inusual perder por lo menos 4 cm de cintura en 30 días o menos.

TRUCO #74: Una emboscada a tus abdominales. A la mayoría de las personas les encantaría trabajar los abdominales y deshacerse totalmente de esa parte. Lamentablemente, no podemos reducir por partes. ¿O sí...?

Estudios recientes están evaluando exactamente de dónde viene la grasa que se moviliza cuando se utiliza como combustible y hay evidencia de que viene de los músculos que están realizando el ejercicio. Aunque no es probable que produzca resultados importantes, trata de hacer cortos periodos de cardio de baja intensidad (como 5 minutos de jogging) con ejercicios de resistencia para tu área más específica. Por ejemplo, corre en la caminadora durante 5 minutos y luego bájate y haz una serie de abdominales si estás tratando de eliminar la grasa abdominal. Todavía no hay ninguna evidencia concluyente de que funcione, pero no puede hacer daño.

TRUCO #75: Elimina los “senos de hombre”. La ginecomastia es una condición muy embarazosa para los hombres con sobrepeso y la causa son los niveles excesivos de estrógeno provocada principalmente por la grasa

corporal excesiva. El entrenamiento con pesas es un arma importante para deshacerse de la grasa pectoral excesiva. Una combinación de ejercicio que ha demostrado funcionar muy bien es hacer primero una serie de Dips Paralelos con Barra que trabaja la parte inferior del pecho seguida de una serie de Jalones con mancuernas que trabajan la parte superior del pecho. Alterna los dos ejercicios por un total de 4-6 series en los días “de pecho” en el gimnasio y estarás atacando los músculos pectorales de las dos maneras. Esto modelará mejor tu pecho mientras estimulas la testosterona natural para combatir tus niveles elevados de estrógeno que te ayudaron a formar esos vergonzosos senos.

TRUCO #76: Dale un masaje a tu pareja. Puedes esforzarte un poco y al mismo tiempo podrás felicitarla por el peso que perdió si ha estado haciendo ejercicio contigo. También es una gran manera de mantener viva la chispa de la intimidad. Una perfecta introducción a...

TRUCO #77: El sexo quema grasa. En promedio puedes quemar unas 150 a 300 calorías durante el acto sexual. Sin embargo, diferentes posiciones realmente aumentan la cantidad de calorías quemadas.

Si eres hombre, opta por la posición del misionero pero periódicamente levanta tu cuerpo en el aire como si hicieras una lagartija, sin que nada toque la cama excepto las manos y los dedos de los pies. Con los brazos ligeramente doblados, baja y sube la pelvis para acercarte y separarte de tu pareja. Esto no solo trabajará tu pecho, abdominales y glúteos un poco más intensamente, pero cambiará la posición de tu cuerpo un poco más arriba

sobre tu pareja y tus empujes ahora la frotarán directamente en su punto más sensible "allá abajo". ¡Garantizado que le encantará!

Si eres mujer, toma el control y ponte encima. Agarra las manos de tu pareja para mantener el equilibrio y agáchate sobre él con los pies en la cama. Rebota hacia arriba y hacia abajo en esta posición y trabajarás los glúteos, las piernas y lo creas o no, tus abdominales al mismo tiempo. Pero una palabra de advertencia aquí... los hombres se estimulan visualmente y la vista que le darás desde esta posición es probable que lo excite demasiado rápido, así que ayúdalo a contenerse para tener un "entrenamiento más largo"...

Enciende una vela perfumada con *Lirio del Valle*. Se ha demostrado que ayuda a los hombres a alcanzar más tiempo de permanencia.

CAPÍTULO 5

TRUCOS ASTUTOS DE MOTIVACIÓN

Una vez que has decidido bajar de peso, puede ser difícil determinar dónde exactamente debes comenzar. Lo que siempre les digo a mis clientes es que el mejor lugar para empezar es con tu "por qué", por qué quieres hacerlo. En otras palabras, ¿qué fue lo que FINALMENTE te hizo decidir que era el momento de bajar de peso?

Solo tú puedes contestar esa pregunta, pero es la más importante. Tu respuesta es a lo que recurrirás cuando las cosas se pongan difíciles. Si fue por un mal informe médico, imprime tu pronóstico y ponlo en tu refrigerador como recordatorio de por qué no tienes el refrigerador lleno de flanes. Si es porque te das cuenta de que si no bajas de peso, no vivirás el tiempo suficiente para ver a tus hijos casarse y tener hijos propios... pon SUS fotos en tu escritorio en el trabajo y mira sus caras sonrientes cuando alguien viene ofreciendo donas. Esto te servirá durante los tiempos aún más difíciles.

Es importante señalar que al empezar, tienes que entender que todo el mundo es diferente. No vas a encontrar a otra persona que tenga el mismo metabolismo que tú o que queme la grasa del mismo modo que tú. Puedes pesar exactamente lo mismo que una persona a tu lado, pero si ambos fueran a empezar un programa de dieta y el ejercicio puede que no tengan los mismos resultados en dos semanas o incluso un mes más tarde, aunque hayan hecho todo exactamente igual todos los días. Dicho esto, es importante tener en cuenta que no todo el mundo utiliza la comida de la misma manera.

Lo que puede hacer que una persona aumente un kilo, no le hará lo mismo a otra. Lo mismo sucede con la pérdida de peso. Si eres una mujer casada y tú y tu esposo están entrenando juntos y digamos que él renuncia a los refrescos y baja dos kilos y medio pero tú no bajas ni uno. Eso demuestra que tú y tu marido no necesariamente van a ver los mismos resultados, aunque estén comiendo y haciendo ejercicio de la misma manera.

La conclusión es que la sociedad actual tiene que trabajar mucho más que las del pasado. Hace 60 años las mujeres y los hombres eran delgados porque tenían que trabajar. El trabajo manual era necesario; si no, no comías. Tenías que ir a recoger huevos del gallinero si querías huevos, tenías que ordeñar a las vacas si querías leche fresca y tenías que arar los campos para cultivar verduras. Así era la vida en ese entonces y ahora la tecnología ha eliminado todo ese trabajo manual. Ahora simplemente podemos arrojar una bandeja de plástico en el microondas y en 3,5 minutos, tenemos una comida de 1.000 calorías, grasosa, salada, y que nos hace acumular grasa en las caderas, sobre la falda mientras nos sentamos frente al televisor.

Es hora de hacer algunos cambios, pero en realidad, "empezar" suele ser la parte más fácil para las personas. Salen de compras, compran ropa de entrenamiento, compran unas zapatillas y tal vez una membresía de gimnasio. Luego, van y entrenan constantemente durante una semana o dos.

Pero la CONSTANCIA se transforma en un problema y la constancia es el aspecto más importante de cualquier programa para bajar de peso. Tienes tu "por qué" motivador, pero necesitas trabajar constantemente para alcanzar esa meta.

Lamentablemente, a medida que la gente progresa durante unas semanas, cada vez les resulta más difícil mantener su rutina. Sus vidas se hacen más exigentes y empiezan a ir al gimnasio cada vez menos hasta que finalmente renuncian y dejan de ir.

Entonces, aquí tienes unos excelentes consejos para seguir motivado y cumplir con tu programa de pérdida de peso...

TRUCO #78: Súbete a la báscula todas las mañanas. El punto no es volverte obsesivo pero los estudios han demostrado que quienes se pesan cada día pierden más peso. Si la báscula revela que has perdido un poco de peso, será un gran motivador que tu esfuerzo está dando sus frutos. Si indica que has aumentado un poco de peso, entonces te permite adaptar rápidamente el próximo día para estar más atento a lo que comes y asegurarte de hacer ejercicio para volver al buen camino.

Solo asegúrate de pesarte a primera hora de la mañana antes de desayunar y preferiblemente después de haber ido al baño, para ser lo más consistente posible.

TRUCO #79: Hazte medir tu porcentaje de grasa corporal semanalmente. Esto es un poco más científico y preciso en cuanto a lo que está sucediendo en tu cuerpo. Al comparar las lecturas de porcentaje de grasa corporal y peso cada semana, sabrás exactamente cuánto peso en realidad estás perdiendo porque te dice cuánto de tu peso corporal es grasa y cuánto es masa muscular magra.

Por ejemplo, la báscula puede mostrar que no has perdido peso en absoluto. Pero medir la grasa corporal puede revelar que en realidad has perdido medio kilo de grasa y ganado medio kilo de valioso tejido muscular magro que te ayudará a quemar más grasa a medida que progresas.

TRUCO #80: La forma más fácil de saber si estás perdiendo peso es ver cómo te queda la ropa. Si empiezas a sentir que estás flotando dentro de tu ropa entonces sabes que tu alimentación y ejercicio te están haciendo bien. Otra manera de saber si estás perdiendo peso es cuando puedes ajustar más la hebilla de cinturón, por supuesto, más es mejor.

TRUCO #81: Recluta tus “jeans ajustados” OK, sabes que te estás aferrando a esos jeans viejos que solían quedarte bien (hace tiempo) pero ahora te quedan muy apretados. Bien, es hora de volver a estrenarlos. Cada semana, después de pesarte, trata de ponértelos. Puede que ni siquiera estés cerca de tu talla anterior, pero al menos tendrás una idea de hasta dónde puedes calzártelos. Hazte una nota mental de hasta dónde llegan cada semana y esfuérzate para acercarte cada vez más hasta lograr un ajuste cómodo y convertirlos en parte permanente de tu vestuario.

TRUCO #82: El truco de la "tarjeta de cumpleaños". ¿No eres lo suficientemente valiente como para tomarte una foto y pegarla en el refrigerador? ¿Quieres una foto de la apariencia que vas a tener si no mantienes tu peso a raya? Ve a la sección de "Humor de cumpleaños" de tu tienda local de tarjetas. Seguramente vas a encontrar 2 o 3 opciones que tengan una imagen de una mujer o un hombre de más de 200 kilos. Compra

la tarjeta y pégala en alguna parte para ver tu futuro probable si no te pones en marcha en la dirección opuesta.

TRUCO #83: Deja de fumar. Fumar no contribuye realmente a tu peso, pero sí lleva a comportamientos alimentarios erráticos y aumenta la comida y bebida en situaciones sociales. Además... por si no lo sabes, te puede matar. Muchas personas que hacen dieta siguen fumando porque no quieren hacer demasiado al mismo tiempo y tienen miedo de aumentar de peso si dejan de fumar. Pero se realizó un estudio de más de 200 personas que fumaban y no eran activas, donde un grupo dejó de fumar de repente mientras hacía ejercicio y otro se concentró en un hábito a la vez. El grupo que lo hizo de una vez tuvo la mayor tasa de éxito después de 18 meses. Tal vez fue porque el ejercicio libera “sustancias químicas que te hacen sentir bien” en tu cuerpo y eso te ayudará a aliviar cualquier tensión, además de que no fumar ayuda que tu cuerpo entrene más eficientemente.

TRUCO #84: Usa el "Condicionamiento Neuro-asociativo". Este es un término elegante que significa reprogramar tu cerebro para asociar “dolor” a los malos hábitos y “placer” a los saludables. Cómo se hace:

Cuando sientes que vas a tomar una “mala decisión” (como saltearte tu sesión de ejercicios o lanzarte sobre una docena de donas con jalea) saca una foto de alguien obeso o una vieja foto tuya de cuando no estabas en buena forma). Luego haz cinco lagartijas o simplemente estírate lo más posible hacia arriba y luego baja hasta tocarte los dedos de los pies. Luego, inmediatamente mira la foto de alguien que está increíblemente en forma con una gran sonrisa en su cara. Ten esas fotos en tu celular o a mano donde

puedas encontrarlas enseguida. Tu cerebro empezará naturalmente a asociar las opciones malsanas con consecuencias malsanas y a asociar las decisiones correctas (como ejercicio) con una imagen agradable de a dónde quieres llegar.

TRUCO #85: El “álbum del refrigerador”. Nada te mantiene motivado como ver tu progreso. Tómate una foto (hoy) en traje de baño y pégala en el refrigerador. Toma otra foto cada 4 semanas y pégala al lado de la anterior. Esto servirá como un recordatorio constante de dónde has estado, dónde estás ahora, dónde vas y lo dedicado que has sido en el proceso. Imagina tener 6 meses de fotos para mirar cada día y lo que hará por tu motivación.

TRUCO #86: NO te premies con alimentos malsanos. Al gratificar tu progreso con alimentos tramposos, solo refuerzas su poder como una muleta emocional, esperando con los brazos abiertos que te den felicidad en forma de azúcares y grasas poco saludables. Usa recompensas que no sean comida, como el siguiente TRUCO...

TRUCO #87: Planifica una “transformación completa” en etapas. Hay un programa de televisión que fue popular en los Estados llamado "Extreme Makeover" que presentaba a hombres y mujeres que tenían características consideradas poco atractivas y un equipo de médicos y estilistas los iban convirtiendo en hermosos modelos. Los cirujanos plásticos achicaban narices, mejoraban los senos y la liposucción quitaba las células de grasa, y los entrenadores personales les enseñaban a hacer ejercicio para tener éxito a largo plazo. Los estilistas les hacían costosos cortes de pelo y les daban consejos de maquillaje. Los dentistas enderezaban y blanqueaban los

dientes. Y los consultores de moda los llevaban de compras para comprar ropa que resaltara su nueva belleza. Bueno, date el tratamiento real... pero sólo una vez que hayas logrado ciertos marcadores de meta.

Por ejemplo, planea diferentes cosas en las diferentes etapas de tu transformación. Tal vez después de bajar 5 kilos, puedes ir a un estilista caro y pedirle su opinión sobre el mejor corte y estilo para tu cara, y consejos de maquillaje. Cuando bajes 10 kilos, puede ser un viaje de compras con un amigo cuyo estilo admiras o incluso un asesor de moda de una agencia de modelos. A los 15 kilos, podría ser arreglarte los dientes. Creo que ya te puedes dar una idea. Se trata de aprovechar los cambios positivos que estás haciendo en el interior con a los cambios que llaman la atención en el exterior. Planifica tu transformación con anticipación y pega tu hoja de metas en un lugar visible así tienes algo a qué apuntarle.

TRUCO #88: Cepíllate los dientes. Cuando sientas un antojo de uno de esos alimentos tramposos que sabes que no deberías comer, toma tu cepillo de dientes y una pasta de dientes con sabor a menta. Cepillarse los dientes tiene un efecto subliminal en nuestra determinación de no "ensuciar" los dientes con comida inmediatamente después y la menta ha demostrado ser especialmente efectiva para eliminar los antojos de dulces.

TRUCO #89: Mastica chicle entre comidas. Un estudio de la universidad escocesa encontró que los sujetos que mastican chicle libre de azúcar entre sus comidas comen mucho menos que los que no mastican chicle. Los participantes percibieron que masticar chicle aumenta la sensación de

satisfacción y por lo tanto pudieron reducir la ingesta de alimentos durante todo el día.

TRUCO #90: Trata de encontrar un compañero de ejercicio. Debería ser alguien que esté tan comprometido a hacer ejercicio y a bajar de peso como tú. Una de las ventajas de encontrar a un compañero comprometido es que tienes a alguien por quien sentirte responsable. Saber que alguien te está esperando te hace más fácil salir de la cama en la mañana para ir a hacer ejercicio. No querrías dejar plantado a tu compañero de ejercicios, ¿verdad?

TRUCO #91: Practica auto afirmaciones positivas. Cuando estás frente al espejo mira a tus propios ojos, sonríe y dile a tu reflejo (en voz alta), *“Vas a ser fuerte hoy. ¡Vas a tener una fuerza de voluntad increíble y te va a encantar tu nuevo cuerpo!”*. Puede parecer tonto, pero hay una razón por la que tanta gente exitosa usa afirmaciones. ¡PORQUE FUNCIONAN!

TRUCO #92: Escucha música alegre mientras haces ejercicio. Los estudios demuestran que entrenarás más intensamente y más tiempo con menos fatiga.

TRUCO #93: Juega videojuegos. Me doy cuenta de que esto es algo de “hombres” y por supuesto siempre es mejor hacer algo activo, pero como te dirá cualquier adolescente asesino de zombies, no puedes meter la mano en una bolsa de papas fritas y tener ambas manos sobre el dispositivo de juego al mismo tiempo. Durante esos períodos donde sabes que tendrás “tiempo ocioso” y no tienes ninguna actividad prevista, jugar videojuegos evitará que explores en el refrigerador para llenar el vacío.

TRUCO #94: Haz pública tu pérdida de peso. Esto requiere valor pero aprovecha una de las motivaciones más potentes conocidas por el hombre... la vergüenza. Es fácil renunciar cuando sabes que eres el único que está viendo, pero es más difícil cuando estás preocupado por lo que tus compañeros y amigos pensarán secretamente. Además, verás que todo el mundo te demostrará más compasión y apoyo y no te tentarán con la invitación a un almuerzo de comida rápida por la tarde y quizás hasta puedas ver desaparecer esas donas matutinas mágicamente.

TRUCO #95: Se un “gran perdedor” ¿Conoces a otros amigos, familiares o compañeros de trabajo que están tratando de bajar de peso? Pídeles que pongan su dinero donde está su boca. Todos se ponen de acuerdo sobre una cantidad de dinero para poner en la caja y ver quién puede manifestar la mejor transformación en un período de 12 semanas. Eso puede significar más peso perdido, el mayor porcentaje de grasa corporal, o las mejores fotos de "antes de y después" - lo que decidan entre todos.

Lleven un registro central de pesaje y pónganse al día cada semana para tener apoyo (o para platicar). Al final de las 12 semanas, el ganador se lleva el pozo del dinero o el otro premio acordado.

TRUCO #96: Dale a una organización de caridad... que odies. Escribe un cheque posfechado para tres periodos de cuatro semanas por una cantidad lo suficientemente sustancial para motivarte en este truco, pero no lo suficiente como para hacerte ir a la quiebra. Entrégale los cheques a un amigo moderador y ponlos en sobres estampillados con la dirección de una caridad u organización a la que absolutamente ODIARÍAS enviarle dinero.

Por ejemplo, si estás en Estados Unidos y eres un republicano acérrimo, puede ser una donación a la biblioteca Clinton. ¿No eres admirador de Bush? Hazlos para la biblioteca Bush. ¿O tal vez tienes un equipo rival de la universidad? Sé que no me gustaría enviarles dinero a los Aggies en Texas A&M siendo un fanático de Longhorns.

Si no logras tu meta de peso mensual según lo supervisado por tu moderador de dinero, el cheque va al buzón y estarás recibiendo una agradable nota de "agradecimiento" de tu archienemigo en algún momento. ¡Pero si LOGRAS tu meta, el cheque de esa semana vuelve a tus manos con tu dignidad intacta!

TRUCO #97: Haz que tus hijos se vean más gordos. Tus hijos están en riesgo. El nivel de obesidad de la generación más joven está el nivel más alto y subiendo constantemente porque los niños a menudo comen demasiada comida rápida y alimentos procesados y pasan demasiado tiempo frente al televisor y los videojuegos. Si tienes hijos, créeme... te están observando. Puedes modelar un comportamiento saludable o llevarlos directamente por el camino a todas las enfermedades relacionadas con el peso que los están esperando. Esto es lo que tienes que hacer...

Reúne a tus hijos para una foto grupal y haz que inflen las mejillas con aire cuando tomas la foto. Luego, después de imprimir la foto, corta sus caras y pégalas en una foto de una revista de un adulto con sobrepeso. Coloca estas fotos en algún lugar visible para recordarte que así se verán si toman las mismas decisiones malsanas que tú tomaste. No solo estás bajando de peso por ti. Lo estás haciendo también por ellos.

CAPÍTULO 6

TRUCOS AÚN MÁS ASTUTOS

TRUCO #98: Cambia tu desodorante. No es solamente lo que te metes en la boca lo que puede causar aumento de peso. También contribuyen las toxinas medioambientales y cuanto más contacto directo tengas con productos químicos, más probable será que lances una llave inglesa a tu maquinaria de quema de grasa. Un reconocido culpable podría ser tu desodorante. Mira la etiqueta de ingredientes y tíralo si contiene aluminio o policlorobifenoles. Hay varias marcas naturales ahora en el mercado que son más seguras y ayudan más a tus esfuerzos para quemar grasa.

TRUCO #99: El truco “de la vela”. El mejor momento para que tu cuerpo se repare y recupere es la noche, mientras duermes. De hecho, este es un tiempo muy importante para la alimentación del músculo y también el momento en el que experimentas la mayor liberación de hormona del crecimiento, que promueve la juventud y la quema de grasa. Pero muchas personas no duermen muy bien y no aprovechan totalmente esta oportunidad transformadora del cuerpo, así que prueba esto...

Justo antes de irte a la cama, enciende una vela perfumada con lavanda y déjala encendida unos dos minutos. La lavanda tiene un efecto de aromaterapia que relaja el cuerpo y promueve un sueño más reparador.

TRUCO #100: EL truco del “foco”. Los científicos encontraron un vínculo directo entre la exposición a la luz del sol y la producción de hormonas con la

exposición directa, resultando en un aumento de 65% de las hormonas naturales de musculación y quemadoras de grasa, pero necesitas por lo menos una hora de luz solar directa para conseguir ese efecto. Si te resulta complicado salir al sol, ve a tu ferretería local y compra un foco de 120 watts de “amplio espectro” para tu casa u oficina. La luz emitida por estos focos imita los rayos del sol y se ha demostrado que proporcionan los mismos grandes beneficios que la exposición directa a la luz solar.

TRUCO #101: Cásate con alguien sin problemas de peso. Las personas que tienen sobrepeso a menudo buscan parejas que comparten sus desafíos de tamaño. Mala jugada, si ya no estás comprometido. Los estudios demuestran que las parejas en las cuales ambos tienen sobrepeso, tienden a obstaculizar su progreso porque dependen del éxito del otro. Cuando se enfrentan los desafíos y una persona recae, a menudo la otra también y ambos tiran la toalla. Por otra parte, si eliges a una pareja sin problemas de peso, es más probable que sientas la presión subliminal para esforzarte más para él o ella y por lo tanto, estés más motivado para bajar el peso extra.

¿Todavía sin pareja? Usa tu búsqueda del amor como un motivador para lucir lo mejor posible ahora y no recorras las reuniones de Comedores Compulsivos Anónimos buscando una cita.

CAPÍTULO 7

LA PALABRA FINAL

Bueno, ahí los tienes, 101 consejos increíblemente fáciles que puedes aplicar a tu propio programa para perder peso ahora mismo para facilitarte quemar esa grasa indeseable. Pero permíteme ofrecerte este consejo final.

Aunque una colección de trucos para bajar de peso como los 101 que acabamos de ver definitivamente te van a ayudar a obtener mejores resultados más rápido, si estás verdaderamente comprometido paso a paso del punto A al punto B. Es decir, imagínate estar de visita en Nueva York y que te dejaran en el medio de la nada sin tener idea de dónde estás ni cómo regresar a tu hotel. Ahora, podrías preguntarle a peatón tras peatón para que te dieran indicaciones o consejos sobre cómo regresar. Si tienes suerte, puedes unir toda esa información y finalmente encontrar tu camino de regreso, pero obviamente te llevará más tiempo. Si no, terminarás pidiéndoles indicaciones a la gente equivocada, que te dará instrucciones erróneas o peor... te robará tu dinero.

Así es navegar por el laberinto de la pérdida de peso. Todo el mundo parece tener una opinión sobre lo que funciona mejor, pero desgraciadamente eso sólo termina confundiendo las cosas o te frustra con intento fallido tras intento fallido por seguir malos consejos.

Espero que hayas podido anotar algunos de los consejos que acabo de ver contigo, de los que te hayan hecho levantar la ceja y pensar, “¡hmmm, puedo usarlo!”

Pero tu mayor aliado es tener un plan paso a paso que puedas seguir y que te dará los secretos fundamentales que necesitas para bajar de peso a largo plazo.

Por eso, hemos creado la **(Oferta del Programa de Pérdida de Peso Aquí...)**

Jeff Anderson