

Vince DelMonte Presenta

ELIMINACIÓN DE LA GRASA

SIN TONTERÍAS



**Una Guía Completa
Para Quedar Marcado!**

IMPORTANTE

Éste es un programa paso a paso que implica una progresión gradual pero constante de llegar a levantar pesas muy pesadas. Un calentamiento apropiado es obligatorio antes de cada entrenamiento para proteger tus tendones, ligamentos y articulaciones contra cualquier lesión.

Aunque el ejercicio es beneficioso, y este programa se ha creado para ayudar a progresar a principiantes hacia niveles de entrenamiento avanzados y de élite, siempre existe el riesgo de lesión. Vince DelMonte y sus agentes, afiliados y empleados no serán responsables ni obligados por ninguna lesión sufrida por estar levantando o moviendo pesas en tu hogar, gimnasio u otra parte. Consulte siempre a tu médico antes de comenzar cualquier programa de entrenamiento con pesas u otro plan de ejercicio, incluso si empieza progresivamente. Si experimenta cualquier tensión o dolor mientras entrena, pare inmediatamente y consulte a tu médico.

INTRODUCCION

¡Hola y bienvenido!

Este informe especial sobre la pérdida de grasa te dará todos los secretos que necesitas para adelgazar un máximo y tener un físico magro y una constitución robusta: ¡5-6% de grasa corporal para los hombres y 10-12% para mujeres!

En el momento en que leas este informe, ya debes de tener cierto tamaño de músculos y fuerza y verte grande y poderoso. ¡Entonces es hora de incorporar la fase de "corte" y de consumir todo exceso de grasa para poder exhibir una *constitución realmente marcada, esculpida y rasgada!*

En este informe exclusivo, **revelaré un sistema para quemar grasa extremadamente potente que permite que maximices tu potencial reductor, a pesar de tu genética, mientras mantienes tu masa muscular.** ¿Después de todo, para qué tener una constitución robusta si no se marca con las líneas y la definición apropiada?

En vez de confundirte enfocándome en qué es nuevo, qué es lo último y qué es la punta de lanza, este sistema simplificará el adelgazar hasta el denominador común más bajo.

En vez de complicar la reducción y que tengas que ser científico investigador para entenderla, este sistema te revelará realmente la información práctica que he utilizado en cada modelaje de acondicionamiento en que he competido personalmente y en que mis clientes han competido también.

Se compila en este manual un **mapa simple con lujo de detalles en lo que respecta al trabajo necesario, según tu tipo de cuerpo, ajustes a tu mentalidad, dieta, entrenamiento y suplementos alimenticios.**

Podrías decir que este libro está basado en la frase de Albert Einstein:

"Haz todo tan simple como sea posible, pero no más simple."

El concepto entero de este sistema está basado en los principios de *quemar la grasa y de alimentar el músculo.*

La primera pauta es quemar la grasa, no matar de hambre la grasa. El

<http://www.AbdomenDefinido.com>

acercamiento más popular a la disminución es recurriendo a una dieta. ¿Cuáles son las primeras tres letras de la palabra *dieta*? ¡D - I - E! (Muerte en inglés) ¿Coincidencia? Te dejaré decidir en un momento. Consideremos qué sucede cuando haces una dieta:

La dieta típica consiste en alrededor de 1200 calorías (incluso para algunos hombres) lo cual está muy lejos de las necesidades energéticas de la mayoría de las mujeres y de todos los hombres. Me refiero a cualquier *dieta con pocas calorías* como inanición. ¡Sin mencionar que la mayoría de las dietas incluyen cero ejercicio!

¿Qué sucede cuando reduces drásticamente tus calorías sin hacer ejercicio?

Tu cuerpo necesita conseguir energía en alguna parte y, desafortunadamente, como estás en modo de *supervivencia*, tu cuerpo se aferra a sus reservas de grasa para mantenerse en vida y se alimenta de los músculos. Se ha hecho un montón de investigación que demuestra que una dieta baja en calorías y ningún ejercicio conlleva una pérdida muscular.

Ciertas investigaciones han demostrado que perderás una libra de músculo por cada tres libras de grasa. En mi opinión, esa investigación suena muy conservadora. ¡No me sorprendería si quienes hacen dietas perdieran tanto músculo como grasa!

La dieta sin ejercicio es una espada de doble filo mortal. No sólo experimentarás una caída en tu metabolismo debido a las pocas calorías que consumes, también experimentarás una caída en tu metabolismo debido al músculo perdido. ¡Por lo tanto sufrirás una doble disminución de tu metabolismo por la que inevitablemente resultará una versión más pequeña y más flácida de ti mismo!

La segunda pauta es *quemar grasa, no perder peso*. Me sorprende cuánta gente todavía se fija en perder peso en vez de grasa. Desafortunadamente, la mayoría de las "historias de transformación" son perfectos ejemplos de pérdida de peso y no de pérdida de grasa. Estos individuos solamente pierden mucho peso en agua, acompañada por músculo. Un porcentaje muy pequeño de tu peso perdido es grasa real. ¡No será ninguna sorpresa si recuperan el peso perdido el año siguiente porque nunca trataron el problema de raíz!

El secreto es ajustar tu modo de pensar y darte cuenta de que el peso no es grasa. Una pérdida dramática de peso no significa necesariamente que se pierde en grasa. Puede también incluir el peso de líquidos y de tejido musculoso. No se emocione tanto cuando pierda 20 libras de peso en un mes. La pregunta es: "¿20 libras de qué?" Este programa de pérdida se basa en perder la grasa sin perder el músculo. ¡Empecemos!

- Vince -

<http://www.AbdomenDefinido.com>

Sin recorte absurdo de grasas:
Una guía de cuatro meses para marcarse

Por Vince DelMonte

CONTENIDO

Capítulo 1 Factores genéticos y pérdida de grasa	Página 6
Capítulo 2 La mentalidad para perder grasa	Página 16
Capítulo 3 La dieta reductiva	Página 24
Capítulo 4 Entrenamiento de recorte	Página 46
Capítulo 5 Suplementos para perder grasa	Página 68
Comentarios finales	Página 73

Captulo 1:

FACTORES GENÉTICOS Y PÉRDIDA DE GRASA

¿Permitirás que las limitaciones genéticas afecten tu capacidad de marcarte?

¡Si has terminado mi programa de **Culturismo Sin Tonterías**, entonces sabes que es posible vencer los genes antipáticos al músculo porque estás estrenando cuerpo! Has sido dedicado a tus metas y ahora eres la prueba viva de que puedes transformarte si tomas las medidas correctas. Los mismos principios van a aplicarse a quienes se están preparando a derrotar antipáticos genes gordos.

Has oído el refrán: “¡Elije a tus padres sabiamente!” Pero si tus padres son gordos u obesos, esto no te condena a una vida de gordo o a tener lonja y panza. Al igual que tu, muchos flacos pensaban que estaban condenados a una vida de flacura, sabe que ésta no es ninguna razón para tirar la toalla. En esta primera sección es crítico entender el papel de la genética.

No sé tú, pero a mí la palabra genética me asustaba. Me recordaba siempre (todavía intimidado) a los profesores de la secundaria, imágenes de extrañas estructuras de ADN, y mi peor materia en la secundaria, biología. Pero es la respuesta para disipar la confusión sobre pérdida de grasa.

¿Te has preguntado por qué algunas personas pueden comenzar un programa de crecimiento, aumentar cantidades masivas de músculo y no perder su ‘lavadero’ mientras que otras comienzan a aumentar y pierden de vista sus abdominales en apenas algunos días? Algunas personas harán un programa de recorte después de aumentar y parecerán extremadamente musculosos porque no pierden ni una onza de músculo en el proceso de dieta. Otros intentan recortar grasas después de un programa de crecimiento y parecen volverse blandos y perder todo el músculo que desarrollaron.

En esta sección, te enseñaré por qué no debes temer o intimidarte por tu

<http://www.AbdomenDefinido.com>

genética. En capítulos posteriores de este libro te enseñaré cómo manipular ciertas variables del entrenamiento y la nutrición basándose en tu tipo de cuerpo. La llave del éxito es estar completamente educado, creer en sí, tener un buen equipo de ayuda y seguir el plan correcto.

La realidad es que si ambos padres son gordos, sus niños tendrán un 80% de probabilidades de ser gordos. Y si ambos padres son flacos, sus niños tendrán un 80% de posibilidad de ser flacos. Esto no significa que estás condenado a una vida de gordo o de flaco, pero saber los hechos te ayudarán a esforzarse más energicamente en ciertas áreas de tu dieta y entrenamiento. De hecho, tendrás que entrenar mejor que aquellas personas con genes más favorables.

La historia de los tipos de cuerpo

Los fisiólogos se refieren a menudo a los tipos de cuerpo para describir la estructura de una persona. Los tipos de cuerpo (también conocidos como somatotipos) son un determinante genético altamente significativo en la búsqueda de pérdida de grasa. Para dar crédito a quien es debido, fue en los años 40 que el Dr. William H. Sheldon introdujo la teoría de los somatotipos.

Su teoría describe tres tipos básicos de cuerpo humano: el **endomorfo**, caracterizado por una preponderancia de grasa corporal; el **mesomorfo**, dotado de una musculatura bien desarrollada; y el **ectomorfo**, distinguido por una carencia tanto de grasa como de músculo. Él también indicó que la mayoría de la gente es una mezcla de estos tipos. **Estos tipos de cuerpo pueden ser indicadores de si tendrás dificultad al quemar grasa o te será fácil, y qué clase de constitución tendrás en el futuro.**

La descripción de Sheldon de los tres tipos de cuerpo se ha convertido en una parte integral de la mayoría de la literatura sobre pérdida de peso, acondicionamiento y fisicoculturismo. Los tres tipos de cuerpo serán descritos más a fondo a continuación, con base en los millares de rasgos físicos que han sido evaluados por médicos y fisiólogos durante años:

ECTOMORFO

frágil
delgado
pecho plano
estructura delicada
aspecto joven
alto
ligeramente musculoso
hombros inclinados
cerebro grande
dificultad para subir de peso
el crecimiento del músculo toma más tiempo

MESOMORFO

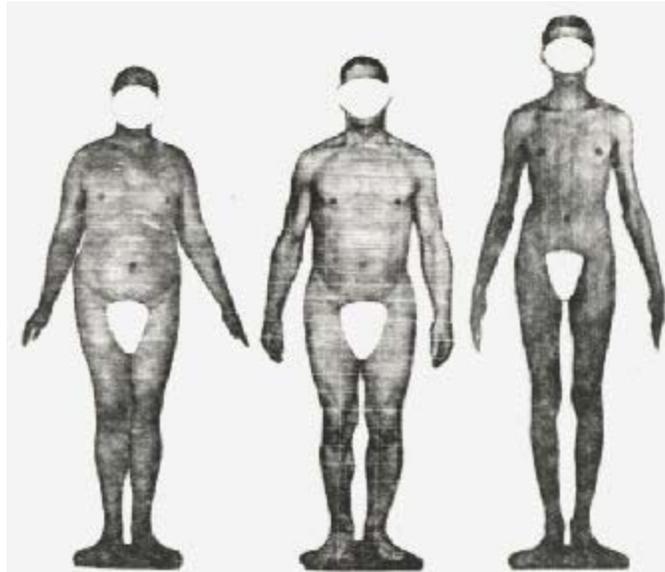
atlético
cuerpo duro, musculoso
aspecto definidamente maduro
forma rectangular (o de reloj de arena para las mujeres)
piel gruesa
postura vertical
aumentan o pierden peso fácilmente
desarrollan músculo rápidamente

ENDOMORFO

cuerpo suave
flácido
músculos subdesarrollados
rechoncho

<http://www.AbdomenDefinido.com>

sistema digestivo sobre-desarrollado
pierden peso difícilmente
generalmente desarrollan músculo fácilmente



¿Cuál es tu tipo de cuerpo?

Puesto que todos tenemos diversas formas y tamaños, conocer nuestro “tipo de cuerpo” (genética) es esencial. El descubrimiento de tu tipo de cuerpo te ayudará a indicar la clase de estrategia que debes seguir para optimizar tu meta, limpiar tu dieta y elegir el estilo correcto de entrenamiento.

Según lo mencionado previamente, hay tres distintos tipos de cuerpo. **Si bien todos somos una mezcla de los tres, un tipo particular siempre es predominante. ¡Tu tipo “principal” será obviamente al que puedas asociarte!** Más adelante en este programa, discutiremos las maneras específicas de entrenar y de comer basándonos en tu tipo de cuerpo.

1) mi estructura ósea es:

- muy grande - 3 puntos
- medio grande - 2 puntos
- pequeña o frágil - 1 punto

<http://www.AbdomenDefinido.com>

2) mi cuerpo tiende a:

- acumular demasiada grasa - 3 puntos
- ser delgado y musculoso - 2 puntos
- ser demasiado flaco - 1 punto

3) mi cuerpo se ve:

Los hombres contestan:

- redondo y suave - 3 puntos
- cuadrado y rugoso - 2 puntos
- largo y tenue - 1 punto

Las mujeres contestan:

- en forma de pera - 3 puntos
- como reloj de arena - 2 puntos
- muy derecho y alargado - 1 punto

4) cuando niño estaba:

- rechoncho - 3 puntos
- normal - 2 puntos
- demasiado flaco - 1 punto

5) mi nivel de actividad es:

- sedentario - 3 puntos
- bastante activo - 2 puntos
- hiperactivo, no puedo quedarme sentado - 1 punto

6) mi acercamiento a la vida es:

- reposado - 3 puntos
- dinámico - 2 puntos
- preocupado - 1 punto

7) mi metabolismo es:

- lento - 3 puntos
- exacto - 2 puntos
- demasiado veloz - 1 punto

8) las personas me dicen:

- que debo perder peso - 3 puntos
- que me veo muy bien - 2 puntos
- que debo engordar - 1 punto

9) si rodeas tu muñeca con el dedo medio y el pulgar de tu otra mano:

- el dedo medio y el pulgar no se tocan - 3 puntos
- el dedo medio y el pulgar apenas se tocan - 2 puntos
- el dedo medio y el pulgar se traslapan - 1 punto

10) respecto a mi peso, yo:

- gano peso fácilmente, pero me cuesta perderlo - 3 puntos
- gano y pierdo peso bastante fácilmente. Permanezco casi siempre igual - 2 puntos
- tengo problemas para subir de peso - 1 punto

11) Tengo hambre:

- casi todo el tiempo - 3 puntos
- a la hora de comer - 2 puntos
- raramente - 1 punto

12) La gente me describiría como:

- una persona emocional - 3 puntos
- una persona física - 2 puntos
- una persona intelectual - 1 punto

32 - 37 puntos = Endomorfo puro

27 - 31 puntos = combinación de Endomorfo y de Mesomorfo

22 - 26 puntos = Mesomorfo puro

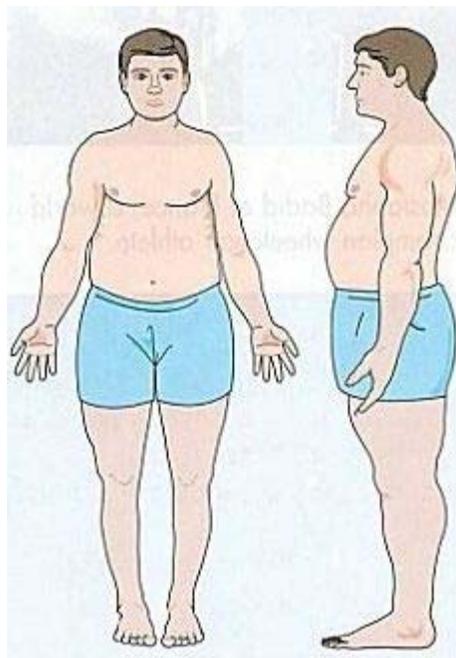
17 - 21 puntos = combinación de Ectomorfo y de Mesomorfo

12 - 16 puntos = Ectomorfo puro

Endomorfo:

Este tipo de cuerpo está predispuesto a acumular grasas a % más altos y tendrá que seguir este programa más estrictamente. Reconocidos por su "aspecto suave", es más difícil para ellos ajustar y dar tono con ejercicio y dietas. La buena noticia es que la estructura del hueso del endomorfo es ancha y fuerte, lo que hace que el aumento de músculo sea más fácil, tanto de construir como de mantener. Esto puede ser una ventaja durante su desarrollo de músculo y fases de crecimiento.

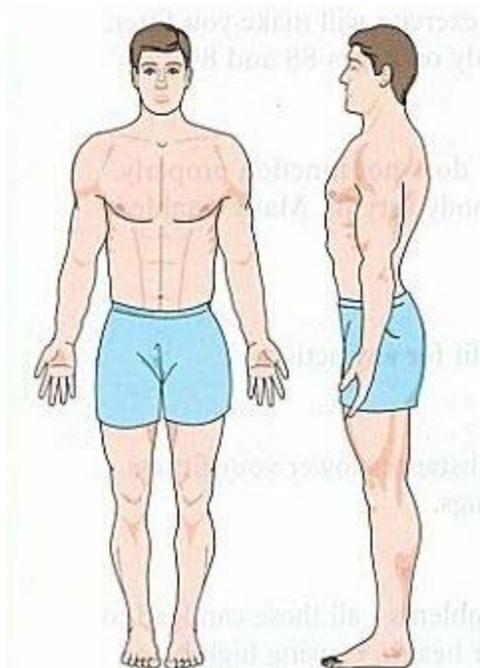
Se consciente de que tu genética condiciona un metabolismo más lento, pero eso simplemente significa que acumularás grasa si le das a tu cuerpo demasiadas razones para hacerlo. Típicamente se encuentran endomorfos entre futbolistas y luchadores enormes. Algunos endomorfos famosos son John Goodman, Rosanne y Jack Black.



Mesomorfo:

Los "dotados", este tipo genético está predispuesto a grandes aumentos de musculatura y podrá marcarse aplicando sólo algunos cuantos consejos de este programa. De aspecto generalmente muy atlético, tienen una buena postura y son simétricos. ¡Para un fisicoculturista o un entusiasta del acondicionamiento, éstas son buenas noticias!

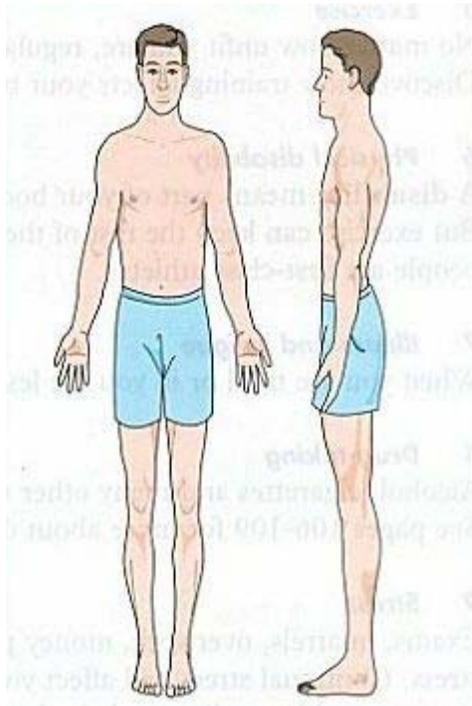
¡Dicen que los mesomorfos pueden hacer músculo más rápido que la mayoría de la gente y pueden perder grasa rápido cuando siguen una dieta correcta! tu genética está básicamente a tu favor si quieres hacer crecer músculo o eliminar grasas. Cualquier sistema de entrenamiento les funcionará porque tienen los genes "afortunados". Los famosos de cuerpo de mesomorfo serían Bruce Willis, Sylvester Stallone y todos los ganadores de Sr. Olympia.



Ectomorfo:

También conocidos como 'de lento aumento', se reconoce a los ectomorfos por la longitud de sus miembros, bajo % de grasa corporal y pequeños músculos. ¡Si algunas mujeres matarían por tener este tipo de cuerpo, los hombres lo verán probablemente de una manera diferente! Los ectomorfos tienen dificultades para ganar peso y les cuesta mucho hacer y mantener sus músculos. Los ectomorfos, sin embargo, pueden lograr engordar y debe advertírseles que no exageren el programa de pérdida de grasa porque pueden perder músculo cuando recortan.

Estos individuos tienden a ser atletas de resistencia, tales como corredores interurbanos, jugadores de básquet de la NBA y modelos. Brad Pitt, Edward Norton y Kate Moss serían sus ectomorfos famosos. ¿Mencioné que fisicoculturistas legendarios como Flex Wheeler y Frank Zane (dos de mis cuerpos preferidos de todos los tiempos), son ectomorfos? Tenían metabolismos rápidos y físicos de ectomorfos cuando eran jóvenes adolescentes.





Frank Zane era un ectomorfo



Flex Wheeler era un ectomorfo

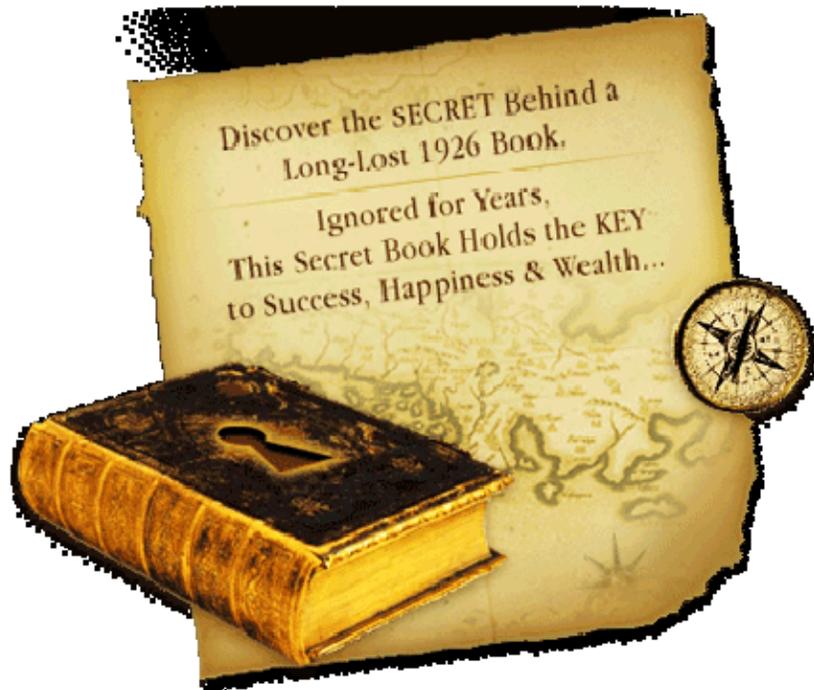
Captulo 2:

LA MENTALIDAD PARA PERDER GRASA

Consigue aquello en lo que te enfocas

¿Cómo consiguieron individuos clasificados ectomorfos, como Frank Zane y Flex Wheeler, derrotar su genética flaca para convertirse en los legendarios fisicoculturistas que inspiran a millares y a millares de aprendices? ¿Cómo Markus Ruhul, clasificado como endomorfo, derrotó su genética “gorda” para convertirse en un famoso fisicoculturista del mundo? (Las drogas seguramente jugaron un papel con Markus y Flex, pero los narcóticos por sí solos obviamente no habrían sido suficiente).

Asumo que dominaron la ley de la atracción. Independientemente de si estaban familiarizados con la descripción formal de esta filosofía, estoy seguro de que practicaron este concepto diario.



Nota: No vendo ni gano ningún dinero promoviendo el secreto. Es extremadamente poderoso y literalmente cambia tu vida; es probablemente la mejor herramienta de desarrollo personal que puedo recomendar desde una perspectiva secular. Compruébelo mismo. Por ahora, haré mi propia interpretación del secreto para desarrollar músculo y desde un punto de vista grasa de pérdida de grasa.

<http://www.AbdomenDefinido.com>

La ley de la atracción indica simplemente que lo “semejante se atrae”. Esto significa que está consiguiendo aquello en que se está enfocando tu mente subconsciente.

Tu subconsciente es el substrato de pensamientos que pasan por tu cabeza cada día.

Puede ser que suenen así:

- “Tengo un tipo de cuerpo endomorfo así que nunca perderé realmente grasa aunque estoy intentándolo lo mejor que puedo...”
- “Siempre tendré esta pequeña panza...”
- “No importa lo bien que coma y entrene, nunca tendré lavadero...”
- “Podría comenzar a hacer más ejercicio cardiovascular para perder esta grasa pero probablemente no servirá de mucho...”
- “Nadie en mi familia y ninguno de mis amigos es marcado y musculoso así que no significa realmente gran cosa para mí...”
- La “genética determina el 40% de cómo me veo así que cuál es el punto...”
- “Mejor ser feliz con mis aumentos de músculo y no preocuparme por esta lonja porque probablemente perderé el músculo cuando comience la dieta...”

¿Puede ver el problema con estos pensamientos?

Aparte de ser totalmente negativos, todos se basan en una mentalidad fatalista. El individuo se está centrando en *intentar* su mejor y *hacer* su mejor.

- El individuo se está centrando en lo que no quiere (lonja), en vez de centrarse en lo que sí quiere.
- El individuo ve sus metas (lavadero) como imposibles, así que nunca hará un esfuerzo verdadero por encontrar una solución.
- El individuo nunca ha tenido éxito en el pasado, así que te cuesta mirar

<http://www.AbdomenDefinido.com>

hacia el futuro y reescribir el futuro.

- El individuo no cree que merece el cuerpo de sus sueños. Está permitiendo que sus alrededores influyeran sus decisiones.
- El individuo que compara estadísticas académicas hará solamente un esfuerzo del 60% porque él ha elegido creer que él no tiene ningún control del otro 40%.

Reajustar tu sistema de la creencia

Todo lo que haces es un resultado de tu pensamiento y creencias. Si crees que tardarás 30 días en cambiar un hábito, entonces probablemente tardarás 30 días. Si crees que tardarás un año en perder toda grasa, entonces elegirás la trayectoria y tomarás las decisiones que llevan a un plan anual. Si crees que estás destinado a verte moderadamente bien, entonces harás un esfuerzo moderado en el gimnasio y en tu entrenamiento. Si crees que solamente alguien dotado genéticamente merece estar marcado, entonces no considerarás que faltar a entrenamientos, comer alimentos de preparación rápida y tener malos hábitos sea algo serio.

Sin embargo, si eres una autoridad en la nutrición de tu familia, no ordenarás alimentos de preparación rápida los fines de semana. Si crees que eres un modelo de condición física para tus amigos, sugerirás actividades físicas los fines de semana. Si te ves con el cuerpo de un modelo de acondicionamiento, no tendrás dificultad en despertar a las 6am para hacer ejercicio cardiovascular. Si te ves como un canijo resistente, no te quejarás al hacer esas últimas repeticiones. Si te crees el individuo más fuerte del gimnasio, comenzarás a determinar tu progreso de levantamiento más diligentemente. ¡Si se ve como un ser humano sano, no pondrás papitas y galletas en tu carrito del supermercado!

¿Ves la diferencia? **¿Puedes ver cómo tus pensamientos subconscientes son una causa directa de lo que estás consiguiendo en la vida? La batalla comienza verdaderamente en la mente.** Aquí están cinco pasos de acción a tomar hoy:

1. Repetición. Repetición. Repetición.

Actúa día con día. Sólo porque aplicas la ley de atracción y comienzas a tener nuevos pensamientos y creencias, no significa que mágicamente adelgazarás y te

<http://www.AbdomenDefinido.com>

marcarás. Faltaría la acción y el esfuerzo de *hacer*. Hay que hacer el trabajo uno mismo. Al final, tus metas se realizarán realmente con SÓLO HACERLO día con día.

Cada día tendrás que repetirte verbalmente quién eres. Anota tus metas y léelas en el camino al trabajo o antes de que salgas de la cama por la mañana. Registra tus pensamientos y creencias y escucha tu propia voz cada día. Cada día tendrás que luchar contra las mentiras de que eres perezoso, no estás motivado, no eres genéticamente dotado, la comida te está haciendo engordar, etc. No te engañes ni aceptes estas falsedades. No le des energía a estas mentiras pensando negativamente sobre uno mismo. Cada día tendrás que tomar nuevas decisiones basadas en la nueva persona en que te estás convirtiendo.

2. Rodéate con razones "emocionales" para tener éxito.

- Quizás debas entrar a una competencia de transformación de 12 semanas para agregar un componente competitivo y urgente a sus metas.
- Compra tu propio gimnasio y ponlo en tu hogar, de modo que lo veas diario.
- Substituye tu protector de pantalla por estupendos cuerpos y substituya la revista en tu mesita de café por revistas de acondicionamiento.
- Pregúntale al tipo más grande de tu gimnasio si podrías entrenar con él por algunas semanas. O contrata un entrenador personal que tenga un cuerpo parecido al que quieres.
- Descubre cuando es la próxima competencia de acondicionamiento o la siguiente gran expo de acondicionamiento en tu barrio y participa.
- Haz nuevos amigos entre la gente que vive y respira salud y acondicionamiento. Quizás podrías entablar una amistad con algunos de los entrenadores o de los dueños de tu gimnasio.

El fondo, necesitas comenzar a vivir y a respirar la forma de vida que te llevará a tus metas.

3. Rodéate de imágenes que creen esa emoción.

<http://www.AbdomenDefinido.com>

- Recorta la imagen exacta que representa tu ideal de constitución. Para hacerla atractiva emocionalmente, corta tu propia cara y pégala sobre la imagen. Es muy importante imaginar lo que se sentiría tener ese cuerpo.
- Mira una película o una demostración de los deportes que muestren tu constitución ideal siendo admirada en público. Quizás quisieras tener la constitución de un 'último combatiente'. Mira 'el último combatiente' regularmente en la TV, y así las sensaciones se grabaran en tu subconsciente. Conoce gente de mejor aspecto que el tuyo y sal con ellas en público. Imagínate cómo se sentirá cuando puedas verte igual que ellos.



- Pega tus imágenes en tu refrigerador, en la ventana del cuarto de baño, al lado de tu cama, en tu coche y en tu lugar de trabajo. Encuentra esa imagen que te represente en el glorioso momento de la coronación de tus esfuerzos, cuando te sentirás grandioso, te verás fabuloso, y estarás orgulloso de tu victoria. Pon esa imagen donde puedas verla y recordarla. Cerciórate de que haya emociones fuertes atadas a ella para que se marque en tu subconsciente.

4. Consigue ayuda emocional.

Ya sea en un grupo de ayuda social, con un entrenador personal, un amigo cercano, una comunidad de Internet o un programa de entrenamiento por teléfono, rodéate con la gente que está trabajando para ir hacia la misma meta. Si no puedes encontrar a un grupo, entonces crea un grupo propio. Toma medidas positivas hacia tus metas. Ésta es la mejor manera de derrotar un ambiente negativo. La ayuda emocional que recibes semanalmente, o cuando la encuentres, te ayudará a lo largo de la semana. No puedo insistir demasiado en lo importante que es

<http://www.AbdomenDefinido.com>

conseguir mucha ayuda. Esta gente también representará la “imagen” de lo que quieres y te mantendrán confiado de tus metas.

5. No te centres en “intentar” o en “desear”.

Hasta que creas en verdad que tienes la energía para cambiar, no estarás en control de tu destino. La duda puede hacer muchas cosas. Tenía dudas de que podría derrotar mi genética flaca. Tenía dudas cuando algún año inesperadamente desarrollé una panza.

Me dije que quería ser delgado y musculoso. Pero el “deseo” no tenía suficiente alcance. No pensaba que *debía* ser delgado y musculoso; Sólo *quería* ser delgado y musculoso. Pero solamente *esperaba* y *quería*, una parte enorme de mi subconsciente no pensaba que en verdad fuera posible.

Esto crea un círculo de negatividad. Cuando solamente *quiere* o *intenta* tener éxito, las decisiones sutiles afectan el resultado.

Por ejemplo, si estás en un evento social con muchos canapés y bocadillos fritos, y la tentación es mucha, ¿qué vas a hacer? Si solamente estás *intentando* y *queriendo* tener éxito, entonces vas a derrumbarte y ceder a la tentación y la justificarás diciendo: “Fue solamente una probada y no frenará realmente mi progreso, ¿verdad?”

Otro ejemplo, si estás entrenando en el gimnasio y estás a punto de terminar una serie, tus músculos están gritando que pares, ¿qué vas a hacer? Si estás solamente *intentando* y *queriendo* tener éxito, vas a decidir que el dolor no vale la pena. En vez de jalar esa última repetición vas a bajar los pesos, dar por terminada la serie y justificarlo diciendo: “Es aceptable, era sólo una repetición, y habría sido demasiado difícil de todos modos, ¿verdad?”

Como podrás ver, tengo un problema enorme con “desear” e “intentar”. ¡De hecho, me vuelve loco! Para ciertas decisiones en tu vida, no es bastante *quererlas* o *intentar*. Debes hacer que sucedan. Debes DECIDIR que LO HARÁS. ¡Es como encerrarse en un cuarto sin salida y tirar la llave para probar tu compromiso de encontrar una salida!

Una vez que decides que alcanzarás tu máxima condición física, no habrá

incertidumbre o *esperanza*. Cuando tomes la decisión de dejar de *querer* y comiences a *crear*, entonces cruzarás otra barrera más. Cuando estés en otro evento social con comida “empanzonadora” o en el gimnasio, bajo esa misma serie de pesas, entenderás que comer sólo un bocadillo o dejar de jalar antes de terminar no es una opción. ¿Por qué? ¡Porque has decidido alcanzar tu máxima condición física, sin importar el dolor y la tentación! LO VALE, porque tomando decisiones duras en cuanto a alimentos y jalando el 110% diario, alcanzarás tu meta.

El día en que derrotes tu genética...

En el capítulo pasado discutimos los tres tipos de cuerpos principales, ahora sabes con *quién* estás luchando. Tal y como en una guerra, tienes pocas probabilidades de salir victorioso si no sabes a qué te enfrentas. He proporcionado la información de los tipos de cuerpo para revelar solamente el plan de batalla de tu enemigo, pero no para reforzar el resultado final. Debes decidir cuál será el resultado final usando las estrategias mentales delineadas en este capítulo.

Cuando comienzas a afilar tu perspectiva y a centrarte en el cambio de tu diálogo interno, comienzas a experimentar éxito en la adquisición de control sobre tus genes.

No entrenarás sólo porque se supone que debes hacerlo, entrenarás porque sabes que el esfuerzo será recompensado. No comerás sano porque debes hacerlo, sino porque estarás viendo mejoras en tu recuperación. *No esperarás* estar desarrollando una constitución óptima; crearás tu constitución óptima. No mirarás al espejo y pensarás en lo que podrías hacer; pensarás en lo que estás haciendo y en lo que has creado. Mirarás tu cuerpo y visualizarás lo que estás a punto de crear, no lo que desearías tener.

Es esa línea muy fina entre “decidir” e “intentar” lo que hará la diferencia entre la realización de un lavadero y una lavadora ¡entre el 12% grasa y el 6%!

Tendrás que evitar toda charla negativa del tipo de “no puedo”, porque puedes. Debe elegir pensar positivamente. Recuerda que estos nuevos diálogos en tu cabeza no tendrán ningún significado si no se sostienen con acciones. Es hora de comenzar a discutir cómo sostener tu nueva forma de pensamiento con la “acción correcta”.

<http://www.AbdomenDefinido.com>

Captulo 3:

LA DIETA REDUCTIVA

Las calorías:

Las calorías son el factor más importante en la pérdida de grasa y el primer factor que debes arreglar. Y si planeas estar marcado vas a tener que recortar tus calorías drásticamente.

La determinación de tus calorías antes de calcular raciones es más importante por buen número de razones:

- Ninguna ración tiene una capacidad "mágica" de quemar grasa.
- Ninguna ración eliminará la ley del balance de calorías.
- Ninguna ración de nutrientes evitará que tu cuerpo entre en 'modo de hambruna' si sus calorías son demasiado bajas.
- Ninguna ración de nutrientes prevendrá una acumulación de grasa de si sus calorías son demasiado altas.
- Ninguna ración de nutrientes te ayudará a ganar músculo si tus calorías son demasiado bajas.
- No hay ración de nutrientes "perfecta" para todos porque cada quien tiene diversas metas, tipos de cuerpo y sensibilidades a la insulina.

Antes de que comience esta dieta...

<http://www.AbdomenDefinido.com>

No puedo insistir en este punto bastante. **Esta dieta no es para todos.** La estrategia de la dieta que estoy a punto de compartir no es fácil y es solamente para quienes estén en una de tres categorías siguientes:

1. Has superado con éxito tu meta de peso *marcado* por lo menos por 20 libras. Te satisface tu gran peso y estás listo para incinerar grasa.
2. Estás actualmente sobre el 20% de grasa corporal (o cualquier nivel insatisfactorio de grasa corporal) y quieres recortar la grasa antes de comenzar a ganar masa muscular otra vez.
3. Faltan solamente algunos meses para el verano y tienes una motivación personal para marcarte en los próximos meses.

Quiero realmente reforzar el primer punto:

Si no ha superado tu meta de peso marcado, entonces probablemente no has ganado una cantidad significativa de músculo para revelar un cuerpo delgado y musculoso. ¿Cuál es el punto hacer dieta 3 o 4 meses si solo tienes 5 libras de músculo en tu cuerpo?

Si quieres en verdad parecer impresionante, fuerte y de gran alcance, entonces necesitarás dedicar por lo menos 6-12 meses a la acumulación de masa y superar tu meta de peso marcado con por lo menos 20 libras.

Repasar el capítulo de nutrición en *Culturismo Sin Tonterías*:

Si no has dominado los *fundamentos* compartidos en el capítulo de nutrición de mi *Culturismo Sin Tonterías*, debes volver a ellos y enfocarte en seguir la dieta de aumento. Te sugeriría seguir uno de mis planes de nutrición por lo menos durante cuatro semanas para dejar restablecer a tu cuerpo el equilibrio hormonal. Puede que incluso llegues a perder algo de grasa y ganes cierta masa muscular en el proceso, simplemente por comer balanceado.

Debes entender que si tienes una base tambaleante, nada de lo que hagas después importará, tu castillo se derrumbará. Como Emerson escribió en sus ensayos, "la altura de la cima es determinada por la anchura de la base."

<http://www.AbdomenDefinido.com>

Sé que los fundamentos son aburridos y no están basados en una fórmula fresca y estupenda de recorte como la que estoy a punto de compartir ¡pero los fundamentos son responsables del 80% de sus resultados! No tiene sentido centrarse en los principios que afectan solamente el 20% del resultado final hasta que haya dominado el primer 80%.

Cómo ajustar sus raciones basándose en tu tipo de cuerpo:

Mesomorfo

Probablemente has oído que un mesomorfo puede comer cualquier ración y seguir viéndose estupendo y musculoso. Éstos son los que llevan la dieta 50-50; 50% de Pizza Boston y 50% McDonalds. Probablemente ni siquiera están leyendo este libro ahora porque son lo bastante dotados para tener casi cualquier acercamiento al trabajo. Sin embargo, si un mesomorfo dotado tuviera un acercamiento más equilibrado, como 45% de carbohidratos, 35% de proteína y 20% de grasa (las raciones de mi plan alimenticio), conseguiría los mejores resultados.

Ectomorfo

La mayoría de los ectomorfos generalmente no se preocupan por las grasas, pero puede ser uno de esos raros casos con el "síndrome de flaco panzón", que es la panza resultante de malas opciones alimenticias durante un periodo de tiempo constante. **Incluso durante una fase reductiva, los ectomorfos no deben recortar sus carbohidratos drásticamente si quieren prevenir pérdida de músculo y mantener tu dureza y fuerza.** Una dieta integrada por 45% de carbohidratos, 35% de proteína y 20% de grasa debe ser observada.

Endomorfo

El endomorfo es quien necesita prestar más atención a las raciones de nutrientes. El endomorfo típico resiste a la insulina y es sensible al carbohidrato, así que el mantenimiento de carbohidratos es generalmente inadmisibles. Un mejor punto

<http://www.AbdomenDefinido.com>

de partida para el endomorfo es comenzar con alrededor de 45% de carbohidratos y disminuir gradualmente a 10-20% hasta que se alcance el porcentaje de grasa corporal deseado.

Confiando en tus instintos...

Algunas personas no van a disfrutar esta sección porque simplemente quieren que se les diga exactamente qué hacer. Quieren que les digan que deben comer 34.88% de proteína 12 minutos antes de hacer ejercicio etc. **No estoy escribiendo esta sección como policía, sino para involucrarte en el proceso de aprendizaje. A fin de cuentas creo que cada persona tiene ya las respuestas a sus propias preguntas. Descubre las respuestas prestando mucha atención a sus resultados y escuchando a tu cuerpo.**

La idea de ajustar tu plan de nutrición intuitivamente frustrará a algunos académicos, pero con pocas excepciones ¡el académico no es generalmente uno de los mejores cuerpos! **La gente que tiene los mejores cuerpos son las que viven en el mundo real.** Entrenan duro, comen correctamente, prestan mucha atención a sus resultados y escuchan lo que dicen sus cuerpos, a pesar de lo que dice el último libro de texto.

No seas un individuo que quiere que te mastiquen todas las respuestas, sin pensar o estar implicado en el proceso del entrenamiento. Si hubiera una "perfecta" ración o una fórmula "perfecta", probablemente ya la habría encontrado. Aunque considero mi sistema como absolutamente eficaz, no es "perfecto" y requerirá que tenga el valor de tomar algunas decisiones basadas únicamente en tus intuiciones.

No hay programa o combinación de raciones que debas seguir por ley. No tengas miedo de determinar qué funciona mejor para ti. Ten la confianza de hacer tus "pesquisas". Permítete una cierta Flexibilidad en ambas direcciones. Por ejemplo, si es un ectomorfo que consume 45% de carbohidratos y siente que no es suficiente, aumenta tus carbohidratos y disminuye tu ingesta de proteínas y grasas un poquito; y SUPERVISE los resultados. Si sientes que tus carbohidratos son demasiado altos al 45% y estás poniéndote gordo, bájalos y no olvides SUPERVISAR los resultados. Al final, las *raciones* no son el "secreto" a la pérdida de grasa, las calorías lo son.

<http://www.AbdomenDefinido.com>

Cómo imaginar las calorías para la pérdida grasa...

Peso del cuerpo x 10 = calorías día uno, día dos, día tres.

Peso del cuerpo X12 = calorías día cuatro.

Repetir.

Reciclar tus calorías (sobre todo tus carbohidratos) es probablemente la estrategia para quemar grasa más poderosa en el planeta. Se queda con el primer lugar por una milla. El segundo lugar no llega ni cerca. Es la ÚNICA manera de vencer la respuesta del cuerpo al hambre cuando las calorías y los carbohidratos son restringidos. No sólo evita las respuestas negativas de la restricción calórica constante, sino que consigue una serie de respuestas positivas.

Reciclar las calorías tiene varios nombres y se considera el secreto mejor guardado del fisicoculturista y del modelo de acondicionamiento. Puede ser que oiga referirse a este sistema como "reciclaje de carbohidratos", "dieta zigzag", "dieta alta-baja", "subir-carbo" o "re-alimentación".

Es excelente para cualquier persona que tenga apuros con la pérdida de grasa o con 'estrellarse en la meseta'. La mejor ventaja es que permite que maximices tu pérdida grasa sin el costo de perder músculo. Esto es principalmente porque el metabolismo de tu cuerpo no entra en 'modo de hambruna'; ¡se levanta antes de que incluso sospeche que iba hacia allá! ¡Éste ha sido el secreto del fisicoculturista y del modelo de acondicionamiento durante décadas y ahora lo sabe!

Por qué el reciclaje de calorías es mejor que una dieta baja en carbohidratos...

Cuanto más tiempo permaneces en una dieta baja en carbohidratos, menos eficaz es tu dieta y el entrenamiento se voltea contra tus metas de quemar grasas. Básicamente, después de más o menos tres días de carbohidratos bajos, los niveles de glicógeno en tu cuerpo casi estarán agotados y notarás que tu calidad e intensidad de entrenamiento comenzarán a sufrir y decaer. Tendrás muy poca energía, perderás tu fuerza y comenzarás a notar que tus músculos quieren "aplantarse" y parecen más suaves.

Tu cuerpo es más inteligente de lo que piensas e interpretará pocos

<http://www.AbdomenDefinido.com>

carbohidratos como una *amenaza* a tu supervivencia, así que tu ritmo metabólico se frenará y la glándula de tiroides disminuirá la producción de la hormona tiroidea. Esta es la razón por la cual necesitas “sacudir las cosas” y mantener tu cuerpo en alerta completa con un día alto en carbohidratos cada 4to día.

La única manera de perder grasa y desarrollar músculo al mismo tiempo...

Esta pregunta continuará con las edades. Algunos gritarán que desarrollar músculo y quemar grasa es imposible. Puedes perseguir solamente una meta a la vez. Convengo en que elegir una sola meta es un acercamiento más eficaz, pero consideremos qué sucede al alternar días altos y bajos en carbohidratos.

Cada cuarto día, durante el día de “carbohidratos altos”, tus niveles de energía suben, tus músculos se rellenan y se hacen más duros, y tu metabolismo coge una chispa para reavivar el fuego. Mentalmente, podrá descansar de toda la disciplina y deterioro de comer pocos carbohidratos, que pueden hacer que alguna gente se *desplome* y se rinda. ¡A menos que realmente haya hecho una dieta antes, no entenderá de lo que estoy hablando!

El día de “carbohidratos altos” es literalmente un *alto* día porque puede recompensarse con otra victoria de tres días, eludir los efectos secundarios y tener algo que esperar a cambio de tu disciplina. La mejor parte es que notarás que tu cuerpo se hará perceptiblemente más delgado con cada ciclo de cuatro días, mientras consume las reservas de grasas y usa los carbohidratos para hacer que se vea marcado. Tu ritmo metabólico nunca dejará de trabajar para ti.

Más importante, el día alto en carbohidratos prevendrá la pérdida de músculo y puede incluso ayudarte a aumentar pequeñas cantidades de masa muscular en el proceso. Esta es la razón de por qué has oído hablar de clientes que perdieron 15-30 libras de grasa en solamente tres o cuatro meses mientras también ganaron 3 o 4 libras de músculo. Muy probablemente, intencionalmente o no, utilizaban cierta forma de reciclaje de carbohidratos.

Un dato para acentuar las partes del cuerpo débiles durante el ciclo de carbohidratos:

Yo tomaba siempre mis días altos en carbohidratos el miércoles y el sábado. Esto

<http://www.AbdomenDefinido.com>

no representa perfectamente a una rotación de 3:1, pero adapté los principios del ciclo a mi programa de entrenamiento. Mis dos partes del cuerpo más débiles eran hombros y bíceps. Trabajaba los hombros el miércoles y los bíceps el sábado. Me cercioré de que mi día alto en carbohidratos fuera los mismos días que entrenaba mis partes del cuerpo más débiles, de modo que si eventualmente algún músculo conseguía un aumento durante mi *dieta marcada* fueran mis dos grupos más débiles de músculos.

La adaptación del ciclo 3:1 a un tipo de cuerpo...

Ectomorfo: Las personas ultra flacas tienen más posibilidades de perder músculo mientras que cortan, así que el 3:1 puede realmente revertirse contra ellos. En lugar de un día alto en carbohidratos pueden necesitar 2 o 3 y después repetir. Esto asegurará realmente que no se pierda ningún músculo y que incluso haga mejores aumentos de músculo en sus días altos.

Mesomorfos: Las personas naturalmente musculosas deben adaptarse al modelo del 3:1 perfectamente, aunque la única manera de estar seguros sea probar y determinar los resultados. Un día adicional se puede agregar para hacer un ciclo 4:1 o incluso una rotación de 5:1. Algunos mesomorfos con dificultades para perder grasa podrían también beneficiarse de una rotación de 7:1. Si los días altos necesitan ser ajustados, con 2 días debería lograrse el truco.

Endomorfos: Las personas naturalmente rechonchas con problemas para adelgazar se beneficiarán más estirando la rotación a un ciclo más largo tal como 7:1 a un máximo de 14: 1. Si tiene un porcentaje grande de grasa que perder en un corto período de tiempo tendrá que llevar el cuerpo a sus límites para maximizar la pérdida de grasa. El ciclo 3:1 será demasiado lento, así que comience con una rotación más larga.

¿Cómo sabré ajustar los días?

Simple. Cerciórate de que estás bajando alrededor de 1.5 a 3 libras de grasa por semana. Más que eso no sirve pues dará lugar a pérdida de masa magra. Te tomará 3 o 4 semanas ver qué te está funcionando.

Utiliza el espejo y *permanece en armonía con los* cambios visuales de tu cuerpo. Si se está definiendo y parece más musculoso, entonces todo va perfecto. Si estás

<http://www.AbdomenDefinido.com>

perdiendo grasa pero se ve más suave, necesitas un día adicional de re-alimentación o re-alimentarse más frecuentemente porque puedes estar perdiendo músculo. Si te estás poniendo más grande y tienes grasa donde no la necesitas, entonces tus calorías siguen siendo demasiado altas y necesitas alargar la rotación entre los días altos y los bajos.

Tú eres lo que comes

Has oído que cuando aumentas las grasas por un tiempo suficientemente largo, tu cuerpo comienza a depender de la grasa como fuente de energía y aprende cómo utilizar la grasa más eficientemente. Puedes haber oído a alguien explicar que está en una dieta baja en carbohidratos para entrar en “modalidad quema-grasa”. probablemente has oído lo contrario también. Cuando comes carbohidratos todo el día tu cuerpo entra en “modalidad quema-azúcar”. Esto podrá ser verdad, pero hay también una desventaja enorme al permanecer en una dieta baja en carbohidratos durante demasiado tiempo.

Si consumes pocos carbohidratos durante demasiado tiempo, tu cuerpo olvida qué hacer cuando comienza a comer carbohidratos otra vez. Ha estado en *modo quema-grasa* durante tanto tiempo que el cuerpo ha llegado a ser perezoso e ineficiente para consumir carbohidratos y transformarlos en energía. ¿Qué sucede cuando comienzas a comerlos otra vez? Ganas una tonelada de peso en un corto período de tiempo, a veces de un día a otro. Por eso los fisicoculturistas y los modelos de acondicionamiento se ven totalmente diferentes el día de su competencia y una semana después.

Cómo calcular el insumo de proteína

La proteína compondrá por lo menos el 30-35% de tu aportación calórica y el 90% de ellas deben venir de fuentes enteras del alimento. Esto es por tres razones principales:

- El alimento entero proporciona más vitaminas y minerales y, puesto que tu cuerpo será privado de las porciones de vitaminas y de minerales esenciales por la dieta con pocas calorías, no querrás empeorar la situación usando proteínas bajas en micro-nutrientes durante esta dieta hipo-calórica.
- Los alimentos enteros proporcionan más fibra, más sustancia y por lo tanto más

<http://www.AbdomenDefinido.com>

saciedad, a diferencia de las proteínas en fuentes líquidas de suplementos. Y confía en mí, vas a tener hambre, así que querrás saciar tu hambre en cada ocasión que puedas.

- Las fuentes enteras de alimento tienen un efecto térmico mucho más alto que la mayoría de las proteínas de suplementos. Puesto que querrás maximizar tu ritmo metabólico, no puedes permitirte basar menos del 90% de tus comidas en alimento verdadero.

¿Qué me dice de mi complemento proteínico?

Pongamos primero algo en claro. La industria de suplementos es un gran negocio. Te han lavado el cerebro con términos de lujo como microfiltración de flujo cruzado, intercambio de iones, aislados de suero, oligopéptidos y toneladas de otros términos científicos que hacen que piense que te falta algo “mágico”.

La verdad es que si comes una suficiente cantidad de alimento entero a intervalos regulares, no es necesario consumir suplementos de proteína para conseguir resultados extraordinarios.

La razón porque podría usar proteína en polvo es por conveniencia. Los suplementos de proteína son simplemente una manera fácil de alcanzar tu marca diaria de proteína necesaria, especialmente si tienes dificultad en conseguir proteína en alimento entero durante las fases de crecimiento.

Durante tu *dieta marcada*, consumirás pocas calorías, así que no hay ninguna excusa para el factor de conveniencia ¡a menos, por supuesto, de que no estés realmente comprometido a hacer esto! El sistema digestivo de tu cuerpo no fue diseñado para procesar líquidos todo el día; fue diseñado para digerir alimento, los suplementos de proteína son una forma inferior de proteína comparada con el alimento entero.

Cuánta proteína tomar

El fundamento de la *dieta marcada* es determinar tu insumo de proteína antes que todo lo demás. Para los fisicoculturistas, un gramo por libra de peso corporal ha sido la norma por años, y eso está muy cercano a los 0.8 gramos por libra de peso corporal que recomiendan la mayoría de investigaciones. Sin embargo, este método

<http://www.AbdomenDefinido.com>

tiene algunas desventajas:

- ¿Significa esto que una mujer de 250 libras con necesidades de 35% de grasas corporales debe comer 250 gramos de proteína al día? Por supuesto que no. Este método sobrestimaría sus necesidades de proteína. **Ella debe dar combustible a su masa magra, NO a su masa grasa.** Una mejor pauta sería que ella consuma 1 gramo de proteína por libra de MASA MAGRA del CUERPO, y no del peso corporal total. Por lo tanto, 163 gramos (250 libras x 0.35% grasas de cuerpo = 87.5 total grasa; 250 libras totales - 87.5 de grasa = 163.5 masa magra) serían más apropiados.

La mejor manera de determinar el insumo de proteína se basa en un porcentaje de calorías totales. Recuerde que tu aportación calórica es tu peso corporal multiplicado por 10, en los días 1, 2 y 3. Y en tu día de re-alimentación es tu peso corporal multiplicado por 12.

Una vez que has determinado tu número de calorías, multiplica este número por 35%. Esto te dirá cuántas de tus calorías totales diarias provienen de la proteína. El paso siguiente es dividir calorías de la proteína por cuatro (hay cuatro calorías en un gramo de proteína) y esto te dará la cantidad de proteína, en gramos, que debes comer cada día.

Ejemplo 1:

Si pesas 200 libras con 15% de grasa

tu aportación calórica óptima para recortar es de 2000 calorías (200 libras x 10)

2000 calorías al día x 0.35% = 700 calorías al día de proteína

700 calorías al día / 4 calorías / 1 gramo = 175 gramos de proteína por día

Notarás que 175 gramos de proteína es casi lo que habrías obtenido calculando tu insumo de proteína simplemente multiplicando tu masa magra 170 libras (si pesa 200 libras y tiene 15% de grasa) por la recomendación estándar de 1 gramo de proteína por libra de masa magra.

Elegir las mejores proteínas para quemar grasas

<http://www.AbdomenDefinido.com>

Aquí está tu cartilla para elegir las mejores proteínas para quemar grasa:

- Cualquier clase de pollo o de pavo debe ser asado a la parrilla, no frito. Cerciórate de quitarle la piel para evitar la grasa y las calorías. No confundas la carne rebanada y empacada que se encuentra en la tienda delicatessen con proteína de calidad. La carne procesada no te ayudará a adelgazar ni a marcarte porque está llena de sodio, de preservativos, de aglutinantes, de colorantes y demás productos químicos no identificados. Si eres italiano como yo, comer un buen emparedado de prosciutto o de mortadela es inevitable. ¡Pero no hagas de las carnes frías un obstáculo para tu dieta!
- Puesto que el nombre del juego es comer la proteína más magra posible, tendrás que recortar en yemas de huevo. Esto hace de las claras de huevo una de las mejores proteínas después del pollo. Recomiendo una yema de huevo por cada seis claras de huevo. Si decide utilizar las claras de huevo pre-embaladas, o rompe simplemente el huevo y separa la yema, eso sólo te incumbe a ti. Personalmente, dejé de usar las claras de huevo pre-embaladas al acercarme al momento de la competencia para eliminar el sodio adicional.
- No limites tu consumo de pescado simplemente al atún. No sólo es malsano (debido al mercurio), sino que no permite que digiera ninguna grasa buena que tienen los salmones, la caballa, las sardinas, los arenques y la trucha. ¡Cerciórese de incluir una variedad de pescados, puesto que es muy alto en proteína y proporciona un agradable cambio tras los huevos y el pollo! Evite el pescado con salsas y mantequilla y apéguese al pescado asado a la parrilla o al horno.
- No toda la carne es igual. Mucha carne roja tiene un mal lado porque es alta en grasa, pero elegir el corte más delgado de carne roja puede proporcionar altas cantidades de proteína, de B-12, de hierro y de creatina. ¡Reduce siempre la grasa a menos de que sea tu aniversario y estés en tu restaurante preferido!
- ¿Qué hay de los productos lácteos? Personalmente, deja los lácteos 12 semanas antes de mi primera demostración y esa fue la vez que salí más marcado. Descubrí que los lácteos frenan mi progreso debido a la lactosa (azúcar) que hace que mi abdomen inferior retenga líquidos. Si vas a utilizar lácteos,

límitate a los “sin grasa”, “desnatados” o con sólo 1% de grasa. Todo lo demás es inadmisibile. Considero los lácteos un alimento de “combinación” porque tiene proteínas y carbohidratos en él. Lo cuento siempre como carbohidrato, y así simplemente considero la proteína como una “ganancia adicional”.

Aquí está la lista:

1. Pollo
2. Claras de huevo
3. Pescados
4. Carne roja magra
5. Queso cottage

Cuántos carbohidratos comer

Igual de importante que el insumo de proteína es el insumo de carbohidratos. Esto puede convertirse en un asunto muy complicado y confuso porque cada persona responde al carbohidrato diferente. Comencemos con una línea de fondo y progreseemos hacia la individualización:

Mi regla personal para marcarme es inicialmente mantener el consumo de carbohidratos igual al de proteína, **35% o 1 gramo de carbohidrato por gramo de masa magra**. Como notó en el ejemplo de la proteína, estas recomendaciones se calculan igual.

Un hombre de 200 libras con 15% de grasas corporales comenzará con un consumo de carbohidratos de 175 gramos por día y disminuirá de manera lineal cada 1-3 semanas. Hemos utilizado hasta ahora una ración del 1:1 de proteína por carbohidratos. Disminuir sus carbohidratos será discutido pronto.

Sincronización de carbohidratos

Hay dos métodos para medir el tiempo de sus carbohidratos:

1. **Separar tus carbohidratos entre cada comida.** Esto se considera muy directo y dará resultados promedio, puesto que tu cuerpo estará en equilibrio hormonal.

<http://www.AbdomenDefinido.com>

2. Medir el tiempo de tus carbohidratos para cuando tu cuerpo los necesite. Esto requerirá un poco más de planeamiento, pero los resultados serán de gran alcance para revelar una constitución marcada y musculosa, porque estarás manipulando tus hormonas de desarrollo muscular y de pérdida de grasas.

Otro argumento a favor de desarrollar músculo mientras se quema grasa

He encontrado que el segundo método, en mi experiencia personal, es el modo más eficaz de maximizar tus aumentos de músculo mientras quemas grasa. Y si no notas un aumento real en masa muscular, seguramente no perderás ningún músculo que ya tengas usando este método.

Considera los carbohidratos como tu fuente primaria de combustible. Sin embargo, para este coche particular, requieres de gas solamente cuando vas a impulsarte o necesitas recuperarte (ej. durante un entrenamiento o para la recuperación). Nada más y nada menos. El resto del día, tendrás el tanque vacío, de modo que estarás quemando grasa.

Este método te enseña a comer carbohidratos en algunos momentos críticos en el día en que serán indispensables para tener energía y desarrollar músculo. ¡Solamente cuando *los necesites!* El resto del día, están prohibidos. Es muy preciso.

¿Cuáles son estas 'ventanas' en que puedo comer carbohidratos?

- Desayuno -- 25% de carbohidratos.
- De 1 a 1.5 horas antes de tu entrenamiento -- 25% de carbohidratos.
- De 1 a 1.5 horas después de tu entrenamiento -- 25% de carbohidratos.
- El 25% restante deberá distribuirse uniformemente entre las 3-4 comidas del día.

El resto del día estarán prohibidos. Nota que estos tres momentos son cuando tu cuerpo estará sin energía o listo para consumir energía (y una leve combinación de ambas situaciones).

La sincronización de nutrientes funciona extremadamente bien para los ectomorfos puros y los mesomorfos porque su cuerpo se desempeñará mejor con energía y al mismo tiempo se asegurará de proteger y realzar tu masa muscular.

En cuanto a los endomorfos, esta situación podría modificarse para cumplir con sus requisitos particulares, manteniendo un insumo de carbohidratos más equilibrado durante la mayor parte del día pues puede ser que no necesiten la sincronización de nutrientes tanto. Puesto que a la mayoría de los endomorfos les cuesta mucho vaciar sus reservas de grasas, no necesitan los despuntes de insulina causados por la sincronización de nutrientes; particularmente porque esto frena la quema de grasa.

Cómo disminuir los carbohidratos

Idealmente, si puedes perder 1-2 libras de grasa por semana sin tener que bajar tus carbohidratos, ¡entonces eres de oro! Esto significa que has dado en el blanco y puedes disfrutar de un progreso constante hacia la meta.

Sin embargo, para la mayoría, ésta será la excepción y no la regla. Si no estás perdiendo las grasas del cuerpo a la velocidad que deseas (no apuntes a perder más del 1% de tu grasa por semana), aquí está tu estrategia:

Disminuye tus carbohidratos 25 gramos cada 1-3 semanas. Para la mayoría de la gente tomará de 4-16 semanas llegar a cero carbohidratos. Sin embargo, nunca consumas menos de 50 gramos de carbohidratos al día. Esto es lo mínimo que debes ingerir.

Aquí está un ejemplo

Semanas 1-3: 175 gramos

Semanas 4-6: 150 gramos

Semanas 7-9: 125 gramos

Semanas 10-12: 100 gramos

Semanas 13-15: 75 gramos

No es necesario bajar de 75 o 50 gramos de carbohidratos al día. Aunque algunos modelos de acondicionamiento y fisicoculturistas lo hacen, en mi opinión sólo es debido a un planeamiento pobre y a ser inculto. Si disminuyes tus carbohidratos por debajo de estas marcas, entonces no estás maximizando la intensidad de tu entrenamiento con peso y cardiovascular.

Incluso si eres un endomorfo puro, y las grasas de tu cuerpo se mueven lentamente, no recorte sus carbohidratos por debajo de 50 gramos totales al día (particularmente para evitar la ketosis). No pienso que sea necesario o sano eliminar tus carbohidratos totalmente. Cero nunca es un buen lugar.

Elegir los mejores carbohidratos para quemar grasas

Aquí están los criterios que utilizo para clasificar un carbohidrato como óptimo para la quema de grasa:

- Los alimentos hipoglicémicos, liberan lentamente una corriente constante de energía hacia tus músculos, evitando los despuntes de insulina que pueden causar un almacenaje de grasa.
- Abundante fibra, que ayudará a suprimir el apetito dándote una sensación de estar lleno más tiempo. Los altos alimentos altos en fibra retardan la absorción del azúcar, lo que ayudará a disminuir los niveles de insulina y tendrá un gran impacto en el descenso de niveles de colesterol.
- Las frutas y verduras están cargadas de vitaminas, minerales y energía antioxidante para combatir el daño de la oxidación y los radicales libres. ¡También están cargados de fibra y agua que te harán sentir más lleno, y lo más importante, contienen todas las vitaminas y minerales esenciales para activar los procesos celulares que queman grasa!

Aquí está la lista:

1. Avena
2. Arroz integral
3. Camote
4. Verduras
5. Pastas de trigo integral

6. Leguminosas
7. Frutas

¿Qué hay de los carbohidratos líquidos antes y después de mi entrenamiento?

La mejor pregunta es ésta: ¿Comer carbohidratos altamente glicémicos, como dextrosa o una bebida deportiva (Gatorade o Powerade), me acerca a la meta de estar marcado?

Asumo que entiendes que los carbohidratos azucarados causan un despunte de tus niveles de insulina, lo que provoca el almacenaje de grasa. Saber esto debería motivarte a evitar cualquier minuto en el día en que no estés en modo quema-grasa. El único problema con la bebida líquida de carbohidratos antes y después de tu entrenamiento es que ya no estarás en modo quema-grasa. Si multiplicas esta situación por 4-5 x semana (cada vez que entrenas con pesas), durante doce a dieciséis semanas de dieta, verás que es mucho tiempo el que se habría podido utilizar para quemar grasa y para conseguir tus metas más pronto.

Entonces, para tu fase de quemar grasa, elimina todos los carbohidratos altos en glicémicos y substituye tu malteada de proteína por un poco de avena cocinada. No es lo más sabroso pero por lo menos es una fuente rápida de carbohidratos que no se mete con tus niveles de insulina y mantiene tu cuerpo en modalidad quema-grasa. Ésta es la misma estrategia que yo y todos mis competidores de modelaje de acondicionamiento utilizamos durante nuestra fase de recorte y nos ha funcionado repetidamente.

Utilizar el sentido común

Es sorprendente la cantidad de gente que complica la pérdida de grasa más de lo que realmente es.

Hacer las preguntas, leer cada vez más, consultar a cada experto en el área no va a acercarte más a sus metas. ¡Toma la información que ya sabes y ponla en práctica 24 horas diariamente para estar marcado!

<http://www.AbdomenDefinido.com>

Aquí está otro ejemplo donde la regla de 80/20 se aplica. El 80% de sus resultados vendrán a partir del 20% de tu conocimiento. ¡Ponga este principio en acción y quedará sorprendido!

Es increíble cuántos emails recibo cada día de personas que simplemente tienen miedo de tomar su propia decisión. En mi opinión, sabes ya la respuesta a tu pregunta, pero no tiene la confianza para tomar una decisión y para tomar la responsabilidad de esa decisión. Es raramente una carencia de conocimiento lo que evita que la gente se apegue a tu dieta, es sólo una carencia de compromiso, de disciplina y de planificación.

Una de las preguntas más comunes que recibo es: "¿Qué hay de este alimento...?" Mi contestación es generalmente: *"Utiliza el sentido común. ¿Este artículo te acercará a sus metas? No utilices los alimentos que te hicieron engordar en primer lugar y si no estás seguro, simplemente lo evitas. Es así de simple."* Ahora aquí está la famosa lista de alimentos que debes evitar a cualquier precio:

- Cualquier cosa que venga en una caja
- Papitas
- Galletas
- Helados y malteadas
- Carne procesada, como salchichas
- Carne empacada delicatessen
- Panes y panecillos
- Donas y pastetes
- Sodas
- Jugos
- Chocolate y caramelos
- Café con crema y azúcar
- Salsas
- Malteadas para aumentar de peso
- Condimentos como salsa de tomate, mayonesa, etc.
- Barras calóricas (snickers...)
- Cualquier cosa frita
- Cualquier alimento de preparación rápida
- Alcohol

Cómo determinar tu consumo de grasa

<http://www.AbdomenDefinido.com>

Es fácil determinar tu consumo de grasa basándonos en el proceso de eliminación. Los carbohidratos han explicado el 35% de tu consumo y las proteínas han explicado el 35% de tu consumo. Eso nos deja con un 30% de consumo de grasa sano.

Consideremos otra vez nuestro modelo de 200 libras con 15% de grasa.

200 libras x 0.30 masa grasa = 600 calorías/9 calorías por gramo = 67 gramos de grasa por día o 11 gramos de grasa por comida (con seis comidas al día)

A menos de que todavía estés viviendo en los años 80 con la campaña anti-grasa, serás plenamente consciente de que algunas grasas protegen contra enfermedades cardíacas, inflamación dentro del cuerpo, daño de radicales libres, y pueden incluso aumentar el ritmo metabólico. Encima de todo eso, una dosis sana de buena grasa puede aumentar la masa del músculo al aumentar la producción del rey de todas las hormonas ¡testosterona!

Cómo elegir tu consumo de grasa

1/3 de sus comidas = grasa saturada

1/3 de sus comidas = grasa poliinsaturada (equilibrada en Omega 3 y Omega 6)

1/3 de sus comidas = grasa de Monoinsaturada

Aquí está un ejemplo práctico de las recomendaciones anteriores:

Comidas 1 y 4 --> aceite de coco, carne de vaca o lácteos (gran porcentaje de grasa saturada)

Comidas 2 y 5 --> nueces mezcladas, mantequilla de cacahuete natural o aceite de oliva (gran porcentaje de grasa monoinsaturada)

Comidas 3 y 6 --> aceite de pescados o aceite de linaza (gran porcentaje de grasas poliinsaturadas)

Trucos adicionales y consejos para maximizar tu dieta marcada

1. Como ectomorfo, me resultó beneficioso aumentar mis grasas y proteínas mientras disminuía mis carbohidratos. Personalmente, no me sentía fuerte o sano cuando comía menos de 2000 calorías por día. Así pues, en vez de dejar que mis calorías totales se hundieran y hundieran (debido al agotamiento de carbohidratos), aumenté mis grasas y proteína para compensar la disminución.

Si comienzas con un consumo de carbohidratos del 35% y lo reduces hasta 30%, 25% y 20% etc., sugeriría aumentar tu proteína y/o tus grasas al mismo tiempo para mantener el consumo al 100%. Entonces si tu consumo de carbohidratos está en 20%, tu consumo de grasa debe ser del 40% y tu consumo de proteína debe ser del 40%. Esto te asegurará que todavía tengas la misma cantidad de energía en tu cuerpo. También permitirá que tu cuerpo utilice la grasa como fuente primaria de combustible para casi todo porque se convertirá en el recurso más abundante de tu cuerpo. ¡Las grasas adicionales también te proporcionarán energía, así que podrás funcionar normalmente y no sentirte como un zombi!

2. Eliminar lentamente todos los azúcares. Esta estrategia se debe hacer solamente para una situación a corto plazo, como la preparación para una sesión de fotos o una competencia de fisicoculturismo. Siempre que compito para una demostración de acondicionamiento, [obtengo mejores resultados si elimino lácteos y frutas totalmente, puesto que son azúcares.](#)

[Sí, lo sé, esto no es extremadamente sano, pero considere que estoy haciéndolo sólo alrededor de 4-6 semanas ¡y que es un pequeño sacrificio para revelar todo lo que se oculta bajo esas grasas corporales!](#) Si puedes disminuir tus grasas hasta el 6% sin recortar tus azúcares totalmente, entonces por supuesto hazlo. Más energía para ti.

Sin embargo, si nunca has visto tu estómago marcado, esta estrategia puede ser necesaria. Si alguien te dice: "Usted está loco" o que "es estúpido", recuérdales simplemente que "¡solamente son 4 semanas de mi vida!" No es realmente tan malo si se está complementando correctamente, lo que será discutido pronto.

3. Los vegetales se consideran un alimento libre. Eso significa que puede comer literalmente tanto como pueda. Nunca he encontrado a alguien que haya engordado por comer demasiadas verduras. Las verduras controlarán tu apetito,

<http://www.AbdomenDefinido.com>

proporcionarán mucha fibra, controlarán sus niveles de insulina y proporcionarán las vitaminas y los minerales críticos para el proceso de quemar grasa.

Por lo tanto, cuando estés disminuyendo tus carbohidratos, deja las verduras fuera de la ecuación. **Debes comer por lo menos 1-3 tazas de vegetales cocinados con cada comida, o sea cerca de 5-15 gramos de carbohidratos.** Puesto que la mayoría de los vegetales casi no tienen calorías (un pimiento rojo grande tiene solamente 25 calorías), ¡no tengas ningún temor de que arruinen tu lavadero!

4. Mantenga un consumo de agua muy alto. Es crítico que hidrates estupendamente tu cuerpo. Si estás bebiendo menos de 4 litros de agua al día, ¡tu quema de grasa será como mover icebergs! Esto es lo que lo hago:

Aparto una jarra de 4 litros de agua cada día y tomo todos mis líquidos de ella. Tu meta será vaciarla al final del día. Se convertirá en una herramienta visual de gran alcance para revelar cuánta agua está bebiendo realmente. Si no está vacía antes de que te vayas a la cama, tómala toda, y como castigo por no beber uniformemente a través del día, ¡pasarás una larga noche en el baño!

5. Coma los mismos alimentos repetidamente. Sé que esto no suena emocionante, pero funciona. No utilices recetas gastronómicas muy elaboradas ni tenga aspiraciones de que un chef te motive durante este período de dieta. Simplemente sigue tu plan y conseguirás resultados. Eso será bastante para motivarte en los días difíciles.

La ventaja más grande sobre la consumición de los mismos alimentos es que implica poca preparación. Al cocinar en bulto es más fácil supervisar la toma de calorías cada comida. ¡Te garantizo que la mayoría de la gente se rasga y se marca comiendo los mismos alimentos repetidamente!

6. Evita las trampas y las “fallas” en la dieta. Si nunca has hecho dieta antes siguiendo un plan de carbohidratos restringidos, es toda una experiencia. No conozco a nadie que diga que es “fácil”. De hecho, puede ser que sea la tarea más difícil que emprendas en tu vida entera.

Pase lo que pase, habrá momentos (¡más de una vez!) en que estará decidido a entrarle al primer buñuelo que se aparezca. ¡Habrá épocas en que una bolsa de papitas parecerá como ganar la lotería! ¡Habrá épocas en que al pasar por una

<http://www.AbdomenDefinido.com>

pizzería querrás cambiar a tu primer hijo por una rebanada! ¡Habrá épocas en que un plato de nachos, de alitas y cerveza valdrá una reducción salarial del 50% el próximo año!

La única manera que superarás estas situaciones es si planeas a futuro. ¡Planea que NO TE ENGAÑARÁS! A fin de cuentas sólo se trata de estar confiando en tus metas y tomar la decisión correcta *antes de que* estés en una mala situación.

También tomará algunas victorias alzar tu confianza. Esto creará un fuerte ímpetu que te esforzarás en mantener ¡especialmente cuando comiences a ver que tu disciplina y fuerza de voluntad te recompensan con un cuerpo *digno de cualquier playa!*

7. Crea tu propio plan de la comida. ¡¿Qué?! ¿No va a decirme exactamente qué comer? No exactamente. A continuación encontrarás un plan de comida de muestra. Nunca he tenido éxito simplemente *copiando* el plan de comida de alguien más. En lugar de ello, te proporciono una plantilla de trabajo.

Después de que hayas calculado cuántas calorías, proteínas, carbohidratos y grasas requieres, necesitarás determinar qué alimentos igualan esas cantidades. Por ejemplo, si necesita 25 gramos de proteína en cada comida, tu trabajo es imaginar cuántos huevos, cuántas pechugas de pollo etc., necesita para llegar a 25 gramos. Tendrás que hacer esto para todos tus carbohidratos y grasas también. Las buenas noticias son que solamente necesita hacer esto una vez porque comerás los mismos alimentos repetidamente.

Hacer una dieta es un proceso tan individualizado y desafiante, que es muy importante que elijas los alimentos que se adaptan a tus preferencias. Y como necesitas recortar tus calorías, será fácil aumentar o disminuir todo en pequeñas cantidades.

Muestra de un plan de comida

Comida 1: Suplementos Pre-Cardiovascular:
1 cucharada de polvo de proteína BCAA, glutamina, creatina

- Entrenamiento cardiovascular -

Comida 2: Panqué de avena

1 yema de huevo + 6 claras de huevo
1 taza de harina de avena
1 cucharada de mantequilla de cacahuete natural
1 taza de vegetales

+ Suplementos Post-Cardiovascular: BCAA, glutamina, creatina

+ Multi-Vitamínico, verduras

Opcional: Extra vitamina E, vitamina C, Vitamina B, enzimas digestivas, aceites de pescados

Comida 3: Requesón y nueces
2 pechugas de pollo
1 taza de arroz integral
1 cucharita de aceite de oliva
2 tazas de vegetales
1 taza de requesón
1 taza de nueces variadas Pescado

Comida 4: Pollo, arroz integral, Vegetales

+ Multi-Vitamínico, verduras

Opcional: Extra vitamina E, vitamina C, Vitamina B, enzimas digestivas, aceites de pescados

-Entrenamiento con pesas-

Comida 5: Malteada post-entrenamiento
2 cucharadas de proteína en polvo
1 taza de avena

+ Suplementos post-cardiovascular: BCAA, glutamina, creatina

Comida 6: Pescado + Vegetales

2 filetes de salmón
1 cucharadita de aceite de oliva
2 tazas de vegetales

+ Multi-Vitamínico, verduras

Opcional: Vitamina E adicional, vitamina C, vitamina B, enzimas digestivas, aceites de pescados

Comida 7: Tortilla de huevos, aceites

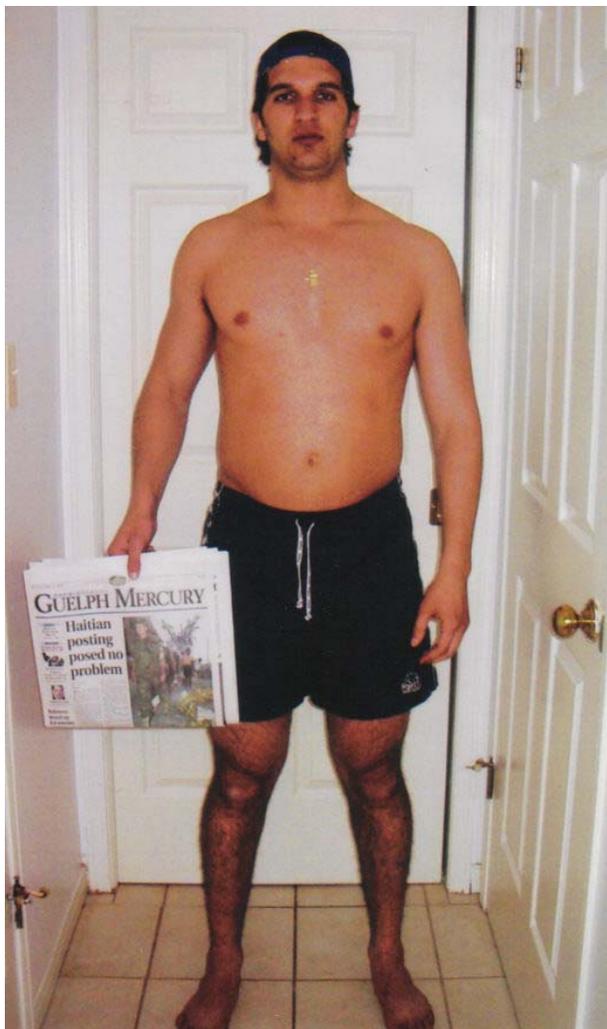
1 yema y 6 claras
2 tazas de vegetales
1 cucharadita de aceite de oliva

Opcional: ZMA, enzimas digestivas

Captulo 4:

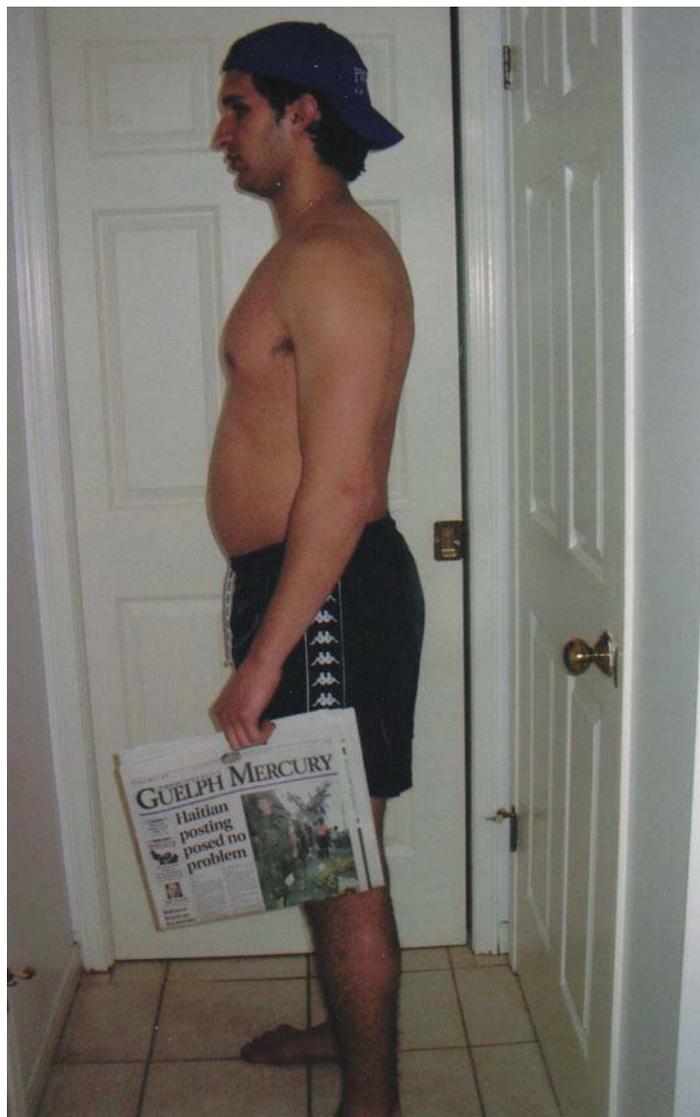
EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA RECORTE DE GRASA

Lo pediste y ahora lo tienes. En las próximas páginas, te revelaré el sistema de



nido.com

entrenamiento con que yo perdí más de 25 libras de grasa para mi primera exhibición de acondicionamiento. Sabe que aunque mi sitio Web se especializa en personas flacas y mi gran obstáculo en la vida era ganar peso, admitiré penosamente que hace algunos años flojeé y padecí el síndrome del flaco panzón. No pensé que fuera posible, pero después de un verano de demasiada pizza, alitas, nachos y cerveza, quedé así. No es un bonito paisaje...



Fue ese invierno cuando decidí perder toda la grasa indeseada y ver lo que era ir de desarrollar músculo a quemar grasa. Quería agregar a mi curriculum vitae que también estaba calificado para ayudar a personas rechonchas a perder grasa. No puedo soportar a los expertos de acondicionamiento que hablan de perder grasa pero son gordos. No puedo escuchar a un fisicoculturista experto que no se vea como uno. Eso es por qué decidí entrar a una competencia de acondicionamiento que me juzgaría sobre todo por mi

<http://www.AbdomenDefinido.com>

constitución.

Para los que no sepan, el modelado de acondicionamiento es muy similar al fisiculturismo, pero no se necesita ser masivamente musculoso. ¡Y tampoco se necesita usar esas minúsculas tangas! Los jueces están buscando cuerpos como para portadas de la revista Men's Health. Buscan constituciones delgadas y musculosas que son más atractivas y accesibles al público en general. ¡Los cuerpos que enloquecen a las señoras y ponen celosos a los hombres!

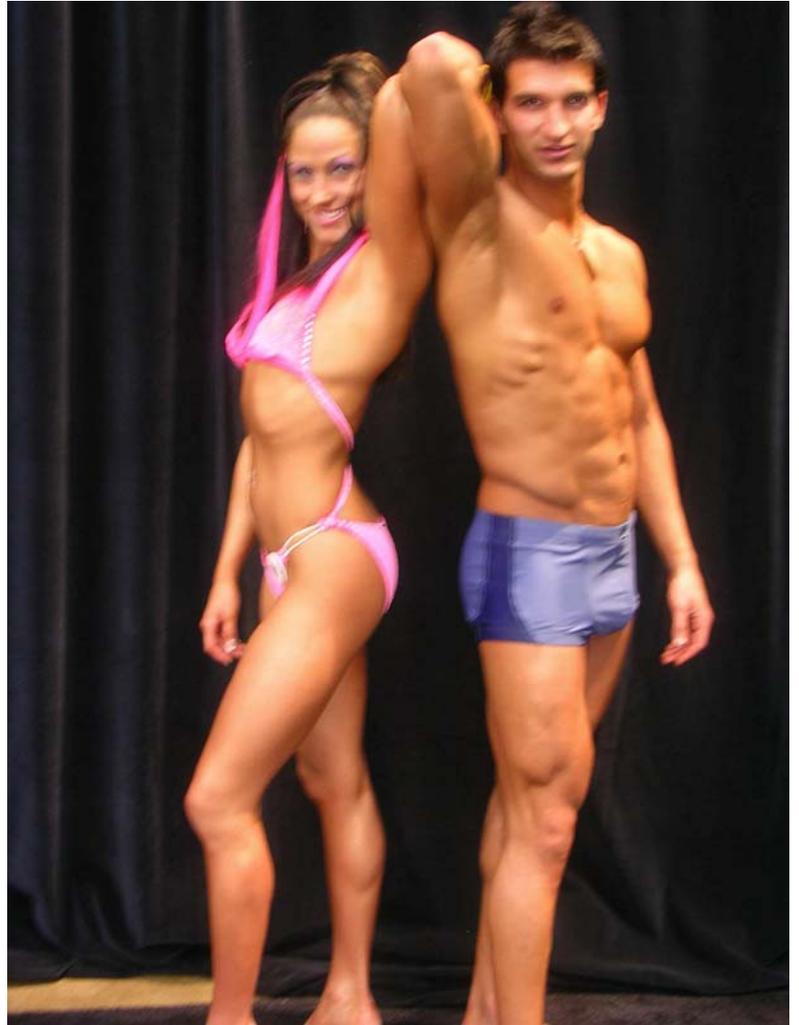
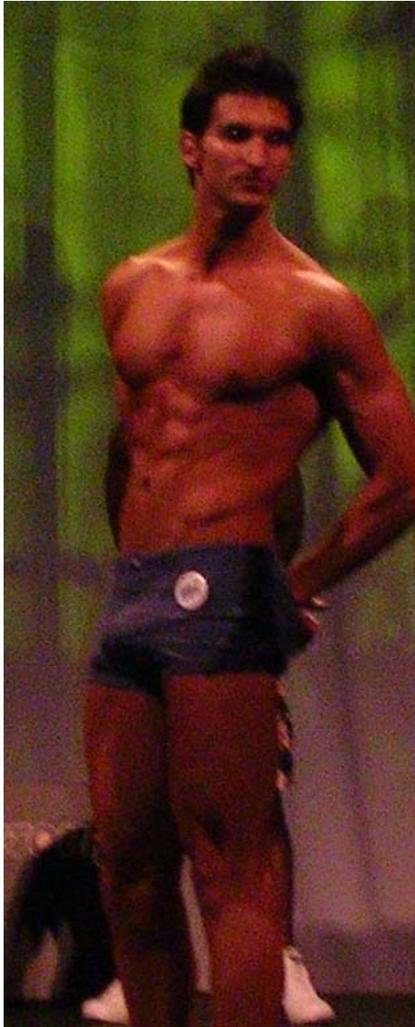
Para hacer el cuento corto. Comencé rechoncho y suave, con 195 libras y un porcentaje de grasas de cerca de 18%. En 5 meses, bajé a 171 libras y a un porcentaje de grasas de 6% el día de la demostración.

Algunos de mis amigos pensaron que veía un poco ??? y sí hay algunas cosas que cambiaré cuando compita otra vez. Sin embargo, el punto es que perdí 25 libras de grasa y



aumenté 1 libra de músculo. Esto comprueba que incluso los ectomorfos pueden hacer dieta sin perder músculo. Aquí están algunas imágenes con mi novia de ese entonces y algunos amigos.

<http://www.AbdomenDefinido.com>



La teoría detrás del programa

El secreto de parecer más musculoso es desarrollar los músculos que dan la ilusión de energía y tamaño. Consideremos a las estrellas de cine que tienen que prepararse para una película de héroes. Brad Pitt en Club de la Pelea es un ejemplo excelente. A pesar de que solamente pesaba 155 libras en la película, la definición extrema de sus músculos le hizo parecer mucho más impresionante. Otro ejemplo es Ryan Reynolds en Blade III. Él dijo que aumentó 20-22 libras en dos meses para ese papel, pero lo que la mayoría de la gente notó fue lo marcado que se veía.

<http://www.AbdomenDefinido.com>



Yo adapto un acercamiento muy único al entrenamiento mientras recorto. Está basado en el concepto de que tu cuerpo tiene una capacidad limitada de adaptarse a la tensión, debido al consumo de pocas calorías. Por eso a corto plazo, centrarse en ciertos grupos de músculos permitirá que gane más tamaño en esos músculos que si ejercitara todo el cuerpo igualmente.

Pero ¿qué músculos crean la ilusión de energía y tamaño? Si ha visto una película de acción como Batman, el Hombre Araña o Gladiador, notará que los músculos dominantes que se destacan en estos “super héroes” son los hombros y la espalda, axilas gruesas y el pecho lleno. Podríamos decir que la parte más importante es el cinturón escapular, específicamente los hombros, el pecho superior y las axilas. Los brazos vendrían en segundo lugar, mientras que la parte superior de la espalda sería la tercera en importancia.

Con esto dicho, he dividido tu programa de recorte en un bloque de dieciséis semanas, lo que permite que se especialice en ciertos músculos cada cuatro semanas.

<http://www.AbdomenDefinido.com>

Semanas 1-4: Cara lateral de los hombros y axilas

Semanas 4-8: Brazos

Semanas 8-12: Pecho/espalda

Semanas 12-16: Hombros

Por supuesto, entrenarás todos tus músculos cada semana y tendrás un día en cada semana dedicado específicamente a las piernas para proporcionar una ventaja hormonal óptima (pero en un volumen de trabajo bajo comparado a los músculos foco). También entrenarás tus abdominales dos veces por semana.

Estoy asumiendo que has estado aumentando músculo durante los últimos 6-12 meses utilizando la Periodización Ondulatoria, series gigantes y series de fatiga. Has superado con éxito tu meta marcada por 20-30 libras.

Sólo para recordarte, si tu meta es pesar 175 libras con 6% de grasa corporal, entonces necesitarás pesar por lo menos 200 libras antes de comenzar este programa de recorte. Y si tu meta es pesar 200 libras y estar marcado, necesitarás aumentar hasta por lo menos 225-230 libras antes de comenzar este programa de recorte.

Puede que hayas pedido este programa porque actualmente estás gordo e insatisfecho con tu porcentaje de grasa corporal. No hay problema. Simplemente sigue el mismo programa antes de comenzar a agregar masa muscular.

¡Sin más, aquí está el programa de recorte de grasa en 16 semanas!

Semana Número	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Vierne s	Sábado	Domingo
------------------	-------	--------	-----------	--------	-------------	--------	---------

<http://www.AbdomenDefinido.com>

1-4 Entrenamiento con Peso	A Hombros/ axilas	B Piernas Brazos		C Axilas Hombros		D Pecho espalda	
1-4 Entrenamiento Cardio	30-40 Minutos Bajo-MED	30-40 Minutos Bajo-MED		30-40 Minutos Bajo-MED	20-30 H.I.I.T	30-40 minutos Bajo-MED	

Semana Número	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
4-8 Entrenamiento con Peso	A Bíceps Tríceps	B Pecho/espalda		C Tríceps Bíceps		D Piernas Hombros	
4-8 Entrenamiento Cardio	40-45 minutos Bajo-MED	40-45 minutos Bajo-MED	20-30 Minutos H.I.I.T	40-45 minutos Bajo-MED	DE	40-45 minutos Bajo-MED	20-30 Minutos H.I.I.T

Semana Número	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
8-12 Entrenamiento con Peso	A Pecho Espalda	B Piernas Hombros		C Pecho Espalda		D Bíceps Tríceps	
8-12 Entrenamiento Cardio	45-50 minutos Bajo-MED	45-50 minutos Bajo-MED	20-30 Minutos H.I.I.T	45-50 minutos Bajo-MED	DE	45-50 minutos Bajo-MED	20-30 Minutos H.I.I.T

Semana Número	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
12-16 Entrenamiento con peso	A Hombro/axilas	B Piernas Brazos		C Axilas Hombros		D Pecho/espalda	
12-16 Entrenamiento Cardio	50-60 minutos Bajo-MED	50-60 minutos Bajo-MED	20-30 Minutos H.I.I.T	50-60 minutos Bajo-MED	DE	50-60 minutos Bajo-MED	20-30 Minutos H.I.I.T

Consejos especiales

- ¡El chiste es conseguir RESULTADOS! No puedo recalcar esto bastante. Si puedes bajar 1-2 libras de grasa cada semana con solamente 4 días de cardio, ¡hazlo! Si no estás bajando, tendrás que agregar más cardio. Si crees conseguir mejores resultados

<http://www.AbdomenDefinido.com>

con cardio a intervalos en vez de cardio de intensidad baja o media, ¡adelante! El programa antedicho es un patrón sólido de trabajo, pero no tengas miedo de hacer tus propias adaptaciones basadas en tu propio conocimiento y experiencias de ti mismo.

- Te recomendaría tener tus días altos en carbohidratos los días de especialización. Por lo tanto, durante la fase de especialización en hombros/axilas, planea tu re-alimentación para el lunes y el jueves. Sé que esto no son 3 días exactamente, pero el principio fundamental es reciclar de una manera u otra.
- **Aumenta cardiovascular 5-10 minutos cada 4 semanas.** Esto asegura que no te estanques. Y notarás que la frecuencia del entrenamiento cardiovascular sigue una progresión lineal que aumenta de 4 días a la semana a seis días a la semana. también notarás que el H.I.I.T. está programado para días sin entrenamiento con peso. Estos entrenamientos son los más intensos así que merecen su propio día.
- **Tu meta es perder 1% de grasa por semana.** Un hombre de 300 libras intentará perder 3 libras por semana; un hombre de 200 libras 2 libras por semana etc. Para la mayoría, esto significa perder en promedio 1-2 libras de grasa cada semana. Péstate cada semana para asegurarte de que estás bajando. Si estás bajando perfectamente, simplemente sigue haciendo lo que hiciste la semana anterior en tu entrenamiento cardiovascular.
- **El ejercicio cardiovascular de intensidad reducida está diseñado para quemar grasa.** Estos entrenamientos no se diseñan para mejorar tu condición (aunque pueden hacerlo para algunos) sino simplemente para aumentar tu gasto energético. tu mejor ejercicio cardiovascular es caminar una pendiente o escalera. Cualquier actividad que ejercite tus glúteos y muslos maximiza las calorías quemadas.
- **Continúa entrenando pesado durante tus sesiones de pesas.** “No te relajes mentalmente” durante tus entrenamientos sólo porque estás recortando. Entrena con la misma intensidad que en tu fase de aumento.
- **Separa tus entrenamientos cardiovasculares tanto como sea posible de tus entrenamientos con pesas.** Por ejemplo, haz tus entrenamientos con peso al medio día y tu cardio temprano por la mañana o tarde por la tarde. Si esto no es posible, toma tu malteada proteínica después de las pesas y realiza tu cardio inmediatamente después de tus pesas.
- El entrenamiento de alta intensidad a intervalos (H.I.I.T.) se puede hacer

<http://www.AbdomenDefinido.com>

corriendo, nadando, remando o saltando. Recomiendo un entrenamiento basado en 5-10 minutos de calentamiento y de enfriamiento; 5-10 x 60 segundos de intervalo con esfuerzos del 90% y descansos de 60 sec. O 10-20 x 30 segundos de intervalo con esfuerzos del 90% y descansos de 30 sec. El foco de estos entrenamientos es VELOCIDAD e INTENSIDAD. Aumenta solamente las repeticiones si tu velocidad puede aumentar consiguientemente.

- Utiliza las series gigantes y de desplome como el protocolo para los grupos de músculos entrenados durante las fases de especialización. Si ésta es la fórmula con que ganabas músculo, será la misma fórmula que utilizarás para conservar el músculo.
- Utilice el protocolo 5 x 5 y una serie mini gigante (super serie) para los músculos que están siendo “mantenidos” durante cada fase. Esta combinación mantendrá la fuerza y el tamaño estimulando las fibras del músculo rápidas y lentas.

Semana Número	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Vierne s	Sábado	Domingo
------------------	-------	--------	-----------	--------	-------------	--------	---------

1-4 Entrenam iento con Peso	A Hombros/ axilas	B Piernas Brazos		C Axilas Hombros		D Pecho Espalda	
1-4 Entrenam iento Cardio	30-40 minutos Bajo-MED	30-40 minutos Bajo-MED		30-40 minutos Bajo-MED	20-30 Minuto H.I.I.T	30-40 minutos Bajo-MED	

Orden	Ejercicio	Series	Repeticione s	Ritmo	Descanso
A	Prensa de hombro DB	1	Serie de desplome	211	2-3 minutos
B1	Remo vertical	3	7-10	211	-
B2	Levantamiento lateral en pendiente	3	7-10	211	-
B3	Levantamientos derechos laterates	3	7-10	211	60
C	Prensa militar	1	Serie de desplome	211	2-3 minutos
D1	Encogimientos de Barbell	3	7-10	211	-

D2	Encogimientos de Barbell - Detrás de la espalda	3	7-10	211	-
D3	Encogimientos de Barbell Asa cercana	3	7-10	211	60

Orden	Ejercicio	Series	Repeticiones	Ritmo	Descanso
A	Sentadillas de espalda	5	5	211	2-3 minutos
B1	Enrollamiento de pierna acostado	2	7-10	211	-
B2	Estocadas	2	7-10	211	60
C	Enrollamientos de Barbell	5	5	211	2-3 minutos
C1	Enrollamientos de pendiente	2	7-10	211	-
C2	Enrollamientos de predicador	2	7-10	211	60
D	Prensa en	5	5	211	2-3

	declive de asa cercana				minutos
D1	Trituradoras de cráneo en declive	2	7-10	211	-
D2	'Pressdowns' con Cuerda	2	7-10	211	60

Orden	Ejercicio	Series	Repeticiones	Ritmo	Descanso
A	Encogimientos de Barbell	1	Serie de desplome	211	2-3 minutos
B1	Encogimientos de Barbell - apretón ancho	3	7-10	211	-
B2	Encogimientos de Barbell - Detrás de la espalda	3	7-10	211	-
B3	Encogimientos de Barbell Apretón cercano	3	7-10	211	60
C	Prensa militar derecha	1	Serie de desplome	211	2-3 minutos
D1	Levantamientos laterales doblado	3	7-10	211	-
D2	Levantamientos laterales	3	7-10	211	-

	sentado				
D3	Levantamientos de frente sentado	3	7-10	211	60

Orden	Ejercicio	Series	Repeticiones	Ritmo	Descanso
A	Prensa de banco en pendiente	5	5	211	2-3 minutos
B1	Prensa de pecho DB en pendiente	2	7-10	211	-
B2	'Flys' con cable	2	7-10	211	60
C	Remo doblado	5	5	211	2-3 minutos
D1	Levantamientos a la barbilla	2	7-10	211	-
D2	Remo sentado de asa cercana	2	7-10	211	60

Semana Número	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
4-8	A	B Pecho/esp		C Tríceps		D Piernas	

<http://www.AbdomenDefinido.com>

Entrenamiento con Peso	Bíceps Tríceps	Ida		Bíceps		Hombros	
4-8 Entrenamiento Cardio	40-45 minutos Bajo-MED	40-45 minutos Bajo-MED	20-30 Minutos H.I.I.T	40-45 minutos Bajo-MED	DE	40-45 minutos Bajo-MED	20-30 Minutos H.I.I.T

Orden	Ejercicio	Series	Repeticiones	Ritmo	Descanso
A	Enrollamientos de Barbell	1	Serie de desplome	211	60
B1	Enrollamientos en pendiente	3	7-10	211	-
B2	Enrollamientos de martillo	3	7-10	211	-
B3	Enrollamientos de predicador	3	7-10	211	60
C	Prensa de asa cercana	1	Serie de desplome	211	2-3 minutos
D1	Fondos	3	7-10	211	-
D2	Trituradoras de cráneo en	3	7-10	211	-

<http://www.AbdomenDefinido.com>

	declive				
D3	'Pressdowns' con Cuerda	3	7-10	211	60

Orden	Ejercicio	Series	Repeticione s	Ritmo	Descanso
A	Prensa de banco en pendiente	5	5	211	2-3 minutos
B1	Prensa de pecho DB en pendiente	2	7-10	211	-
B2	'Flys' con cable	2	7-10	211	60
C	Remo doblado	5	5	211	2-3 minutos
C1	Levantamiento a la barbilla	2	7-10	211	-
C2	Remo sentado de asa cercana	2	7-10	211	60

Orden	Ejercicio	Series	Repeticiones	Ritmo	Descanso
A	Prensa de asa cercana	1	Serie de desplome	211	2-3 minutos
B1	Fondos	3	7-10	211	-
B2	Trituradoras de cráneo en declive	3	7-10	211	-
B3	'Pressdowns' con Cuerda	3	7-10	211	60
C	Enrollamientos de Barbell	1	Serie de desplome	211	60
D1	Enrollamientos en pendiente	3	7-10	211	-
D2	Enrollamientos de martillo	3	7-10	211	-
D3	Enrollamientos de predicador	3	7-10	211	60

Orden	Ejercicio	Series	Repeticiones	Ritmo	Descanso
A	Prensa de hombro DB	5	5	211	2-3 minutos
B1	Remo vertical	2	7-10	211	-
B2	Levantamientos laterales en pendiente	2	7-10	211	60
C	Sentadillas de espalda	5	5	211	2-3 minutos
D1	Enrollamientos de pierna acostado	2	7-10	211	-
D2	Estocadas	2	7-10	211	60

Semana Número	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
8-12 Entrenamiento con Peso	A Pecho Espalda	B Piernas Hombros		C Pecho Espalda		D Bíceps Tríceps	
8-12 Entrenamiento Cardio	45-50 minutos Bajo-MED	45-50 minutos Bajo-MED	20-30 Minutos H.I.I.T	45-50 minutos Bajo-MED	DE	45-50 minutos Bajo-MED	20-30 Minutos H.I.I.T

Orden	Ejercicio	Series	Repeticiones	Ritmo	Descanso
A	Prensa de banco	1	Serie de desplome	211	2-3 minutos
B1	Prensa de pecho DB	3	7-10	211	-
B2	'Flys' de Cable	3	7-10	211	-
B3	Prensa de banco en declive	3	7-10	211	60
C	Remo Doblado	1	Serie de desplome	211	2-3 minutos

D1	Levantamientos a la barbilla de asa cercana	3	7-10	211	-
D2	'Flys' en reversa DB	3	7-10	211	-
D3	Remo sentado	3	7-10	211	60

Orden	Ejercicio	Series	Repeticiones	Ritmo	Descanso
A	Sentadillas de espalda	5	5	211	2-3 minutos
B1	Enrollamientos de pierna acostado	2	7-10	211	-
B2	Estocadas	2	7-10	211	60
C	Prensa de hombro DB	5	5	211	2-3 minutos
D1	Remo vertical	2	7-10	211	-
D2	Levantamientos laterales en pendiente	2	7-10	211	60

Orden	Ejercicio	Series	Repeticiones	Ritmo	Descanso
A	Remo Doblado	1	Serie de desplome	211	2-3 minutos
B1	Levantamientos a la barbilla de asa cercana	3	7-10	211	-
B2	'Fllys' en reversa DB	3	7-10	211	-
B3	Remo sentado	3	7-10	211	60
C	Prensa de banco	1	Serie de desplome	211	2-3 minutos
D1	Prensa de pecho DB	3	7-10	211	-
D2	'Fllys' con Cable	3	7-10	211	-
D3	Prensa de banco en declive	3	7-10	211	60

Orden	Ejercicio	Series	Repeticiones	Ritmo	Descanso
A	Enrollamientos de Barbell	5	5	211	2-3 minutos
B1	Enrollamientos en pendiente	2	7-10	211	-
B2	Enrollamientos de predicador	2	7-10	211	60
C	Prensa de asa cercana en declive	5	5	211	2-3 minutos
D1	Trituradoras de cráneo en declive	2	7-10	211	-
D2	'Pressdowns' con Cuerda	2	7-10	211	60

Semana Número	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
12-16 Entrenamiento con peso	A Hombro/axilas	B Piernas Brazos		C Axilas Hombros		D Pecho Espalda	
12-16 Entrenamiento Cardio	50-60 minutos Bajo-MED	50-60 minutos Bajo-MED	20-30 Minutos H.I.I.T	50-60 minutos Bajo-MED	DE	50-60 minutos Bajo-MED	20-30 Minutos H.I.I.T

Orden	Ejercicio	Series	Repeticiones	Ritmo	Descanso
A	Prensa de hombro DB	1	Serie de desplome	211	2-3 minutos
B1	Remo vertical	3	7-10	211	-
B2	Levantamientos Laterales en pendiente	3	7-10	211	-
B3	Levantamientos laterales de pie	3	7-10	211	60
C	Prensa militar	1	Serie de	211	2-3 minutos

			desplome		
D1	Encogimientos de Barbell - asa ancha	3	7-10	211	-
D2	Encogimientos de Barbell - Detrás de la espalda	3	7-10	211	-
D3	Encogimientos de Barbell Asa cercana	3	7-10	211	60

Orden	Ejercicio	Series	Repeticiones	Ritmo	Descanso
A	Sentadillas de espalda	5	5	211	2-3 minutos
B1	Enrollamiento de pierna acostado	2	7-10	211	-
B2	Estocadas	2	7-10	211	60
C	Enrollamientos de Barbell	5	5	211	2-3 minutos
C1	Enrollamientos en pendiente	2	7-10	211	-

C2	Enrollamientos de predicador	2	7-10	211	60
D	Prensa de asa cercana en declive	5	5	211	2-3 minutos
D1	Trituradoras de cráneo en declive	2	7-10	211	-
D2	'Pressdowns' con Cuerda	2	7-10	211	60

Orden	Ejercicio	Series	Repeticiones	Ritmo	Descanso
A	Encogimientos de Barbell	1	Serie de desplome	211	2-3 minutos
B1	Encogimientos de Barbell - asa ancha	3	7-10	211	-
B2	Encogimientos de Barbell - Detrás de la espalda	3	7-10	211	-
B3	Encogimientos-	3	7-10	211	60

	de Barbell Asa cercana				
C	Prensa militar derecha	1	Serie de desplome	211	2-3 minutos
D1	Levantamientos laterales doblado	3	7-10	211	-
D2	Levantamientos laterales sentado	3	7-10	211	-
D3	Levantamientos de frente sentado	3	7-10	211	60

Orden	Ejercicio	Series	Repeticiones	Ritmo	Descanso
A	Prensa de banco en pendiente	5	5	211	2-3 minutos
B1	Prensa de pecho DB en pendiente	2	7-10	211	-
B2	'Flies' con Cable	2	7-10	211	60
C	Remo doblado	5	5	211	2-3 minutos
D1	Levantamientos a	2	7-10	211	-

	la barbilla				
D2	Remo sentado de asa cercana	2	7-10	211	60

Captulo 5:

EL PLAN DE SUPLEMENTACIÓN DE RECORTE DE GRASA

La razón primaria de suplementar durante una fase de recorte es completar los huecos alimenticios de un consumo más bajo de alimentos y de calorías. Esto prevendrá la ofuscación del cerebro y mantendrá tu masa muscular intacta.

Esta estrategia o protocolo de suplemento se ha comprobado en mi propia experiencia personal al competir y ha sido utilizado por docenas de mis compañeros atletas y competidores. Aunque no pueda garantizar que estos suplementos prevendrán la pérdida de hasta una onza de músculo y de fuerza, puedo prometer que ayudarán a darte una mejor experiencia y a reducir al mínimo las pérdidas de fuerza y músculo que podrían potencialmente ocurrir.

Aquí están los suplementos que recomiendo durante tu fase de recorte:

Los salvadores de la masa muscular:

BCAA, glutamina, creatina

Estos tres suplementos te ayudarán a mantener tu fuerza y plenitud muscular. También te ayudarán a mantener tu sistema de energía aeróbica y anaeróbica, de modo que no te sientas como un zombi caminando en el gimnasio. Descubrí personalmente que mis músculos se sentían más planos siempre que hacía dieta sin estos suplementos. Notarás que las dosificaciones que recomiendo son levemente más altas que la mayoría de las recomendaciones, pero son las dosis que funcionan mejor.

Si pesas menos de 200 libras:

<http://www.AbdomenDefinido.com>

Tome 5 gramos de BCAA, 5 gramos de glutamina y 2.5 gramos de creatina 4 veces por día. Tome una porción de cada uno antes de tu entrenamiento y otra después de tu entrenamiento. Tome las otras dos porciones entre comidas a cualquier otra hora del día. Si está entrenando 2 veces por día, toma tus suplementos antes y después de tu entrenamiento cardiovascular y antes y después de tu entrenamiento con pesas.

Si pesas más de 200 libras:

Tome 10 gramos de BCAA, 10 gramos de glutamina y 5 gramos de creatina 4 veces por día. Aplique los mismos principios de sincronización que arriba.

En cuanto a marcas de fábrica, consulte el enlace de recomendaciones de suplementos en mi Home Page para clientes. A mí me gusta el BCAA de Ultimate Nutrition y productos de Creapure. Si tu creatina es en polvo y está certificada por Creapure, todo irá bien.

Los abastecedores de nutrientes

Productos verdes

En vista de que estás consumiendo alimentos bajos en calorías, es muy importante que contrarrestes la pérdida de nutrientes vitales en tu dieta restringida con un consumo equilibrado de productos verdes. Debido al contenido mineral en tierras de labranza comerciales, y por los efectos de la preparación al cocinar tus alimentos, estos tienen un valor alimenticio 50% menor. Si hubo un momento de complementar tu dieta con un producto equilibrado verde, es ahora. Esto es una adición vital a tu régimen de recorte para asegurar que tu cuerpo podrá quemar grasa desde dentro.

Multi-vitamínicos

A estas alturas ya deberías saber que necesitas tomar un multi-vitamínico de alta calidad y un suplemento mineral por el resto de tu vida. No necesito recordarte que es muy difícil conseguir todas las vitaminas y minerales recomendados si no estás en un estado restringido de energía, así que ésta es otra razón para dar prioridad a tu multi. Incluso sugeriría que aumentes tu dosificación a tres veces por día. Con la frecuencia que come debe tomar sus vitaminas y minerales porque estos alimentos se eliminan de tu cuerpo cada 3-4 horas.

Aunque el plan dietético que seguirás tiene un surtido de vitaminas y minerales, yo quisieran verte tomar un suplemento adicional de vitamina E, de vitamina C, de Complejo B <http://www.AbdomenDefinido.com>

y de ZMA. Esto asegurará que evites cualquier deficiencia dietética potencial.

Sé que estás diciendo: "Yo sólo comeré más vegetales porque no quiero tomar todos esos suplementos". No hay problema. Sólo entiende que los suplementos pondrán tu cuerpo en el más óptimo estado posible para quemar grasa. No sabrás si tienes alguna carencia debido a deficiencias de nutrientes en tu alimentación sin estos suplementos. Otra ventaja es que tu calidad de sueño mejorará dramáticamente, propiciando así una ventaja hormonal para perder grasa.

COMENTARIOS DE CIERRE

¡Estás ahora un paso más cerca de tener un *cuerpo de calidad mundial!* Te aplaudo por haber leído hasta aquí porque un gran porcentaje de la población invierte en productos de información de acondicionamiento y nunca los lee. Estoy contento de que no sea uno de ellos.

Sin embargo, el viaje apenas está comenzando. ¡Un mapa del tesoro no vale nada si no se iza la vela! Así es con este programa. El poder de este conocimiento no es el conocimiento mismo, sino lo que sucede cuando *aplica* este conocimiento y *tomas medidas!*

Te impulso a convertirte en una nueva persona con acción y hábito. ¡Y te impulso a comenzar **HOY!** No mañana, no la semana próxima o el próximo año. ¡Comienza **HOY!** Quisiera que comenzaras a poner tu plan de comidas por escrito. Quisiera que fueras a comprar el alimento hoy. Quisiera que imprimieras el programa de entrenamiento. ¡Ve al gimnasio hoy! Quiero que pidas tus suplementos hoy. Quiero que tome una medida intencional en la dirección siguiente. ¡**SÓLO COMIENCE A MOVERSE!**

No escribí esta información porque me aburrí un día o para impresionarte con mi conocimiento. *¡Mi meta es verte desarrollar el cuerpo que has querido siempre y comprobarte que cualquier transformación es posible si estás confiado y preparado de verdad para tomar medidas!* Tienes ahora todas las herramientas e información que necesita para tener un cuerpo más delgado, más sano, más musculoso y más atractivo. ¡No esperes más!

Aunque competir al seis por ciento de grasas corporales fue uno de los días más emocionantes y más satisfactorios de mi vida, no fue la mejor parte. ¡Claro que *estar allí* con el resto de los competidores y caminar por la pasarela y saber que pertenecía ahí era una satisfacción enorme, pero no mayor que la del viaje para *llegar ahí!* Disfruta el viaje.

<http://www.AbdomenDefinido.com>

Tu dedicación será probada diariamente. Tu fe será martillada por tentaciones. Tu cuerpo será golpeado por los entrenamientos constantes. Tu mente te dirá que pares. Tus amigos pensarán que está loco. ¡Pero recuerda, CADA DÍA CUENTA!

Hice este manual como un mapa. No estaba interesado en escribir otro manual de adelgazamiento con páginas y páginas de investigación académica y de razonamiento fisiológico detrás de todo. No tengo ningún interés en paralizarte con tanta información que te abrumaría. *Quería proveerte la información práctica del mundo real.*

Ten confianza en este programa. Confía en este programa. Confía en mí y confía en ti. No busques atajos. No intentes otro programa dentro de tres semanas. No dudes debido a lo que oigas. ¡Sigue el programa y comenzarás a ver los resultados que acelerarán tu motivación para permanecer enfocado en un día a la vez! Se paciente y hazlo de la manera que te he mostrado. ¡Su trabajo será recompensado!

Las mejores noticias son que no tienes que librar esta batalla sólo. Permaneceré en contacto contigo con mis boletines de noticias y por email. Puedes estar en contacto conmigo enviándome un correo electrónico a uno de mis emails privados: culturismosintonterias@gmail.com Asegúrate de guardar mi email en tu lista de remitentes seguros para que no me manden a la carpeta de correo no deseado!

Y hazme el favor de permanecer en contacto conmigo. Me encantaría saber de ti cada par de meses. Recuerda enviarme sus fotos y testimonio de transformación en dos meses, o seis meses o lo que te tome. ¡Mis emails favoritos son los casos de éxito que me envían y demuestran los cambios porque puedo subirlos a mi página Web para inspirar a otros!

Una vez más te aplaudo por tomar las medidas necesarias y espero oír de tu mejor cuerpo.

*¡A una amistad duradera!
tu amigo y entrenador,*

Vince DelMonte

<http://www.AbdomenDefinido.com>