

La Verdad Sobre Los ABDOMINALES PERFECTOS

por Michael D. Geary, NCSF-CPT, AFAA-CPT



Años de investigación dentro del desarrollo de la reducción de grasa y el desarrollo abdominal, todo combinado en tu propio y personal guía del "abdomen perfecto".

www.pierdagrasaabdominal.com

La Verdad sobre los Abdominales Perfectos

Por Michael Geary
Especialista Certificado en Nutrición
Entrenador Personal Certificado
Fundador – www.pierdagrasaabdominal.com

NOTA LEGAL: *La información que presenta este Sitio Web o esta compañía no sustituye una consulta personal con su doctor, y no debería ser interpretada como un consejo médico individual. Si una dolencia persiste, por favor consulte con su doctor. Los testimonios que figuran en este Sitio Web son casos individuales y no garantizan que usted obtendrá los mismos resultados.*

Este sitio está preparado únicamente para propósitos personales y de información. Este sitio no puede ser interpretado como un intento de prescribir ni de practicar la medicina. La información de este sitio tampoco debe ser interpretada como que destaca alguna cura para ningún tipo de problema de salud agudo o crónico. Usted siempre debe consultar con un profesional competente de la medicina y con todas las licencias necesarias cuando tome cualquier decisión relativa a su salud. Los dueños de este sitio harán esfuerzos racionales para incluir información exacta y actualizada en este sitio, pero no dan representaciones, garantías, ni aseguran la exactitud, actualidad, o contenido completo de la información que se presenta. Los dueños de este sitio no se hacen responsables por ningún daño ni lesiones resultantes de su acceso o inhabilidad de acceso a este sitio de Internet, ni de su dependencia de cualquier información presentada en este sitio.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, transmitida, transcrita, guardada en un sistema o soporte recuperable, ni traducida a ningún idioma, de cualquier forma ni por cualquier medio, sin el permiso escrito del autor.

NOTIFICACIÓN IMPORTANTE - LEGALY DE DERECHOS DE AUTOR

Usted NO tiene permiso para copiar, re-distribuir, revender, subastar, o de otra manera regalar copias de *La Verdad de Los Abdominales Perfectos*, sea en formato de libro físico o en libro electrónico. Y sí, los libros electrónicos (e-books) están también protegidos por leyes internacionales de derechos de autor.

Si usted trata de distribuir este libro electrónico o libro físico por alguno de los métodos mencionados arriba, usted estará violando las leyes internacionales de derechos de autor y está sujeto a multas y encarcelamiento. La infracción a los derechos de autor es un crimen serio, con multas desde US\$150.000 hasta valores más elevados, incluyendo encarcelamiento potencial, según la condena.

Tenemos códigos de rastreo incrustados en el libro electrónico, diseñados para detectar la distribución ilegal de este e-book y los vínculos de descarga. NO se arriesgue con problemas legales distribuyendo ilegalmente este libro.

Por otro lado, usted TIENE permiso de imprimir una copia de este libro para su propio uso, o copiar el archivo pdf del libro electrónico para hacer un respaldo en su disco duro o un CD para su propio archivo de respaldo.

POR FAVOR LEE ESTO PRIMERO

Muchas gracias por darle a este programa la oportunidad de mejorar no sólo cómo luces físicamente, sino también cómo te sientes, cuánta energía tienes, al igual que tu confianza. Puedes estar seguro que todo lo que necesitas saber sobre cómo ser y permanecer delgado de por vida, está incluido en este libro, sin mentiras ni productos de moda, y sin la necesidad de tomar suplementos.

Lo que sea que hagas, por favor, mantén la **mente abierta** cuando recorras este libro y date cuenta que parte de lo que vas a leer va directamente en contra de lo que has escuchado en los medios masivos y de muchas otras fuentes de información sobre acondicionamiento físico. El problema es que muchos de estos autodenominados “expertos” que ves en los medios y en todos los anuncios de publicidad realmente no saben NADA sobre el verdadero acondicionamiento físico saludable. Simplemente, tratan de forzarte a comprar el último engaño, producto de moda o suplemento que están vendiendo.

Con este programa, vamos a eliminar toda la basura y vamos a darte respuestas honestas y directas sobre qué se necesita exactamente para tener un cuerpo verdaderamente delgado y saludable y mantenerlo por el resto de tu vida (y, por supuesto, ¡obtener esos abdominales perfectos que todo el mundo desea!)

Todo lo que leerás en este manual está sustentado por años de investigación sólida y por mi experiencia con miles de mis clientes, tanto en estrategias de ejercicios como en las de nutrición. El punto clave es que **ESTAS TÉCNICAS FUNCIONAN** una y otra vez, como lo han comprobado miles de mis clientes, quienes escriben todo el tiempo contándome acerca de los tremendos cambios que están viendo en sus cuerpos después de adoptar este estilo de entrenamiento y nutrición.

Sin embargo, ¡ten en mente que sólo funcionará si **aplicas la información!**

Hombre o Mujer, Joven o Viejo:

No importa si eres hombre o mujer, viejo o joven... los **CONCEPTOS** que presento en este manual funcionan para cualquier persona y para todo el mundo si los aplicas. Simplemente, necesitas adaptar cosas a tu nivel y tus capacidades. Te daré rutinas de entrenamiento para todos los niveles de ejercicio, desde principiante hasta avanzado, y desde cero en equipamiento hasta rutinas para un gimnasio completamente equipado.

Como una introducción para las lectoras, me gustaría asegurarme de que entiendas desde ahora que, a pesar de que muchos ejercicios, rutinas de entrenamiento y temas que aparecen en este manual podrían parecer en ocasiones dirigidos al sexo masculino, estos aspectos son igualmente efectivos para la reducción de grasa corporal y tonificación muscular también para mujeres, tal como funcionan para los hombres.

Sin importar el sexo, los mejores ejercicios son los mejores ejercicios – ¡punto! Por ejemplo, aunque el levantamiento de peso muerto con ese enorme peso en la barra que ves en las fotografías pueda parecer algo intimidante para algún principiante —hombre o mujer—, el movimiento en general es uno de los más funcionales que aprenderás para producir resultados y cambiar tu cuerpo, sin importar cuánto peso puedas manejar.

De hecho, 60% de los lectores de este programa son mujeres, como puedes ver en los testimonios. Muchas mujeres están obteniendo resultados tremendos porque ellas tuvieron la mente abierta para intentar algo diferente, en lugar de pensar erróneamente que las mujeres necesitan entrenar de manera diferente a los hombres.

No importa si eres hombre o mujer, o si tienes 20 años o 70... todos somos humanos, y las leyes de la psicología humana dictan que estas son las técnicas de ejercicios más efectivas... punto.

Además, las estrategias de dieta de este manual trabajan igualmente bien para ambos sexos, siempre que la ingesta total de calorías sea adaptada apropiadamente. Los ejemplos de ideas de alimentación y porciones son sólo eso... ejemplos. Obviamente, necesitas ajustar por tu cuenta los tamaños de las porciones de acuerdo con tu peso, edad, nivel de actividad, etc. Si no obtuviste tu calculador de tasa metabólica cuando te suscribiste, puedes encontrarlo aquí como tu segunda descarga:

<http://www.pierdagrasaabdominal.com/bonificado.html>

Entrenamiento Abdominal vs. Entrenamiento de Cuerpo Completo

También, ten en mente que los ejercicios específicos de este manual NO son el aspecto más importante de este programa. En realidad, los programas de entrenamiento de cuerpo completo, en la sección 9, del libro son más importantes para tu éxito general que sólo los ejercicios abdominales.

Equipo o no equipo:

Una cosa más para enfatizar antes de que empecemos...

¡No necesitas ser capaz de hacer cada uno de los ejercicios de este manual para obtener los resultados que deseas! Te darás cuenta que hay opciones de entrenamientos en el gimnasio, entrenamientos caseros, e incluso entrenamientos sólo con el peso del cuerpo. Solo concéntrate en lo que PUEDES hacer y luego progresas desde ese punto.

No necesitas muchos equipos para hacer la mayoría de los ejercicios de este manual. Obtendrás los mejores resultados si tienes acceso a un gimnasio o tienes un gimnasio casero equipado con lo justo, y tendrás más variedad. Sin embargo, ¡NO necesitas ninguna máquina!

Recomiendo que, al menos, tengas acceso a un balón de estabilidad (lo puedes conseguir en cualquier tienda deportiva desde 20 hasta 30 dólares o en el vínculo que te daré más abajo) y un set de mancuernas. Estas dos cosas solas te permitirán hacer casi todos los ejercicios presentados en el manual. No te preocupes si hay un par de ejercicios en el manual que no puedas hacer debido a la falta de un equipo específico... hay docenas de alternativas para todo.

Asimismo, ten presente que casi todos los ejercicios de barra presentados pueden hacerse con mancuernas, si sólo tienes mancuernas.

Si prefieres entrenar en casa en vez de en un gimnasio, aún así puedes obtener grandes resultados, sólo con ejercicios de peso corporal. He puesto algunos ejemplos de rutinas de peso corporal en una sección del libro, lo mismo que en el libro electrónico Bodyweight-Dumbbell Fusion Workout que recibiste como uno de los regalos.

Si vas a entrenar en casa y estás dispuesto a hacer algo más que sólo ejercicios de pesos corporal para obtener máximos resultados, te recomendaría que hicieras una pequeña inversión en dos objetos que recomiendo a continuación. Puedes obtenerlos por sólo unos doscientos dólares en total y te van a durar toda la vida, así que es una inversión que vale la pena.

1. Un balón de Estabilidad
2. Un set de mancuernas ajustables PowerBlock

Si quieres instalar tu propio gimnasio casero, que te durará toda la vida, puedes comprar tu propio set de mancuernas PowerBlock, y también es buena idea hallar una buena pelota de estabilidad en una tienda local o en un sitio online.

Además de todo lo mencionado arriba, asegúrate de prestar atención también a la sección de nutrición de este manual. La sección de nutrición de este libro es de vital importancia para tu éxito. Permíteme aclarar algo... si toda tu concentración está en el entrenamiento, y tu dieta es pura basura, NO VERÁS los resultados.

Necesitas aplicar AMBAS estrategias: la de entrenamiento y la de nutrición si quieres que esto funcione. Lo bueno de todo esto es que, una vez que estás en el camino correcto, ¡es muy fácil volverte tan delgado como quieras y lograr que esos abdominales se revelen de manera perfecta!

También he agregado varias secciones exclusivas a la sección de nutrición de este manual, que no puedes saltarte por nada del mundo. Incluso verás en una de las secciones por qué ciertas comidas de tu dieta pueden estar provocando que acumules más grasa resistente en tu abdomen, y verás qué clase de comidas pueden combatir el almacenamiento de grasa abdominal.

Muy bien, es el momento de empezar, y ponerte en camino para deshacerte de esa grasa resistente de tu abdomen y revelar tus propios abdominales perfectos.



Tabla de Contenido

1.0	INTRODUCCIÓN	9
2.0	DELGADEZ RELATIVA O PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL	11
3.0	EL PUNTO DE PARTIDA – MÁS IMPORTANTE QUE ENTRENAR Y DETALLES DE DIETA.....	13
4.0	LA IMPORTANCIA ABRUMADORA DE TU DIETA.....	15
4.1	El proceso Azúcar/Insulina de la Sangre, Carbohidratos e Índice Glicémico en Las Comidas	15
4.2	Por qué no hay que Seguir Dietas de Moda	18
4.3	Comer las Grasas Correctas Puede Hacerte Más Delgado	19
4.4	Comida Saludable Balanceada	26
4.5	La Importancia de Comer de Más Ocasionalmente.....	30
4.6	Frecuencia de la Comida y El Efecto Térmico de la Comida.....	32
4.7	Dos Demonios Escondidos en Nuestros Alimentos.....	33
4.8	La Importancia del Calcio en La Dieta y la Leche Para Estar Esbelto	35
4.9	Los Beneficios Secretos del Té Para Perder Grasa.....	36
4.10	Otro Alimento Estimulante del Metabolismo en tu Despensa	38
4.11	La Grasa Abdominal Resistente y los Componentes Estrogénicos.....	39
4.12	Resumen de Estrategias de Dieta.....	42
4.13	Ideas/Ejemplos de un Plan de Alimentación Equilibrado y Saludable	44
5.0	DESARROLLO ABDOMINAL SEGURO Y EFECTIVO	47
5.1	Funciones y Separación de la Musculatura Abdominal.....	47
5.2	Posicionamiento Apropiado del Cuerpo Para Entrenamiento Abdominal	48
5.3	Resistencia, Frecuencia y Duración del Ejercicio Abdominal.....	50
5.4	Ejercicios Recomendados.....	51
5.5	Programas de Entrenamiento Abdominal.....	70

6.0	MASA DE UN CUERPO ESBELTO Y TASA METABÓLICA.....	74
7.0	EFFECTO METABÓLICO DEL ENTRENAMIENTO.....	77
7.1	Ejercicios Múltiples vs. Ejercicios Sencillos	77
7.2	Entrenamiento de Cuerpo Completo Para Estar Esbelto	78
7.3	Cantidad de Trabajo Cumplido Durante el Ejercicio.....	78
8.0	PESAS LIBRES VS MÁQUINAS.....	82
9.0	EL PROBLEMA CON EL CARDIO, Y MI SOLUCIÓN	84
10.0	FRECUENCIA Y DURACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.....	88
11.0	COMBINANDO TODO EN UNA EFECTIVA RUTINA DE ENTRENAMIENTO....	89
11.1	Los Ejercicios Detallados.....	91
11.2	Mi Arma Secreta de Ejercicios Avanzados	105
11.3	Ejemplos de Entrenamiento de Cuerpo Completo Explicados.....	110
12.0	CONSEJOS ADICIONALES PARA UN CUERPO ESBELTO.....	122
13.0	PREGUNTAS ADICIONALES Y FRECUENTES SOBRE ABDOMINALES Y GRASA CORPORAL.....	125
14.0	IDEAS FINALES.....	131

I.0 INTRODUCCIÓN

Al trabajar como Entrenador Personal Certificado & Especialista en Nutrición Certificado, y leer volúmenes de publicaciones de acondicionamiento físico a través de los años, he notado que la mayoría de las preguntas relativas al acondicionamiento físico que veo y escucho con más frecuencia, tienen que ver con los abdominales. Como la pieza central del físico humano, los estéticamente agradables abdominales se han convertido en una obsesión para la mayoría de las personas que están preocupadas por su apariencia.

Lamentablemente, con la cultura de la vida moderna que nos da menos oportunidades para hacer ejercicio físico y comer más comidas altamente procesadas de tamaños enormes, se ha vuelto progresivamente más difícil y frustrante para la mayoría de las personas obtener algo siquiera parecido a unos abdominales perfectos.

Para empeorar las cosas, estamos bombardeados con tantas “pastillas mágicas”, dispositivos abdominales y dietas de moda que prometen eliminar la grasa y brindarte unos abdominales perfectos, que el consumidor promedio no es capaz de diferenciar qué funciona y qué no. Basta con fijarse en todas las dietas populares que se contradicen entre sí. Una afirma que un programa de alimentación bajo en carbohidratos es la única manera de perder peso, otra dice que la dieta baja en grasa es la mejor, y otra más dice que una dieta vegetariana es el único programa que se debe seguir. Y en cuanto a los aparatos para abdominales (tú sabes... las sillas, las reclinadoras, las correas y otros dispositivos inútiles) que inescrupulosamente los comerciantes dicen que te servirán para formar tus abdominales de manera perfecta... pues bien, ¡la mayoría son sólo pura basura que no sirve para nada!

Considera esto... actualmente se estima que el 70% de la población de Estados Unidos es obesa o tiene sobrepeso. Esto deja a un 30% de la población en rangos de peso de “normal” a “esbeltos”. Sin embargo, aunque ese 30% de la población se considera “normal” en cuanto a su peso, estimaría que apenas el 2 o 3 % de la población tiene un nivel de grasa lo suficientemente bajo como para que sus abdominales sean visibles. Muy triste, ¿no te parece?

Con suerte, si aplicas la información de esta guía, estarás en el camino correcto para alcanzar el estatus de la élite y unirte a ese grupo del 2 o 3% de la población que es lo suficientemente esbelta para poder mostrar sus abdominales perfectos.

El hecho es que la mayoría de la gente está buscando esa solución rápida y no va a cambiar nada en su vida; cree que eso le dará los abdominales perfectos de la noche a la mañana. Bueno, la mala noticia es que eso no existe hoy en el mercado. La buena noticia es que unos abdominales firmes en un cuerpo esbelto es algo definitivamente alcanzable para la mayoría de las personas (sin importar su genética) si tienes la actitud mental adecuada, sigues algunos consejos de entrenamiento y sigues un programa de dieta seguro que promueva la pérdida de grasa. Incluso he visto gente que ha cambiado sus grandes

barrigas cerveceras por unos abdominales perfectos con algo de trabajo duro y disciplina. Sólo se necesita un poco de tiempo y paciencia.

La buena noticia también es que una alimentación saludable puede ser algo para disfrutar y no tiene que sentirse como algo restrictivo. Sólo se necesita un poco de conocimiento para escoger las comidas adecuadas, comer en los momentos correctos, y comer las cantidades y las proporciones adecuadas. Te sentirás más energizado y más productivo día tras día al seguir una dieta balanceada como la que presento en este libro.

De hecho, absolutamente me encanta comer de esta manera y nunca siento que estoy restringiéndome. Como lo que quiero de todas las comidas saludables y naturales que te presento en este manual, mi apetito siempre está satisfecho, y no podría decir que he tenido algún antojo en los últimos 5 años. ¡No estoy bromeando! Una vez que comienzas a comer de esta manera, los antojos o ansiedades desaparecen virtualmente porque tu cuerpo está alimentado con lo que realmente necesita.

Además, tu programa de entrenamiento no tiene que ser como una tarea. Debería ser algo divertido y desafiarte para mejorar con el tiempo.

He escrito esta guía que abarca todo para ayudarte a revelar tus abdominales perfectos de donde están escondidos, aclarar de una vez por todas la confusión y darle a cada lector una guía para seguir paso a paso y un entendimiento claro de La Verdad Sobre los Abdominales Perfectos, para estar esbelto y saludable de por vida.

Además de hacer voltear a las personas, unos abdominales perfectos, una sección media bien desarrollada tiene muchos otros beneficios, como servir de soporte para una espalda saludable y mejorar el desempeño atlético. La reducción de la grasa corporal también trae muchos beneficios como reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes tipo II, y muchos tipos de cáncer. Dado que la razón más probable por la que escogiste este manual tiene más que ver con tu preocupación por la apariencia física, no voy a hablar mucho de los otros beneficios de la reducción de grasa corporal y el desarrollo abdominal. Todos los beneficios para la salud podrían abarcar otro libro completo.

Solo asegúrate de saber que no estás haciendo esto sólo por tu apariencia y confianza, sino también para mejorar la calidad de tu salud a largo plazo, tu energía y tu longevidad.

Antes de entrar en todos los detalles de este manual, diré que el aspecto más importante de la vida relativo a los beneficios del acondicionamiento físico, que comprende la buena salud, la apariencia física y la capacidad de desempeñar tareas físicas es “la calidad de vida”. Para eso es el acondicionamiento físico. Recuerda que la razón por la cual tan poca gente tiene unos abdominales aceptablemente bonitos es que esto no se logra de la noche a la mañana y no es fácil estar esbelto en nuestra cultura moderna.

Sin embargo, con cierta disciplina en la dieta y un efectivo programa de entrenamiento, conseguir esos abdominales perfectos se convierte en algo fácil. Así que sigue leyendo, y te garantizo que si aplicas estos trucos estratégicos, reducirás la grasa corporal y desarrollarás los abdominales ¡y así estarás en el camino correcto para lucir esos abdominales perfectos!

2.0 DELGADEZ RELATIVA O PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

Cuando la gente me pregunta qué camino seguir para obtener unos abdominales perfectos, usualmente comienzan a hablar de los “abdominales” o contracciones, flexiones de rodillas y otros ejercicios abdominales en los que pasan horas cada semana sin ver ningún resultado tangible. La respuesta que les doy generalmente los deja sorprendidos...

Si tu quieres tener unos abdominales perfectos y visibles, ¿por qué diablos estás empleando tanto tiempo haciendo ejercicios abdominales?

Generalmente, esa respuesta los deja asombrados. Lo cierto es que... si quieres tener una oportunidad de obtener unos abdominales perfectos, los ejercicios específicos para abdominales deberían ser tu última prioridad.

La verdad es que la mayoría de la gente ya tiene los abdominales razonablemente desarrollados si tiene alguna experiencia de acondicionamiento físico, sólo que sus abdominales están cubiertos por un exceso de grasa corporal. Eso es lo que realmente quiere saber la gente cuando me pregunta qué se necesita para tener abdominales visibles; en lo que realmente necesitan concentrarse es en reducir su grasa corporal.

Es verdad, además, que es necesario un cierto nivel de desarrollo muscular de los abdominales para tener una apariencia de “abdominales perfectos”, pero al final tu porcentaje de grasa corporal es el aspecto más importante. Generalmente, los hombres necesitan bajar 10 u 11 % su nivel de grasa para empezar realmente a ver sus abdominales (éstos de verdad se destacan cuando el porcentaje está entre 7 y 8%), y las mujeres necesitan tener su grasa corporal entre 16 y 19% para que se vean esos abdominales. Sin embargo, hay variaciones dependiendo de la distribución de la grasa corporal. Basándose en esa distribución de grasa corporal individual, algunas personas podrían necesitar estar más delgadas que los niveles de grasa que he mencionado, para poder ver sus abdominales.

Los hombres tienden a acumular más grasa corporal en el área abdominal, mientras que las mujeres tienden a hacerlo en las caderas y los muslos. Si quieres hacerte una idea de cuánta grasa corporal necesitas perder para llegar a los niveles ideales que te mencioné o incluso más bajos, necesitas medir tu porcentaje de grasa corporal. Hay muchos métodos disponibles para hacer esto, pero los métodos más accesibles para la mayoría de las personas son el método calibrador, el método de impedancia bioeléctrica, o estimaciones utilizando varias circunferencias del cuerpo. Si eres socio de un gimnasio, puedes pedirle a un entrenador, al médico o al profesional de nutrición, que te midan la grasa corporal con alguno de estos métodos. Algunos de los cálculos y tablas del método de circunferencia pueden encontrarse en Internet, o quizá tu entrenador en el gimnasio pueda hacer los cálculos, si tiene las

tablas. Si bien este manual te dará toda la información que necesitas para saber cómo desarrollar tus abdominales lo más posible dados tus rasgos genéticos, la parte más importante de este manual se va a concentrar en estrategias, trucos, y secretos probados que van a reducir tu grasa corporal a niveles que permitirán que tus abdominales sean claramente visibles.

3.0 EL PUNTO DE PARTIDA – MÁS IMPORTANTE QUE EL ENTRENAMIENTO Y QUE LOS “DETALLES” DE DIETA

Antes de que entremos en los “detalles” de todas las técnicas de entrenamiento y estrategias de dieta para perder grasa corporal y obtener esos abdominales perfectos, quiero mostrarte la razón principal por la que la mayoría de la gente no alcanza su objetivo.

Si ignoras este punto de partida, lo más posible es que nunca obtengas los resultados de acondicionamiento físico que estás buscando. Esto explica por qué tanta gente lucha y tiene ese efecto “yo-yo” una y otra vez con su entrenamiento, durante años y años de frustración.

Las razones principales por las que la mayoría de las personas no alcanza su objetivo de acondicionamiento físico son las postergaciones, la pereza y una actitud mental inadecuada sobre lo que CREE puede alcanzar.

Sólo para aclarar, la segunda razón para fallar en los objetivos de pérdida de grasa y de alcanzar su cuerpo soñado es el entrenamiento con rutinas inefectivas y malos hábitos alimenticios. Por supuesto, estos son los “detalles” que vamos a cubrir en el resto del manual... pero primero necesitamos tratar este tema.

La razón por la que pongo la actitud mental y las creencias antes que los detalles reales de nutrición y entrenamiento para la pérdida de peso, es porque tu estado mental es el verdadero punto de partida para tener éxito en cualquier cosa.

Esto implica:

1. DECIDIR exactamente qué es lo que quieres (cómo quieres que tu cuerpo luzca, cuánta confianza quieres sentir, cuánta energía deseas, salud interna, etc.)
2. Asegurarte de que realmente tienes un DESEO ARDIENTE por lo que quieres alcanzar
3. Establecer/documentar OBJETIVOS EXACTOS para lo que quieras conseguir.
4. VISUALIZAR y “sentir” lo que deseas alcanzar como si ya lo hubieras alcanzado.
5. CREER que PUEDES alcanzarlo.
6. Iniciando una acción masiva AHORA para empezar a alcanzar (sin postergaciones)

Para ser exitoso en cualquier cosa, todas las excusas deben ser arrojadas por la ventana... no hay tal cosa como genética pobre, no existe eso de “no tengo suficiente tiempo”, tampoco existe eso de “es que es muy difícil”.. no hay ninguna excusa para no alcanzar lo que estableciste como meta.

Este es el tipo de cosas sobre las que nadie quiere hablar, pero esto es más importante para estar bien primero, antes de lidiar con los “detalles” sobre entrenamiento y cómo comer para perder grasa o cualquier otro objetivo sobre este tema.

Así que asegúrate de echarle un segundo vistazo a estos seis asuntos de arriba acerca del marco mental, sobre el que tienes que estar absolutamente claro antes que nada. Quiero que realmente analices seriamente cada uno.

Una vez que tengas claro el estado mental que vas a necesitar para alcanzar este objetivo, podemos empezar con los “detalles”.

4.0 LA IMPORTANCIA ABRUMADORA DE TU DIETA

Esta sección del manual tiene que anteceder a la de los entrenamientos. El hecho es que tu nutrición va a ser más importante que tu entrenamiento para perder esa grasa resistente de tu estómago y obtener esos abdominales perfectos. Para ser perfectamente honesto, aparte del aspecto de la actitud mental del que hablamos en la última sección, los malos hábitos alimenticios son la segunda razón más importante para que la gente no obtenga una sección media firme y cincelada, con abdominales visibles.

No importa cuán intensamente entrene, la mayoría de la gente nunca va a tener el nivel de grasa corporal lo suficientemente bajo como para ver sus abdominales si su dieta es pobre. Todo el tiempo veo gente que entrena como loca todo el día sin reducir su grasa corporal debido a sus hábitos alimenticios inadecuados. En esta sección, voy a darte todos los trucos y secretos que he escogido a través de los años para compilar una dieta saludable que motivará la pérdida de grasa.

4.1 El proceso Azúcar/Insulina En la Sangre, Carbohidratos, e Índice Glicémico de las Comidas

Últimamente, la insulina ha recibido malas críticas ya que los altos niveles de esta sustancia en el cuerpo tienden a promover el almacenamiento de grasa y hacer más difícil la utilización de esa grasa para energía. Sin embargo, la insulina es también una hormona muy anabólica que puede ayudar a enviar los nutrientes a tus células musculares y a promover la recuperación del músculo. A continuación, una rápida sinopsis de cómo funcionan el azúcar en la sangre y el proceso de la insulina, que deberías conocer, para aprovecharlo y construir músculo magro y/o perder grasa corporal resistente.

Cuando comes carbohidratos, éstos se descomponen en tu sistema y contribuyen a tu nivel de azúcar en la sangre, dependiendo de cuántos carbohidratos hayas comido y el tiempo en que fueron digeridos. Tu páncreas segrega insulina para remover el exceso de azúcar de tu sangre y depositarlo en donde almacenas la grasa (después de la conversión): depósito de glicógeno del músculo o depósito de glicógeno del hígado. Si estos depósitos están ya colmados, el exceso de azúcar en la sangre será guardado como grasa. Si tus reservas de glicógeno del músculo están agotadas, por ejemplo, después de un intenso entrenamiento, la insulina secretada en respuesta a una comida alta en carbohidratos va a introducir el exceso de azúcar en la sangre y otros nutrientes dentro de las células de tus músculos. Esta es una ocasión en que la insulina es muy buena y ayuda a promover la síntesis de la proteína del músculo (recuperación). El grado en el que los carbohidratos ingeridos aumentarán tu azúcar en la sangre depende de la cantidad de carbohidratos que comas y a qué velocidad son ingeridos. Factores como la cantidad

de fibra que contiene la fuente de carbohidratos, lo mismo que la cantidad de proteína y grasa que comas en combinación con los carbohidratos, afectan la velocidad de digestión de los carbohidratos.

En términos generales, mientras los carbohidratos sean menos refinados y más fibrosos, y mientras más proteína y grasa se consuma durante la comida, los carbohidratos serán digeridos más lentamente, y más lenta y constante será la respuesta del azúcar en la sangre y la insulina. Las fuentes de carbohidratos lentos y constantes son ideales porque te dan niveles de energía constantes, reducen los antojos y ansiedades, y le permiten a tu cuerpo utilizar la grasa para energía. Los almidones más refinados y los azúcares cuya fibra haya sido removida, serán digeridos mucho más rápido y llevarán el azúcar en la sangre a un punto más alto y a un posterior choque después de que la insulina ha hecho su trabajo. La gente que come muchos carbohidratos refinados y procesados (como pan blanco, cereales con baja fibra, dulces y otras comidas altas en azúcar) típicamente pasa a través de estos ciclos de puntos altos de nivel de azúcar y choques, los cuales les producen ansiedades y antojos por más carbohidratos y los lleva a acumular más grasa corporal.

Un dato poco conocido es que los carbohidratos no son el único sustrato alimenticio que puede motivar una respuesta de insulina. Las grandes dosis de ciertas formas libres de aminoácidos y proteínas de rápida digestión, como la proteína del suero pueden también disparar una respuesta de la insulina. Lo único que realmente necesitas saber sobre la proteína que dispara una respuesta de la insulina, es que el mejor momento para usar la proteína del suero es después de un entrenamiento, mientras que las fuentes de tu proteína en cualquier otro momento del día deberían ser de digestión más lenta, como huevos, carne, queso cottage, o mezclas de caseína (si es un polvo que sustituye a una comida)

Regresemos al índice de glicemia y el azúcar en la sangre...

Uno de los métodos que se crearon originalmente para ayudar a los diabéticos a manejar de manera apropiada su azúcar en la sangre, fue el índice de glicemia (IG) de las comidas. El IG básicamente categoriza las comidas (generalmente, las fuentes de carbohidratos) en bajas, moderadas o altas en la escala del GI. No voy a meterme en las cifras específicas de la escala de IG porque siento que no es importante. Básicamente, las comidas que elevan tu nivel de azúcar rápidamente tendrán un IG más alto y las comidas que elevan tu nivel de azúcar lentamente y a un nivel más bajo, tendrán un IG más bajo. Ejemplos de comidas con un alto IG son el arroz blanco, pan blanco, papas blancas, cereales con bajo contenido de fibra como *los copos de maíz* y los cereales *crujientes*, los azúcares (excepto la fructosa), helados, bananas o plátanos, zanahorias cocinadas, dulces, tortas (pasteles, *tartas* o panqués) y otras comidas horneadas, y cualquier otro carbohidrato refinado cuya fibra ha sido removida.

Nota: Incluso muchos panes y cereales que se autodenominan “de grano entero” (integrales) realmente no contienen grano entero en absoluto (es un tecnicismo que legalmente les permite a los fabricantes de comida etiquetar algo como “grano entero” aunque sólo contenga una pequeña cantidad de granos enteros). Tienes que buscar 100% grano entero o, mejor aún, fíjate la cantidad real de gramos de fibra que el producto contiene por el total de gramos de carbohidratos.

Ejemplos de comidas con niveles de IG bajos son en principalmente los productos lácteos, la mayoría de las frutas y vegetales, los granos enteros sin refinar y brotes de granos, los camotes (batata), cebada, frijoles, y otras fuentes de carbohidratos con alto contenido de fibra.

El índice de glicemia o IG fue originalmente creado para ayudar a los diabéticos a saber que si comían más comidas con un alto IG, lo más probable era que necesitaran más insulina porque tendrían una respuesta de azúcar en la sangre más rápida y más alta. La idea era que si ellos se concentraban en comidas con un IG más bajo, podrían manejar su diabetes mejor y mantener siempre unos niveles de azúcar más bajos y más estables. Este concepto también llegó a la industria del acondicionamiento físico, con muchas dietas promoviendo las comidas bajas en IG para perder grasa corporal. Toma nota que la única oportunidad del día en que te puedes beneficiar comiendo alimentos con un alto IG serán inmediatamente después del entrenamiento, para promover una liberación de insulina y llenar tu depósito de glicógeno en el músculo, que se agotó durante un entrenamiento intenso, en lugar de que estos alimentos sean almacenados como grasa en el cuerpo.

Si bien básicamente es bueno comprender el IG si quieres perder grasa corporal, hay algunos problemas con este índice y algunas razones por las que puede ser engañoso. Primero, el IG de la comida se mide usando una dosis establecida, considerando la misma cantidad de comida para cada individuo. Por consiguiente, mientras una determinada comida como, por ejemplo, las zanahorias cocinadas, podría tener un alto IG, tu tendrías que comer una enorme e irreal cantidad de zanahorias para tener la cantidad suficiente de carbohidratos como para provocarte una respuesta significativa de azúcar en la sangre. Por eso digo que el IG no es tan importante si la cantidad de carbohidratos es relativamente baja. Simplemente, no es lógico pensar que algo tan saludable como las zanahorias o las bananas (plátanos), que proveen muchos nutrientes importantes para el cuerpo, van a dañar tus esfuerzos por perder peso, a menos, por supuesto, que te excedas en la cantidad.

Además, otra razón que expongo para no confiar demasiado en el IG en cuanto a alimentos individuales, es porque la manera en que combinas tus alimentos en una comida controla el tipo de respuesta de azúcar en la sangre que obtienes de esa comida. Por ejemplo, si combinas una comida alta en IG como el plátano con porciones de proteínas y grasas saludables y/o una comida adicional con fibra, no vas a tener una respuesta de azúcar en la sangre tan rápida como si te comieras únicamente el plátano. Entonces, esencialmente, mi consejo es no quedarse atascado preocupándose con el IG de las comidas, sino más bien concentrarse en combinar fuentes de carbohidratos saludables con fuentes de proteína magra, y grasas saludables. Por ejemplo, puedes hacer una gran comida con el ya mencionado plátano, rebanándolo y añadiéndolo a una porción de queso cottage, con algunas almendras o nueces.

También, generalmente puedes asumir que cuanta más fibra contenga un producto, más lenta será tu respuesta de azúcar en la sangre a esa comida. Generalmente, querrás buscar productos que contengan al menos entre 1.5 y 2 gramos o más de fibra por cada 10 gramos del total de carbohidratos. Así, si una fuente de carbohidratos contiene 30 gramos de carbohidratos totales, sería muy bueno si esa fuente de carbohidratos tuviera al menos 5 gramos o más de fibra. Los granos enteros sin refinar, frutas, vegetales, camotes (batatas), y frijoles son las mejores fuentes de carbohidratos para mantener una dieta saludable.

Si realmente tomas en serio la idea de ponerte súper esbelto lo más rápido posible, una estrategia avanzada es tratar de obtener la mayoría de tus carbohidratos de frutas y vegetales, y limitar en lo posible los carbohidratos de los granos. El hecho es que, aún así, los granos enteros son mejores que los granos refinados, los carbohidratos de los granos son típicamente más densos en calorías por unidad de volumen, comparados con los vegetales y las frutas.

4.2 Por qué No hay que seguir Dietas de Moda

Hay literalmente cientos de dietas de moda en el mercado, y todo el mundo afirma que “su” dieta es la mejor para la pérdida de peso. El problema con la mayoría de las dietas de moda es que estas típicamente limitan el consumo de un determinado macro nutriente (proteína, carbohidratos o grasa) o un grupo de alimentos, y por consiguiente tienden a combatir lo que tu cuerpo necesita para funcionar más eficientemente. Por ejemplo, cualquiera de las dietas bajas en carbohidratos que han sido populares en años recientes, limitan severamente tu consumo de fuentes importantes de carbohidratos. Si bien las personas pueden lograr inicialmente una pérdida de peso con estas dietas, yo las desaconsejo porque típicamente también causan pérdida de músculo magro, lo cual bajará tu RMR (ritmo metabólico), haciendo más fácil que la grasa vuelva a acumularse a largo plazo. **Nota:** aquí me estoy refiriendo negativamente a las dietas extremadamente bajas en carbohidratos... Esto no significa que defienda una dieta alta en carbohidratos. De nuevo, el balance y la moderación en los tres componentes es lo que estamos buscando aquí, no alto ni bajo en nada.

Una de las primeras razones por las que las personas experimentan una pérdida rápida de peso al inicio con una dieta baja en carbohidratos, es que pierden peso de agua al agotar los depósitos de glicógeno del músculo. Estos depósitos son básicamente carbohidratos almacenados en toda tu estructura muscular. Las células musculares del cuerpo retienen una cantidad significativa de agua, igual que de glicógeno. Cuando se agotan esos depósitos, también pierdes una buena parte de peso de agua. Esto no es necesariamente bueno, ya que tu desempeño en el gimnasio sufrirá y tus músculos aparecerán planos. Es común que la gente se dé cuenta que sus músculos lucen más pequeños (una especie de encogimiento) cuando están en una dieta baja en carbohidratos.

Mi consejo es no caer en la trampa de una dieta baja en carbohidratos. Todavía puedes disfrutar carbohidratos siempre y cuando elijas opciones saludables sin procesar y los combines con proteínas magras y grasas saludables en cada comida. Date cuenta que aunque no recomiendo una dieta baja en carbohidratos, no estoy diciendo tampoco que recomiendo una dieta alta en carbohidratos. Nunca estarás esbelto si te sobrealimentas con carbohidratos. Incluir una cantidad moderada de carbohidratos saludables en tu dieta te ayudará a tener la energía para entrenar intensamente y recuperarte de tus rutinas de ejercicios, mientras ayudas a mantener tu masa muscular magra y mantener tu tasa metabólica más alta.

Otra clase de dieta de moda para perder peso que ha sido promocionada en el pasado (y todavía la promueven muchos profesionales de la salud) es la dieta baja en grasa. Nuevamente, lo que sucede con esta dieta es que restringes uno de los macro nutrientes importantes que tu cuerpo necesita para funcionar apropiadamente. La gente típicamente lucha para perder peso con una dieta baja en grasa, porque tienden a reemplazar las calorías de grasa que se hubieran comido con carbohidratos extras (particularmente carbohidratos refinados). Una mayor cantidad de carbohidratos refinados en la dieta va a disparar los niveles de insulina, y eso te hará ansiar más carbohidratos mientras tus niveles de azúcar colapsan. Esto se convierte en un círculo vicioso interminable de sentir antojos de carbohidratos refinados. Por eso, la pérdida de peso es muy difícil con una dieta baja en grasas.

Además, las dietas bajas en grasa tienden a afectar mucho los procesos hormonales en el cuerpo, y éstos, a su vez, sabotear tus esfuerzos por perder peso y ganar músculos. Una cantidad suficiente de grasa saludable también ayudará a satisfacer tu hambre. Vas a necesitar cantidades moderadas de grasa saludable, pero ten cuidado con el total de tus calorías porque las comidas altas en grasa son densas en calorías. Las investigaciones indican que para mantener todos los procesos metabólicos saludables, tu cuerpo confía en tu consumo de grasas, pero deberías mantener el consumo total de grasas entre 20 y 40% del total de tus calorías. Una dieta con menos de 20% de grasas puede afectar tus esfuerzos para perder peso, tus procesos hormonales, tu desempeño en el entrenamiento y muchas otras funciones corporales. He notado que muchas personas están confundidas sobre la grasa en la dieta y muy frecuentemente subestiman la importancia de las grasas saludables en sus dietas o no entienden cuáles son las dietas buenas y cuáles son las malas. Debido a esa confusión, que es muy común, dedicaré la próxima sección a explicarlo para que entiendas las diferentes clases de grasas en la dieta y su importancia para ayudarte a perder grasa corporal.

Presta mucha atención a la siguiente sección, porque te diré que esta es el área de la nutrición que se malinterpreta con más frecuencia. De hecho, mucho de lo que oyes en los medios e incluso de muchos profesionales de la salud es erróneo cuando se habla de la grasa en la dieta.

4.3 Comer las Grasas Correctas Puede, Entre Otras Cosas, Hacerte Más Esbelto

Permíteme afirmar esta verdad para que quede registrada: ¡COMER GRASA NO TE HACE ENGORDAR! Es así, siempre que comas las clases correctas de grasas sin excederte en las cantidades. Si, la grasa (a 9 calorías por gramo) es más densa en calorías que la proteína o los carbohidratos (a 4 calorías por gramo), pero comer las cantidades adecuadas de grasas saludables te va a ayudar a perder grasa corporal y crear un cuerpo saludable y esbelto. La confusión sobre las grasas en la dieta es fácil de entender en nuestra sociedad. No sólo recibes mensajes contradictorios de la publicidad de los fabricantes de alimentos, sino que para empeorar las cosas, incluso recibes mensajes contradictorios de la industria médica y de la salud sobre qué clases de grasas y qué cantidades deberías incluir en tu dieta.

Algunos que se autodenominan “expertos” todavía afirman que una dieta baja en grasa y alta en carbohidratos es la mejor manera de perder peso y prevenir enfermedades del corazón. Al otro lado del espectro, otros que también se auto proclaman “expertos” argumentan que una dieta alta en grasa, alta en proteínas y baja en carbohidratos es el secreto mágico para perder peso y prevenir enfermedades del corazón. Combinando los argumentos de los “expertos”, la respuesta para la mayoría de las personas está en algún punto medio. Cuando analizas estudios sobre poblaciones específicas y dietas tradicionales de varios grupos de personas del mundo, empieza a quedar claro que no hay una proporción mágica de macro nutrientes que prevenga las enfermedades del corazón y la obesidad. De hecho, hay un factor totalmente diferente de los macro nutrientes que realmente controla cómo reacciona tu cuerpo a la comida.

El Aspecto Real de los Alimentos que te Hace Saludable o Poco Saludable

El **procesamiento de las comidas** es el factor clave para tener un cuerpo esbelto. Por ejemplo, es conocido que las enfermedades del corazón, diabetes tipo II, y obesidad nunca han se han registrado en las históricas poblaciones de los esquimales, a pesar de que tienen una dieta extremadamente alta en grasa que comprende principalmente grasa de ballena, grasa de foca, pez de agua fría, y carne de órganos. Toma nota que, si bien los esquimales comían una dieta muy alta en grasas de casi todos los productos de origen animal, su dieta era toda natural y no contenía ninguno de los alimentos procesados que incluye la mayoría de las dietas típicas modernas.

Otro ejemplo de poblaciones muy saludables es la de los habitantes de las islas del Pacífico y varios países del sureste asiático donde la grasa de coco tradicionalmente ha abarcado entre el 60 y el 70 % de su consumo total de calorías. Estas poblaciones que consumen grasa de coco (que tiene más de 90% de grasa saturada) en un gran porcentaje de su dieta, fueron históricamente muy esbeltas y, nuevamente, las enfermedades del corazón, la diabetes tipo II, y la obesidad eran prácticamente inexistentes antes de la infiltración de las influencias dietéticas modernas occidentales. Al igual que los esquimales, los habitantes de las islas del Pacífico no comían virtualmente ninguna comida procesada de la moderna dieta occidental.

Un ejemplo más de poblaciones tradicionales que exhiben una salud magnífica, a pesar de comer una dieta alta en grasa es la de ciertas tribus en África, como la Masai y la Samburu. Estas tribus fueron conocidas porque la mayor parte de su dieta es de leche entera sin procesar, carne, y sangre, con un promedio de entre 4 y 5 veces la cantidad de grasa y grasa saturada que consumen los enfermos estadounidenses. Aún así, ¡estas tribus se mantienen libres de enfermedades degenerativas modernas y tienen cuerpos muy esbeltos!

Las dietas tradicionales mediterráneas son también conocidas por ser muy altas en grasa (algunas veces hasta representar el 70% de las calorías), y aún así estas poblaciones se mantienen en muy buena salud. Hay muchos más ejemplos de dietas tradicionales de poblaciones específicas en todo el mundo y su excelente salud.

Aunque estas dietas difieren drásticamente en su composición de carbohidratos, grasa y proteína, el aspecto que las mantiene consistentes con las dietas tradicionales y sus numerosos beneficios para la salud, es que estos nutrientes provienen de alimentos en su **estado más natural y sin procesar** – la manera en que estamos destinados a comer los alimentos.

El aumento histórico del uso de comidas procesadas y refinadas como la harina refinada, el azúcar refinada, y los aceites vegetales refinados e hidrogenados coincide con el incremento de enfermedades degenerativas como la enfermedad coronaria y la obesidad. ¡El procesamiento de comidas es una de esas instancias donde la tecnología puede realmente ser una cosa mala!

Como dije antes, la mayoría de las personas necesita cantidades adecuadas de carbohidratos con fibra, proteína y grasas saludables para mantener una salud óptima y para hacer funcionar la máquina quema grasa que está en el cuerpo. Restringir o eliminar uno o dos de estos macro nutrientes importantes casi siempre va afectar directamente tus esfuerzos para estar esbelto. Entonces, ya que hemos establecido que comer cantidades adecuadas (generalmente entre 20 y 40% del total de calorías) de grasas saludables te ayudará realmente a perder grasa corporal, vamos a examinar cuáles grasas son buenas y cuáles son las malas. Primero, debes saber que todas las grasas encontradas en forma natural están compuestas en alguna proporción de grasas poliinsaturadas, monoinsaturadas y saturadas. El porcentaje de cada clase de grasa está determinado por la parte del mundo donde vive la planta o el animal. (Ejemplo: clima, tipo de suelo, etc.)

Para entender cuáles grasas son saludables y cuáles no lo son, sólo hazte las siguientes preguntas simples, pero importantes:

- Para fuentes de grasa de origen vegetal - ¿Es un producto natural mínimamente procesado o un producto alterado enormemente procesado?
- Para fuentes de grasa de origen animal (carne o leche) - ¿Proviene de la producción masiva de animales criados en una granja o de animales libres, alimentados con hierba, y/o en estado salvaje?

Una vez que contestes a estas preguntas, esas respuestas serán intuitivas.

La Verdad Sobre las Grasas Animales

La mayoría de las recomendaciones médicas modernas insisten en que la grasa saturada de la grasa animal no es saludable. Esto puede ser verdad si el animal fue criado en una granja tipo fábrica, dándole cargas de hormonas y antibióticos, y fue engordado con granos y soya que no constituyen la dieta natural del animal. Por otro lado, si el animal es de “rango libre” o “alimentado con hierba”, y se le permitió comer la mayoría de su dieta basada principalmente en pasto y en otras hierbas, la carne generalmente será mucho más magra y las grasas del animal serán más saludables para tu consumo.

Nota: este concepto también aplica para los peces – un pez criado en una granja es típicamente inferior a un pez silvestre debido al mismo factor- ¿Crecieron los peces comiendo alimento de soya, maíz o granos? o ¿fueron peces silvestres que comieron lo que se suponía tenían que comer naturalmente en el ambiente salvaje? Los peces criados en una granja tienen una relación de poco equilibrada de Omega-3 y Omega-6 y tienen niveles muy altos de ácidos grasos Omega 6. En cambio, los peces salvajes tienen un balance natural en la relación de Omega 3 y Omega 6, mucho más saludable para nuestro consumo.

Otro ejemplo – la carne de un animal alimentado con hierba es conocida por contener cantidades mucho más altas de grasas saludables como el ácido linoleico conjugado (ALC) y ácidos grasos Omega 3, comparada con la carne de animales alimentados con granos. Lo mismo es verdad para la leche de vacas alimentadas con pasto comparada con la de las vacas alimentadas con granos.

Recientemente encontré un sitio web fabuloso donde he estado comprando todas las carnes de animales alimentados con hierba. El servicio es increíble y mis compras de carne llegan a mi puerta en una heladera sellada poco días después de ordenarlas. Asimismo, la calidad de los productos que tienen es impecable. Recomiendo mucho el filete *mignon*, las hamburguesas de bison y los quesos, todos provenientes de animales alimentados con hierba. El sitio web tiene incluso una gran selección de salchichas de pollo y pavo que fueron criados libremente, que son deliciosas, y realmente puedes sentir la diferencia en la calidad comparada con la que obtienes en la típica tienda de comestibles. El sitio está en inglés, si deseas consultarlo, aquí está: <http://healthygrassfed.2ya.com>

(Creo que sólo puedes ordenar en este sitio desde Estados Unidos o Canadá.... Sin embargo, haz algo de investigación si estás en un país diferente, y te apuesto que encontrarás opciones cerca de donde vives).

Además de las carnes de animales alimentados con hierba, también puedes contar con el hecho de que los alimentos provenientes de animales en estado salvaje, casi siempre van a contener grasas saludables y tendrán unas mejores características nutricionales para ti que las grasas de los animales criados en granjas o fincas.

Si no puedes ordenar carnes de animales alimentados con hierba, y no tienes acceso a alimentos provenientes de animales en estado salvaje, tu siguiente mejor opción para carnes más saludables son las orgánicas, si las puedes encontrar en tiendas cercanas. Puede ser difícil para ti encontrar carne orgánica y leche de animales “libres de alimentación artificial”, a menos que compres en supermercados que sean de “alimentos enteros” o “productos orgánicos”, aunque cada vez más y más tiendas de alimentos están vendiendo carnes orgánicas y de animales “libres de alimentación artificial”, ya que la demanda está aumentando.

Nuevamente, tu apuesta #1 para la opción más saludable de carne es la proveniente de animales alimentados con hierba, que puedes encontrar en el sitio <http://healthygrassfed.2ya.com> o alimentos de origen animal en estado salvaje si tienes acceso a ella. De otra manera, trata de encontrar carnes orgánicas o de animales “libres de alimentación artificial”.

Además, contradiciendo la creencia popular, la grasa de la leche es, entre otras, una grasa natural muy saludable para el consumo humano, pero SOLAMENTE si se consume natural, entera y sin procesar, de vacas de pastoreo. Sin embargo, nuevamente, la tecnología del procesamiento de los alimentos ha echado a perder algo bueno, pasteurizando y homogeneizando la grasa de la leche (calentándola y descomponiéndola en partículas muy pequeñas). A diferencia de la leche entera sin procesar, se considera que la leche pasteurizada y homogenizada tiene efectos negativos en el cuerpo.

Es MUY difícil encontrar leche entera sin procesar en los Estados Unidos (consulta la web para encontrar lugares en muchos estados donde la leche entera sin procesar está disponible cerca de donde vives, tanto en los Estados Unidos como en otros países). Ya que no podrías encontrar fácilmente leche entera sin procesar cerca, tu estrategia más fácil sería limitar la grasa de la leche procesada, escogiendo leche libre de grasa si es que necesitas algo de leche para tomar o cocinar. Ten en cuenta que las grasas animales de la carne y la leche entera son fuentes importantes de vitaminas solubles en grasa, así que comer algún yogurt “entero” o quesos “enteros” podría ser una buena idea, siempre que tengas en cuenta el total de calorías.

Sólo trata de evitar la típica leche “entera” procesada de tu tienda de alimentos para evitar la grasa de la leche homogeneizada. Personalmente, por suerte tengo acceso a alimentos saludables en mi área, donde venden leche entera sin procesar de varias granjas de la región. Siempre escojo esta leche en mis compras. Si estoy en una tienda de alimentos típica, donde la leche entera sin procesar no está disponible, escojo menores cantidades de leche descremada para evitar la grasa de la leche homogeneizada, que me sirva para cualquier propósito que pueda necesitar. De otra manera, trato de evitarla, a menos que consiga la leche entera sin procesar.

La verdad es que la leche entera sin procesar de vacas de pastoreo es una de las fuentes de nutrición casi perfectas de la naturaleza. Sin embargo, la típica leche pasteurizada y homogeneizada de la tienda común, que proviene de una granja de producción a gran escala no es buena para tu organismo.

La Verdad sobre Las Grasas de Origen Vegetal

Siguiendo ahora con las grasas de origen vegetal, pero continuando con el tema de la grasa saturada, es importante entender que las grasas saturadas de los aceites tropicales procesados al mínimo (como el aceite de coco, aceite de palma, y mantequilla de coco) han recibido una inmerecida mala fama y han cargado con culpas que tampoco merecen. Se está acumulando más y más evidencia científica relativa a los numerosos beneficios para la salud de los aceites tropicales. Por ejemplo, el aceite de coco está compuesto en gran parte por una grasa saturada saludable llamada ácido láurico (un triglicérido de cadena media, que tiene muchos beneficios saludables y está ausente en las dietas modernas occidentales, altamente compuestas de aceites poliinsaturados como el de soya, el de maíz y el de algodón que están muy procesados).

Además, la grasa de los granos del cacao (mantequilla de cacao) está compuesta por otra grasa saturada saludable llamada ácido esteárico, que, junto con el alto contenido antioxidante del cacao, hacen del chocolate oscuro amargo (¡no chocolate con leche!) una idea no solamente muy saludable sino también deliciosa. Podrás ver por ti mismo que si una fuente de grasa es natural y sin procesar, será saludable, sin importar si es en su mayoría saturada, poliinsaturada, o monoinsaturada.

Ahora pasemos a una explicación para entender mejor los aceites vegetales no saturados basados, que están compuestos en su mayor parte por una combinación de grasa monoinsaturada, y grasa poliinsaturada (con pequeñas cantidades de grasa saturada). Cuando se trata de grasa monoinsaturada, es difícil que te equivoques porque es una grasa bastante estable (no excesivamente reactiva a la luz o el calor). Grandes fuentes de grasa monoinsaturada son los aceites de oliva, aguacates, pecanas (que es un tipo de nuez americana), macadamias y almendras.

Debes tener más cuidado con las grasas poliinsaturadas. Muchos investigadores creen que el exceso de grasas poliinsaturadas refinadas y/o hidrogenadas (la fuente de las mortales grasas trans) de los aceites de soya, de maíz y de semilla de algodón en las dietas modernas son las principales culpables de la explosión de enfermedades del corazón y obesidad desde mediados del siglo 20.

Las grasas poliinsaturadas son mucho más reactivas al calor y a la luz y por consiguiente se convierten en tóxicas cuando son procesadas y calentadas como ocurre en casi todas las comidas procesadas que hay en el mercado hoy en día. Además, las dietas modernas se inclinan enormemente por las grasas poliinsaturadas omega-6 y no por las grasas poliinsaturadas omega-3, así que la mayoría de la gente que consume una dieta moderna tiene deficiencia de omega-3.

No me malinterpretes, las grasas poliinsaturadas son una parte importante de una dieta saludable. De hecho, los ácidos grasos poliinsaturados omega-6 y omega-3 se conocen como los “ácidos grasos esenciales” porque nuestros cuerpos no los pueden producir. Sin embargo, debido a que son tan inestables y altamente reactivos, el truco con las grasas poliinsaturadas es consumirlas de la manera menos procesada, en lo posible como nueces o semillas sin refinar, o aceite de pescado cuidadosamente extraído. Una de las mejores fuentes de aceite de pescado que he encontrado es el aceite de Krill, que probadamente tiene hasta 47 veces más poder antioxidante que el aceite estándar de pescado.

Debido al uso excesivo de productos de soya y de maíz en la alimentación de los animales, igual que en la fabricación de alimentos, actualmente en la proporción de grasas poliinsaturadas omega-6 y grasas poliinsaturadas omega-3, la parte de omega-6 es mucho mayor. Las semillas frescas de lino, el aceite de pescado, las nueces, salmón salvaje y otros peces grasos salvajes, y las [carnes de animales alimentados con hierba](#) son las mejores fuentes de omega-3, que ayudan a tener un equilibrio normal de ácidos grasos poliinsaturados omega-6 y omega-3.

Ten en cuenta que la poderosa industria multimillonaria de aceites comestibles (aceites poliinsaturados refinados e hidrogenados) ha influido a los medios, al gobierno (e incluso a la industria médica hasta cierto punto) continúa asegurando que los aceites poliinsaturados son saludables y que las grasas saturadas son las culpables de las enfermedades del corazón.

Por el contrario, investigaciones realizadas sin ataduras monetarias con la industria de la alimentación han indicado que los aceites poliinsaturados refinados e hidrogenados son el problema real, y no las grasas saturadas perfectamente naturales, que han sido consumidas por humanos durante miles de años sin ningún efecto maligno para la salud.

Primero, ten en cuenta que el colesterol en el cuerpo es una sustancia sanadora y se deposita dentro de la placa de las paredes de las arterias para ayudar a curar un problema. La cuestión es que el exceso de los altamente tóxicos aceites poliinsaturados refinados e hidrogenados en la dieta moderna occidental causa inflamación en las arterias, provocan la necesidad de que el colesterol se deposite para curar (otras fuentes de inflamación que provoca que se deposite el colesterol son una dieta alta en azúcar refinada y almidones refinados, fumar y el estrés, sólo para nombrar algunas).

Estos peligrosos aceites poliinsaturados refinados e hidrogenados están literalmente en casi todas las comidas procesadas de las tiendas de alimentos y supermercados y en las sartenes para freír de casi todos los restaurantes. Si no me crees, considera que los productos animales (carne y leche) han sido los componentes principales de la dieta humana durante miles de años, y aún así las enfermedades del corazón eran prácticamente inexistentes hasta la aparición masiva de los aceites refinados e hidrogenados a mediados del siglo 20.

Esto también se relaciona con la inclusión masiva de carbohidratos altamente procesados y refinados en la oferta alimenticia. Otro dato para tener en mente es que, mientras las enfermedades del corazón y la obesidad aumentaban a lo largo del siglo 20, el porcentaje de grasa saturada en la dieta promedio decrecía, mientras que el porcentaje de grasa poliinsaturada altamente procesada (refinada y/o hidrogenada) aumentó **drásticamente** en la dieta promedio. ¿Ya comienzas a ver la conexión?

Mientras comas una variedad de grasas mínimamente procesadas, no necesitas preocuparte mucho sobre estar comiendo grasas saturadas, monoinsaturadas o poliinsaturadas, porque sin darte cuenta obtendrás un equilibrio saludable de grasas. La clave es mantener tus alimentos lo más naturales y sin procesar, en lo posible. Evitar los alimentos procesados te ayudará a evitar las mortales grasas trans que están presentes en la mayoría de las comidas procesadas del mercado hoy en día.

Hablaremos en un momento de las grasas trans. Las mejores grasas para cocinar o freír son las grasas saturadas como el aceite de coco, aceite de palma, o mantequilla, ya que las grasas saturadas son menos reactivas al calor y producen menos toxinas y menos radicales libres cuando se exponen al calor y a la luz. Sin embargo, para reducir las calorías, ten en mente que también puedes cocinar sin aceites usando métodos como cocinar al vapor, hornear o hervir, en lugar de freír.

Aquí hay un artículo que escribí previamente, que quizás hayas perdido, que explica con más detalles cuáles son los mejores aceites para cocinar: <http://www.pierdagrasaabdominal.com/decepcion-aceite-de-canola.html>

Ejemplos de grasas saludables para incluir en tu dieta son las nueces, preferiblemente en su estado natural si las puedes encontrar (pecanas, almendras, semillas de lino, macadamias, de anacardo -también conocida como marañón o nuez de la india-, etc.), las semillas (de calabaza, de girasol descascarado, de ajonjolí, los aguacates (o guacamole), el aceite de oliva extra virgen, coco (leche de coco y/o aceite de coco virgen), mantequilla de cacahuete “natural” u “orgánica” (u otra mantequilla de nuez como mantequilla de almendra, etc.) pescado y aceites de pescado (incluyendo el aceite de Krill, que es el que contiene los mayores niveles de antioxidantes, e incluso la mantequilla de cacao (del chocolate negro amargo – busca chocolate con 70% o más de contenido de cacao, ya que tiene menos azúcar que el chocolate mezclado con leche o el chocolate negro Standard.

Es importante comer una variedad de grasas saludables para obtener los beneficios de todas las clases de grasas. Hay formas deliciosas de consumir estas grasas en tu dieta, como agregar nueces sin procesar y semillas al yogurt, cereal frío, cereal caliente y ensaladas. Un magnifico aceite que puedes usar como aderezo para ensaladas y para mezclar en licuados de proteínas es “Udo’s Choice Perfected Oil Blend” (disponible en los almacenes de suplementos o tiendas de comida saludable), una mezcla muy saludable de aceites cuidadosamente extraídos de semillas de lino, semillas de girasol, semillas de sésamo, coco, salvado de arroz, y salvado de avena. Este aceite tiene un gran equilibrio de ácidos grasos omega-3, omega-6, y omega-9, además de algún triglicérido de cadena media.

Una excelente forma de incorporar el aceite Udo’s Choice y el aceite de oliva extra virgen en tu dieta, es hacer tu propio aderezo de ensalada, con dos tercios de vinagre balsámico mezclado con otra tercera parte —dividida en partes iguales de aceite de oliva y aceite Udo’s Choice. Puedes agregar también estos dos últimos aceites a tus malteadas de proteínas para sustituir comidas cuando creas que son necesarias. Puedes encontrar varias mantequillas de nuez o semillas en estado “natural”, como la mantequilla de almendras, mantequilla de anacardo, mantequilla de macadamia y mantequilla de semilla de girasol para expandir tus horizontes más allá de la mantequilla de cacahuete.

4.4 Comida Saludable Balanceada

Dale una mirada a todos los productos que la industria de la comida y las cadenas de comida rápida nos tratan de meter por estos días y pregúntate a ti mismo si crees que la naturaleza quiere que comamos de esa forma. Nuestra oferta de comida ha sido modificada tan fuertemente que ya no comemos los alimentos en su estado natural. Esto causa estragos en nuestro cuerpo. Este tema por si solo daría para un libro entero, así que me voy a limitar a las recomendaciones para mantenerte comiendo una dieta saludable que va a promover un cuerpo saludable y esbelto

Una dieta saludable comienza con tus elecciones en la tienda de alimentos o el supermercado. Primero, es buena idea ir a la tienda de alimentos con el estómago lleno, así no harás compras impulsivas. Segundo, planea tus alimentos balanceados para la semana completa, así sabrás exactamente para que estás comprando y escogerás solamente los artículos que necesitas para preparar esas comidas. De esta manera, eliminas comprar toda la comida chatarra y botanas que no necesitas. ¡Si no los tienes en tu casa, no te los comerás! Si lo único que tienes en tu casa es comida saludable, todo lo que comerás serán alimentos saludables. Es así de simple.

A propósito, una vez que empieza a comer una dieta saludable y natural, la mayoría de la gente se encuentra con que ya no siente ansias o antojos por comida chatarra o alimentos altamente procesados. Tercero, concentra tus compras en las partes externas de la tienda de comestibles donde están ubicados la mayoría de los alimentos sin procesar como frutas, vegetales, carnes magras, pescados, leches bajas en grasas, etc. Si te fijas bien, te darás cuenta de que los pasillos y estantes internos están llenos de comidas altamente procesadas, muy saladas o muy endulzadas. Obviamente, hay excepciones a esto ya que algunas de tus opciones de comida saludable como el aceite de oliva extra virgen, la mantequilla de maní natural, los cereales altos en fibra, granos, variedades de té, etc., están en esos pasillos.

Como he dicho antes, no hay razón para eliminar o limitar el consumo de cualquier grupo de alimentos o macro nutrientes (proteínas, carbohidratos, o grasas). Las dietas restrictivas siempre fallan en algún punto. Los tres macro nutrientes (como nota aparte, hay que decir que existen seis categorías de nutrientes – carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua) cumplen importantes funciones en nuestros cuerpos y cuando se consumen en las cantidades adecuadas y en los momentos correctos, promueven un cuerpo esbelto y saludable. No creo que exista una composición dietética que produzca los mejores resultados para perder grasa del cuerpo. Algunos científicos y expertos médicos recomiendan una dieta 40/40/20 (40% carbohidratos, 40% proteína, 20% grasa), mientras que otros recomiendan una composición de 40/30/30 (tal como en La Zona de Barry Sears), e incluso otros recomiendan un contenido más alto de carbohidratos (60/15/25) (la recomendación médica tradicional). En el lado opuesto del espectro, he visto que los defensores de “bajo en carbohidratos-alto en grasas”, recomiendan dietas con esta proporción, 10/30/60. La verdad es que, en realidad, casi todas las mencionadas pueden trabajar bien siempre que estés en el rango de calorías correcto y los alimentos sean en su mayoría sin procesar y altos en nutrientes, para darte todo lo que tu cuerpo necesita, mantener un equilibrio hormonal apropiado y llevar a cabo todas las funciones corporales.

Si bien creo que no es necesario ser meticuloso en los porcentajes exactos de macro nutrientes en tu dieta, también creo que empezar con tus requerimientos de proteínas tiene mucho sentido. La mayoría de los estudios recientes sugieren un consumo diario de proteína de aproximadamente un gramo por medio kilo de peso corporal para individuos que entrenan intensamente como tú. A pesar de que algunos argumentarán que puede ser demasiado, y otros dirán que no es suficiente, creo que es un buen punto de partida. Por ejemplo, si pesas 70 kilos, podrías intentar consumir aproximadamente 140 gramos de proteína por día, repartidos en partes relativamente iguales entre 5 ó 6 comidas diarias. Una mujer de 49 kilos podría tratar de consumir solamente entre 98 y 100 gramos de proteína por día. Cada comida no tiene que contener cantidades iguales de proteína, pero deberías incluir al menos algo de proteína en cada comida para tener saciedad y para asegurar que tu cuerpo tiene una fuente continua de aminoácidos a lo largo del día.

Nota: Esta aproximación de 1 gramo de proteína por cada medio kilo de peso corporal como un promedio para la mayoría de la gente, no funciona en ciertas circunstancias. Por ejemplo, individuos obesos que pesan entre 110 y 150 kilos, ciertamente no necesitan 220 o 300 gramos de proteína por día. Así que ten en cuenta que éste es un punto de partida general para la mayoría de la gente, pero no para todas las personas.

Si has calculado que tu consumo de calorías de mantenimiento es de 2800 calorías por día (para el hombre de 70 kilos, por ejemplo), entonces necesitarías consumir aproximadamente 2300 calorías por día para perder aproximadamente medio kilo por semana (500 calorías de déficit al día=3500 calorías déficit por semana = aproximadamente medio kilo de pérdida de peso). Por consiguiente, los 140 gramos de proteína ($140 \text{ g} \times 4 \text{ Kcal/g} = 560 \text{ calorías}$) representan cerca del 30% ($560/2300$) de tu consumo diario de calorías. El resto de tus calorías deberían provenir de carbohidratos sin refinar (concentrándose sobre todo en carbohidratos con un nivel bajo de IG) y una saludable variedad de grasas (procesadas lo menos posible y no hidrogenadas). No creo que haya necesidad de concentrarse en la relación exacta entre carbohidratos y grasas. Éstas deberían abarcar por igual las calorías faltantes en algunos días, o podrían ser más los carbohidratos en unos días y las grasas en otros días.

La mayoría de las personas probablemente tenderán a consumir una cantidad ligeramente mayor de carbohidratos que de grasas. Eso está bien, siempre que se escojan las clases adecuadas de carbohidratos. Cada persona es diferente y funcionará más eficientemente con diferentes proporciones de macro nutrientes comparada con otras personas. No hay una proporción mágica que funcione para todos. Sólo concéntrate en tu consumo total de calorías y en comer los alimentos saludables que se describieron antes. Recuerda calcular tu rango de calorías aproximado para mantener tu peso o para perderlo. Mientras que el hombre de 70 kilos del ejemplo necesitará cerca de 2800 calorías por día para mantener el mismo peso, una mujer de 49 kilos necesitaría solamente cerca de 1800 calorías por día para mantener el mismo peso.

A continuación están los alimentos que debería comprender la mayor de tu dieta para promover un cuerpo saludable y esbelto de por vida:

Cualquiera o todos los vegetales, cualquiera o todas las frutas, carnes blancas o rojas saludables (preferiblemente de animales libres de alimentación artificial, orgánicas, y/o de animales de pastoreo), peces salvajes, leche (preferiblemente orgánica y/o de animales de pastoreo), huevos enteros (incluidas las yemas donde está casi TODA la nutrición), granos enteros sin refinar, legumbres (chícharos, habas, frijoles, habichuelas, cacahuates), granos enteros o pan de brotes de granos, cereales de alta fibra (evita los cereales de baja fibra, aún si no están endulzados; éstos son aceptables sólo como una comida post-entrenamiento), cualquiera o todas las nueces (si no eres alérgico a alguna), semillas, mantequillas de nuez (mantequillas de cacahuete, almendra, anacardos, etc.), tubérculos (camotes o batatas, papas enteras) y aceites no hidrogenados, lo menos procesados posible (como aceite de oliva extra virgen, aceite Udo's Choice y aceite de coco virgen).

Evita tomar jugos de frutas. Estamos hechos para comer la fruta completa, que incluye la fibra y otros nutrientes benéficos, en vez de sólo tomar el jugo.

Los jugos de frutas simplemente agregan calorías extras a tu dieta sin satisfacer tu hambre, así que quédate con las frutas enteras en lugar del jugo.

Comer una dieta balanceada que contenga una variedad de los alimentos mencionados arriba, no sólo te dará la calidad de proteínas, grasas y carbohidratos que necesitas para operar más eficientemente, sino que también te dará todas las vitaminas, minerales, y otros macro nutrientes que necesitas para estar saludable y eliminar virtualmente todos tus antojos. Es verdad... una vez que empiezas a comer de esta manera y a obtener todos los nutrientes que necesitas, la mayoría de la gente prácticamente elimina las ansiedades por comida innecesarias.

Ten en cuenta que aún si comes una dieta bien balanceada compuesta de todas las comidas mencionadas arriba, no vas a volverte esbelto si todavía consumes muchas calorías para tus necesidades individuales.

Si bien no creo que necesites obsesionarte sobre el nivel de calorías exactas que estás comiendo, siento que necesitas inicialmente tener un sentido de cuántas calorías consumes actualmente y a qué nivel de calorías debes llegar para alcanzar tu objetivo específico, sea perder peso o ganarlo.

Por consiguiente, recomiendo que empieces a asumir el hábito de leer las etiquetas y aprender aproximadamente cuántas calorías hay en todos nuestros alimentos habituales. He incluido una tabla abajo con algunos ejemplos de comidas típicamente saludables y aproximadamente cuántas calorías y gramos de macro nutrientes hay en cada una. He incluido algunas marcas de ciertos productos simplemente para ser claro y poner ejemplos, no porque tenga una afiliación con estas compañías. Entiendo que muchas de estas marcas podrían no estar disponibles en tu país. Estos son sólo ejemplos, y cada país tiene productos similares aunque las marcas sean diferentes.

	Proteína (gramos)	Carbohidratos (gramos)	Grasa (gramos)	Calorías (kilocalorías)	Fibra (gramos)
Fuente de Proteína (una porción)					
pescado (bacalao, platija, róbalo, carbonero, abadejo) 4 onzas en promedio	25	0	1	109	0
salmón o trucha (4 onzas)	21	0	7	147	0
carne – filete de carne de res, 4 onzas	28	0	6	166	0
Filete de cerdo, 4 onzas	21	0	5	129	0
1 taza de queso cottage al 1%	32	6	2	170	0
1 taza de queso ricota libre de grasa	28	12	0	160	0
Pechuga de pollo, 4 onzas	26	0	4	140	0
Atún en lata (una lata pequeña de trozos pequeños)	33	0	2	150	0
Tres huevos enteros (grandes)	20	0	14	200	0
Pavo extra magro, 4 onzas	28	0	1.5	125.5	0
Carne de búfalo	28	0	8	184	0

	Proteína (gramos)	Carbohidratos (gramos)	Grasa (gramos)	Calorías (kilocalorías)	Fibra (gramos)
Fuente de Carbohidratos (una porción)					
1/2 taza de hojuelas secas de avena	5	27	3	143	4
1/3 taza de salvado de avena	8	23	4	142	6
1/2 taza de salvado de arroz	10	34	14	245	19
1/4 taza germen de trigo	8	19	3	123	4
1/2 camote (batata) grande	3	25	1	112	3
1/2 taza de cebada seca	3	26	1	116	3
1/2 taza de cereal All Bran	4	24	0.5	86.5	10
1 taza de cereal de pasas Kashi Good Friends Cinna	4	39	1.5	155.5	10
1 taza de cereal Kashi Good Friends	4	32	1.5	127.5	10
1/2 taza de cereal Fiber One	2	24	0.5	66.5	14
2 rebanadas de pan entero de trigo y papa Martins	12	28	2	154	8
Una porción (2 onzas secas) pasta Hodgson Mill W/W	9	34	1	163	6
1/2 taza de arándanos	2	19	0	72	4
1 manzana	1	23	0	84	4
1 naranja	2	25	0	99	3
10 fresas	1	18	0	67	3
1/4 taza de Kashi Breakfast Pilaf seco (1/2 c. cocinado)	6	30	3	153	6
Una porción de frijoles horneados	6	27	2	132	6
Fuente de Grasa Saludable (una porción)					
Una cucharada de aceite no hidrogenado y sin refinar	0	0	14	126	0
2 cucharadas de mantequilla de cacahuete "natural"	8	5	16	190	2
2 cucharadas de mantequilla de almendra "natural"	6	5	16	185	2
1/4 taza de guacamole	2	6	14	144	4
1/4 taza de leche de coco	1	1	11	105	0
1/4 taza de semillas de girasol descascaradas	7	4	15	168	3
1/4 taza de almendras	6	4	15	165	3
1/4 taza de nueces	4	4	20	203	3

4.5 La Importancia de Sobrealimentarse Ocasionalmente

Está bien establecido que, para perder grasa corporal, necesitas llevar tu consumo diario de calorías por debajo de los niveles de mantenimiento durante un cierto período. Al principio pierdes peso, luego tu progreso es más lento, y luego alcanzas una meseta en la que aparentemente no puedes perder más peso. Si reduces tu consumo de calorías mucho más, empezarás a perder músculo además de perder grasa debido a tu consumo de calorías insuficiente. Nuevamente, eso no es bueno porque bajará tu tasa metabólica, haciendo incluso más difícil la pérdida de grasa. Además, cuando restringes tu consumo

de calorías por un período, tu cuerpo comienza a pensar que estás pasando hambre y reacciona reduciendo tu tasa metabólica y aumentando tu apetito. Los investigadores creen que la razón para que tu cuerpo haga esto, se relaciona con los niveles de una hormona llamada leptina. El rol que aparentemente juega la leptina para mantenerte esbelto es una razón más para no prohibir los carbohidratos de tu dieta, ya que sobrealimentarse ocasionalmente con carbohidratos puede mejorar tus niveles de leptina.

Si estás en una dieta de calorías reducidas, los niveles de leptina comenzarán a bajar en tu cuerpo. Cuando los niveles de leptina bajan, efectivamente se reduce tu tasa metabólica, se dispara la producción de cortisol (una hormona catabólica que causa pérdida de músculo y hace más difícil la pérdida de grasa), y también aumenta tu apetito, promoviendo el aumento de grasa corporal. Este es el mecanismo de defensa de tu cuerpo porque cree que estás pasando hambre. Para mantener normales los niveles de leptina y, por lo tanto, mantener tu apetito saciado y tu tasa metabólica en niveles óptimos, es de gran ayuda sobrealimentarse ocasionalmente (particularmente con carbohidratos). Podría ser un día a la semana en el que te olvidas por completo de tu dieta y comes lo que quieras en las cantidades que quieras. Lo más probable es que consumas muchos carbohidratos, y eso te ayudará a incrementar los niveles de leptina. Trata de que la mayor parte de tu día de sobrealimentación sea especialmente de carbohidratos, pero evita los refrescos y otras fuentes de jarabe de maíz con alta fructuosa. También trata de aumentar aproximadamente 1000 calorías más durante ese día que tu consumo calórico normal de mantenimiento para obtener una buena respuesta.

Podrías todavía perder una libra a la semana aún con el día de sobrealimentación. Por ejemplo, si estás con un déficit de 750 calorías por día de tu nivel de mantenimiento durante los otros seis días de la semana, y estás 1000 calorías por encima de tu nivel de mantenimiento en tu día de sobrealimentación, todavía tienes un déficit de 3500 calorías por semana ($+1000 - 750 \times 6 = -3500$). Dado que la sobrealimentación es sólo un día por semana, no va a arruinar los beneficios de los otros seis días por semana en los que estás siguiendo una buena dieta, e incluso va a súper cargar tu tasa metabólica para asegurarte de mantener tus esfuerzos de pérdida de peso en la vía correcta. Lo que estás haciendo es un pequeño truco para hacer creer a tu cuerpo que la comida es abundante una vez más y que no tiene que bajar su tasa metabólica. Además de ser importante fisiológicamente para mantener una pérdida de grasa continua, el día de sobrealimentación es también muy importante mentalmente, dado que te da un día a la semana que esperarás para comer de más y no preocuparte por ello. Si sabes que tu día de sobrealimentación viene pronto, estarás dispuesto y serás capaz de seguir tu dieta durante toda la semana.

Nota: si eres un individuo más pequeño que el promedio, con requerimientos de calorías más bajos, necesitas modificar los déficits calóricos y excedentes calóricos a cantidades más pequeñas. Por ejemplo, si eres una mujer más pequeña y tus requerimientos diarios de calorías son sólo de 1.600 calorías al día durante seis días a la semana y luego subes a 2600 calorías en el día de sobrealimentación... esto será muy drástico. Si éste es tu caso, estarías mejor consumiendo 1300 calorías por día durante 6 días a la semana, y 2000 calorías en el día de sobrealimentación.

Recuerda: no necesitas obsesionarte con los rangos exactos de calorías. En cambio, obtén una idea general sobre dónde necesitas estar y haz los ajustes necesarios a partir de ahí.

4.6 Frecuencia de la Alimentación y el Efecto Térmico de la Comida

Como mencioné anteriormente, la cantidad total de calorías que gastas diariamente es la suma de las requeridas para sustentar tu tasa metabólica, las utilizadas para ejercicio, para otras actividades diarias y las consumidas durante la digestión y absorción de tus alimentos (el efecto térmico de la comida). Se estima que el efecto térmico de la comida representa el 10% del total de calorías que gastas diariamente.

La proteína tiene el efecto térmico más alto, seguida de los carbohidratos y después las grasas. Esta es la razón por la que recomiendo incluir una porción de proteína magra en todas y cada una de las comidas; así obtendrás siempre el beneficio de aumentar las calorías que consumes mediante la digestión. Comer una porción de proteínas con cada comida también te ayudará a moderar la respuesta de la glicemia (azúcar en la sangre) a los carbohidratos consumidos, y la variedad, además, te da saciedad.

Cada vez que comes un alimento, consumes calorías simplemente por digerir y absorber ese alimento. Si comes cinco o seis pequeñas comidas por día en lugar de la típica rutina de dos o tres comidas por día, estás incrementando tu gasto de calorías simplemente aumentando tu frecuencia de alimentación. Comer cinco o seis veces al día, significa comer aproximadamente cada tres horas del tiempo que permaneces despierto durante el día.

Es importante notar que nunca debes saltarte el desayuno. Deberías comer cuando despiertas en la mañana para tener tu metabolismo nuevamente acelerado y en marcha. Si te pasas toda la mañana sin comer, como hace mucha gente, tu metabolismo estará funcionando mucho más lentamente de lo que debería, y también te pones en una situación catabólica en la que tu cuerpo estará rompiendo tejido fino del músculo buscando energía y liberando aminoácidos para otras funciones corporales esenciales. Cuando rompes tejido fino del músculo por no comer durante largos períodos (como, por ejemplo no desayunar) esencialmente estás disminuyendo mucho más tu metabolismo, y facilitando el aumento de grasa corporal a largo plazo.

Otra razón para incrementar tu frecuencia de alimentación para perder grasa corporal y promover un cuerpo esbelto es que te ayuda a mantener más estables y constantes tus niveles de azúcar a lo largo del día. Esto mantiene tus niveles de insulina más estables y te permite estar en un modo de quema de grasas durante más tiempo del día.

Si comes las tradicionales dos o tres comidas abundantes por día, tendrás oscilaciones más grandes y bruscas en tu nivel de azúcar y niveles de insulina. Después de una comida abundante, tu nivel de azúcar alcanzará un pico mucho más alto comparado con comidas pequeñas, y la subsiguiente oleada de insulina hará que tu nivel de azúcar colapse, pasando de niveles más bajos a niveles normales, dejándote con hambre y fatigado hasta que comas tu próximo banquete.

Es muy difícil perder grasa corporal cuando sólo estás comiendo dos o tres comidas abundantes por día. Además de promover un cuerpo más esbelto, comer cinco o seis comidas más pequeñas a través del día también te dará niveles de energía más consistentes, sin oscilaciones en tu estado de ánimo. Para explicar exactamente qué significa una comida pequeña, volvamos al ejemplo del hombre que

está tratando de comer 2500 calorías al día para perder grasa. Esto equivaldría a seis comidas de aproximadamente 400 calorías cada una o cinco comidas de aproximadamente 500 calorías cada una. Generalmente, la mayoría de la gente tendría que mantener sus comidas entre unas 300 y 600 calorías para obtener máximos beneficios. Si eres una mujer más pequeña que sólo necesita 1500 calorías por día para mantenimiento, entonces una manera de que esto funcionara, sería comer cinco comidas al día, cada una de 300 calorías aproximadamente.

4.7 Dos Demonios Escondidos en Nuestra Fuente Alimenticia

Dos de los productos más diabólicos que están presentes en grandes cantidades en nuestro suministro de alimentos hoy en día, son el jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF) y las grasas trans (aceites hidrogenados, margarinas y aceites vegetales). Ambos productos son altamente modificados de su estado natural por procesos masivos industriales para preservar las ganancias económicas de la industria de los alimentos. El resultado son productos mucho más peligrosos para nuestros cuerpos que la sustancia original. Los procesadores de alimentos están preocupados solamente por maximizar sus ganancias, y no toman en consideración la salud de los consumidores, cuando utilizan sustancias perjudiciales en enormes cantidades en nuestros alimentos. Estos dos productos no sólo contribuyen a promover el almacenamiento de grasa, sino que también contribuyen a generar otros problemas de salud. Si realmente tomas en serio el tema de perder grasa corporal y mantener un cuerpo esbelto y saludable, debes evitar estos dos productos en lo posible o, mejor aún, totalmente. La respuesta sobre cómo evitar estos productos es bastante simple ¡no compres alimentos procesados! En vez de eso, escoge comidas naturales enteras y tu cuerpo te lo agradecerá.

El Jarabe De Maíz De Alta Fructosa

El jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF) se usa hoy en día en la mayoría de productos endulzados del mercado. Está presente en refrescos o sodas, jaleas y mermeladas, jugos de frutas procesados y cualquier otra bebida endulzada. El JMAF también se encuentra en la salsa de tomate, cereales endulzados, tortas y postres, galletas, salsa de pastas, salsa de barbacoa, aderezo para ensaladas, y muchos otros productos. Comenzó a ser utilizado por la industria alimenticia en pequeñas cantidades en los 70. Ahora se ha convertido en el endulzante principal usado por la mayoría de los productores de alimentos, debido a su bajo costo comparado con otros endulzantes. Algunos expertos de la salud incluso han hecho una correlación entre el aumento en el uso del JMAF en nuestra fuente alimenticia con el aumento de la obesidad, ya que hay una tendencia muy significativa. Aunque es posible que haya un vínculo entre estos dos hechos, no estoy del todo de acuerdo con esa afirmación, ya que la población también se ha vuelto mucho más sedentaria a través de los años.

El problema con el JMAF es que nuestros cuerpos no lo procesan de la misma manera que otros azúcares, y además tiende a promover enzimas lipogénicas (las que causan almacenamiento de grasa). Además, tu cuerpo no reconoce fácilmente las calorías consumidas del JMAF, así que no

hace nada para satisfacer tu apetito. El punto clave de esto es, si quieres estar esbelto y en buena forma, evita las calorías vacías del JMAF. Si necesitas comprar productos endulzados, busca productos que usen endulzantes naturales sin procesar como la miel pura, melazas y jarabe orgánico de arce blanco. Eso sí, úsalos con moderación. Si quieres una alternativa sin calorías NO utilices endulzantes artificiales. No sólo son potencialmente peligrosos a largo plazo, sino que las investigaciones también están indicando que promueven el aumento de grasa y los niveles altos de insulina debido a varios factores complicados en el cuerpo.

Aquí hay un artículo que escribí previamente sobre los peligros escondidos de los endulzantes artificiales y algunas alternativas más seguras:

<http://www.pierdagrasaabdominal.com/edulcorantes-artificiales-stevia-natural.html>

Grasas Trans

Otra de las sustancias más perjudiciales introducida en nuestra fuente de alimentación han sido las grasas trans en la forma de aceites parcial o totalmente hidrogenados. Algunas grasas trans existen de manera natural en algunas comidas (como el benéfico ALC - Ácido Linoleico Conjugado- en carne y leche de animales de pastoreo) y son buenas para ti. Pero las grasas trans creadas por medio de la hidrogenación artificial son las que debes evitar si te importa tu salud.

El proceso de hidrogenación altera químicamente el aceite sin saturar con altas temperaturas, presión, y catalizadores de metal, haciéndolo más similar a un aceite industrial que a un aceite que pueda ser consumido por humanos. Incluso los aceites vegetales que no son hidrogenados (como el de soya, el de maíz, y el de semilla de algodón) que se producen de manera masiva y son altamente refinados no son una opción saludable. Estos aceites son extraídos a temperaturas extremadamente altas y con presión, usando solventes tóxicos y blanqueadores durante el proceso de extracción.

Este proceso crea aceites altamente tóxicos, llenos de radicales libres que luego se venden como aceites baratos o se usan en comidas procesadas. La mayoría de los aceites vegetales que ves en los estantes del supermercado están procesados de esta manera altamente tóxica, a menos que veas en su etiqueta las palabras “sin refinar”, “virgen” o “extra virgen”. Estos aceites refinados, ya de por sí tóxicos, son incluso peores cuando son hidrogenados. En la hidrogenación, a estos aceites tóxicos se les agrega un catalizador de metal y se procesan de nuevo a alta presión y altas temperaturas, y luego se limpian y blanquean con vapor. ¿Crees que esto es algo que deberías introducir en tu cuerpo aunque sea en pequeñas cantidades? Bien, si comes comida procesada, o comida freída de restaurante, ¡estás introduciendo grandes cantidades en tu cuerpo!

Investigaciones recientes han demostrado que las grasas trans son las más peligrosas para nuestros cuerpos y pueden ser la principal razón para la explosión de enfermedades del corazón en los últimos 40 o 50 años. Por eso, probablemente has escuchado que los profesionales de la salud recomiendan cambiar a mantequilla en vez de margarina, a pesar de que durante años erróneamente afirmaban que la margarina era más saludable.

La mayoría de los alimentos procesados contienen grasas hidrogenadas. Los aceites hidrogenados no sólo te hacen engordar, sino que también incrementan significativamente tu riesgo de enfermedades del corazón, diabetes, varias formas de cáncer y disfunción eréctil, entre muchos otros males. Los aceites hidrogenados se convierten incluso en parte de tus membranas celulares —al contrario de las grasas saludables— inhibiendo y dañando muchos de los procesos celulares de tu cuerpo. No te equivoques, el consumo de grasas trans contribuye a aumentar grasa en tu cuerpo y saboteará tus esfuerzos para estar esbelto. Evítalas a toda costa; incluso en tu día de sobrealimentación.

La próxima vez que te enfrentes con la elección de esas papas fritas a la francesa, dedos de pollo, papitas chips de paquete, etc., sólo piensa dos veces en el daño interno que le vas a causar a tu cuerpo y ojalá que eso sea suficiente para que quieras evitar esas papas fritas o comida procesada que están cargadas de grasas trans. Si compras comidas procesadas y empacadas, y quieres evitar las grasas trans, debes inspeccionar los ingredientes para asegurarte que no contienen aceites hidrogenados, margarina, o aceites vegetales, ni parcial ni totalmente. Sólo recuerda que (a pesar de lo que los fabricantes de comida promueven en sus anuncios) la margarina hecha con aceites hidrogenados es **SUMAMENTE PERJUDICIAL**, así que ¡evita cualquier cosa hecha con margarina y elige en vez de eso mantequilla!

También, puedes asumir que cualquier comida freída está preparada con aceites refinados o hidrogenados. Esto incluye a la mayoría de los chips, al menos que digan “horneados” (y sí, los chips de tortilla o nachos son freídos). Ten en mente que incluso si los chips u otra comida está freída en aceite no hidrogenado, aún así es peligroso porque están preparados con aceite refinado. Para ayudar a que los consumidores conscientes de la salud eviten las grasas trans, la FDA (organismo que regula la industria de la alimentación en Estados Unidos) ordenó en años recientes que los fabricantes de alimentos cambien las etiquetas de información de nutrición e incluyan los gramos de grasas trans por porción. Una de las maneras más fáciles para evitar tanto el JMAF como las grasas trans, es comprar en una tienda como Whole Foods Market u otros mercados orgánicos, que te asegurará que todos sus productos generalmente están libres de estas clases desagradables de aditivos en la comida.

4.8 La Importancia del Calcio en La Dieta y la Leche Para Estar Esbelto

Es una lástima si no puedes tomar leche o comer productos que la contengan debido a una intolerancia a la lactosa o alguna dificultad con la proteína de la digestión de la leche. Es una pena porque te estás perdiendo uno de los eslabones secretos para lograr ser esbelto. Más y más estudios científicos están vinculando el calcio en la dieta como un elemento para reducir los almacenamientos de grasa en el cuerpo.

Hay diferentes teorías para explicar por qué un alto consumo de calcio en la dieta nos hace más delgados. Una teoría que he visto, relaciona este hecho con las dietas altas en calcio consumidas por nuestros ancestros prehistóricos. Bajos niveles de calcio típicamente significaban que ellos estaban

entrando en un período de hambruna, en el cual el cuerpo respondía incrementando el almacenamiento de grasa corporal y haciendo más lento su metabolismo. Una dieta baja en calcio puede incluso promover almacenamiento de grasa en estos días, aunque nunca en los países desarrollados vayamos a estar en una época de hambruna. Otra teoría relativa a cómo el calcio en la dieta nos hace más esbeltos tiene que ver con una hormona en el cuerpo llamada calcitriol (una forma de Vitamina D). Las investigaciones sugieren que los individuos que no consumen suficiente calcio en la dieta pueden sobreproducir calcitriol y éste puede promover la acumulación de grasa en el cuerpo. Sin importar el mecanismo, parece suficientemente claro que un consumo bajo de calcio en la dieta promueve el almacenamiento de grasa en el cuerpo, mientras que un consumo alto de calcio en la dieta ayuda a formar un cuerpo más esbelto. Es obvio que los lácteos son los mejores para obtener el calcio de tu dieta debido a su alta disponibilidad (facilidad de absorción), comparados con otras fuentes de calcio.

Como dije antes, la leche pura (sin pasteurizar y sin homogeneizar) proveniente de vacas de pastoreo (no vacas criadas industrialmente en granjas) es la variedad de leche más saludable. Sin embargo, ya que la leche pura no es fácil de conseguir en Estados Unidos, y la leche homogeneizada y pasteurizada debería limitarse en tu dieta, tu mejor opción de lácteos es el yogurt, queso cottage, queso ricota, y otros quesos (preferiblemente puros si los puedes encontrar). Los quesos puros también están disponibles en el mismo sitio donde obtengo las carnes de animales de pastoreo.

Los que son intolerantes a la lactosa deberían encontrar métodos alternativos para mantener niveles más altos de calcio en la dieta. Un individuo intolerante a la lactosa podría tolerar el yogurt (e incluso los quesos puros) ya que los microorganismos en el yogurt y los quesos puros digieren previamente la lactosa por ti. Además, hay en el mercado leches bajas en lactosa, como Lactaid. Es interesante saber que algunas personas intolerantes a la lactosa frecuentemente pueden tomar leche pura sin ningún problema. Este puede no ser el caso para todos, pero puede ser debido a las enzimas adicionales y las bacterias benéficas presentes en la leche cruda que ayudan a digerir previamente la lactosa.

Los estudios han indicado que el calcio suplementario no promueve la pérdida de grasa tan bien como el calcio de la leche. Esto puede ser verdad también para productos con calcio fortificado como el jugo de naranja, ya que el calcio puede no ser bien absorbido. Si puedes consumir lácteos, trata de consumir entre dos y cuatro porciones por día para obtener los beneficios de la pérdida de grasa. Algunas de las mejores opciones son el queso cottage, queso ricota, quesos duros, y yogurt. Otras fuentes de calcio que pueden ser benéficas son las sardinas enlatadas o el salmón con sus espinas, la espinaca, brócoli y frijoles.

4.9 Los Beneficios Secretos del Té Para Perder Grasa

Además de contener cafeína, varios tipos de té poseen otros componentes que pueden mejorar significativamente tus esfuerzos para perder grasa. Específicamente, los té que han venido llamando la atención por sus beneficios en la pérdida de grasa son el té verde y el té oolong. Éstos contienen

unas sustancias llamadas catequinas y polifenoles que tienen propiedades antioxidantes, y trabajan con varios mecanismos en nuestros cuerpos para promover la pérdida de grasa. Aunque el té negro (el té normal usado para el té helado y el más vendido) también contiene cafeína y antioxidantes, y también puede promover la pérdida de grasa, hay menos estudios que relacionen al té negro con la pérdida de grasa. Otro prometedor té que he leído que tiene propiedades que ayudan a perder grasa es el té blanco. Este es un poco más difícil de encontrar (aunque cada vez es más popular); ¡incluirlo en tu mezcla de varias clases de té puede ser benéfico!

Por si no lo sabías... estos cuatro tipos de té (negro, blanco, oolong y verde) vienen de la misma planta, *Camellia Sinensis*. La diferencia es que los té negro y verde vienen de las hojas pero el té negro es fermentado, mientras que el verde no. El té blanco viene de los jóvenes retoños de la planta y no de las hojas que han crecido completamente y el té oolong se hace con los tallos.

Los fabricantes de suplementos han entrado a la fiebre del té en los últimos años, y si lo has notado, casi todos los suplementos quema grasa en el mercado contienen ahora extracto de té verde. Las investigaciones han demostrado que los componentes del té verde y del té oolong estimulan la termogénesis (conversión de la grasa a calor), ayudándote a perder grasa corporal. Se ha descubierto que el té verde y el té oolong pueden incrementar tu tasa metabólica hasta cierto punto, mientras promueven un incremento del porcentaje de grasa utilizada para la energía. Estos básicamente ayudan a promover un cambio en tu metabolismo, reduciendo la cantidad de carbohidratos usados para energía e incrementando la cantidad de grasa usada para energía. Además, los té oolong y verde tienen componentes que hacen más lenta la digestión de carbohidratos, así que producen una respuesta de azúcar en la sangre más lenta a las comidas, por consiguiente se almacena menos glucosa en la forma de grasa corporal. Asimismo, se ha identificado que un componente encontrado en el té oolong inhibe la cantidad de grasa que se digiere de una comida, lo que quiere decir que estás absorbiendo menos calorías.

Entonces, hay una amplia evidencia que muestra que los té verde, oolong e incluso blanco y negro trabajan a través de múltiples mecanismos en tu cuerpo promoviendo la pérdida de peso y un cuerpo más esbelto. Para darte una ventaja extra en la pérdida de grasa, mi pequeño secreto es mezclar todos los té: el verde, el oolong, el negro y el blanco, luego refrigerar la mezcla y tomarla fría. Me gusta usar la mezcla de los cuatro tipos de té para obtener los beneficios de los antioxidantes y otros componentes únicos de cada uno.

Si tienes que endulzarlo, utiliza un endulzante no calórico, así no estarás agregando calorías de azúcar extra a tu dieta. La stevia es un buen endulzante natural no calórico que no está químicamente procesado como los endulzantes artificiales.

Además, a menos que tengas que evitar la cafeína por alguna razón, yo recomendaría té normal en vez de té descafeinado, ya que la cafeína contribuye en alguna medida al efecto de quema de grasa. Después de todo, el contenido de cafeína en el té es menor que el del café, lo mismo que su efecto.

Una estrategia que puedes probar es tomar un vaso de la mezcla de té con cada una de tus tres primeras comidas del día (no más allá de la media tarde, así no perturba tu sueño en la noche). Por mi experiencia, verás una pérdida de grasa más rápida y notable cuando comiences a incorporar tres o cuatro tazas de la mezcla de té en tu dieta diaria. Nuevamente, hay que aclarar que si estás comiendo muchas calorías totales, nada de esto va a importar y no vas a ver una pérdida notable de grasa.

Otra recomendación es no desperdiciar tu dinero en píldoras quema grasa con extractos de té verde. Son muy costosas y te pierdes tomar el té de la manera que debe ser... mezclándolo por ti mismo. También, ten cuidado con las compañías de suplementos que venden té oolong escrito de manera diferente (como por ejemplo comenzando con “Wu”) y prometiendo que es algún producto milagroso para perder grasa. Es simplemente el té normal oolong y estás pagando por un producto de nombre raro 20 veces la cantidad que deberías pagar por él, porque lo están vendiendo y promocionando como un producto milagroso cuando en realidad sólo es té.

4.10 Otro Alimento Estimulador del Metabolismo en tu Despensa

Sí, hay todavía otro secreto de una sustancia activadora del metabolismo que posiblemente ya está en tu despensa. Es la capsaicina, el componente activo del chile y la pimienta. Ten en cuenta que este podría ser otro pequeño “detalle”, pero cuando vas sumando muchos de estos tipos de “detalles”, puedes cambiar significativamente tu cuerpo con el tiempo.

Como probablemente hayas oído, el ingrediente activo en la pimienta y el chile (capsaicina) puede provocar pequeños aumentos de tu tasa metabólica y la quema de calorías de una comida. Esto ha sido reportado muchas veces, tanto en estudios de animales como de humanos.

Sin embargo, en un estudio australiano, Madeleine J. Ball, MD, una de las investigadoras del estudio, trató de averiguar cómo el chile afecta el azúcar en la sangre y la respuesta de la insulina después de una comida. Como sabrás, los niveles altos de insulina crónicos en tu cuerpo pueden no sólo causar acumulación de exceso de grasa corporal, sino que también pueden conducir a enfermedades como la diabetes o del corazón.

El estudio fue dividido en grupos de personas que consumían sus alimentos sin el picante del chile, y otros grupos de personas que comían con chile. Lo que descubrieron fue que las personas que comían chile tenían niveles de insulina menores y niveles de azúcar en la sangre más estables que las personas que consumieron la misma comida sin chile. De acuerdo con la Doctora Ball, “El chile probablemente tiene algún efecto en la capacidad del cuerpo de limpiar o eliminar insulina de la corriente sanguínea”.

Aparte del pico temporal de la tasa metabólica y la respuesta controlada de la insulina, aparentemente el chile tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias significativas... así que si puedes tolerar un poco de picante, adelante y disfruta agregando chile o pimienta de Cayena a tus huevos, platos de carne, y otras comidas, sabiendo que podría darte una ventaja extra en cuanto a la pérdida de peso, al igual que alguna protección antioxidante adicional.

4.11 La Grasa Abdominal Resistente y los Componentes Estrógenos

Esta es una sección muy importante para que le dediques atención si encuentras que la grasa de tu abdomen tiende a ser particularmente resistente (parece que no eres capaz de deshacerte de ese último exceso de grasa, a pesar de tus mayores esfuerzos por lograrlo)

Si bien los principales factores para perder grasa corporal son el consumo total de calorías y la cantidad y tipo de ejercicios que haces, este detalle aparentemente “menor” de esta sección sobre tu dieta puede ser particularmente importante si pareces estar atascado y no puedes perder grasa abdominal adicional.

Componentes Estrogénicos en Nuestra Fuente de Alimentación y del Ambiente

Es importante darse cuenta que nuestra fuente de alimentación moderna está más cargada con componentes estrogénicos que nunca antes en la historia. Los componentes estrogénicos excesivos son cada vez más comunes en ciertos tipos de comida como los productos de soya, los aditivos a la comida, pesticidas y hormonas presentes en granjas industriales donde crían animales. No sólo eso, sino que los componentes estrogénicos prevalecen en nuestro ambiente debido a la polución. Los problemas de estos agentes contaminantes estrógenos han sido documentados en varios estudios de años recientes, que han mostrado la feminización y las mutaciones de muchas especies acuáticas como peces y ranas. La razón de que muchos de los efectos de los componentes estrógenos son tan extremos en las especies acuáticas es que están expuestas a la polución en el agua, 24 horas al día, 7 días a la semana y tienen masas corporales más pequeñas, mientras que los humanos estamos simplemente tomando el agua o siendo expuestos a los químicos de una manera intermitente.

Ahora, los hombres que están leyendo esto probablemente se alarmen sabiendo que su fuente de alimentación está cargada de “componentes estrogénicos”. Y las mujeres que lean esto quizás no sepan si eso es bueno o malo para su equilibrio natural de estrógeno, ya que pertenecen al sexo femenino.

Pues bien, lo que necesitas saber es que estos excesos de componentes estrogénicos son igualmente perjudiciales tanto para hombres como para mujeres. Para las mujeres, estos pueden perturbar el equilibrio del estrógeno y progesterona en el cuerpo y crear ciertos problemas metabólicos, uno de los cuales es el almacenamiento excesivo de grasa abdominal. Para los hombres, el problema puede ser igualmente nocivo, ya que los componentes estrogénicos excesivos pueden causar potencialmente acumulación de grasa en el pecho (también conocida como senos de hombre) y pueden propiciar un posible cáncer u otras enfermedades. Y claro, también producen acumulación de grasa abdominal extra, que es particularmente difícil de quemar.

Entonces, ¿Qué Necesitas Saber Para Evitar Estos Componentes Estrogénicos Excesivos?

Uno de los peores delincuentes de nuestra fuente de alimentación, que es una industria multimillonaria y se promueve muchísimo como “comida saludable” es la soya. Quiero ser muy claro y decir que la soya NO es una comida saludable, y su consumo exagerado es una de las razones posibles para tu grasa abdominal resistente. El tema de la soya podría ocupar un libro completo (y, de hecho, existen libros enteros sobre este tema controversial de la soya), así que trataré de explicar esto brevemente.

Sé que podrías estar confundido sobre el tema de la soya porque los medios te han contado tantas historias diciendo que la soya es un increíble “alimento saludable”. Ten en cuenta que la mayoría de los fondos para estos pseudo estudios vienen de la industria de la soya, que está apoyada por billones de dólares, así que obviamente va a tratar de convencer a todos de que la soya es lo mejor del mundo para tu cuerpo. La verdad es exactamente lo opuesto.

Principalmente, la soya tiene una de las más altas concentraciones de pesticidas que cualquier producto cultivado, y estos pesticidas por si solos son componentes estrógenos. No sólo eso, sino que la soya es una de las fuentes más concentradas de fitoestrógenos y, a pesar de las mentiras que te han dicho, esto no es bueno, ya que el consumo exagerado de soya puede llevar a desequilibrios hormonales tanto en hombres como en mujeres debido a estos altos niveles de fitoestrógenos

En mi opinión, los únicos tipos buenos de soya son los productos fermentados como el miso y el tempe. En el otro extremo, el queso de soya, la proteína de soya, y la mayoría de formas de la soya en nuestra fuente alimenticia no están fermentados y yo recomendaría minimizarlos si quieres aumentar tus posibilidades de eliminar tus depósitos de grasa resistente del abdomen.

Otra comida de nuestra fuente alimenticia alta en estrógenos viene del lúpulo de la cerveza. Aparte de las calorías vacías de la mayoría de las cervezas, este efecto estrogénico puede ser una de las razones para que veas muchas “barrigas cerveceras” en los que toman mucha cerveza. No estoy diciendo que debas evitar del todo la cerveza, porque incluso algunas cervezas más oscuras tienen antioxidantes y vitamina B, pero si quieres tener más oportunidad de deshacerte de esa grasa abdominal, limitar tu cerveza a quizás una vez a la semana puede ser una buena idea. Si estás en una situación o evento social y quieres tomarte algo, una mejor alternativa son los alcoholes transparentes como el vodka (sólo trata de evitar las mezclas azucaradas... con soda es la mejor mezcla porque no tiene cargas de azúcar como el agua tónica o los refrescos, ni el sabor desagradable de los endulzantes artificiales de las gaseosas dietéticas). También obtienes más beneficios tomando vino blanco o tinto, si tienes que escoger, en vez de cerveza ya que tiene menos efecto estrogénico y contiene dosis decentes de antioxidantes.

Comidas que Combaten los Componentes Estrogénicos Excesivos

Interesantemente, hay ciertas comidas que pueden ayudarte a luchar contra los componentes estrogénicos excesivos. Por ejemplo, algunos componentes presentes en los vegetales crucíferos (brócoli, coliflor, repollo y coles) son conocidos por ser buenos inhibidores de los componentes estrogénicos. Además, parece que también es beneficioso para la lucha contra los estrógenos, comer nueces crudas y semillas,

aguacates, aceite de pescado y aceite de krill, y leche y carne de animales de pastoreo. También hay muchos flavonas y flavononas en el ajo, cebollas, miel pura, frutas cítricas, manzanillas y flor de la pasión (la misma de la maracuyá) que combaten los componentes estrogénicos.

Resumen de Cómo Reducir la Grasa Abdominal Resistente Luchando Contra los Componentes Estrogénicos.

Una de las primeras cosas que puedes hacer para combatir el asalto a tu cuerpo del exceso de componentes estrogénicos es asegurarte de escoger comidas orgánicas tan frecuentemente como puedas. Comprar orgánico puede valer la pena a largo plazo, aunque sus precios sean un poco más altos, porque reducirás la cantidad de pesticidas y estrógenos a los que tu cuerpo está expuesto. Nuevamente, este es uno de esos “detalles” que pueden ayudar a darte una ventaja para deshacerte de esa grasa abdominal resistente.

Otra cosa importante que debes hacer si quieres evitar el exceso de componentes estrogénicos es evitar las comidas procesadas lo máximo posible, ya que muchos de sus aditivos contienen componentes estrogénicos ocultos que pueden contribuir a la grasa abdominal resistente. La manera más fácil de evitar las comidas procesadas es asegurándote de no comprar muchas comidas envasadas que tengan una larga lista de ingredientes. Es fácil evitar comidas excesivamente procesadas si compras comidas enteras — frutas, vegetales, carnes, nueces, semillas, granos enteros, etc....— en lugar de cenas congeladas para microondas, galletas saladas y dulces, postres y tortas, comidas envasadas de guarnición, chips, etc.

Para ayudarte a escoger de manera inteligente y minimizar los efectos negativos del exceso de componentes estrogénicos en tu grasa resistente, aquí hay una lista de las peores comidas que debes tratar de evitar y las mejores comidas que te ayudan a combatir el exceso de componentes estrogénicos...

Las comidas con más estrógeno que debes tratar de evitar:

- Cualquier comida hecha con soya
- Comidas freídas o cocinadas con aceite de soya
- Cerveza (o lúpulo en cualquier otra cosa)
- Regaliz
- Cimicifuga Negra

Las mejores comidas para combatir los componentes estrogénicos excesivos:

- Vegetales crucíferos — (brócoli, coliflor, repollo, y coles)
- Frutas cítricas — naranjas, toronja, limones, etc.
- Miel pura (puedes encontrarla en <http://healthygrassfed.2ya.com>)
- Manzanilla y flor de la pasión (también presente en el té)

- Cebolla y ajo
- Té verde (otra razón para tomarlo)
- Hojas verdes frondosas (lechuga, espinacas, etc.)
- Frutos rojos (frambuesa, moras, fresas, arándanos, zarzamoras... las orgánicas son las mejores)
- Aceite de oliva extra virgen
- Pescados salvajes grasosos (salmón, trucha, etc.)
- Nueces naturales y semillas (pecanas, almendras, anacardos son algunas de las mejores)
- Leche y carne de animales de pastoreo
- Especies como la cúrcuma (y el curry), orégano, tomillo, romero, jengibre y salvia.

Entonces, como puedes ver, a pesar de que estamos bombardeados diariamente con toneladas de componentes estrogénicos en nuestra fuente alimenticia, igual que por la polución en nuestro ambiente, hay muchas comidas naturales listadas arriba que puedes usar para combatir sus efectos negativos y mejorar tus oportunidades para deshacerte finalmente de esa grasa abdominal resistente. Trata de incluir al menos tres, cuatro o más de estas comidas que luchan contra los componentes estrogénicos diariamente si quieres los mejores resultados. Si realmente quieres maximizar tus beneficios, trata de incluir todos estos súper alimentos en tu dieta diaria (al menos varias veces por semana)

4.12 Resumen de Estrategias de Dieta

Para resumir, aquí están las estrategias de dieta que puedes aplicar para promover la reducción de grasa corporal y la formación de un cuerpo esbelto:

- Come entre 5 y 6 pequeñas comidas por día, de proporciones relativamente iguales; deberías intentar comer más o menos cada 3 horas mientras estás despierto.
- Planea todas tu comidas para la semana completa; en la tienda de alimentos, sólo escoge lo que necesitas para tus comidas planeadas (si no tienes comida chatarra en tu casa, lo más probable es que no comas chatarra)
- Calcula tu requerimiento de calorías diarias para perder peso; no te obsesiones demasiado con las calorías, pero trata de estar lo más cerca posible a lo que necesitas para perder peso.
- Come una porción de proteína magra con cada comida, junto a una porción de carbohidratos saludables llenos de fibra, y una porción de grasa saludable.
- Concéntrate en comidas sin refinar y sin procesar, es decir en su estado natural.
- Concéntrate en fuentes de carbohidratos con un índice bajo de glicemia para la mayoría de tus comidas, pero no te preocupes por evitar opciones saludables con alto índice glicémico como los plátanos, las pasas, y las zanahorias; estos alimentos tienen nutrientes benéficos y la

respuesta de glicemia puede controlarse si las porciones se mantienen bajas y combinadas apropiadamente con otros alimentos.

- Come fuentes de carbohidratos con alto índice glicémico (azúcares, y carbohidratos complejos bajos en fibra) junto con una proteína inmediatamente después tus entrenamientos intensos para llenar el glicógeno del músculo y comenzar su proceso de reparación; una proporción de 2:1 o 4:1 de carbohidratos y proteínas inmediatamente después de tu entrenamiento facilita más el proceso de recuperación.
- Evita las dietas de moda y las dietas de “choque”
- No bajes las calorías a un punto tal que provoques un déficit que exceda las 1000 calorías por día (ejemplo, si tu consumo calórico de mantenimiento es de 3000 calorías por día, nunca vayas por debajo de 2000 calorías por día); un déficit de energía de entre 500 y 700 calorías por día es lo mejor para perder peso mientras se mantiene el músculo; como regla general, nunca se recomienda que las mujeres consuman menos de 1200 calorías por día y los hombres nunca deberían bajar de 1600 calorías por día).
- Trata de incorporar un día de sobrealimentación una vez por semana para estimular tu metabolismo y ayudarte a estar concentrado en tu dieta los otros seis días de la semana.
- Evita a toda costa los aceites refinados, las grasas trans, y la alta fructosa del jarabe de maíz.
- Trata de incluir en tu dieta diaria los té verde, oolong, negro, y blanco, para promover una pequeña ventaja en la termogénesis y quema de grasa: intenta la sugerencia que te di de mezclar estas cuatro clases de té en una mezcla de té helado y tómatela en la primeras horas de cada día.
- Si puedes con la comida picante, que no te dé miedo incluir chile y pimienta de Cayena (roja) en tus comidas para beneficiarte del pequeño empujón al metabolismo y los atributos antioxidantes de la capsaicina.
- Si no eres intolerante a la lactosa, incluye al menos tres o cuatro porciones de lácteos (la de vacas de pastoreo es la mejor) y otras fuentes de calcio en tu dieta diaria para promover la pérdida de grasa.
- Escoge las comidas orgánicas tan frecuentemente como puedas, para evitar los posibles efectos de almacenamiento de grasa que producen los pesticidas que contienen algunas comidas procesadas.
- Para ayudar a deshacerte de tu grasa abdominal resistente, asegúrate de minimizar (todo lo que puedas) los productos de soya, cerveza, y otras comidas estrogénicas, y trata de concentrarte en las comidas que las combaten, que figuran en la sección 4.11

4.13 Ideas/Ejemplos de un Plan de Alimentación Equilibrado y Saludable

He incluido los siguientes ejemplos de dietas diarias en esta sección para mostrarte como es una dieta saludable (que promoverá la pérdida de grasa). Recuerda que esos son sólo ejemplos, y de ninguna manera pretendo que los sigas de manera exacta. Cada individuo responderá a una dieta específica de manera diferente a los otros, y necesitas averiguar qué es lo que mejor funciona para ti. Estos son algunos ejemplos básicos los cuales han funcionado muy bien para mí. Incluí ejemplos tanto para un día con entrenamiento como para otro día sin entrenamiento.

Estos ejemplos de planes de comida en las próximas 2 páginas fueron diseñados para el hombre de 70 kilos descrito anteriormente, y con una meta de aproximadamente entre 2400 y 2500 calorías para perder grasa. Recuerda ajustar las calorías para **tu nivel individual calculado**, para lograr tu objetivo de perder grasa. (está en la sección 6.0 de este libro o busca el calculador de tasa metabólica – el 2º regalo en la siguiente página: www.pierdagrasaabdominal.com)

Además, después de las siguientes dos páginas que tienen 12 ideas de alimentación, he incluido un plan adicional con 72 recetas diferentes que te darán muchas ideas para trabajar con ellas. Claro está, todos somos diferentes y tenemos diferentes gustos, pero el punto está en darte ideas sobre el tipo de alimentos más saludables y cómo equilibrar todo en comidas que mantendrán tu balance hormonal y tu azúcar en la sangre en los niveles apropiados, así evitas los antojos o ansiedades.

Ejemplo de Dieta en un Día CON entrenamiento (ejemplo de dieta para pérdida de grasa con una meta de 2400 calorías)

(sigue una dieta similar por 6 días por semana; luego, un día de sobrealimentación)

Comidas	Proteína (gramos)	Carbohidratos (gramos)	Grasa (gramos)	Calorías (Kcal)	Fibra (gramos)
Desayuno					
Sándwich de huevo (1 huevo, una salchicha de pollo de mediano tamaño en rodajas, una tajada de queso en un muffin inglés de trigo entero o en un pan de grano entero)	24	30	14	330	4
1 kiwi	1	12	0	46	2
agua o té verde sin endulzar					
Media Mañana					
1/2 taza de queso ricota libre de grasa mezclado con una taza de yogurt de vainilla, 1/2 taza de fruta de tu elección, y 1/4 de taza de nueces partidas	30	48	20	474	6
agua					
Alimento temprano en la tarde (almuerzo)					
sándwich de trigo entero (1/5 lb carne magra: pechuga de pavo, roast beef, jamón magro, pechuga de pollo, o atún, lechuga, espinaca, tajada de queso)	28	35	12	339	7
1 pedazo de fruta (uva, kiwi, mango, etc.)	1	23	0	84	4
agua					
Alimento a mitad de la tarde					
1/4 de taza de pecanas partidas, 1/4 de taza de pasas, 1 huevo duro cocinado	12	32	24	377	5
Sesión de Entrenamiento Al Final de la Tarde					
Alimento de Recuperación Post- entrenamiento					
Licudo de recuperación Post-ejercicio con 1 plátano, 2 cucharadas de sirope puro de arce, 20 gramos de proteína de suero en polvo, 1 taza de leche descremada	30	67	0.5	386.5	2
Cena					
1/4 libra de carne magra orgánica (filete de res, pechuga de pollo, filete de cerdo, pescado, etc.)	26	0	5	149	
1 porción de mazorca de maíz entre pequeña y mediana	3	26	2	122	4
Vegetales al vapor (todos los que quieras)	2	8	0	34	2
Ensalada de espinaca con aderezo de aceite de oliva	1	8	10	120	2
agua					
Total para el día	158	289	87.5	2461.5	38

Perfil de los Macro Nutrientes

Proteína 25.7%

Carbohidratos (se excluye la fibra para el conteo de calorías) 42.3%

Grasa 32.0%

Ejemplo Para Un día SIN Entrenamiento (ejemplo de dieta para pérdida de grasa con un objetivo de 2400 calorías)

(sigue una dieta similar por 6 días por semana; luego, un día de sobrealimentación)

Alimentos	Proteína (gramos)	Carbohidratos (gramos)	Grasa (gramos)	Calorías (Kcal)	Fibra (gramos)
Desayuno					
1 taza de cereal alto en fibra (al menos 5 o 6 g por porción), 1 taza de leche descremada (o leche entera cruda si está disponible), 5 o 6 fresas en tajadas	14	64	1	300	7
2 huevos enteros, en cualquier estilo, una tajada de queso	16	0	13	181	0
Agua o mezcla de té sin endulzar					
Media mañana					
3/4 de taza de queso cottage mezclado con 3/4 de taza de yogurt de vainilla, 1/4 de taza de cereal Fiber One, 1/2 taza de moras, fresas (o cualquier fruto rojo), y 1/4 de almendras partidas	37	46	16	446	10
Agua o mezcla de té sin endulzar					
Alimento temprano en la tarde (almuerzo)					
Un wrap de trigo entero con 1/5 lb de pechuga de pollo, aguacate en tajadas, salsa de bajas calorías, lechuga, porción pequeña de queso.	30	30	12	330	6
1 fruta (manzana, naranja, pera, etc.)	1	23	0	84	4
Agua o mezcla de té sin endulzar					
Alimento a mitad de la tarde					
2 cucharadas de mantequilla de maní natural en una tajada de pan de grano entero, con moras o fresas encima (o cualquier fruto rojo)	12	25	16	274	6
una taza de leche descremada	8	12	0	80	0
Cena					
1/4 lb de carne orgánica (filete de res, pechuga de pollo, filete de cerdo, pescado, etc.)	26	0	5	149	0
1/2 camote grande (batata) con poca mantequilla, y canela	2	29	5	160	3
Vegetales al vapor (todos los que quieras)	2	8	0	34	2
Ensalada verde mezclada con una cucharada de aceite de oliva extra virgen y entre 1 y 2 cucharadas de vinagre balsámico	1	10	14	164	2
agua					
Refrigerio para final del día					
1/2 taza de queso cottage al 1% con piña y 1/4 de taza de leche de coco mezclada	16	20	11	237	2
Total para el día	165	267	93	2439	42

Perfil de los Macro Nutrientes

Proteína 27.1%

Carbohidratos (la fibra se excluye para el conteo de calorías) 38.6%

Grasa 34.3%

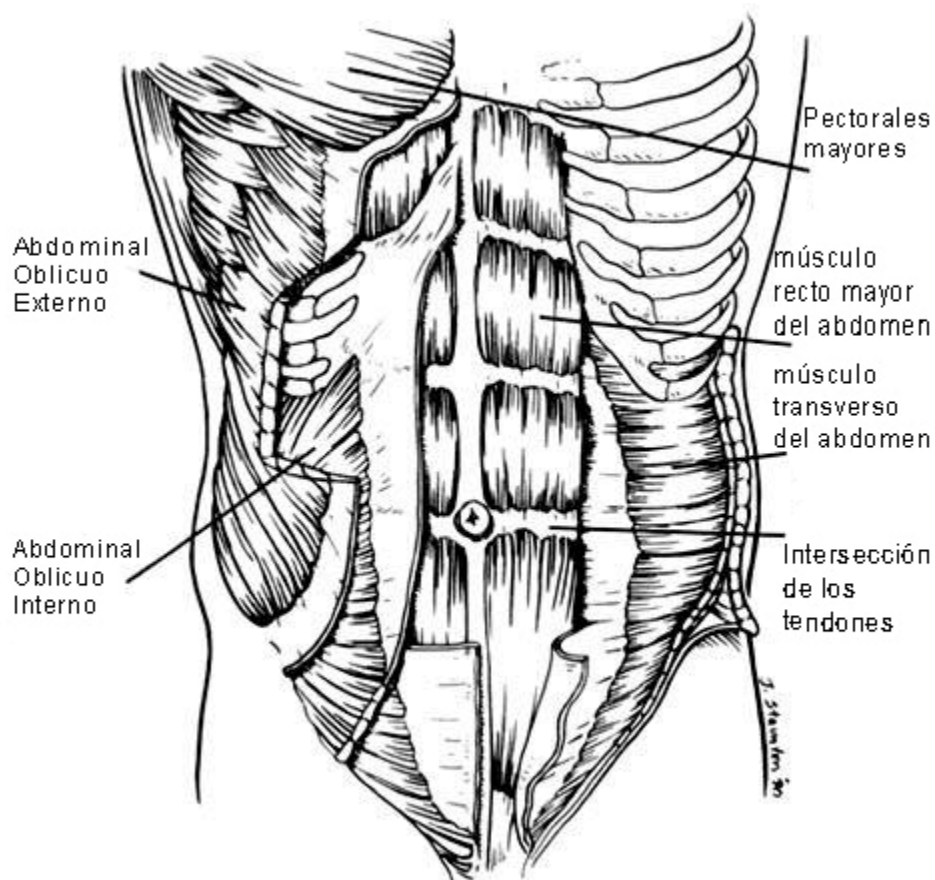
5.0 DESARROLLO ABDOMINAL SEGURO Y EFECTIVO

Ten en cuenta que esta sección tiene que ver con el desarrollo abdominal pero, de hecho, este aspecto es MENOS IMPORTANTE que las estrategias de entrenamiento de cuerpo completo que te mostraré en secciones posteriores de este manual. La razón es que los ejercicios de cuerpo completo son más importantes para motivar una respuesta hormonal para una fuerte quema de grasa y para construcción de músculo; además tu tasa metabólica se incrementará por este entrenamiento completo en lugar de ejercitar sólo la parte abdominal. Así que los detalles de esta sección son importantes, pero recuerda que las secciones de entrenamiento de cuerpo completo que vendrán más adelante son las que más necesitas realizar.

5.1 Funciones y Separación de la Musculatura Abdominal

Los abdominales se componen del músculo recto mayor del abdomen, los músculos abdominales laterales conocidos como músculos transversos del abdomen, y los oblicuos internos y externos. El músculo recto mayor del abdomen va desde tu esternón hasta tu pelvis y ayuda esencialmente a juntar tus costillas con tu pelvis. El músculo recto mayor del abdomen actúa como un cinturón natural de peso, sosteniendo los órganos, y estabilizando tu tronco. Los oblicuos internos y externos trabajan para rotar el torso y estabilizar el abdomen.

El músculo recto mayor del abdomen es el que forma, de hecho, el “six pack” o músculos marcados y visibles que puedes observar en el cuerpo de alguien con abdominales bien desarrollados y bajo porcentaje de grasa. Sin embargo, es muy importante desarrollar los músculos abdominales laterales también debido a su rol de soportar la espina dorsal y mantener la espalda baja saludable. Además, desarrollar el músculo transverso del abdomen ayuda a jalar hacia adentro tu área del estómago, dando una apariencia de cintura más pequeña. Cuando comprimes tu estómago hacia adentro (como un tipo en la playa tratando de ocultar su barriga), estás usando el músculo transverso del abdomen para realizar ese movimiento. Te mostraré un poco más adelante como usar “aspiradoras de estómago” en varios momentos de un día, para entrenar el músculo transverso del abdomen y ayudarte a que te veas cada vez más plano.



La acción del músculo recto mayor del abdomen se puede iniciar contrayendo hacia arriba la parte superior del cuerpo o contrayendo hacia arriba la parte inferior del cuerpo. Un popular mito es que la gente piensa que los abdominales superiores y los abdominales inferiores se pueden trabajar separadamente. El hecho es que no puedes aislar los abdominales superiores de los inferiores. El músculo recto mayor del abdomen representa un grupo de músculos y su longitud completa se activa estés llevando hacia arriba la parte superior del cuerpo o la parte inferior. Dicho esto, debes considerar que es beneficioso para ti trabajar los abdominales con una variedad de ángulos para asegurar un desarrollo máximo de fibra muscular en toda la región abdominal.

5.2 Posicionamiento Apropiado del Cuerpo Para el Entrenamiento Abdominal

Los músculos flexores de la cadera, como los músculos psoas, junto con los abdominales, actúan para jalar tu tronco hacia tus piernas. Sin embargo, los músculos psoas pueden operar en un rango de movimiento mucho mayor que los abdominales. Los músculos psoas se activan en mayor grado cuando tus pies están apoyados y/o tus piernas están extendidas rectas. Además, los músculos psoas hacen la mayoría del trabajo cuando la parte superior de tu cuerpo se levanta del piso por algo más de aproximadamente 30° en movimientos tradicionales de contracción.

Recientemente, los entrenadores acostumbran mucho recomendar que la gente intente “aislar” sus abdominales y minimizar cualquier actividad de los músculos flexores de la cadera. Aunque estos profesionales tienen buenas intenciones con sus recomendaciones, no creo que sea buena idea tratar de eliminar la actividad de los músculos flexores de la cadera. Un enfoque equilibrado será mucho mejor. La recomendación de minimizar la actividad de los músculos flexores de la cadera durante el entrenamiento del abdomen proviene de la idea que la activación excesiva de los psoas durante el entrenamiento del abdomen crea unas fuerzas que comprimen los discos lumbares de la espina dorsal. Los psoas están unidos a las vértebras de la parte baja de la espina dorsal. Cuando los psoas se activan a su nivel más alto, estos tiran de la espina dorsal baja, creando fuerzas de compresión en los discos. Si tus abdominales son muy fuertes, evitarán que tu espalda se arquee y prevendrán cualquier lesión. Sin embargo, incluso los que tienen abdominales fuertes podrían no ser capaces de evitar que la espalda se arquee, una vez que los abdominales están fatigados. Una vez que la espalda se arquea por una intensa actividad de los psoas, la vértebra alrededor de la articulación puede aplastar con una potencial degeneración del disco con el tiempo.

Dicho esto, creo que un enfoque equilibrado es lo mejor, y que deberías concentrarte en construir flexores de cadera fuertes, abdominales fuertes, y músculos fuertes de la espalda baja. Los flexores de cadera fuertes son necesarios para mejorar en movimientos como los de correr velozmente. Si ejecutas los ejercicios de ese manual con la posición correcta del cuerpo, desarrollarás abdominales muy fuertes que protegerán tu espalda, y también vas a desarrollar fuerza suficiente en los flexores de la cadera.

Creo con certeza que hay ciertos ejercicios que son ineficaces y además pueden someter tu espalda a un estrés excesivo. Algunos de estos ejercicios que te recomiendo evitar son los abdominales tradicionales de piernas extendidas derechas completamente, abdominales con los pies apoyados, abdominales con las piernas colgando y la espalda arqueada, levantamiento de piernas con las piernas rectas y una espalda arqueada y las máquinas de contracción abdominal.

Una posición apropiada del cuerpo es esencial para el máximo desarrollo de los abdominales mientras proteges tu espalda de lesiones. Uno de los aspectos más importantes que hay que entender para desarrollar los abdominales de la mejor manera, es mantener una inclinación pélvica posterior apropiada durante el entrenamiento abdominal. Para explicar este concepto, imagínate a ti mismo acostado en el piso mientras arqueas tu espalda. En esta posición, la parte superior de la pelvis está inclinada hacia delante, posición conocida también como inclinación pélvica anterior. Ahora bien, si rotas la parte superior de tu pelvis hacia el piso de tal forma que hayas quitado el arco de tu espalda, estás en una posición inclinación pélvica posterior. Esta es la posición óptima en la cual se entrenan tus abdominales cuando haces ejercicios de piso (aunque no podría ser apropiado para un individuo con alguna lesión de discos en la parte baja de la espalda)

Ahora considera un ejercicio abdominal en una posición colgante, como colgar y levantar las piernas o colgar con las rodillas hacia arriba. La mayoría de las personas completan estos ejercicios con una posición de espalda ligeramente arqueada, utilizando principalmente los flexores de la cadera con asistencia menor de los abdominales para complementar este movimiento. Con el fin de completar

los ejercicios de levantamiento de piernas o de rodilla en una posición colgante de una manera más efectiva y segura para desarrollar tanto los flexores de la cadera como los abdominales, debes tener tu espalda en una posición redondeada mientras que literalmente curvas tu pelvis hacia arriba cerca de la parte superior de tu cuerpo. Estos aspectos hacen de estos ejercicios algo mucho más exigente para tus abdominales. La mayoría de la gente no puede completar estos ejercicios de manera apropiada hasta que fortalece adecuadamente sus abdominales y está en muy buena condición física.

5.3 Resistencia, Frecuencia y Duración del Ejercicio Abdominal

Una de las razones por la que mucha gente falla y pasa media hora durante cada entrenamiento haciendo cientos de abdominales para desarrollar unos abdominales perfectos y marcados, es que después de cierto punto, los abdominales tradicionales de contracción simplemente no brindan mucha resistencia para desarrollar esos músculos. Además, todo el tiempo usado haciendo contracciones u otros ejercicios abdominales de resistencia mínima (ejemplo, trabajar un grupo muy pequeño) podría ser mejor utilizado trabajando grupos de músculos más grandes, con lo que se quemarán más calorías.

Utilizar la mayoría de tu tiempo de gimnasio en movimientos mayores y compuestos como las sentadillas, peso muerto, tijeras dinámicas, y multi ejercicios de polea y presión para la parte superior del cuerpo, forzarán a tu cuerpo a trabajar más intensamente y a quemar más calorías durante y después del entrenamiento. No me malinterpretes, las contracciones abdominales pueden tener su espacio en la rutina, especialmente para principiantes; y en cuanto a las versiones avanzadas de las contracciones, éstas pueden ser incluso lo suficientemente retadoras para atletas bien entrenados.

Entonces, ¿cuánto tiempo debería tomar tu entrenamiento de abdominales? Bueno, la buena noticia es que no necesitas gastar diariamente media hora o más, entrenando tus abdominales. Puedes completar una sesión intensa de entrenamiento abdominal en un tiempo estimado entre 5 y 10 minutos dentro de tu rutina completa de ejercicios, ya sea al final del entrenamiento o en un día separado. Recomiendo que hagas tu entrenamiento abdominal al final de las rutinas de ejercicios, para asegurarte de que no cansar previamente a los abdominales cuando puedes necesitar su estabilización para proteger tu espalda durante algunos de los ejercicios compuestos más complicados que forman parte de tu rutina.

Basándonos en este concepto, es importante para la seguridad de tu espalda no fatigar tus abdominales antes de hacer los ejercicios de grandes pesos que involucran la espina dorsal como las sentadillas o pesos muertos. El problema con reservar tu entrenamiento de abdominales para el final, es que una vez que has llegado a ese punto, frecuentemente estás tan fatigado que terminas por no hacer abdominales o los haces a media máquina. Si tu entrenamiento del día está compuesto principalmente por ejercicios para la parte superior del cuerpo, probablemente puedas hacer abdomen primero, ya que lo más probable es que no necesites tanta estabilización como cuando haces rutinas de cuerpo completo o de la parte inferior del cuerpo. Otra estrategia es reservar tu sesión de entrenamiento abdominal para un día diferente, quizás combinado con la sesión de un día donde sólo haya cardio.

Otro error común en el entrenamiento abdominal es que mucha gente cree que debe hacerlo diariamente para obtener unos abdominales marcados. En realidad, deberías entrenar tu abdomen como si lo hicieras con otro grupo de músculos. Recomiendo insertar una rutina abdominal intensa de entre 5 y 10 minutos en tu entrenamiento, dos o tres veces por semana. Eso será más que suficiente para ayudarte a desarrollar tus abdominales, sin sobre-entrenarlos. Recuerda, tus músculos necesitan descanso suficiente para desarrollarse apropiadamente. De hecho, entrenar tus abdominales más de dos o tres veces por semana puede conducir a un sobre-entrenamiento y detener tu progreso

Como dije antes, para desarrollar completamente tus abdominales en todo su potencial, necesitas entrenarlos con ejercicios que realmente les pongan una resistencia significativa. Si bien digo que las contracciones pueden ser un gran ejercicio abdominal para principiantes, una vez que lleves un cierto tiempo de entrenamiento, necesitarás buscar ejercicios de mayor resistencia para progresar en el desarrollo abdominal.

Los ejercicios en los cuales estás curvando la parte inferior de tu cuerpo hacia arriba, particularmente desde una posición colgante, entregan la mayor resistencia y son mucho más exigentes que aquellos en los que curvas la parte superior del cuerpo. Este se debe simplemente a que tus piernas son más pesadas para mover que tu tronco. Basado en este principio, lo esencial de tus entrenamientos abdominales consistirá en ejercicios iniciados con la parte inferior de tu cuerpo. En algún entrenamiento determinado, una vez que hayas fatigado los abdominales con ejercicios exigentes iniciados con la parte inferior del cuerpo, puedes luego finalizar con los ejercicios más fáciles que se inician con la parte superior del cuerpo.

5.4 Ejercicios Recomendados

Literalmente hay cientos de ejercicios diferentes que puedes hacer para el entrenamiento abdominal, y la gente siempre va a buscar nuevos ejercicios de abdomen con la idea que siempre necesita tener uno nuevo para obtener resultados continuados. Esto no es cierto. Puedes seguir usando la misma

base de ejercicios efectivos, y cambiar las variables de entrenamiento con el tiempo para seguir progresando. Por ejemplo, puedes cambiar el orden de los ejercicios, la cantidad de resistencia, el volumen de trabajo (series y repeticiones), períodos de descanso, velocidad de las repeticiones, o incluso intentar con un ángulo diferente de cierto ejercicio para lograr variedad.

Una vez que comiences a ser muy competente en todos los ejercicios de este manual, eventualmente alcanzarás un punto cuando probablemente no agregarás más músculo a tus abdominales (al igual que si alcanzas un nivel pico con otro grupo de músculos), y mientras hayas reducido tu grasa corporal al nivel necesario, deberías poder ver unos magníficos abdominales marcados y esculpidos. Aquí es cuando las cosas se vuelven incluso más fáciles, porque ahora que has desarrollado tus abdominales marcados, todo lo que tienes que hacer es mantenerlos, y mantenerlos es más fácil que construirlos. Una vez que hayas llegado a ese punto, puedes reducir tu entrenamiento de abdominales a una sola vez por semana,

sólo para mantenerlos. En ese punto, lo único que importará en términos de cómo se ven tus abdominales será si mantienes un porcentaje bajo de grasa o no.

También debería aclarar que para mantener un desarrollo muscular balanceado en el “centro” (*core*), tienes que dedicarle suficiente entrenamiento a los músculos de la espalda baja, al igual que a los abdominales y los flexores de la cadera. Obtendrás bastante entrenamiento de la parte baja de la espalda para equilibrar tu entrenamiento abdominal si sigues los ejercicios de cuerpo completo presentados en secciones posteriores de este manual, que está lleno de ejercicios fortalecedores de espalda como levantamiento de peso muerto de barra y de mancuernas.

Abajo están listados los ejercicios abdominales que recomiendo evitar porque son ineficaces o potencialmente dañinos para la espalda, debido al excesivo uso de los psoas y/o a que hacen tener la espalda arqueada.

Los Ejercicios Malos (Evítalos)

- Acostado con las piernas extendidas (primero a 45° del piso, con una pierna, o ambas al mismo tiempo)
- Levantamiento de piernas colgadas con la espalda arqueada
- Abdominal clásico con los pies sostenidos
- Abdominales con las piernas rectas
- Cualquier ejercicio abdominal en una máquina
- Cualquier ejercicio de giros en una máquina
- Giros de torso (no te dan resistencia, no queman muchas calorías)

Ahora que hemos listado los ejercicios que recomiendo evitar, abajo te doy los ejercicios en los que deberías concentrarte para desarrollar de la mejor manera tus abdominales y flexores de la cadera, ya que estos entregan la mayor resistencia y motivan una apropiada posición del cuerpo:

Los Ejercicios Buenos (Concentrate en estos)

- Abdomen suspendido en barras con elevación de piernas extendidas (con la espalda encorvada)
- Abdomen suspendido en barras con elevación de rodillas dobladas (con la espalda encorvada)
- Cúbito abdominal plano elevando pelvis (con empuje de caderas)
- Cúbito abdominal en banca inclinada elevando pelvis (con empuje de caderas)
- Elevación de pelvis en rollo (contrayendo caderas arriba del piso)
- Abdomen bicicleta (alternando rodillas y codos)
- Abdomen tijera
- Abdomen en balón
- Abdomen en banca

- Contracciones de abdomen alternado oblicuos
- Abdomen con rodillo al frente
- Abdomen con polea con la espalda encorvada
- Aspiradora de abdomen (desarrollo del músculo transversal del abdomen)

Un Par de Ejercicios Sorprendentes de Abdomen y Centro

- Sentadilla libre con barra al frente (es sobre todo un ejercicio de piernas, pero requiere una extrema estabilización abdominal y fuerza)
- Flexiones de codo unimanual alterna (combina un increíble trabajo de la parte superior del cuerpo con un asombroso trabajo oblicuo y de estabilidad en el centro (*core*) del cuerpo.

Abdominal suspendido en barras con elevación de piernas extendidas

Por favor ten presente que la mayoría de la gente que ves en los gimnasios hace este ejercicio de manera equivocada, con la espalda arqueada. ¡No los imites! Sigue mejor estas instrucciones. Sí, seguir estas instrucciones de manera correcta será más difícil, pero también más efectivo. Cuélgate de una barra alta de ejercicios con un agarre ancho de hombros. Con las rodillas ligeramente dobladas (casi derechas), levanta tus piernas hasta que éstas casi toquen la barra, mientras curvas tu pelvis hacia arriba también. Tu espalda debería redondearse mientras curvas tu pelvis hacia arriba. Asegúrate de no hacer este ejercicio con la espalda arqueada. El punto más importante para hacer este ejercicio correctamente, y donde la mayoría de la gente se equivoca, es la acción de curvar hacia arriba la pelvis. No curvar la pelvis hacia arriba mientras realizas este ejercicio implica muy poca actividad abdominal, mientras el enfoque recae casi exclusivamente en los flexores de cadera. Al hacerlo correctamente, vas a fortalecer apropiadamente tanto los abdominales como los flexores de cadera. Si tienes problemas de hombro o tienes un agarre débil y no puedes agarrar la barra de manera apropiada en el tiempo que dura el ejercicio, puedes usar las correas colgantes para los codos. Sin embargo, con estas correas, debes ser muy cauteloso al curvar hacia arriba correctamente tu pelvis durante este ejercicio colgante, ya que las correas tienden a provocar que la espalda se arquee. Además, si quieres aumentar la fuerza de tu agarre y por consiguiente mejorar la mayoría de los ejercicios que jalan la parte superior de tu cuerpo, haz este ejercicio de abdomen suspendido en la barra sin las correas.



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

Con Correas Para Los Codos:



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

Abdominal suspendido en barras con elevación de rodillas dobladas

Este ejercicio es idéntico al anterior, excepto que las rodillas están totalmente dobladas, y llevas tus rodillas hasta tu pecho mientras curvas tu pelvis hacia arriba. Esta modificación del Abdominal suspendido en barras con elevación de piernas extendidas, reduce la cantidad de peso que levantas, haciendo más fácil el ejercicio. Si no puedes llevar a cabo el ejercicio de elevación de piernas extendidas, este es el mejor paso para progresar y alcanzar esa meta. Tanto el Abdominal suspendido en barras con elevación de piernas extendidas como el de rodillas dobladas pueden hacerse también con anillos de entrenamiento colgados de la barra, lo que hará algo más efectivos los ejercicios pero también más fáciles para tus hombros.



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

Con Correas Para Los Codos:



COMIENZO/FINAL

PUNTO MEDIO

Cúbito abdominal elevando pelvis sin apoyo en brazos

Este es un ejercicio de dos partes – piernas levantadas que “bajan a mitad de camino” seguido de un impulso o elevamiento de la cadera. Comienza recostándote en la espalda con tu cabeza y tus hombros levantados del piso, tus manos (palmas hacia abajo) en la colchoneta cerca de tus caderas, y tus piernas en un ángulo de

90° del piso. Lentamente baja tus piernas sólo hasta mitad de camino a un ángulo aproximado de 45° del piso. No vayas del todo hasta el piso con las piernas estiradas porque esto hace arquear la espalda y puede poner mucho estrés en la espina lumbar. Desde la posición de 45°, levanta tus piernas de regreso a la posición de 90°. Una vez que las piernas estén allí (no más lejos) empuja tus caderas hasta que se levanten del piso.



INICIO

MITAD DE CAMINO HACIA ABAJO



DE REGRESO A LA POSICIÓN DE INICIO

EMPUJE DE CADERAS

Abdomen con apoyo en banca inclinada elevando pelvis

Este es esencialmente el mismo movimiento que el anterior, sin embargo, cambiando ligeramente el ángulo un poco más cerca de vertical, hace el movimiento algo más exigente. Sólo utiliza uno de los ángulos de la parte baja de la banca y eso será suficiente para hacer este ejercicio mucho más exigente. Nuevamente, al igual que en el ejercicio anterior, solamente baja tus piernas aproximadamente hasta la mitad, antes de regresarlas a 90° del ángulo de la cadera y luego finalizar con el movimiento de la cadera hacia arriba. Recuerda no arquear tu espalda durante este ejercicio. Si no tienes acceso a una banca inclinada, simplemente sustitúyela con series extras de Cúbito abdominal elevando pelvis sin apoyo en brazos.



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

Elevación de pelvis en rollos

Comienza por recostar tu espalda en una colchoneta de ejercicios y tus pies pegados al piso, tus rodillas en un ángulo de 90°, tus palmas hacia el piso y cerca de tus caderas, y tu cabeza y hombros ligeramente levantados del piso. Lentamente contrae la parte inferior de tu cuerpo levantándolo del piso y curvando tu pelvis hacia tu cabeza. No uses la velocidad. Mejor, utiliza tu fuerza abdominal para ejecutar el movimiento.



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

Abdomen bicicleta

Comienza acostándote en tu espalda sobre una colchoneta con tus caderas y rodillas a un ángulo de 90° y tu cabeza y hombros ligeramente levantados del piso con tus dedos tocando los lados de tu cabeza (no se trata de empujar la parte de atrás de tu cabeza). Ejecuta el movimiento contrayendo el lado izquierdo de la parte superior de tu cuerpo separándolo del piso y juntando tu hombro izquierdo con la rodilla derecha que también debes levantar simultáneamente. Luego extiende tu rodilla derecha, y trata de que se encuentren de manera simultánea tu hombro derecho con tu rodilla izquierda. Esto finaliza casi como recordando el movimiento de una bicicleta en posición acostada, excepto que tus piernas se mueven adentro y afuera y no de manera cíclica.



HOMBRO IZQ. A RODILLA DERECHA HOMBRO DERECHO A RODILLA IZQUIERDA

Abdomen tijeras

Comienza acostándote en tu espalda sobre una colchoneta con tus brazos rectos hacia atrás por encima de tu cabeza y tus piernas rectas a un ángulo vertical aproximado de 45°. Levanta tus hombros del piso y tus brazos hacia adelante mientras que simultáneamente levantas tus piernas y caderas del piso como si tus piernas y brazos se cruzaran levemente.



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

Abdomen en balón con brazo de palanca largo

Estabiliza tu cuerpo en un balón de estabilidad encontrando tu punto de equilibrio para ejecutar un movimiento abdominal de contracción (la parte baja de tu espalda estará en la parte de arriba del balón). Luego simplemente contrae hacia arriba la parte superior de tu cuerpo mientras mantienes tus dedos a los lados de tu cabeza, ten tu mentón arriba, y los pies plantados en el piso. Para hacer este ejercicio más exigente, verás que mis programas progresan en este movimiento mientras avanzas por los niveles, incorporando el movimiento de tus brazos rectos detrás de tu cabeza. Luego puedes progresar más, sosteniendo un balón medicinal con peso detrás de tu cabeza mientras completas la contracción. Las modificaciones a la contracción le agregan más resistencia al ejercicio haciéndolo más efectivo, ya que la contracción estándar no entrega resistencia suficiente para alguien que pasó las fases iniciales de fortalecimiento. Aquí hay un truco para hacer tus contracciones mucho más efectivas: trata de aguantar en la parte de arriba de la contracción por dos segundos mientras que exhalas energicamente y haces una contracción apretada de los abdominales.



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

Abdomen en banca

Este es el movimiento básico de contracción abdominal de la parte superior del cuerpo; sin embargo, la parte de abajo de tus piernas estará en una banca arriba con tus rodillas y caderas a un ángulo de 90° y tu espalda totalmente recostada en la colchoneta. Con los dedos en los lados de tu cabeza, contrae la parte superior de tu cuerpo llevado tus codos hacia tus rodillas. Para obtener los mejores resultados, concéntrate en aguantar en la parte de arriba de la contracción por dos segundos mientras que exhalas energicamente y haces una contracción fuerte de los abdominales.



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

Abdominales oblicuos

Acuéstate con tu espalda plana y tus pies en el piso y tus rodillas dobladas en un ángulo aproximado de 90°. Pon los dedos a los lados de tu cabeza y contrae hacia arriba en un ángulo como si estuvieras llevando tu codo izquierdo hacia tu rodilla derecha. Luego repite para el lado opuesto. Nuevamente, aguanta la contracción en la posición de arriba por 2 segundos manteniendo una contracción dura en los abdominales. Esta variación de la contracción involucra los oblicuos más que las contracciones estándar.



INICIO

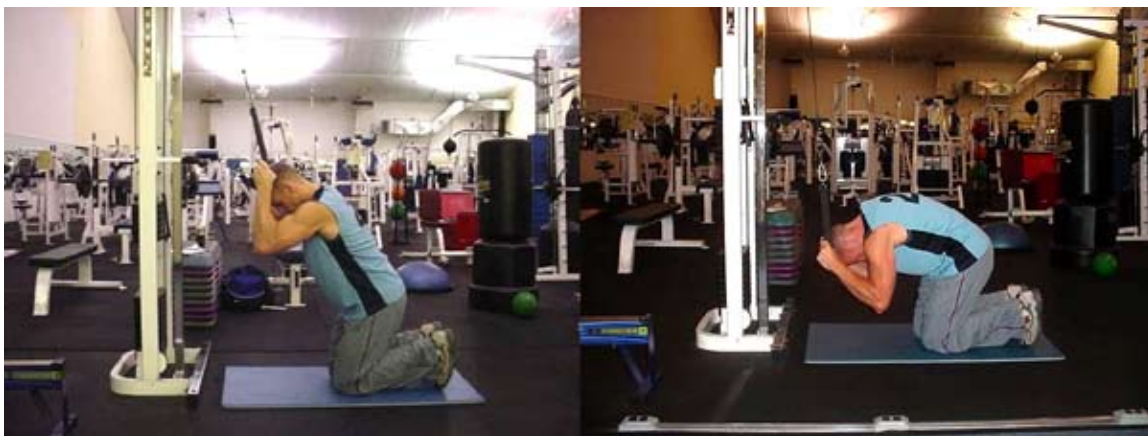
CONTRACCIÓN A UN LADO



REGRESO A LA POSICIÓN DE INICIO CONTRACCIÓN AL OTRO LADO

Abdomen con polea

Agarrando la polea en la parte de arriba de una estación de cables del gimnasio, comienza el ejercicio con tus rodillas un tanto separadas del lugar donde está la polea, para que el cable haga un ángulo hacia ti en vez de bajar derecho. Mantén tus manos arriba de la cabeza y contrae hacia abajo curvando hacia abajo la parte superior de tu cuerpo y encorvando tu espalda. Sólo contrae hacia abajo hasta que tus codos estén a mitad de camino hasta tus rodillas (no necesitas ir todo el camino hasta abajo al piso). La clave para ejecutar apropiadamente este ejercicio es realmente concentrarse en curvar hacia abajo la parte superior del cuerpo en vez de sólo jalar derecho hacia abajo.



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

Abdomen con rodillo

Este es un ejercicio muy exigente que requiere gran fuerza en la musculatura del centro (*core*) y además en los brazos y laterales. Con tus rodillas en una colchoneta y el rodillo fuera de ella, rueda el rodillo hacia afuera con tus brazos rectos al frente, apoyando el peso en tus rodillas y en el rodillo. Extiéndete casi hasta una posición de extensión completa. Si lo haces bien, deberías sentir una contracción fuerte en tus abdominales.



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

Sentadilla invertida sobre balón

Comienza con tus brazos en una posición push up (flexiones de pecho) y tus canillas (espinillas) balanceándose en la parte de arriba del balón de estabilidad. mete tus rodillas bajo tu cuerpo mientras ruedas el balón más cerca de tus manos y elevas tu parte trasera. Tu espalda asumirá una posición encorvada y tu abdomen se contraerá si haces bien el ejercicio



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

Sentadilla libre con barra al frente

Esta es una variación más difícil del squat o sentadilla con la barra en la parte de atrás encima de los hombros, que lleva a los abdominales a un grado mucho más alto para estabilidad debido a una posición más vertical comparada con la sentadilla con barra en los hombros en la parte de atrás. Es sobre todo un ejercicio para la parte baja del cuerpo, pero es excelente para incorporar funcionalmente fuerza en el área del centro (*core*) y estabilidad al movimiento de sentadilla. También es muy difícil aprender como descansar la barra de manera apropiada en tus hombros en la parte frontal sin dolor alguno. Hay dos formas de descansar la barra al frente de tus hombros. En el primer método, te paras debajo de la barra y cruzas tus antebrazos formando una "X", mientras que descansas la barra en el hoyo que crea el músculo del hombro cerca del hueso y manteniendo tus codos arriba de tal manera que tus brazos estén paralelos al piso. Luego, aguantas la barra presionando los pulgares de tus puños contra la barra para lograr apoyo. Otra manera, es que puedes agarrar la barra ubicando tus palmas hacia arriba y la barra descansando en tus dedos contra tus hombros. Para ambos métodos, tus hombros deben estar arriba para prevenir que el peso se caiga. Averigua cual método de soporte de la barra es más cómodo para ti. Luego inicia el squat o sentadilla desde tus caderas sentándote hacia atrás y hacia abajo manteniendo el peso de tus talones de manera opuesta a las puntas de los pies. Baja a una posición donde tus muslos estén aproximadamente paralelos al piso, luego presiona hacia arriba a la posición de inicio. Practica primero con una barra sin peso o un peso relativamente ligero para aprender el movimiento. La mayoría de las personas se sorprenden de lo duro que este ejercicio trabaja tus abdominales una vez que has aprendido la manera correcta. Me doy cuenta que mis abdominales están bastante adoloridos el día después de hacer este ejercicio, y cuando lo he dejado de hacer por un par de meses.



INICIO/FINAL



PUNTO MEDIO

Aspiradoras de abdomen (sin fotografía)

Las aspiradoras abdominales fortalecerán los abdominales transversales. Además de ayudar a proteger tu espalda actuando como un cinturón de peso natural, también ayudan a jalar tu abdomen hacia adentro dándote la apariencia de una cintura más pequeña. Puedes hacer aspiradoras de abdomen en casi cualquier parte y a cualquier hora. Las puedes hacer parado, sentado, de rodillas “en cuatro” o incluso acostado completamente en el piso. El movimiento es tan simple como jalar tu ombligo hacia adentro tan lejos como puedas, imaginándote que estás tratando de tocar con tu ombligo tu espina dorsal y aguantas entre 10 y 20 segundos cada vez que lo haces. Comienza por inhalar profundamente. Luego, mientras exhalas, comienza a jalar el ombligo hacia adentro hacia la espina dorsal y aguántalo allí entre 10 y 20 segundos mientras tomas descansos cortos. Repítelo varias veces. Puedes hacer esto al final de tu entrenamiento abdominal mientras estés en el gimnasio, pero personalmente no me gusta gastar más tiempo en el gimnasio cuando puedes simplemente practicar este ejercicio cuando estás sentado mientras conduces a casa o en cualquier otro momento durante el día.

Flexiones de codo en remo alterno con mancuerna

Este es un ejercicio ganador y “matador” para tu área de centro (*core*) completa. Esta es una de mis armas secretas. No solo hace un trabajo increíble para toda la parte superior de tu cuerpo, sino que tus abdominales y tu área completa del centro (*core*) deben estar duras como rocas durante todo este ejercicio para hacerlo de manera apropiada. Es realmente más duro de lo que parece.

Comienza asumiendo una posición push up o de flexión de pecho, con tus manos puestas sobre dos mancuernas. Ahora comienza remando tu brazo derecho a tu lado como se muestra abajo. Aquí está el truco... mientras remas tu brazo derecho, mantén tu brazo izquierdo sólido como roca imaginándote que lo estás presionando al piso. Retorna la mancuerna derecha al piso, y luego rema con tu brazo izquierdo mientras mantienes tu brazo derecho sólido como roca. Siente la increíble tensión en toda tu área de centro (*core*) mientras tratas de estabilizar tu cuerpo entero durante este ejercicio!



REMO DE UN BRAZO

REMO DEL OTRO BRAZO

Además de los ejercicios abdominales recomendados arriba, recomiendo incorporar varios ejercicios generales de fortalecimiento del área del centro (*core*) y ejercicios funcionales de calentamiento dentro de tu rutina como:

- Puente bipodal con balón
- Puente unipodal con balón
- Tijeras unipodal alterna (escaladores de montaña)
- Tijeras bipodal alterna (saltadores de montaña)
- Superman contra lateral cruzado
- Superman contra lateral cruzado con apoyo de brazo y pierna extendida
- Oblicuos en polea sentado en balón
- Extensión columna de cúbito lumbar sobre balón
- Breakdance

Estos ejercicios que fortalecen el área del centro (*core*) son una gran adición a tus rutinas como parte de un “calentamiento funcional” al inicio de tu entrenamiento en vez, o además de tu calentamiento de cardio tradicional y breve.

Puente bipodal con balón

Recuéstate en tu espalda con tus pies encima de un balón de estabilidad y las caderas en el piso. El puente se hace simplemente levantando tus caderas del piso para poner tu cuerpo en una alineación recta y aguantando esa posición. Desde la posición de puente con los pies sobre el balón de estabilidad y las caderas todavía en el piso, curva ambas piernas rodando el balón más cerca de tu cuerpo.



INICIO EN POSICIÓN PUENTE PIERNAS CURVADAS CON CADERAS
AUN LEVANTADAS DEL PISO

Puente unipodal con balón

Recuéstate en tu espalda con tus pies encima de un balón de estabilidad y las caderas en el piso en una posición de puente. Desde la posición de puente con los pies sobre el balón de estabilidad levanta una pierna unos 15 centímetros separados del balón; luego dobla la pierna opuesta rodando el balón más cerca de tu cuerpo mientras mantienes tus caderas levantadas del piso. Esto será muy exigente para aquellos que tienen ligamentos o tendones débiles. Repite el ejercicio con la otra pierna.



INICIO EN POSICIÓN PUENTE

PIERNA CURVADAS CON CADERAS
AUN LEVANTADAS DEL PISO

Tijeras unipodal alterna (Escaladores de Montaña)

Empieza con una posición de push up (flexión de pecho) con tus pies y manos. Rápidamente lleva una pierna hacia adentro hasta que quede bajo tu pecho, luego inmediatamente devuélvela hacia afuera mientras llevas la otra pierna hacia adentro. Mantén un movimiento de intercambio rápido de piernas para que parezca como si estuvieras escalando una montaña. Para hacer esto más exigente trata de mover tus brazos hacia delante o hacia atrás aproximadamente 30 centímetros en cada dirección mientras que simultáneamente intercambias tus piernas. ¡Si esto no te hace sudar, no sé entonces qué lo hará!



PIERNA IZQ. CERCA A LA MANO IZQUI.

PIERNA DERE. CERCA A LA MANO DERE.

Tijeras bipodal alterna (Saltadores de Montaña)

Este es similar al anterior ejercicio excepto que traes ambas piernas bajo tu pecho al mismo tiempo mientras tus brazos están quietos. Luego, inmediatamente devuelve hacia atrás ambas piernas a la posición de inicio. Mantente “saltando” rápidamente con ambas piernas hacia adentro y hacia afuera mientras mantienes los brazos en su lugar.



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

Superman contralateral cruzado

Adopta una posición sobre tus manos y sobre tus rodillas. Levanta tu brazo derecho y pierna izquierda simultáneamente y aguanta por 3 segundos. Repite el movimiento con la pierna y el brazo opuestos. Alterna repeticiones de lado a lado.



LEVANTA BRAZO DER. Y PIERNA IZQ. LEVANTA BRAZO IZQ. Y PIERNA DER.

Superman contralateral con apoyo de brazo y pierna extendida

Adopta una posición de push-up (flexión de pecho). Levanta tu brazo derecho y tu pierna izquierda simultáneamente y aguanta por tres segundos. Repite el movimiento con la pierna y el brazo opuestos. Alterna repeticiones de lado a lado. Este ejercicio necesita un equilibrio y una estabilidad en el área del centro (*core*) tremendos. Si es muy difícil, ejecuta repeticiones adicionales del ejercicio anterior que tiene la posición con manos y rodillas. Trata de mejorar con el tiempo para que puedas completar este ejercicio.



LEVANTA BRAZO DER. Y PIERNA IZQ. LEVANTA BRAZO IZQ. Y PIERNA DER.

Oblicuos con balón medicinal o polea sentado en balón de estabilidad

Siéntate en un balón de estabilidad agarrando un balón medicinal con ambas manos al lado de tu pierna derecha. Levanta el balón a un ángulo que esté arriba de tu hombro izquierdo. Después de completar todas las repeticiones con un lado, cambia al lado opuesto. Un ejercicio similar también puede ser completado jalando un cable desde abajo a la altura del hombro mientras estás sentado en el balón de estabilidad. Mientras mantienes tus brazos derechos, rota tu cuerpo de lado a lado. Después de completar las jaladas de un lado, cambia y jala del lado opuesto.

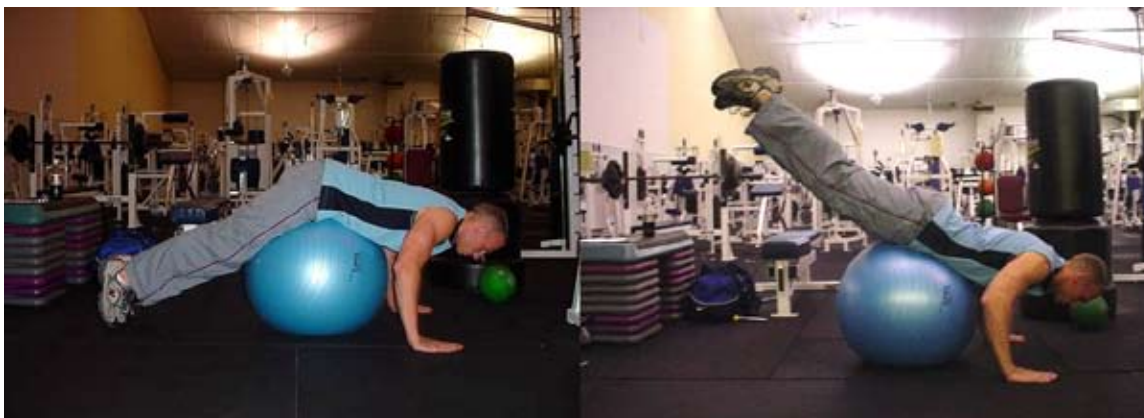


INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

Extensión columna de cúbito lumbar sobre balón de estabilidad

Súbete al balón de estabilidad y hazlo rodar hacia delante. El balón debe estar ubicado debajo de la pelvis, mientras que la parte superior y tus piernas forman una “v” invertida como se muestra en el dibujo de abajo a la izquierda. Levanta tus piernas del piso haciendo una extensión inversa hasta que el cuerpo quede derecho (no híper extendido). Completa el número de repeticiones indicadas.

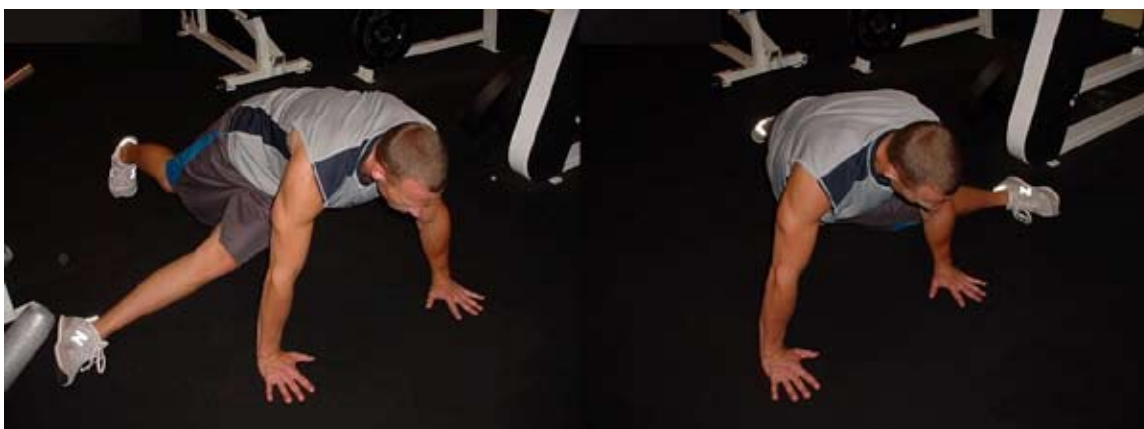


INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

Breakdance

Ve al piso en una posición push up (flexión de peso) pies y manos. Cruza tu pierna derecha hacia la izquierda de tal manera que la rodilla derecha quede cerca del codo izquierdo. Rápidamente salta e intercambia para que tu rodilla izquierda quede cerca de tu codo derecho. Continúa saltando e intercambiando de un lado a otro en un ritmo rápido. ¡La gente no sabrá qué es lo que estás haciendo y podrían mirarte de manera divertida pensando que estás tratando de bailar breakdance! De cualquier manera, es un ejercicio grandioso.



PIERNA IZQUIERDA A LA DERECHA

PIERNA DERECHA A LA IZQUIERDA

5.5 Programas de Entrenamiento Abdominal

Los programas de entrenamiento abdominal sólo tomarán entre 5 y 8 minutos del tiempo total de tu entrenamiento en un día determinado. Asimismo, el componente de ejercicio abdominal de tu entrenamiento debería ser realizado aproximadamente

2 veces a la semana. Series y repeticiones estarán indicados como series x reps (ejemplo: 2 series de 5 repeticiones está indicado como 2 x5) Mantén tus períodos de descanso entre las series de entrenamiento abdominal no más largas de 30 segundos. Si eres un principiante, comienza con el nivel 1. Si ya tienes algo de experiencia en entrenamiento, pero no puedes completar de manera correcta el ejercicio abdomen suspendido en barras con elevación de piernas extendidas y espalda encorvada, comienza con el nivel 3. Si ya tienes una experiencia de entrenamiento significativa y puedes completar al menos 5 repeticiones de abdomen suspendido en barras con elevación de piernas extendidas, de manera estrictamente correcta de espalda encorvada, comienza con el nivel 5. Una vez que completes las series y repeticiones indicadas de cada ejercicio en un nivel determinado, avanza al próximo nivel. Puse el ejercicio de aspiradoras de abdomen al final de cada entrenamiento abdominal. Sin embargo, ya que las aspiradoras abdominales pueden ser completadas casi en cualquier parte, en cualquier momento, sugiero que te hagas el hábito de practicarlas en tu auto cuando regreses del gimnasio a tu casa, en vez de gastar tu tiempo haciéndolas mientras estás en el gimnasio. También podrías tomar el hábito de practicarlas durante tu transporte diario al trabajo o a cualquier otro lugar, o durante cualquier momento que sea conveniente para ti. Pienso definitivamente que son lo suficientemente importantes para ejecutarlas de manera regular; sin embargo, debe haber mejores momentos y lugares para llevarlas a cabo que durante tus entrenamientos en el gimnasio.

Abdomen suspendido en barras con elevación de piernas extendidas (con la espalda encorvada)

Abdomen suspendido en barras con elevación de rodillas dobladas (con la espalda encorvada)

Cúbito abdominal plano elevando pelvis (con empuje de caderas)

Cúbito abdominal en banca inclinada elevando pelvis (con empuje de caderas) Elevación de pelvis en rollo (contrayendo caderas arriba del piso)

Abdomen bicicleta (alternando rodillas y codos) Abdomen tijera

Abdomen en balón

Abdomen en banca

Contracciones de abdomen alternado oblicuos

Abdomen con rodillo al frente

Abdomen con polea (con la espalda encorvada o doblada)

Aspiradoras de abdomen (desarrollo del músculo transversal del abdomen)

Nivel 1

Cúbito abdominal plano elevando pelvis (empuje de caderas)– 2 x 5

Cúbito abdominal en banca inclinada elevando pelvis (empuje de caderas) 2 x 5

Abdomen bicicleta (alternando rodillas y codos)– 1 x 20 (cada rodilla a cada codo cuenta como una repetición)

Abdominales oblicuos – 1 x 15

Abdomen en banca - 1 x15

Aspiradoras de abdomen

Nivel 2

Cúbito abdominal plano elevando pelvis (empuje de caderas)– 3 x 8

Cúbito abdominal en banca inclinada elevando pelvis (empuje de caderas) 3 x 6

Abdomen bicicleta (alternando rodillas y codos)– 1 x 24

Abdomen en balón – 1 x 10

Abdominales oblicuos – 1 x 18

Abdomen en banca - 1 x18

Aspiradoras de abdomen

Nivel 3

Cúbito abdominal en banca inclinada elevando pelvis (empuje de caderas) 2 x 8

Cúbito abdominal plano elevando pelvis (empuje de caderas)– 2 x 10

Elevación de pelvis en rollo (contrayendo caderas arriba del piso) – 1 x 10

Abdomen tijera –1 x 8

Squat invertido sobre balón – 1 x 12

Abdomen bicicleta – 1 x 30

Abdomen en balón – 1 x 12

Abdominales oblicuos – 1 x 20

Abdomen en banca - 1 x20

Aspiradoras de abdomen

Nivel 4

Abdomen suspendido en barras con elevación de rodillas dobladas – 2 x 8

Cúbito abdominal en banca inclinada elevando pelvis (empuje de caderas) – 1 x 10

Cúbito abdominal plano elevando pelvis (empuje de caderas) – 1 x 12

Squat invertido sobre balón – 1 x 15

Abdomen bicicleta – 1 x 30

Abdomen en balón con brazo de palanca largo – 1 x 10

Abdomen en banca – 1 x 20

Abdominales oblicuos – 1 x 20

Aspiradoras de abdomen

Nivel 5

Abdomen suspendido en barras con elevación de piernas extendidas – 2 x 5

Abdomen suspendido en barras con elevación de rodillas dobladas – 2 x 10

Abdomen con rodillo al frente – 1 x 6

Cúbito abdominal en banca inclinada elevando pelvis (empuje de caderas) – 1 x 12

Cúbito abdominal plano elevando pelvis (empuje de caderas) – 1 x 15

Abdomen tijera – 1 x 10

Abdomen en balón con brazo de palanca largo – 1 x 10

Abdomen oblicuos – 1 x 20

Aspiradoras de abdomen

Nivel 6

Abdomen suspendido en barras con elevación de piernas extendidas – 3 x 6

Abdomen suspendido en barras con elevación de rodillas dobladas – 3 x 8

Cúbito abdominal plano elevando pelvis (empuje de caderas) – 2 x 15

Abdomen con rodillo al frente – 1 x 8

Abdomen bicicleta – 1 x 30

Abdomen en balón con brazo de palanca largo – 1 x 12

Squat invertido sobre balón – 1 x 15

Aspiradoras de abdomen

Nivel 7

Abdomen suspendido en barras con elevación de piernas extendidas – 4 x 8

Abdomen suspendido en barras con elevación de rodillas dobladas – 1 x 10

Cúbito abdominal en banca inclinada elevando pelvis (empuje de caderas) – 1 x 15

Abdomen bicicleta – 1 x 30

Abdomen con rodillo al frente – 1 x 10

Abdomen de piso con un peso leve sobre la cabeza – 1 x 15

Abdomen con polea – 1 x 12

Nivel 8

Abdomen suspendido en barras con elevación de piernas extendidas – 4 x 10

Abdomen suspendido en barras con elevación de rodillas dobladas – 1 x 12

Cúbito abdominal en banca inclinada elevando pelvis (empuje de caderas) – 1 x 15

Cúbito abdominal plano elevando pelvis (empuje de caderas) – 1 x 15

Abdomen tijera – 1 x 20

Abdomen en balón con brazo de palanca largo – 1 x 12

Abdomen con rodillo al frente – 2 x 10

Abdomen bicicleta – 1 x 30

Abdomen oblicuos – 1 x 20

Abdomen con polea – 1 x 15

En este punto, si has trabajado y llegado hasta el nivel 8, y puedes completar todas las series y repeticiones indicadas en el nivel 8, no hay manera de que no tengas unos abdominales muy bien desarrollados. En este punto, si todavía no puedes ver unos abdominales marcados y bien formados, entonces tu porcentaje de grasa corporal está muy alto, y debes rever tu dieta y tu rutina de entrenamiento de cuerpo completo como un todo.

6.0 MASA DE UN CUERPO ESBELTO Y RITMO METABÓLICO

Uno de los aspectos más importantes y aun así frecuentemente pasado por alto para obtener niveles bajos de grasa corporal es la Tasa Metabólica de Descanso (RMR por sus siglas en inglés). Recuerda, la cantidad de calorías que metabolizas diariamente es una combinación de las consumidas para apoyar tu RMR, las consumidas en tus actividades diarias y ejercicios, y las consumidas por el efecto térmico de comer los alimentos. Tu RMR representa aproximadamente entre el 60 y el 70% de las calorías que gastas diariamente, mientras que tus actividades representan aproximadamente entre el 20 y el 30% y el efecto térmico de la comida representa aproximadamente el 10%

Ahora entiendes la razón por la que hago tanto hincapié en este manual sobre métodos para mantener tu RMR lo más alto posible. Si bien no creo que necesites obsesionarte con las calorías exactas que consumes, necesitarás tener una idea casi exacta de aproximadamente cuántas calorías consumes diariamente, comparadas con cuantas deberías consumir para perder o ganar peso. A continuación, te doy fórmulas para calcular tus necesidades aproximadas de calorías diarias para que tengas una idea de cuántas calorías necesitas por día para **mantener** el mismo peso. Luego puedes ajustar ese resultado de manera apropiada para perder peso.

Necesidades de calorías diarias:

Multiplica tu RMR calculado (abajo) X 1.3 (sedentario), 1.4 (moderadamente activo), o 1.5 (muy activo). Si haces ejercicio en el gimnasio intensamente entre 4 y 5 días por semana o eres muy activo en otros deportes o actividades al aire libre, utiliza 1.5 como tu factor de multiplicación.

RMR expresado en calorías (Kcal/día) Altura expresada en pulgadas

Peso expresado en libras

Edad expresada en años

Para hombres: $RMR = 66 + (12.7 \times \text{Estatura}) + (6.27 \times \text{peso}) - (6.8 \times \text{edad})$

Para Mujeres: $RMR = 655 + (4.57 \times \text{Estatura}) + (4.36 \times \text{peso}) - (4.7 \times \text{edad})$

Ejemplo: Un hombre de 190 libras, 6 pies de estatura, 28 años, muy activo

Requerimientos diarios de calorías para mantenimiento de peso=

$1.5 \times (66 + (12.7 \times 72) + (6.27 \times 190) - (6.8 \times 28)) = 2972 \text{ calorías/día}$

Este cálculo se puede hacer automáticamente con el calculador de ritmo metabólico que debiste haber recibido cuando te suscribiste a mi boletín electrónico. Si no lo tienes, lo puedes encontrar como la segunda descarga aquí en <http://pierdagrasaabdominal.com>

Generalmente se considera seguro y más efectivo a largo plazo perder entre 1 y 2 libras por semana. Si pierdes peso más lentamente, generalmente serás capaz de mantener más músculo. Necesitas crear un déficit de aproximadamente 3500 calorías para perder una libra. Por consiguiente, si el hombre del ejemplo de arriba quisiera perder una libra por semana, podría reducir su consumo de calorías diario en 500 calorías/día para llegar a alrededor de 2472 calorías, u alguna otra combinación para crear un déficit de 3500 calorías por semana. Como viste en la sección 4.5, recomiendo un enfoque ligeramente diferente para alcanzar ese déficit de calorías, que involucra un día de sobrealimentación. ¡Sí, puedes intencionalmente comer más de la cuenta una vez a la semana y aún así seguir esbelto!

La mayoría de la gente con grasa corporal excesiva cree falsamente que han sido maldita con un metabolismo lento y que esa es la causa de sus intentos fallidos de perder grasa corporal. Si bien es cierto que el RMR de todos variará dependiendo de su genética, esto no significa que los que tienen un aparente ritmo metabólico “más lento” están condenados a tener sobrepeso. De hecho, hay muchas formas probadas de estimular tu RMR, lo que significa que vas a quemar muchas más calorías 24 horas al día, 7 días a la semana (incluso mientras duermes). Describiré en detalle cómo incrementar tu RMR en ésta y las siguientes secciones del libro.

La cantidad de masa corporal magra (músculo en particular) que tienes, influye directa y positivamente tu RMR. Cuanto más músculo magro tengas, más alto va a ser tu RMR, y más las calorías que quemarás diariamente. Esta es la razón por la que el entrenamiento con pesas es tan importante para tus esfuerzos de mantenerte esbelto. Cuanto más músculo desarrolles, más fácil será para ti perder grasa corporal. Mientras más músculo pierdas por medio de dieta excesiva o ejercicio cardiovascular excesivo de resistencia, más bajo será tu RMR.

Ahora bien, cuando digo que el entrenamiento de pesas y la cantidad de músculo magro que tienes será importante, no me refiero a que tengas que ser inmenso como un fisicoculturista. De hecho, la mayoría de la gente tiene dificultades para agregar músculo a su estructura y no va a terminar siendo muy grande. Algunas personas parece que tienen una impresión falsa de que si tocan una mancuerna o una barra, van a terminar siendo monstruosamente grandes. Una de las razones por las que muchas mujeres a veces tienen dificultades para alcanzar sus metas de pérdida de peso es que temen levantar pesas o levantar pesos muy pesados, y en consecuencia se están perdiendo una de las más importantes herramientas para estar esbelto. El punto está en hacer que el músculo trabaje para ti (aún mientras descansas) 24/7 para que estés más esbelto.

La mejor manera de alcanzar esto es a través de un entrenamiento de resistencia adecuado. Además, es muy raro que las mujeres respondan al entrenamiento de pesas ganando masa muscular excesiva... las mujeres simplemente no tienen el equilibrio hormonal para construir mucha

masa muscular. La mayoría de las veces, mientras el consumo de calorías esté controlado, algunas de las clientas que más peso levantan son realmente algunas de las más esbeltas y sexis. Así que el mensaje para las damas es el siguiente... deja de tener miedo de levantar pesas... no te va a hacer “más gruesa” (mientras tu consumo de calorías esté a la par o por debajo de tu nivel de mantenimiento).

Por otra parte, si tu meta es realmente aumentar el tamaño de tus músculos, hay métodos específicos de entrenamiento que trabajan mejor la hipertrofia muscular (ganancia de masa) dadas tus limitaciones genéticas.

Sin embargo, hay también métodos de entrenamiento que simplemente producen un físico fuerte, tonificado, bien definido, esbelto y funcional, y estos métodos son de los que estamos hablando en este manual.

La relación entre tu masa de cuerpo esbelto y tu RMR es esencialmente la razón por la que no recomiendo las dietas de moda en tus intentos por perder grasa. Al final, cualquier dieta de choque te conducirá a una pérdida significativa de masa corporal magra además de cualquier pérdida de grasa que alcances durante la dieta. Así que cuando comiences a comer de alguna manera normal nuevamente, tendrás un RMR más bajo debido la pérdida de músculo, y vas a ganar grasa de nuevo incluso a un ritmo más rápido.

Por eso, tampoco recomiendo dietas extremadamente bajas en carbohidratos. Generalmente, las dietas bajas en carbohidratos son exitosas para la pérdida inicial de peso debido a la alimentación controlada, el azúcar en la sangre reducida y los niveles de insulina, al igual que la pérdida de peso de agua debido al agotamiento de glucógeno en el músculo (nada bueno por cierto). Sin embargo, las dietas bajas en carbohidratos típicamente también causan una pérdida de músculo magro y subsecuentemente un decrecimiento de RMR, el cual conduce a una ganancia rápida de peso una vez el dietista introduce de nuevo la comida normal a la vida de los pacientes. Entregaré más detalles sobre la importancia de tu dieta en la Sección 10, y los tipos de estrategias de dieta que van a estimular un cuerpo esbelto y saludable.

7.0 EFECTO METABÓLICO DEL ENTRENAMIENTO

Esto puede sonar inusual para algunos lectores, pero la realidad es que ejercicios como sentadillas, todas las variedades de levantamiento muerto, tijeras dinámicas, prensas, barras, etc. Son más efectivos para hacer lucir tu abdomen que los ejercicios específicos abdominales. Esto no es porque estos ejercicios entrenen efectivamente tu abdomen mejor que los ejercicios específicos abdominales (aunque tu abdomen está involucrado en estabilizar tu cuerpo en la mayoría de estos ejercicios). La razón para hacer lucir mejor tus abdominales es debido a la creación de cambios metabólicos en tu cuerpo entero que te ayudan a reducir tu grasa corporal para ver mejor los abdominales que tienes.

7.1 Ejercicios Múltiples vs. Ejercicios Sencillos

Comencemos mirando los ejercicios comunes de entrenamiento con pesas descompuestos, ya sea en impulsos compuestos (movimientos de ejercicios múltiples) o los llamados impulsos “aislados” (movimientos de ejercicios sencillos). Los impulsos compuestos trabajan varios grupos musculares grandes, mientras que los impulsos aislados generalmente se enfocan en un grupo muscular en particular que hace la mayoría del trabajo. Técnicamente, no existe tal cosa llamada impulso aislado, porque aunque la mayoría de los ejercicios sencillos tratan de enfocarse en un grupo muscular, de todas maneras reciben asistencia de otros grupos musculares.

Sin embargo, el concepto general es que obtienes mejor respuesta de tu cuerpo con los movimientos de ejercicios múltiples. Al trabajar una cantidad mayor de músculo, los impulsos compuestos queman más calorías, estimulan una liberación mayor de hormonas quema grasa y constructoras de músculos, y son también más útiles para las actividades y los deportes diarios. Los deportes y las actividades diarias rara vez requieren movimientos sencillos. De hecho, los ejercicios sencillos se consideran la mayor parte de las veces en el entrenamiento atlético de estos días como algo totalmente inútil o incluso potencialmente perjudicial para los atletas. Así que, si ves a un entrenador en tu gimnasio que está entrenando a un atleta con extensiones de pierna, u otro movimiento simple, puedes estar casi seguro que éste no es un entrenador muy actualizado profesionalmente.

Ejemplos de movimientos múltiples incluyen sentadillas, todas las variedades de levantamientos de pesos muertos, tijeras, ascensos en step, prensas de banca (plana e inclinada), prensas de hombro, polea para la espalda, barras, paralelas, flexiones de pecho, remo vertical, enviones, etc. Ejemplos de ejercicios sencillos incluyen bíceps con mancuerna o barra, tríceps con polea, hombro lateral, extensiones de pierna, pecho en cabina, etc. Si bien los ejercicios sencillos pueden brindar beneficios ocasionales (muy pocos), la mayoría de tus rutinas deberían estar compuestas por ejercicios múltiples, para desarrollar un cuerpo funcional, fuerte y esbelto.

7.2 Entrenamiento de Cuerpo Completo Para Estar Esbelto

Démosle una mirada a la manera típica en la que mucha gente entrena y comparémosla a un enfoque de cuerpo completo más efectivo. En su búsqueda por estar delgadas, muchas personas dedicarán un gran porcentaje de su entrenamiento al cardio y luego trabajarán uno o dos grupos musculares por día en su entrenamiento de pesas. Por ejemplo, digamos que su entrenamiento consiste en una o dos máquinas de cardio y algún entrenamiento de pesas para bíceps, hombros y abdominales. Con este tipo de entrenamiento, no obtienen mucho de la elevación residual del metabolismo en las horas y los días que posteriores al ejercicio, ya que su cuerpo no le cuesta mucho trabajo recuperarse de ejercitar los relativamente pequeños grupos musculares de bíceps, hombros y abdominales.

Ahora comparemos ese entrenamiento con una rutina de entrenamiento intensa de cuerpo completo, compuesta de algunos ejercicios múltiples de la parte baja del cuerpo como sentadillas y levantamientos de peso muerto, combinados con ejercicios múltiples de la parte superior del cuerpo como prensas de pecho, barras y remo barra libre, y finalizar con un par de ejercicios abdominales exigentes. Este tipo de entrenamiento hace bastante énfasis en cada músculo de tu cuerpo completo, en vez de en un solo un par de pequeños grupos musculares. Esto, a su vez, crea un ambiente metabólico en el cual tu cuerpo debe hacer más trabajo (reparar más músculo) para recuperarse del entrenamiento del cuerpo completo. Por consiguiente, tu RMR aumenta más y por un período más largo gracias a un entrenamiento de cuerpo completo, consistente en impulsos múltiples en vez de un entrenamiento basado en cardio y en ejercicios sencillos.

Las investigaciones han demostrado que el entrenamiento de pesas intenso que pone énfasis en grupos musculares del cuerpo más grandes, da como resultado un aumento en el RMR hasta por 1 o 2 días después del entrenamiento (potencialmente incluso más allá de las 48 horas), mientras que un ejercicio de cardio a un ritmo constante sólo eleva tu RMR por 1 o 2 horas después del entrenamiento. Si estás entrenando entre 3 y 4 veces por semana utilizando el estilo de entrenamiento de cuerpo completo, estás esencialmente incrementando tu RMR durante 24 horas al día y 7 días a la semana. Además, como lo mencioné previamente, también tienes una mejor respuesta hormonal quema grasa y constructora de músculo de tu entrenamiento cuando te concentras principalmente en ejercicios múltiples que trabajan mayores porciones del cuerpo. El resultado de todo esto es que estarás esbelto más rápido, siempre y cuando tu dieta esté en orden.

7.3 Cantidad de Trabajo Cumplido Durante el Ejercicio

Pon en el entrenamiento la palabra “trabajo”. La cantidad de trabajo que ejecutes durante tus sesiones de entrenamiento es otro concepto primordial para entender cómo diseñar un efectivo programa de entrenamiento. Presta atención, porque además de entender los conceptos de ejercicios múltiples y las pesas “libres”, éste será probablemente el concepto más importante para comprender por qué no has obtenido los resultados que deseas de tu entrenamiento.

Para comprender bien esta idea vamos a utilizar la letra “W” (de work) como trabajo. “F” será fuerza y “d” Distancia. $W = F \cdot d$ (F = la cantidad de peso movido en un ejercicio determinado), multiplicado por distancia (d= la distancia que mueves el peso). En general, cuanto más trabajo ejecutes en un período determinado durante tu entrenamiento, más calorías vas a quemar, y mejor será la respuesta metabólica que vas a obtener de tu entrenamiento. La cantidad de trabajo que completes en un período determinado, define esencialmente la intensidad de tu entrenamiento.

Para entender mejor este concepto, considera los siguientes ejemplos de trabajo ejecutado durante dos entrenamientos diferentes. Los ejemplos usados de pesas y distancias son simplemente para propósitos de cálculo. Cada persona tendrá diferentes rangos de movimiento según el tamaño de sus extremidades y la talla del cuerpo. Aún si no utilizas los pesos que serían una fracción de los ejemplos, todo es relativo para cada individuo. Obtendrás resultados de acuerdo con la cantidad de trabajo en un período determinado que te exige personalmente. Puedes ver que los dos ejemplos de entrenamiento contienen cuatro ejercicios, y aún así tendrás efectos enormemente diferentes en tu cuerpo y los resultados que obtengas para volverte más esbelto y mejor formado.

Entrenamiento #1 (inefectivo; no hay suficiente trabajo ejecutado para obtener los mejores resultados)

Encogimiento de hombros 315 lbs x 5 series de 10 repeticiones
Flexión o elevación de hombros 45 lbs x 3 series de 12 repeticiones
Bíceps con barra, 95 lbs x 3 series de 10 repeticiones
Máquina de elevación de pantorrilla, 300 lbs x 3 series de 20 repeticiones

TRABAJO EJECUTADO EN ENTRENAMIENTO #1

encogimiento de hombros:

Distancia recorrida durante cada repetición = 3 pulgadas o 0.25 pies
Trabajo = $315 \times 5 \times 10 \times 0.25 = 3,998 \text{ lb} \cdot \text{pie}$

Flexión o elevación de hombros:

Distancia recorrida durante cada repetición = 2 pies
Trabajo = $45 \times 3 \times 12 \times 2 = 3,240 \text{ lb} \cdot \text{pie}$

Bíceps con barra

Distancia recorrida durante cada repetición = 2 pies
Trabajo = $95 \times 3 \times 10 \times 2 = 5,700 \text{ lb} \cdot \text{pie}$

Máquina de elevación de pantorrilla

Distancia recorrida durante cada repetición = 2 pies
Trabajo = $300 \times 3 \times 20 \times 0.33 = 5,940 \text{ lb} \cdot \text{pie}$

Trabajo total completado en entrenamiento #1: 18,818 lb•pie

Entrenamiento #2 (más efectivo; un trabajo mucho más completo) Enviones, 155 lbs x 5 series de 4 repeticiones

Sentadillas, 275 lbs x 5 series de 5 repeticiones

Barras con peso, 190-lb de peso corporal más 45 lb extra x 4 series de 6 repeticiones

Levantamiento muerto de mancuerna unimanual, 55 lb x 4 series de 6 repeticiones con cada brazo

TRABAJO EJECUTADO EN ENTRENAMIENTO #2

Enviones, (desde el piso hasta los hombros, y luego levantando arriba de la cabeza)

Distancia recorrida durante cada repetición = 8 pies

Trabajo = $155 \times 5 \times 4 \times 8 = 24,800 \text{ lb} \cdot \text{pie}$ (este ejercicio por sí solo completa más trabajo que el entrenamiento #1 completo)

Sentadillas,

Distancia recorrida durante cada repetición = 2 pies

Trabajo = $275 \times 5 \times 5 \times 2 = 13,750 \text{ lb} \cdot \text{pie}$

Barras con peso,

Distancia recorrida durante cada repetición = 2 pies

Trabajo = $235 \times 4 \times 6 \times 2 = 11,280 \text{ lb} \cdot \text{pie}$

Levantamiento muerto de mancuerna unimanual, (desde el piso hasta arriba de la cabeza)

Distancia recorrida durante cada repetición = 8 pies

Trabajo = $55 \times 4 \times 6 \times 8 \times 2$ (ambos brazos) = $21,120 \text{ lb} \cdot \text{pie}$

Agarre de mancuernas con una mano (agarrar desde el piso y levantar hacia la cabeza):

Distancia recorrida durante cada repetición = 8 pies

Trabajo = $55 \times 4 \times 6 \times 8 \times 2$ (ambos brazos) = $21,120 \text{ lb} \cdot \text{pie}$

Trabajo total completado en entrenamiento #2: 70,950 lb•pie

Como puedes ver, con el entrenamiento #2 completarás casi cuatro veces más el trabajo del entrenamiento #1 en aproximadamente el mismo período. Esto significa que la intensidad del entrenamiento #2 será mucho más alta, quemarás MUCHAS más calorías, tendrás una mejor respuesta hormonal, y al final tendrás un aumento mucho mayor de tu ritmo metabólico durante las horas y los días siguientes, comparado con los beneficios menores del entrenamiento

#1. Ten en cuenta que el entrenamiento #1 está compuesto solamente de movimientos sencillos, mientras que el entrenamiento #2 está compuesto de movimientos múltiples. Nota que aunque puedes manejar cantidades decentes de peso en los encogimientos de hombros y las pantorrillas, la distancia del movimiento es tan corta que la cantidad de trabajo que ejecutas es mínima, comparada con los impulsos múltiples del entrenamiento #2.

Además, a pesar de que los otros dos ejemplos de movimientos sencillos (bíceps con barra y flexión o elevación de hombros del entrenamiento #1 te permiten mover el peso a una distancia mayor, la cantidad de peso que puedes manejar en estos ejercicios es mucho menor, lo que de nuevo te lleva a una acumulación mínima de trabajo, comparada con los movimientos múltiples del entrenamiento

#2. Si tu meta es estar esbelto y bien formado, entonces no desperdicies tu tiempo precioso del gimnasio ejecutando ejercicios sencillos que se equiparan a volúmenes de “trabajo” totales bajos (entrenamientos de baja intensidad) cuando tu tiempo podría ser empleado de mejor manera haciendo ejercicios múltiples de mucho “trabajo”

Entonces, el concepto general para tener en cuenta de estos ejemplos es que para obtener los mejores resultados deberías dedicar la mayoría de tu tiempo entrenando con ejercicios en los que puedes mover cantidades mayores de peso en distancias más largas. Ejercicios de mayor rango de movimiento como levantamiento muerto de mancuerna unimanual y enviones, en los cuales mueves un peso desde el piso hasta una posición por encima de la cabeza, obviamente te fuerzan a ejecutar la mayor cantidad de trabajo de todos los ejercicios existentes debido a las grandes distancias recorridas. También, la combinación de movimientos como sentadillas con prensa de hombro con mancuerna te fuerzan a ejecutar una gran cantidad de trabajo, quemar más calorías, y trabajar la mayoría de los grupos musculares de tu cuerpo, al mismo tiempo que creas un ambiente metabólico que estimula el cambio.

En resumen, uno de los puntos que me gustaría enfatizar en esta sección es no dedicar todo tu tiempo en entrenamiento abdominal en tu búsqueda para estar más esbelto y tener abdominales perfectos. En vez de eso, para obtener resultados mucho mejores más rápido, dedica la mayoría de tu tiempo a ejercicios múltiples que hacen trabajar una cantidad mayor de músculos (más porciones de tu cuerpo y más grupos musculares) que el entrenamiento específico abdominal. Me extenderé en la discusión del cardio en una sección más adelante. Además, explicaré en otras secciones como compilar entrenamientos que enfatizan la mayor cantidad de grupos musculares en tu cuerpo en entrenamientos sucesivos.

8.0 PESAS LIBRES VS MÁQUINAS

Otro aspecto importante de tu rutina de entrenamiento que deberías enfatizar es que la mayoría de tu entrenamiento de resistencia debería estar compuesto por pesas libres (mancuernas, barras y otros objetos de peso “libre”) y no en máquinas. La razón por la cual las máquinas ocupan tanto espacio en los gimnasios de hoy es que le dan al lugar una apariencia limpia, moderna, y tecnológicamente avanzada; entonces la gente piensa que el gimnasio es “mejor”. La realidad es que las máquinas son mucho menos efectivas para obtener los resultados que las viejas pero buenas pesas libres. Para mantener tus entrenamientos interesantes, date cuenta de que tus pesas libres no siempre tienen que ser barras o mancuernas. Algunos de los entrenamientos más intensos, funcionales y que mejor resultado producen pueden ser hechos con pesas rusas, bolsas de arena, troncos, rocas, etc. ¡Usa tu creatividad y obtendrás resultados!

Las pesas libres te permiten seguir tu línea natural de movimiento y requieren que estabilices tu peso, mientras que las máquinas estabilizan el peso por ti y te restringen a un camino fijo de movimiento. Esencialmente, las máquinas están haciendo una porción del trabajo por ti y hacen que tu entrenamiento sea menos efectivo. Además, una excesiva dependencia de las máquinas para tu entrenamiento de pesas te puede hacer propenso a lesiones a largo plazo, debido a que descuida la importancia de tus músculos estabilizadores. Toma como ejemplo una barra de pesas libres de sentadilla contra una máquina de sentadilla marca Smith. Durante una sentadilla con una barra de peso libre, la musculatura de tu área de centro (*core*) le debe dar una estabilización significativa a tu cuerpo (especialmente en sentadillas con barra al frente o en sentadillas por encima de la cabeza). Ahora compara eso con hacer sentadillas en la máquina Smith donde el peso ya está estabilizado para ti, quitándote todos los beneficios del fortalecimiento del área de centro (*core*) y poniéndote en un camino fijo de subir y bajar, que no es el camino natural que tu cuerpo debería tomar, y por ende poniendo tu espina dorsal en una posición potencialmente peligrosa.

Este concepto de entrenamiento con pesas libres es para todo, incluyendo el entrenamiento abdominal. El punto clave es: si quieres mejores resultados de tus entrenamientos, quédate con las pesas libres para la mayoría de tus rutinas. Voy a admitir que no estoy 100% en contra de las máquinas. Creo que algunas máquinas selectas pueden ser incorporadas en determinados momentos y beneficiar tu entrenamiento. Una idea que puedes usar para superar el tope de tu entrenamiento es hacer un ciclo de 2 o 3 semanas usando máquinas en la mayoría de los ejercicios, y luego regresar a un programa basado en su mayoría en pesas libres. Si realmente te gustan ciertas máquinas y no quieres renunciar a ellas, al menos siempre asegúrate que las pesas libres representen al menos el

90% de tus ejercicios. Cuando digo máquina me refiero a algo que está bloqueado en un camino fijo de movimiento. Ten presente que yo no considero a los ejercicios con cable como máquinas. Por consiguiente, los ejercicios con cable como espalda con polea, remos polea, oblicuos con polea sentado en balón de estabilidad, pueden ser benéficos.

En cuanto al tema de estabilización del área de centro (*core*), quiero enfatizar a cualquier desinformado entusiasta del acondicionamiento físico que un cinturón de peso no debe ser utilizado en ningún momento durante ninguna de las rutinas de entrenamiento con peso (a menos que estés ejecutando un levantamiento máximo o cerca del máximo en uno de los puntos de levantamiento de la espina dorsal como sentadillas o levantamiento de peso muerto). La teoría detrás de estos cinturones es que jalan hacia tu pared abdominal ayudándote a sostener tu espina durante un levantamiento muy pesado. El problema es que si usas un cinturón todo el tiempo, realmente debilitas la musculatura de tu área de centro (*core*) ya que evitas el trabajo que esta área debe desempeñar. Por consiguiente, si usas el cinturón, te estás preparando para una lesión futura en la espalda. No sabes cuantas veces he visto tipos desinformados caminando por el gimnasio y usando un cinturón durante todo su entrenamiento. ¡Pobres! El punto clave es: no uses un cinturón a menos que seas un levantador de pesas de alta competencia que ejecuta sentadillas, levantamientos muertos, u otro tipo de levantamientos máximos o casi máximos. Realmente, estás haciendo más mal que bien si lo usas para algo diferente a esto.

9.0 EL PROBLEMA CON EL CARDIO, Y MI SOLUCIÓN

Sí, lo creas o no, todas esas horas de sesiones de entrenamiento de cardio repetido de baja a moderada intensidad no son la mejor manera para perder grasa corporal y revelar tus abdominales. Muchos entrenadores y los medios parecen obsesionados con el pensamiento que la mejor y única forma de perder grasa corporal es a través de largas y aburridas rutinas de cardio. Pues bien, ¡estoy aquí para decirte que no pueden estar más equivocados!

Mira a tu alrededor y verás gente todo el tiempo laboriosamente lidiando y sudando en una máquina de cardio día tras día, preguntándose por qué no pueden perder más grasa corporal. Si bien es cierto que el entrenamiento aeróbico (cardio) sí quema un porcentaje más alto de grasa durante el ejercicio que los ejercicios anaeróbicos como carreras rápidas o entrenamiento de pesas (que depende más de los carbohidratos para energía), esto no significa que el entrenamiento aeróbico promueva un cuerpo más esbelto que el entrenamiento anaeróbico. La razón de esto tiene que ver con los aspectos de tu RMR general, la cantidad de masa corporal magra que tienes, la respuesta hormonal al estímulo del ejercicio, y el efecto residual metabólico de tu sesión de entrenamiento en las horas y los días posteriores a tu entrenamiento.

Primero, como dije antes, tu RMR se mantiene elevado por sólo 1 o 2 horas después de un entrenamiento típico de cardio. En cambio, tu RMR se mantiene elevado durante 1 o 2 días después de una agotadora sesión de entrenamiento anaeróbico (entrenamiento con pesas, carreras rápidas, y otros ejercicios altamente intensos) en los cuales una gran cantidad de tu estructura muscular ha sido trabajada extensivamente y con altos niveles de fuerza. Este trauma creado en tus músculos durante el entrenamiento anaeróbico es el proceso de descomposición de la proteína en el músculo. Luego, en las horas y días siguientes a esa sesión de entrenamiento anaeróbica, tu cuerpo debe reparar el músculo dañado. A esto se le llama síntesis de la proteína del músculo. Durante este proceso completo, tu RMR se eleva debido al trabajo de reparación que tu cuerpo está llevando a cabo. De tal manera que terminas quemando muchas más calorías adicionales por el aumento residual de RMR que las que quemarías en una sesión de entrenamiento de cardio. En el largo plazo, este aspecto es más importante para la creación de un cuerpo esbelto que las calorías de grasa extras que hubieras quemado en el entrenamiento cardio.

Segundo, tan simple como suena este hecho, es frecuentemente pasado por alto por la gente que está tratando de perder peso, que piensa que tiene que concentrarse en el cardio para perder peso. El entrenamiento con pesas construye masa de músculo magro y, por consiguiente, aumenta tu RMR. El entrenamiento de cardio excesivo realmente puede causar una pérdida de masa de músculo magro,

y reducir tu RMR. Así que si tu RMR es menor, más difícil va a ser perder cualquier grasa corporal y más fácil almacenarla si resulta que comes más de lo debido. El resultado es que la gente que usa principalmente entrenamientos basados en cardio, también tiene una dieta pobre, y frecuentemente adquiere esa apariencia de “flaco con grasa” en la que hay muy poca definición de músculo y exceso de grasa corporal.

Es común oír a los profesionales del acondicionamiento físico y doctores de la medicina, prescribir entrenamiento aeróbico (cardio) de intensidad entre baja y moderada a la gente que está tratando de prevenir enfermedades del corazón o perder peso. Más frecuentemente, las recomendaciones son parecidas a esto: “haz entre 30 y 60 minutos de cardio a ritmo constante entre 3 y 5 veces a la semana, manteniendo tu ritmo cardíaco a un nivel moderado.” Antes que te rindas a esta creencia popular y te conviertas en un “hámster en la rueda” haciendo horas interminables de cardio aburrido, me gustaría que consideraras la investigación reciente que indica que el trabajo de cardio de resistencia a ritmo constante no es todo lo bueno que supuestamente es.

Primero, ten en cuenta que nuestros cuerpos están diseñados para ejecutar actividad física en explosiones de esfuerzo seguidas por recuperación o movimientos de parar y correr en vez de un movimiento de un estado constante. Una investigación reciente está sugiriendo que la variabilidad física es uno de los aspectos más importantes para considerar en tu entrenamiento. Esta tendencia se puede ver en, por ejemplo, los animales que tienen movimientos de parar y correr en vez de movimientos de paso constante. De hecho, los humanos son las únicas criaturas en la naturaleza que tratan hacer actividades de tipo físico de “resistencia”.

Los deportes más competitivos (con la excepción de las carreras de maratón y ciclismo de resistencia) también se basan en movimientos de parar y correr en pequeñas explosiones de esfuerzo seguidas por recuperación. Para examinar un ejemplo de los diferentes efectos de resistencia o entrenamiento en un estado o paso constante comparado con entrenamiento de parar y correr, considera el físico de los maratonistas y el los velocistas de 100, 200 o 400 metros, por ejemplo. La mayoría de los velocistas tienen un físico que es esbelto pero musculoso, y de apariencia muy poderosa, mientras que el típico maratonista dedicado, frecuentemente es de apariencia flaca y escuálida. Ahora bien, ¿a cuál te gustaría parecerse?

Otro factor para tener en mente sobre los beneficios de la variabilidad física es el efecto interno de varias formas de ejercicio en nuestro cuerpo. Los científicos han reconocido que el ejercicio excesivo de resistencia y ritmo constante (diferente para cada persona, pero definido algunas veces como de más de 60 minutos por sesión, y más de la mitad de los días de la semana) incrementa la producción de radicales libres en el cuerpo, puede degenerar las articulaciones, reduce las funciones inmunes, causa desgaste muscular, y puede causar una respuesta inflamatoria en el cuerpo que potencialmente puede ocasionar enfermedades crónicas.

Por el contrario, el entrenamiento de intensidad altamente variable ha sido asociado al incremento de producción de antioxidantes en el cuerpo y de respuestas anti-inflamatorias, una respuesta más eficiente de óxido nítrico, (que puede promover un sistema cardiovascular saludable), y una respuesta de ritmo metabólico incrementada (que te puede ayudar con la pérdida de peso). Además, el entrenamiento de resistencia y ritmo constante solamente entrena el corazón en unos rangos específicos de ritmo cardíaco y no lo entrena para responder a varias actividades que generan estrés en el día a día. Por otra parte, los entrenamientos de alta intensidad variable entrenan al corazón a un rango de ritmo cardíaco mucho más amplio y le enseñan a responder y a recuperarse de una variedad de exigencias, haciendo menos probable que falle cuando lo necesites.

El aspecto importante de un entrenamiento de intensidad variable que lo hace superior al cardio constante, es el período de recuperación entre las explosiones de esfuerzo. Ese período de recuperación es crucialmente importante para el cuerpo para provocar una respuesta saludable a un estímulo de ejercicio. Otro beneficio del entrenamiento de intensidad variable es que es mucho más interesante y tiene unas tasas de abandono más bajas que los programas de cardio constantes.

Para resumir esta sección sobre cardio, algunos de los beneficios potenciales del entrenamiento de intensidad variable comparado con el entrenamiento de resistencia y ritmo constante son los siguientes: mejora la salud cardiovascular, aumenta la protección anti oxidante, mejora la función inmune, reduce el riesgo de romper las articulaciones, reduce el desgaste del músculo, aumenta el ritmo metabólico residual que le sigue al ejercicio, y aumenta la capacidad del corazón para manejar las actividades que generan estrés en la vida cotidiana. Hay muchas maneras en las que puedes cosechar los beneficios de parar y correr o entrenamiento físico de intensidad variable.

Las carreras rápidas o subida de colinas son lo último en entrenamiento de intensidad variable y te hará bien formado y muscular en muy poco tiempo. Si estás en una condición física suficientemente buena para correr, siempre corre velozmente en vez de trotar. Confía en mí... ¡tu cuerpo lucirá mucho mejor con esto! Para un gran remate de tu entrenamiento con pesas, o para un gran entrenamiento por sí mismo, intenta entre 6 y 2 carreras rápidas de entre 45-90 metros, descansando entre 30 y 90 segundos entre cada una.

Otro gran método para incorporar ejercicio de intensidad variable es practicar deportes. La mayoría de los deportes competitivos como fútbol, basquetbol, racquetball, tenis, hockey, etc., están compuestos de manera natural por movimientos altamente variables de parar y correr. Además, el entrenamiento de pesas incorpora naturalmente cortas explosiones de esfuerzos seguidas de períodos de recuperación. El entrenamiento por intervalos de alta intensidad, (variando entre intervalos de alta y baja intensidad en cualquier equipo de cardio) es también otro método de entrenamiento que utiliza esfuerzo y periodos de recuperación.

Por ejemplo, una sesión de entrenamiento por intervalos en una caminadora, trotar o caminar podría ser algo así (precaución – este ejemplo puede ser muy rápido para individuos más pequeños o para ti, si aún no estás en buena forma; así que adáptala de manera apropiada):

- Calienta por 3 o 4 minutos con una caminata rápida o un trote ligero
- Intervalo 1 – corre a 12 km/h por 1 minuto
- Intervalo 2 – camina a 6 km/h por 1.5 minutos
- Intervalo 3 - corre a 16 km/h por 1 minuto
- Intervalo 4 - camina a 6 km/h por 1.5 minutos
- Repite estos 4 intervalos 4 veces para un muy intenso entrenamiento de 20 minutos.

Espero que esta sección te haya convencido de dedicar la mayor parte de tu entrenamiento a las pesas y otras formas de entrenamiento de resistencia, combinado con “cardio de intervalos” de alta intensidad y/o carreras rápidas, en tu búsqueda para perder grasa corporal y revelar tus abdominales. También recomiendo mezclar en tu rutina otros tipos de entrenamiento de alta intensidad para estar esbelto, como saltar la cuerda, boxear, remar (en bote o en una máquina especial), subir escaleras y subir colinas corriendo. Te garantizo que un entrenamiento de intervalos de alta intensidad de 20 minutos es mucho más efectivo que una sesión aburrida de cardio de 40 o 50 minutos a un ritmo constante, debido a los varios factores expuestos previamente como el efecto metabólico residual de quema de grasa, la retención de músculo, la respuesta hormonal, la variabilidad de la frecuencia cardíaca, etc.... y también te vas a ahorrar mucho tiempo.

Otro increíble estilo de entrenamiento por intervalos que realmente estimula la respuesta hormonal de quema de grasas en tu cuerpo es la carrera rápida en colinas. Si tienes alguna clase de colina cerca de tu casa, este entrenamiento es tan simple como correr lo más rápido que puedas entre 18 y 27 metros (o la distancia que tenga la colina o puedas alcanzar); una vez arriba, baja la colina como tu intervalo de recuperación. Sigue repitiendo las carreras rápidas subiendo la colina y caminando cuando bajes. Alrededor de entre 10 y 15 minutos de este ejercicio es MUY intenso y usualmente suficiente entrenamiento para la mayoría de las personas. Si tienes una colina cerca (quizás en un parque o incluso un camino en una montaña) cerca de ti, considera incorporar carreras rápidas en colina en tus rutinas de entrenamiento un par de veces a la semana y ¡te garantizo que verás un cuerpo más esbelto en pocas semanas!

10.0 FRECUENCIA Y DURACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

Mucha gente cree erróneamente que debes entrenar todos los días o al menos 5 o 6 veces por semana para construir un físico esbelto y bien formado. La verdad es que, para la mayoría de las personas, entrenar con esa frecuencia conduciría a un sobre-entrenamiento. Tu cuerpo necesita un estímulo (ejercicio) para construir músculo y perder grasa corporal. Sin embargo, tu cuerpo también necesita suficiente descanso para recuperarse de ese ejercicio. Por consiguiente, entrenarse todos los días no le da al cuerpo mucho tiempo para reconstruirse y estar listo para la próxima sesión de entrenamiento. Por otra parte, ¿cuál es la frecuencia óptima de entrenamiento para la mayoría de la gente para obtener los mejores resultados? No hay una respuesta única ya que cada uno es diferente. También depende de cómo estructures tus sesiones. Sin embargo, la mayoría de la gente responde mejor al entrenamiento si se hace 3 o 4 veces por semana. Esto permite un estímulo de entrenamiento suficiente para forzar a tu cuerpo a adaptarse, pero también permite suficiente descanso para prevenir que te sobre-entrenes o “te quemes”.

Con respecto a la duración de tus sesiones de entrenamiento, una vez más mucha gente cree equivocadamente que debe entrenar 2 o 3 horas cada día, para estar esbelta. Sin embargo, hay muy poca gente que puede entrenarse tanto tiempo sin sobrecargarse y hacer más mal que bien. La mayoría de los individuos obtendrán mejores resultados haciendo sus entrenamientos más cortos y más intensos. Una buena clave es mantener tus entrenamientos entre 45 y 60 minutos. Las investigaciones han mostrado que las sesiones de entrenamiento que exceden una hora promueven niveles más altos de la hormona catabólica cortisol, que puede conducir a una descomposición excesiva de la proteína del músculo. Es muy difícil para tu cuerpo recuperarse totalmente una vez que te has sobre-entrenado. Piensa en eso como si dieras dos pasos hacia atrás, pero sólo uno hacia delante.

En resumen, la mayoría de la gente responde mejor a un entrenamiento de 3 o 4 veces por semana, de 45 o 50 minutos por sesión. Sin embargo, no tengas miedo de experimentar con diferentes intensidades y duraciones. Por ejemplo, si tus resultados se han interrumpido, puedes intentar con un entrenamiento súper intensivo de 20 minutos (casi sin períodos de descanso entre las series) ejecutado cuatro o cinco veces por semana en vez de tu usual entrenamiento de 60 minutos realizado 3 veces a la semana. Ese tipo de cambio a tu rutina de entrenamiento puede ser justo lo que necesitas para superar el tope cuando te estanques.

Puedes incluso tratar de incorporar un entrenamiento de intensidad súper alta de 5 minutos 3 días a la semana, combinando otros dos días de la semana con entrenamientos de 45 minutos.

11.0 COMBINANDO TODO EN UNA EFECTIVA RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Revisemos todos los conceptos importantes a tener en cuenta para diseñar un programa de entrenamiento altamente efectivo, que promueva un cuerpo marcado y esbelto. Sin ningún orden en particular, los aspectos más importantes que van dentro de una rutina efectiva son:

- Dedicar la mayor parte de tu tiempo al entrenamiento con pesas para que te vuelvas esbelto, en vez de dedicarte a entrenamiento cardio;
- Reemplaza el tradicional cardio de larga duración y moderada intensidad con entrenamientos anaeróbicos más cortos de alta intensidad, como carreras rápidas y ejercicios por intervalos;
- Utiliza ejercicios múltiples en lugar de ejercicios sencillos para la mayoría (sino todas) de tus rutinas de entrenamiento;
- Concéntrate en pesas libres en lugar de máquinas para la mayoría de tus rutinas de entrenamiento;
- Aumenta la intensidad de tus entrenamientos, concentrándote en ejercicios en los que completes más “trabajo” moviendo cantidades significativas de peso por distancias más largas (Ejemplos: el levantamiento de peso muerto mancuerna unimanual y los enviones representan cantidades mucho mayores de trabajo que el encogimiento de hombros o pantorrillas);
- Mantén tus entrenamientos más cortos pero intensos; lo más probable es que tus mejores resultados provengan de mantener tus entrenamientos entre 30 y 60 minutos de duración sin exceder aproximadamente una hora para reducir el catabolismo;
- Una frecuencia de entrenamiento de 3 o 4 sesiones por semana funciona mejor para la mayoría de los individuos;
- El entrenamiento específico abdominal generalmente debería ser completado al final de tu entrenamiento o en días separados de tu entrenamiento de cuerpo completo;
- El entrenamiento específico abdominal nunca necesita durar más de entre 5 y 8 minutos de tu sesión total de entrenamiento, de entre 30 y 60 minutos;
- Los ejercicios específicos abdominales deberían entregarte resistencia significativa para retar tu nivel de fuerza (Ejemplo: 10 ejercicios de abdomen suspendido en barras con elevación de piernas extendidas ejecutados de manera apropiada son mucho más que 100 contracciones abdominales tradicionales);

- Deberías evitar arquear la espalda durante el entrenamiento abdominal mientras te concentras en mantener la espalda encorvada durante la mayoría de los ejercicios abdominales;
- Haz un calentamiento funcional al principio de cada entrenamiento utilizando ejercicios de fortalecimiento del área del centro (*core*) para calentar tu cuerpo, junto con un corto calentamiento de bicicleta para lubricar las articulaciones de la parte inferior de tu cuerpo;
- Sigue un tipo específico de programa de entrenamiento consistentemente entre 4 y 6 semanas antes de cambiar tus variables de ejercicios; continúa tu progresión cambiando una o más de tus importantes variables de entrenamiento después de 4 o 6 semanas de consistencia.

Literalmente hay interminables maneras de combinar todos estos aspectos esenciales en un efectivo programa de entrenamiento. Presentaré diferentes ejemplos abajo, después de la descripción de los ejercicios (un ejemplo intermedio y varios ejemplos intermedios y avanzados). Las series y las repeticiones de cada ejercicio serán indicados como series x repeticiones (ejemplo 4 series de 6 repeticiones están indicadas como 4 x 6, mientras que 6 series de 4 repeticiones están descritas como 6 x 4). Una súper serie significa que has completado una serie del primer ejercicio, seguida por una serie del segundo ejercicio después de un descanso mínimo. Luego descansa entre 1 y 2 minutos antes de completar la siguiente serie de la súper serie. También, ten en cuenta que las series y repeticiones listadas en todas las rutinas son para las series de trabajo únicamente.

Deberías además completar un par de series de calentamiento de cada ejercicio antes de comenzar las series de trabajo. Una buena regla para seguir es hacer una serie de calentamiento con el 50% de lo que va a ser tu peso de trabajo; y luego haz una segunda serie de calentamiento con el 75% de tu peso de trabajo. Mantén las repeticiones bajas (alrededor de 4 o 5 repeticiones) para cada una de las series de calentamiento, ya que no quieres que se fatiguen los músculos, sólo querrás prepararlos para el peso más pesado. El peso usado en tu trabajo de series debe ser lo suficientemente pesado para desafiarte a hacer el número recomendado de repeticiones.

Como dije anteriormente, para estar realmente esbelto, querrás concentrar la mayoría de tu trabajo en ejercicios múltiples de peso libre. Los siguientes ejercicios en la siguiente página son los ejercicios múltiples de peso libre más efectivos que deberían ocupar la mayor parte de tus rutinas:

- Levantamiento de peso muerto
- Peso muerto o levantamiento muerto rumano
- Sentadillas
- Sentadillas con barra al frente
- Sentadillas con barra por encima de la cabeza
- Tijeras dinámicas (caminando o parado)
- Ascensos en step con mancuerna
- Enviones

- Levantamiento peso muerto o arrancada mancuerna unimanual
- Swings con mancuerna unimanual frontal
- Swings con mancuerna bimanual arriba
- Levantamiento muerto con remo vertical
- Prensa de pecho en banca inclinada o plana con barras o mancuerna
- Paralelas
- Variaciones de Flexiones de pecho
- Barras abiertas agarre pronación
- Barras abiertas agarre supino
- Jalón polea (supino, pronación, o agarre neutral)
- remo barra libre
- Remo mancuerna individual
- Remos de cúbito unimanual alternos con mancuerna
- Remo polea
- Prensa hombro con mancuernas de pie
- Sentadillas con prensa de hombro con mancuerna

11.1 Los Ejercicios Detallados

Levantamiento de peso muerto

Este es el levantamiento más funcional que puedes hacer para mejorar tu rendimiento en las actividades cotidianas y/o en los deportes. Cada vez que tengas que levantar algo pesado del piso, esencialmente estás haciendo un levantamiento de peso muerto. Éste trabaja gran cantidad de la musculatura de tu cuerpo; es fácil ver por qué este levantamiento tendrá un gran impacto en la fuerza general de tu cuerpo y en la capacidad para estar esbelto. Primero, carga una barra y llévala hasta tus espinillas con tus pies abiertos paralelos a tus hombros. Agarra la barra con una mano encima de ella y otra debajo (alterna el agarre cada vez que se vuelva más pesado) y ubica tus brazos justo afuera de tus rodillas. Haz la sentadilla como si te trataras de sentar y mantén tus ojos fijos mirando derecho al frente (no mires hacia abajo mientras hagas este levantamiento). Mantén tu espalda recta (no redondeada) y el omóplato hacia atrás. Mantén la barra cerca de tus canillas y mantén la tensión en la barra con los brazos derechos; inicia el levantamiento fortaleciendo tus piernas y parándote. Finaliza el movimiento con una postura recta, manteniendo tu espalda recta y tus hombros hacia atrás con tus músculos trapecios contraídos. Al igual que con la sentadilla, deberías sentir el peso más en tus talones que en la punta de los pies. Baja la barra de regreso al piso agachándote y manteniendo la barra cerca de tu cuerpo una vez más. Haz una pausa en el piso antes de comenzar la próxima repetición. Nunca hagas rebotar las pesas en el piso mientras haces el levantamiento muerto. Al contrario de la creencia popular, el levantamiento muerto no va a lastimar tu espalda si lo haces correctamente. De hecho, este

ejercicio fortalece tu espalda para que seas menos propenso a una lesión de espalda en el futuro. Una gran variación del levantamiento muerto estándar es el sumo. En el levantamiento muerto sumo, tomas una postura muy ancha con tus dedos apuntando ligeramente hacia fuera, y tus manos agarrando la barra adentro de tus piernas en vez de hacerlo desde la parte exterior.



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

Peso muerto o Levantamiento muerto rumano

Este es uno de los mejores y más funcionales ejercicios para fortalecer los ligamentos. El levantamiento muerto rumano también trabaja una gran cantidad de musculatura, aunque no tanta como el levantamiento muerto estándar. Agarra la barra con una mano encima de ella y otra debajo (alterna el agarre cada vez que se vuelva más pesado) y pon los pies abiertos paralelos a tus hombros. ¡No hagas este ejercicio con tus piernas totalmente rectas! Este es uno de los errores más comunes. Esa es la razón por la cual yo no llamo a este ejercicio “levantamiento muerto de piernas rectas” como algunas personas. Como en el levantamiento muerto estándar, mantén todo el tiempo la espalda recta y tus omóplatos hacia atrás, mientras sacas el pecho. No dejes que tu espalda se doble o redondee durante el ejercicio. Piensa en empujar tus caderas hacia atrás durante el ejercicio, en vez de sólo inclinarte. Ve hasta una posición donde tu espalda quede casi paralela con el piso (aunque variará en cada uno dependiendo de su flexibilidad) y sentirás un estirón en tus ligamentos. Luego reversa el movimiento contrayendo tus glúteos y empujando tus caderas hacia delante para regresar a la posición inicial. Para el levantamiento muerto rumano, probablemente serás capaz de usar entre el 80 y el 90 % del peso que usarías en el levantamiento muerto estándar. Los levantamientos muertos rumanos son muy importantes para aumentar la fuerza que se necesita en las carreras rápidas, así que si eres un atleta que necesita velocidad de carrera, este será uno de los mejores ejercicios para tu progreso.



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

Sentadillas

Al igual que el levantamiento muerto, la sentadilla está en el punto más alto para formar un cuerpo fuerte, muscular, esbelto y funcional. La sentadilla y el levantamiento muerto trabajan más grupos musculares que la mayoría de los otros ejercicios y entregan resultados para todo el cuerpo, al contrario que los demás ejercicios. Si quieres estar fuerte y esbelto, la sentadilla y/o el levantamiento muerto deben ser parte de la base de tus rutinas. Otro beneficio de las sentadillas y los levantamientos muertos es que son conocidos por producir crecimiento hormonal y testosterona en mayor cantidad que cualquier otro ejercicio, debido a la gran cantidad de músculos que utilizan. En soporte de barra libre para sentadilla, párate debajo de la barra agarrándola por encima de la cabeza justo afuera de tus hombros y descansa la barra en la parte superior de tu espalda (debajo de tu cuello) con tus omóplatos hacia atrás para contraer los músculos trapecios. Párate con las piernas abiertas, con una distancia un poco mayor que la distancia entre tus hombros. Mantén tus ojos fijos hacia delante y la espalda ligeramente arqueada. Agáchate, como sentándote y también inclinándote un poco hacia delante para hacer contrapeso al peso (tus rodillas y tus caderas se doblan simultáneamente). Baja a una posición en la que tus muslos queden aproximadamente paralelos al piso, y luego presiona de nuevo y regresa a la posición inicial, siguiendo el mismo patrón de movimiento. De nuevo, deberías sentir la mayoría del peso en tus talones, no en las puntas de los pies. Esto es esencial para el funcionamiento apropiado y una adecuada salud de la rodilla. Ten en cuenta además no hacer una parada forzosa de tus rodillas cuando subas del todo hasta arriba. Contrario a la creencia popular, las sentadillas hechas de manera apropiada realmente fortalecen las articulaciones de la rodilla. Cuando las sentadillas se hacen de manera inapropiada es cuando provocan problemas de rodilla.



INICIO/FINAL



PUNTO MEDIO

Sentadillas con barra al frente

Esta es una variación más difícil del squat o sentadilla con la barra en la parte de atrás encima de los hombros, que lleva a los abdominales a un grado mucho mayor de estabilidad, debido a una posición más vertical comparada con la sentadilla tradicional con la barra en los hombros en la parte de atrás. Es sobre todo un ejercicio para la parte baja del cuerpo, pero es excelente para incorporar funcionalmente fuerza en el área del centro (*core*) y estabilidad al movimiento de sentadilla. También es muy difícil aprender cómo descansar la barra de manera apropiada en tus hombros en la parte frontal sin dolor alguno. Hay dos formas de descansar la barra al frente de tus hombros. En el primer método, te paras debajo de la barra y cruzas tus antebrazos formando una “X”, mientras que descansas la barra en el hoyo creado por el músculo del hombro cerca del hueso y manteniendo tus codos arriba de tal manera que tus brazos estén paralelos al piso. Luego, aguantas la barra presionando los pulgares de tus puños contra la barra para lograr apoyo. Otra manera es que puedes agarrar la barra ubicando tus palmas hacia arriba y la barra descansando en tus dedos contra tus hombros. Para ambos métodos, tus hombros deben estar arriba para prevenir que el peso se caiga. Averigua cuál método de soporte de la barra es más cómodo para ti. Luego inicia el squat o sentadilla desde tus caderas sentándote hacia atrás y hacia abajo manteniendo el peso de tus talones de manera opuesta a las puntas de los pies. Baja a una posición donde tus muslos estén aproximadamente paralelos al piso, luego presiona hacia arriba a la posición inicial. Practica primero con una barra sin peso o un peso relativamente ligero para aprender el movimiento. La mayoría de las personas se sorprenden de lo duro que este ejercicio trabaja sus abdominales una vez que has aprendido la manera correcta. Me doy cuenta de que mis abdominales están bastante adoloridos el día después de hacer este ejercicio, y cuando lo he dejado de hacer por un par de meses.



INICIO/FINAL



PUNTO MEDIO

Sentadillas con barra por encima de la cabeza (OH)

Las sentadillas con barra por encima de la cabeza, a las cuales llamaremos OH, son, por lejos, el ejercicio de sentadilla más difícil de los tres tipos de sentadillas básicos. Me tomó varias semanas llegar a sentirme cómodo con las sentadillas OH, y eso fue practicando con una barra sin pesas. Conozco practicantes de sentadillas que dominan 140 kilos pero que no son capaces de hacer sentadillas OH. Lleva un poco de tiempo aprender cómo usar la musculatura de tu área de centro (*core*) para estabilizar el peso sobre tu cabeza. Recomiendo a las mujeres comenzar aprendiendo este ejercicio con una de estas barras de ejercicios que pesan entre 5 y 7 kilos; y los hombres pueden empezar aprendiendo con una barra olímpica vacía que pesa 20 kilos. Para empezar, primero necesitas levantar el peso del piso a una posición fija arriba de tu cabeza y ubicar tus manos con un agarre ancho (más abierto que los anillos de un barra olímpica). Puedes levantarlo desde allí para un peso más liviano, o cuando ya estés hábil y uses pesos más pesados, puedes hacer como una prensa de hombro y luego mover tus manos al agarre más ancho. Antes de comenzar el descenso de la sentadilla, fija fuertemente tus manos y pon el peso hacia la parte de atrás de tu cabeza. Tu cuerpo entero debe permanecer duramente tensionado durante todo el ejercicio o el peso va a caer hacia delante o hacia atrás. ¡Verás lo que quiero decir cuando lo intentes! Al igual que con las otras sentadillas, mantén tu cabeza arriba, siente el peso en tus talones, y haz un movimiento como sentándote. Cuando bajes a una posición donde tus muslos estén paralelos con el piso, presiona hacia arriba para volver a la posición inicial.



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

Tijeras dinámicas

Ponte de pie agarrando dos mancuernas y manteniéndolas con tus brazos rectos hacia abajo y abalázate hacia delante hasta que tu muslo esté aproximadamente paralelo al piso. Asegúrate de dar un paso lo suficientemente largo de tal manera que tu rodilla no sobrepase tus dedos y tu espinilla quede casi vertical (para la seguridad de la rodilla y el funcionamiento apropiado). Da un paso hacia atrás hacia la posición inicial si estás haciendo este ejercicio parado. También puedes hacer tijeras dinámicas al revés, dando un paso hacia atrás en vez de hacerlo hacia delante. También puedes hacer tijeras dinámicas caminando, moviéndote directamente desde la posición de abajo de la primera pierna a la posición de abajo de la segunda pierna, esencialmente caminando una distancia que sea retadora para ti. Con el tiempo, puedes aumentar la distancia recorrida con tijeras dinámicas para progresar, o mantener la misma distancia e incrementar las series o el peso que cargues.



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

Ascensos en step con mancuernas

Párate al frente de un step, caja o banca de aproximadamente 40 centímetros de alto mientras sostienes dos mancuernas y las mantienes con tus brazos rectos hacia abajo. Da un paso en el step con la pierna derecha, y luego sube con la pierna izquierda. Luego reversa el movimiento dando el paso hacia abajo con la pierna izquierda primero y la pierna derecha al final. Haz todas las repeticiones con la pierna derecha antes de cambiar y completar el mismo número de repeticiones con la pierna izquierda. Los ascensos en step con mancuernas y las tijeras dinámicas producen grandes cambios en todo el cuerpo debido a la tensión que hacen simultáneamente la parte superior y la parte inferior del cuerpo, trabajando un gran cantidad de músculos de todo el cuerpo.



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

Levantamiento muerto con remo vertical

Este ejercicio básicamente combina un explosivo estilo de levantamiento muerto con un remo recto. De nuevo, comienza en la posición de levantamiento muerto. Al igual que el levantamiento muerto, mantén la cabeza arriba, espalda recta, descarga el peso en los talones, y levanta el peso explosivamente todo el recorrido desde el piso hasta tus hombros manteniendo los codos lo más alto posible. No debes aventar la barra hacia arriba y agarrarla como en los enviones; sólo debes traer la barra de manera explosiva hasta debajo de tu quijada y volverla a llevar a tus muslos. **LUEGO** baja el peso al piso (se sube en un solo movimiento y se baja en dos). Este es otro ejercicio comúnmente usado en entrenamiento atlético para desarrollar potencia explosiva. **Por favor ten en cuenta:** Para los que no tengan acceso a una barra... al igual que la mayoría de los ejercicios, éste puede hacerse en la misma forma con mancuernas, y es igual de efectivo para tu trabajo de cuerpo completo.



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

Prensa de Pecho en banca inclinada o plana con barras o mancuernas

Acuéstate en una banca inclinada o plana con un agarre un poco más ancho que la distancia entre los hombros. Baja el peso lentamente a tu pecho y una vez abajo presiona hacia arriba el peso hasta extender tus manos completamente. Si utilizas un “agarre más cerrado” para darle más énfasis a tu tríceps, agarra la barra con una mano de distancia abierta de cada mano hacia el centro de la barra, y mantén los codos junto al cuerpo en todo el levantamiento. Para dar variedad, las mancuernas pueden utilizarse en diferentes períodos de entrenamiento. Además, las prensas con mancuerna pueden hacerse en un balón de estabilidad ya sea de manera unilateral (una mano por vez) o de manera bilateral (ambas manos al mismo tiempo) para aumentar el compromiso de los músculos estabilizadores y la musculatura del área de centro (*core*). Esto aumenta la dificultad de las prensas con mancuernas, así que tendrás que ir con un peso más liviano que el que usarías si estuvieras en una banca.

Prensa de pecho inclinada con mancuernas:



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

Prensa de pecho plano con barra:



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

Paralelas con peso

En unas barras paralelas, baja tu cuerpo de tal manera que la parte superior de tus brazos quede en una posición paralela al piso, luego presiona hacia la posición de arriba, usando la fuerza de tus tríceps, hombros, y pecho. Como aparece en la foto, puedes adicionar peso a una cadena pegada a un cinturón en tu cuerpo para aumentar la cantidad de peso levantado. También podrías poner una mancuerna entre tus pantorrillas o tobillos para agregar peso. Deberías ser capaz de hacer al menos entre 12 y 15 repeticiones en buena forma con el peso de tu cuerpo antes de progresar a las paralelas con peso. Para hacer las paralelas aún más difíciles, que generen resultados, y más fáciles para las articulaciones de tus hombros y además involucrar más estabilidad, pueden hacerlas desde unos anillos de colgar.



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

Variaciones de flexiones de pecho

Ya que las flexiones son relativamente fáciles, intenta variaciones para hacerlas más difíciles, como por ejemplo flexiones con tus pies elevados en una banca, las manos ubicadas en una barra, pies elevados en un balón de estabilidad, manos en un balón de estabilidad, manos en dos balones medicinales, flexiones balísticas, flexiones con la yema de los dedos, flexiones con peso en la espalda, etc. Las flexiones trabajan los mismos grupos musculares que los ejercicios de prensa de banca, pero requieren una estabilidad extra de tu musculatura del área del centro (*core*). Las dos variaciones de flexiones que aparecen abajo son versiones más avanzadas que requieren una estabilización adicional del área de centro (*core*). Otra variación que hace las flexiones un poco más difíciles y más funcionales, es ejecutarlas desde anillos de entrenamiento.



FLEXIONES DE PECHO EN BALÓN DE ESTABILIDAD

FLEXIONES DE PECHO CON BARRA

Barras abiertas agarre pronación

Haz un agarre en la barra, ligeramente más ancho que la distancia entre tus hombros y haz el ejercicio desde una posición en la que estés totalmente colgado subiendo todo el recorrido hasta que tu quijada esté alineada con la barra, luego baja lentamente todo el camino hacia abajo hasta quedar nuevamente en la posición de quedar totalmente colgado. Asegúrate de bajar completamente en cada repetición, en lugar de hacer la mitad del ejercicio de barras que tanta gente hace. Si puedes completar fácilmente la cantidad de repeticiones indicadas en un programa determinado, entonces necesitas progresar colgando peso de una cadena alrededor de tu cintura (como la foto abajo) o sosteniendo una mancuerna entre tus tobillos.



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

Barras abiertas agarre supino

Con las palmas hacia tu cara, agarra la barra a una distancia similar aproximada a la distancia entre tus hombros, y ejecuta el mismo movimiento como en el ejercicio previo, jalándote a ti mismo desde una posición totalmente colgado hacia arriba hasta que tu quijada esté alineada con la barra. Serás capaz de manejar más repeticiones o peso con este agarre debido a que tus manos tienen una posición más fuerte.



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

Jalón Polea (Supino, pronación o agarre neutral)

Desde una perspectiva biomecánica, las barras son superiores a este ejercicio para el desarrollo de la parte superior del cuerpo, así que si puedes hacer barras, es mejor que te apegues a ellas en vez de los jalones de polea. Además las barras ponen a trabajar más los abdominales que los jalones de polea. Pero si no puedes completar al menos un par de barras completas en buena forma, los jalones de polea son el lugar para empezar para aumentar la fuerza necesaria para progresar a las barras. Siéntate en la cabina de una polea con tus rodillas metidas bajo el soporte y la silla ajustada para que tengas un alcance completo de la barra. Mientras tiras ligeramente hacia atrás la espalda (no excesivamente), jala la barra hacia abajo a la parte superior de tu pecho aguantando la polea abajo por un segundo antes de retornar a la parte de arriba lentamente.



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO



AGARRE NEUTRAL

AGARRE SUPINO

Remo barra libre

Comienza en una posición de rodillas dobladas con tu espalda recta y ubicada ligeramente más arriba que la posición de ésta paralela al piso, agarrando la barra con las manos totalmente estiradas hacia abajo. Fija tu mirada al frente. Rema con la barra, llevándola directamente tu área abdominal superior y manteniendo siempre la espalda recta.



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

Remo mancuerna individual

Con tu mano derecha y tu pierna derecha en una banca para apoyar, rema con una mancuerna llevándola hacia arriba con tu brazo izquierdo. Cambia tu cuerpo al lado opuesto de la banca y haz la misma cantidad de repeticiones con el otro brazo.



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

Remo polea

Siéntate con tus rodillas ligeramente dobladas y rema hacia tu área abdominal superior mientras mantienes tu espalda recta. No te balancees violentamente hacia delante y hacia atrás mientras estás remando –mantén tu torso relativamente estable durante el ejercicio.



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

Prensa de hombro con mancuernas de pie

Haz este ejercicio de prensa de hombro con una barra al frente de tu cuerpo, tratando de evitar irte muy lejos hacia atrás. Hacer el ejercicio con la barra detrás de tu cuello pone tus hombros en una rotación externa excesiva causando un problema potencial. Las mancuernas funcionan muy bien para este ejercicio, ya que puedes bajarlas a los lados de tu cabeza y evitar inclinarte mucho hacia atrás. Presiona las mancuernas hacia arriba en un movimiento de arco juntándolas en la parte de arriba sin hacerlas sonar.



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

11.2 Mi Arma Secreta de Ejercicios Avanzados

En esta sección, quiero dar importancia y detallar algunos de mis ejercicios favoritos “arma secreta” que realmente deberían estar incluidos en la rutina de todos y en la tuya, si estás buscando la manera más rápida de perder grasa corporal y realmente obtener unos abdominales duros y un área de centro (*core*) sólida.

Ahora bien, ciertamente no estoy disminuyendo la importancia de algunos de los ejercicios básicos de cuerpo completo que todos deberían hacer, como levantamientos muertos, sentadillas, tijeras dinámicas, steps, prensas y jalones básicos para la parte superior del cuerpo.

Sin embargo, he notado que casi NADIE en los gimnasios normales hace estos 6 ejercicios específicos que he detallado abajo. A pesar de esto, los que nos consideramos profesionales del acondicionamiento físico sabemos desde hace mucho tiempo que estos son algunos de los ejercicios que son lo mejor de lo mejor que existe para tener un cuerpo esbelto y sólido como roca. ¡Si no estás familiarizado con alguno de estos ejercicios, entonces comienza rápido a familiarizarte con ellos!

I. Remos De Cúbito Unimanual Alternos Con Mancuerna

¡Este ejercicio es un ganador para toda tu área de centro (*core*)! Esta es una de mis armas secretas. No sólo hacen un trabajo increíble en toda la parte superior de tu cuerpo, sino que también tus abdominales deben estar como rocas durante todo el ejercicio para hacerlo de manera apropiada. Este ejercicio es realmente más duro de lo que parece.

Comienza asumiendo una posición como para una flexión de pecho con las manos en las dos mancuernas. Ahora comienza a remar con tu brazo derecho subiendo la mancuerna como se ve en la foto. Aquí está el truco... mientras remas con tu brazo derecho, mantén tu brazo izquierdo sólido como roca, imaginándote que lo estás presionando contra el piso. Regresa la mancuerna derecha al piso, y luego rema con el brazo izquierdo mientras tu brazo derecho hace presión fuerte contra el piso. ¡Siente la increíble tensión a través de toda tu área de centro (*core*) mientras tratas de estabilizar todo tu cuerpo durante este ejercicio!



REMA CON UN BRAZO

REMA CON EL OTRO BRAZO

2. Levantamiento muerto o arrancada mancuerna unimanual

En este tipo de ejercicios, estás moviendo un peso durante todo un recorrido completo desde el piso a una posición por encima de tu cabeza, lo que significa que ejecutas cantidades masivas de trabajo y aumentas la intensidad de tu entrenamiento. Este levantamiento muerto con mancuerna está tomado de uno de la modalidad de arrancada, uno de los dos levantamientos básicos de la competencia Olímpica de halterofilia (al igual que el de Modalidad de levantamiento). Sin embargo, la modalidad de arrancada con barra es un ejercicio muy complicado para aprender, y es casi imposible aprenderlo de manera apropiada sin un entrenador profesional. Por consiguiente, puse un ejercicio de arrancada aquí ya que es una gran alternativa que es mucho más segura y fácil de aprender. Agarra una mancuerna (o pesa rusa si tienes acceso a una) en una mano posicionada en la mitad de tu postura mientras que estás abajo en la posición de levantamiento muerto (deberías comenzar a ver por qué todos los tipos de levantamiento muerto son fundamentales para tu fuerza y desempeño de tantas maneras). Haz un puño con la mano que no estás trabajando y mantenla en la parte baja de tu espalda para mantener tu cuerpo entero apretado y firme. Nuevamente mantén tu espalda recta, los ojos fijados al frente, y tensiona el brazo recto que estás usando. Empuja el peso de manera explosiva haciendo un recorrido completo desde el piso hasta encima de tu cabeza, en un movimiento rápido hasta que pare de manera forzada, manteniendo el peso cerca de tu cuerpo todo el camino hacia arriba (no hay presión en este movimiento, sólo un movimiento fluido desde el piso hasta por encima de tu cabeza.) Devuelve la mancuerna al piso e inmediatamente empuja hacia arriba para la siguiente repetición. Completa la cantidad indicada de repeticiones con un brazo e inmediatamente haz las repeticiones con el segundo brazo. Al igual que otros levantamientos “del piso a encima de la cabeza”, este levantamiento trabaja tal cantidad de músculos del cuerpo completo y te hace ejecutar tal cantidad de trabajo, que estarás sin aliento y empapado de sudor después de sólo un par de series de este ejercicio. ¡Este es uno de los MEJORES ejercicios jamás inventados para aumentar el metabolismo y la respuesta hormonal de quema de grasas!



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

3. Swing (Balanceo) con Mancuerna Unimanual Frontal

Comienza este ejercicio con la mancuerna ligeramente levantada del piso. Haz un pequeño swing (balanceo) hacia atrás entre tus piernas para tomar ritmo y adquirir velocidad, luego balancea el peso hacia fuera y hacia arriba a una altura alineada con tus ojos. Deja que el peso caiga nuevamente a una posición entre tus piernas, desacelera el peso rápidamente en la parte de abajo, y luego usa el mismo empujón de las piernas y las caderas para generar la fuerza necesaria para que el peso logre otro swing hacia arriba. (Tu brazo sólo está agarrando el peso, no haciendo el levantamiento). Básicamente estás bajando en una sentadilla parcial con cada swing. La combinación de swings, arrancadas, y levantamientos muertos construirán la fuerza de la parte baja de tu espalda, así que nunca jamás tendrás que preocuparte de una espalda débil. ¡La alta repetición de swings y arrancadas quema la grasa increíblemente y hará salir por la ventana de tu casa o del gimnasio a cualquier rutina tradicional de cardio!



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

4. Swings con Mancuerna bimanual arriba

Este es el mismo movimiento básico que el swing con una sola mano, pero se agarra la mancuerna con ambas manos como se muestra en la foto abajo



INICIO/FINAL

PUNTO MEDIO

5. Enviones

En cualquier tipo de enviones, esencialmente mueves un peso desde el piso todo el camino a una posición arriba de tu cabeza. Este ejercicio trabaja prácticamente cada músculo de tu cuerpo. Debido a la capacidad de mover peso sustancial relativo en este levantamiento y la mayor distancia recorrida que con cualquier otro movimiento, este ejercicio está al tope de la lista en términos de cantidad de trabajo ejecutado, por eso hace tus entrenamientos mucho más intensos y productores de resultados. Básicamente, si quieres estar delgado rápidamente, los enviones están entre tus mejores opciones. Este es otro ejercicio que está al tope de la lista en términos de aumento de metabolismo y respuesta hormonal de quema de grasa.

Comienza el ejercicio como si estuvieras haciendo un levantamiento muerto – la barra cerca de tus espinillas, asumiendo la posición de sentadilla, espalda recta, omóplatos hacia atrás, ojos mirando al frente. Como expliqué, se debe comenzar el movimiento como si se tratara de un levantamiento muerto, excepto que debes darle fuerza al movimiento hacia arriba de una manera más explosiva para que te muevas **RÁPIDO**, con el fin de que se acomode en tus hombros. Luego, impulsa el peso por encima de tu cabeza utilizando un impulso inicial de tus piernas, y luego finaliza la prensa con tus brazos y hombros. Reversa el movimiento en tres pasos – baja la barra a los hombros, baja la barra a los muslos y luego bájala al piso. Haz una pausa de un segundo antes de empezar la siguiente repetición. También se puede hacer con mancuernas en caso de que no tengas una barra disponible.



INICIO

SUBE CON EXPLOSIÓN
A LOS HOMBROS



IMPÚLSATE CON LAS PIERNAS,
Y LUEGO HAZ LA PRENSA
A LA POSICIÓN DE ARRIBA

6. Sentadillas con prensa de hombro con mancuerna

Esta es una gran combinación de ejercicios, ya que trabaja casi todo tu cuerpo de una sola vez, dándote un entrenamiento muy intenso. Comienza con las mancuernas al frente de tus hombros y haz la sentadilla. Cuando alcances la parte de arriba de la posición de sentadilla, haz la prensa de hombro encima de tu cabeza. El movimiento completo de dos partes se considera una repetición para este ejercicio.



INICIO/FINAL

BAJA A UNA POSICIÓN DE SENTADILLA



REGRESA AL INICIO Y HAZ LA PRENSA

FINALIZA LA PRENSA

11.3 Ejemplos de Entrenamiento de Cuerpo Completo Explicados

Ejemplos de rutinas sólo con peso corporal

En caso que no estés listo para el reto de ir a un gimnasio aún, o no tengas pesas libres disponibles en casa todavía, te daré un ejemplo de una rutina de solo peso corporal para que comiences. Sin embargo, ten en mente que para alcanzar realmente el siguiente nivel de tu acondicionamiento físico, recomiendo enfáticamente que te hagas socio de un gimnasio, o al menos inviertas en un balón de estabilidad, y un par de mancuernas PowerBlock ajustables como las describo al principio en la sección “LEE ESTO PRIMERO”, así podrás tener tu propio “mini gimnasio casero”.

Una gran manera para que los principiantes empiecen a obtener resultados de pérdida de grasa del cuerpo completo, es comenzar con circuitos de ejercicios simples de peso corporal como los del ejemplo de abajo. Tu mejor apuesta es tratar de hacer estos circuitos de entrenamiento 3 o 4 veces por semana. Después de 6 semanas, si has trabajado lo suficientemente duro, ya deberías estar viendo grandes resultados. El único problema es que tu cuerpo se adaptará a estos entrenamientos después de un mes o dos, así que eventualmente será mejor para tus intereses seguir progresando a alguno de los entrenamientos basados en pesas libres que describo en el resto de esta sección del manual.

Ejemplo de circuito de entrenamiento de peso corporal

1. Sentadillas con el peso corporal – 8 repeticiones
2. Tijeras unipodal alterna (Escaladores de Montaña) – entre 20 y 30 segundos de intercambio rápido de piernas
3. Tijeras dinámicas con peso corporal – hasta 10 pasos, luego voltea y da otros 8 pasos
4. Flexiones de pecho (eleva las manos en una mesa o una silla si no las puedes hacer desde el piso) – 10 repeticiones
5. Ascensos en step (8 repeticiones en cada pierna) o sube y baja una escalera 3 veces

Repite el circuito dos veces por cada entrenamiento durante las primeras dos semanas. Por consiguiente, puedes repetir el circuito entre 3 y 5 veces para un gran entrenamiento de cuerpo completo. No descanses entre los ejercicios del circuito, pero toma un descanso de entre 1 y 2 minutos después de completar cada circuito.

Finaliza tu circuito con una rutina de abdomen de nivel #1 o nivel #2 de la sección 5.5.

Ejemplo de Programa de Entrenamiento 1 (nivel principiante o intermedio):

Alterna los entrenamientos A y B, durante 3 días a la semana; luego completa 20 minutos de carreras rápidas de alta intensidad u otra serie de ejercicios por intervalos (Entrenamiento C) en otro día de la semana, para un total de 4 entrenamientos por semana (ejemplo: Lun/Miér/Vier/Sáb = A/B/A/C). Siguiendo este ejemplo, la semana siguiente sería así: Lun/Miér/Vier/Sáb = B/A/B/C. Tu seguirías

este tipo de ejemplo de entrenamiento por 4 o 6 semanas y luego te cambiarías a un programa alterno por otras 4 o 6 semanas. Recomiendo que imprimas los programas de entrenamiento y los lleves al gimnasio para seguirlos. O usa tu imaginación y crea tus programas de entrenamiento similares que estén compuestos principalmente por ejercicios múltiples listados en este libro. Recuerda que con todos estos ejemplos de programas, deberías estar usando pesos lo suficientemente pesados que te reten a completar el número de series y repeticiones indicadas. Trata de tomar el hábito de finalizar cada entrenamiento con una sesión de estiramiento de entre 3 y 5 minutos para los mayores grupos musculares. El estiramiento siempre debe hacerse al final de tus entrenamientos cuando tus músculos estén completamente calientes. El estiramiento antes de tu entrenamiento realmente reduce la fuerza muscular durante el trabajo de pesas, así que deja el trabajo de flexibilidad para el final de tus entrenamientos.

Entrenamiento A

Calentamiento funcional (entre 5 y 7 minutos):

2 minutos en una bicicleta estática (lubrica las articulaciones de la parte inferior del cuerpo)

Puente bipodal con balón (1 x 10)

Puente unipodal con balón (1 x 6 con cada pierna) Superman contralateral cruzado (1 x 5 con cada lado)

Oblicuos con balón medicinal o polea sentado en balón de estabilidad (1 x 6 con cada lado)

Extensión columna de cúbito lumbar sobre balón de estabilidad (1 x 8) Escaladores de Montaña o saltadores de montaña (1 x 10 en cada pierna) Breakdance (1 x 10 en cada pierna)

Ejercicios Principales:

1. Peso muerto o levantamiento muerto rumano – 2 x 12 -14
2. Sentadillas con barra al frente – 2 x 12 -14
3. Jalón polea pronación agarre amplio – 2 x 12 -14
4. Tijeras dinámicas caminando – 10 pasos por 2 series
5. Prensa de pecho en banca con barra – 2 x 12 -14
6. Remo barra libre – 2 x 12 -14
7. Swings con mancuerna bimanual arriba – 1 x 25

Entrenamiento abdominal (nivel apropiado para ti de la sección 5.5) Entre 6 y 8 minutos de entrenamiento por intervalos de alta intensidad Entre 3 y 5 minutos de estiramiento de todos los grupos musculares

Entrenamiento B

Calentamiento funcional (entre 5 y 7 minutos, igual que en el entrenamiento A):

Ejercicios Principales:

1. Sentadillas – 2 x 12 -14
2. Prensa de hombro con mancuernas de pie – 2 x 12 -14
3. Levantamiento muerto – 2 x 12 -14
4. Remo mancuerna individual – 2 x 12 -14 con cada brazo
5. Ascensos en step con mancuerna – 2 x 12 -14 con cada pierna
6. Prensa de pecho en banca con mancuerna – 1 x 12 -14
7. Swings con mancuerna unimanual frontal – 1 x 20 con cada brazo

Entrenamiento abdominal (nivel apropiado para ti de la sección 5.5) Entre 8 y 10 minutos de entrenamiento por intervalos de alta intensidad Entre 3 y 5 minutos de estiramiento de todos los grupos musculares

Entrenamiento C

Entre 20 y 25 minutos de carreras rápidas, correr en escaleras, correr en colinas, u otro entrenamiento por intervalos de alta intensidad

Entre 3 y 5 minutos de estiramiento de todos los grupos musculares.

Ejemplo de Programa de Entrenamiento 2 (de nivel principiante a nivel intermedio):

Aquí hay otro tipo de programa de alta intensidad que utiliza entrenamiento de circuitos con períodos de descanso muy cortos, para mantenerte en movimiento y mantener la intensidad alta. Una de las mayores diferencias es que estos circuitos están basados en pesos libres y garantizan ser mucho más efectivos que los circuitos basados en las típicas máquinas que ves promovidas en algunos clubes. Toma solamente el descanso necesario para recuperar la respiración. Alterna los entrenamientos A y B y entrena 3 veces a la semana. (ejemplo Lu/Mie/Vie = A/B/A luego B/A/B en la siguiente semana). Puedes agregar un cuarto día de alguna otra forma de entrenamiento, como por ejemplo intervalos, una clase de spinning, carreras rápidas, bicicleta todoterreno, correr en colinas, etc., cualquier otro día de la semana que quieras.

Entrenamiento A

Calentamiento funcional o general de 5 minutos:

Circuito:

1. Tijeras dinámicas en reversa (alternando piernas), entre 10 y 12 repeticiones con cada pierna
2. Remo mancuerna individual, entre 10 y 12 repeticiones con cada brazo
3. Sentadillas con prensa de hombro con mancuerna 10-12 repeticiones
4. Jalón polea, 10-12 repeticiones
5. Prensa de pecho en banca plana con mancuerna, 10-12 repeticiones
6. Ascensos en step con mancuerna, 10-12 repeticiones
7. Swings con mancuerna bimanual arriba, 15 repeticiones

Toma el menor descanso posible entre ejercicios (<30 segundos) Repite tres veces este circuito de 7 ejercicios

No olvides tratar de progresar en las repeticiones o peso en entrenamientos subsiguientes.

Entrenamiento abdominal (nivel apropiado para ti de la sección 5.5) Entre 3 y 5 minutos de estiramiento de todos los grupos musculares

Entrenamiento B

Calentamiento funcional o general de 5 minutos

Circuito:

1. Tijeras dinámicas hacia adelante (alternando piernas), entre 10 y 12 repeticiones con cada pierna
2. Remo barra libre, 10-12 repeticiones
3. Peso muerto o levantamiento muerto rumano con mancuernas, 10-12 repeticiones
4. Prensa de pecho en banca inclinada con barra o mancuerna, 10-12 repeticiones
5. Saltos de cajón (salta arriba y abajo en un step, banca, o caja) 20-25 repeticiones
6. Swings con mancuerna unimanual frontal, 10 repeticiones en cada brazo

Toma el menor descanso posible entre ejercicios (<30 segundos) Repite tres veces este circuito de 6 ejercicios

No olvides tratar de progresar en las repeticiones o peso en entrenamientos subsiguientes.

Entrenamiento abdominal (nivel apropiado para ti de la sección 5.5) Entre 3 y 5 minutos de estiramiento de todos los grupos musculares

Ejemplo de Programa de Entrenamiento 3 (de nivel intermedio a nivel avanzado):

Alterna los entrenamientos A y B, entrenando 3 veces por semana; luego haz 20 minutos de carreras rápidas de alta intensidad o ejercicios por intervalos (Entrenamiento C) otro día a la semana, para un total de cuatro entrenamientos por semana (ejemplo Lun/Miér/Vie/Sáb = A/B/A/C). Siguiendo este ejemplo, la siguiente semana sería así: Lun/Miér/Vie/Sáb = B/A/B/C. También, te darás cuenta que las series y repeticiones están marcadas en tres etapas diferentes como 4 x 5, 5 x 5, 6 x 5. Esta es una progresión avanzada. Esto significa que completaste 4 series de 5 repeticiones con un peso específico la primera vez que completaste el entrenamiento A. Luego, la próxima vez que completes el entrenamiento A, completarás 5 series de 5 repeticiones con el mismo peso. La próxima vez que aparezca el entrenamiento A, completarás 6 series de 5 repeticiones con el mismo peso, completando así el ciclo. Ahora bien, la próxima vez que completes el entrenamiento A, aumentarás el peso entre 5 y 10 libras y bajarás de nuevo a 4 series de 5 repeticiones. Esta es una gran manera de aumentar el volumen de trabajo que completas, darle un ciclo a la intensidad de tus entrenamientos, y hacer grandes progresiones en el tiempo. Es mucho más fácil hacer progresiones aumentando el volumen de entrenamientos a través de series, en vez de tratar de aumentar el peso o las repeticiones en cada entrenamiento. Algunos de los ejercicios de esta rutina están agrupados en “súper series”, lo que significa que completas el primer ejercicio, tomas un descanso breve, luego completas el segundo ejercicio. Esta es una súper serie. Descansa entre 60 y 90 segundos antes de comenzar la segunda súper serie.

Entrenamiento A

Calentamiento funcional (entre 5 y 7 minutos):

2 minutos de bicicleta estacionaria (lubrica las articulaciones de la parte inferior del cuerpo)

Puente bipodal con balón (1 x 10)

Puente unipodal con balón (1 x 6 con cada pierna)

Superman contralateral cruzado desde posición “en 4” o en posición “flexión” (1 x 5 con cada lado)

Oblicuos con balón medicinal o polea sentado en balón de estabilidad (1 x 6 con cada lado)

Extensión columna de cúbito lumbar sobre balón de estabilidad (1 x 8)

Escaladores de Montaña o saltadores de montaña (1 x 10 en cada pierna)

Breakdance (1 x 10 en cada pierna)

Ejercicios principales:

Súper serie I

- 1a. Enviones - 4 x 4, 5 x 4, 6 x 4, incrementa el peso y luego baja a 4 x 4, etc. (como se explicó anteriormente)
- 1b. Barras abiertas con peso agarre pronación - 4 x 5, 5 x 5, 6 x 5 (usa jalón de polea si no puedes completar 5 barras en buena forma)

Súper serie 2

- 2a. Sentadillas con barra al frente - 4 x 5, 5 x 5, 6 x 5
- 2b. Remo mancuerna individual - 4 x 6, 5 x 6, 6 x 6 (con cada brazo) Swings con mancuerna bimanual arriba - 2 x 25

Entrenamiento abdominal (nivel apropiado para ti de la sección 5.5) Entre 6 y 8 minutos de entrenamiento por intervalos de alta intensidad Entre 3 y 5 minutos de estiramiento de todos los grupos musculares

Entrenamiento B

Calentamiento funcional (entre 5 y 7 minutos, igual que el calentamiento del entrenamiento A):

Ejercicios principales:

Súper serie 1

- 1a. Levantamiento muerto rumano - 3 x 6, 4 x 6, 5 x 6
- 1b. Prensa de pecho en banca con barra - 3 x 6, 4 x 6, 5 x 6

Súper serie 2

- 2a. Levantamiento muerto o arrancada mancuerna unimanual - 3 x 5, 4 x 5, 5 x 5 (con cada brazo)
- 2b. Tijeras dinámicas caminando - hasta 27 metros, descansa y repite entre 3 y 5 series.

Entre 8 y 10 minutos de entrenamiento por intervalos de alta intensidad

Entre 3 y 5 minutos de estiramiento de todos los grupos musculares

Entrenamiento C

Entre 20 y 25 minutos de carreras rápidas, correr en escaleras, correr en colinas, u otro entrenamiento de intervalos de alta intensidad

Entre 3 y 5 minutos de estiramiento de todos los grupos musculares

Ejemplo de Programa de Entrenamiento 4 (de nivel intermedio a nivel avanzado):

Alterna los entrenamientos A y B, entrenando 3 veces por semana; luego haz 20 minutos de carreras rápidas de alta intensidad o ejercicios por intervalos (Entrenamiento C) otro día a la semana, para un total de cuatro entrenamientos por semana (ejemplo Lun/Miér/Vie/Sáb = A/B/A/C). Siguiendo este ejemplo, la siguiente semana sería así: Lun/Miér/Vie/Sáb = B/A/B/C.

Entrenamiento A

Calentamiento funcional (entre 5 y 7 minutos):

2 minutos de bicicleta estacionaria (lubrica las articulaciones de la parte inferior del cuerpo)

Puente bipodal con balón (1 x 10)

Puente unipodal con balón (1 x 6 con cada pierna)

Superman contralateral cruzado desde posición “en 4” o en posición “flexión” (1 x 5 con cada lado)

Oblicuos con balón medicinal o polea sentado en balón de estabilidad (1 x 6 con cada lado)

Extensión columna de cúbito lumbar sobre balón de estabilidad (1 x 8)

Escaladores de Montaña o saltadores de montaña (1 x 10 en cada pierna)

Breakdance (1 x 10 en cada pierna)

Ejercicios principales:

Súper serie I

1a. Levantamiento muerto - 4 x 4, 5 x 4, 6 x 4

1b. Prensa de pecho en banca inclinada con mancuernas - 4 x 6, 5 x 6, 6 x 6

Súper serie 2

2a. Remos de cúbito unimanual alternos con mancuerna - 3 x 8, 4 x 8, 5 x 8 (# de repeticiones con cada brazo)

2b. Paralelas con peso - 3 x 8, 4 x 8, 5 x 8

Swings con mancuerna unimanual frontal - 2 x 20 con cada brazo

Entrenamiento abdominal (nivel apropiado para ti de la sección 5.5) Entre 6 y 8 minutos de entrenamiento por intervalos de alta intensidad Entre 3 y 5 minutos de estiramiento de todos los grupos musculares

Entrenamiento B

Calentamiento funcional (entre 5 y 7 minutos, igual que el calentamiento del entrenamiento A):

Ejercicios principales:

Súper serie I

1a. Sentadillas con prensa de hombro con mancuerna - 3 x 6, 4 x 6, 5 x 6

1b. Barras abiertas con peso (agarre supino) - 3 x 6, 4 x 6, 5 x 6

Súper serie 2

1a. Ascensos en step con mancuerna – 3 x 8, 4 x 8, 5 x 8 (con cada pierna)

2b. Variaciones de Flexiones de pecho - 3 x 10, 4 x 10, 5 x 10

Entre 8 y 10 minutos de entrenamiento por intervalos de alta intensidad

Entre 3 y 5 minutos de estiramiento de todos los grupos musculares

Entrenamiento C

Entre 20 y 25 minutos de carreras rápidas, correr en escaleras, correr en colinas, u otro entrenamiento de intervalos de alta intensidad

Entre 3 y 5 minutos de estiramiento de todos los grupos musculares

Ejemplo de Programa de Entrenamiento 5 (de nivel intermedio a nivel avanzado):

Este es un tipo diferente de rutina, que es grandioso para construir y mantener fuerza mientras que reduces grasa corporal. Este tipo de entrenamiento contiene 6 ejercicios principales por sesión – dos para las piernas y cuatro ejercicios trabajando los planos de los mayores movimientos múltiples de la parte superior del cuerpo. La clave de este tipo de entrenamiento es que las secuencias de ejercicios están cambiadas de entrenamiento a entrenamiento, aunque los ejercicios sigan siendo los mismos. Esto significa que estarás más fuerte en ciertos levantamientos en el día en que salgan de primeros en la secuencia y más débil en los días en que estén al final de la secuencia.

La clave de estos entrenamientos es usar un peso que te rete para hacer la cantidad de repeticiones indicadas. No estás usando el peso suficiente si completas el número indicado de repeticiones y podrías todavía hacer 3 o 4 más. Aumenta el peso ligeramente cada semana para mantener progresión. Las series se reducen en este tipo de rutina para evitar sobre-entrenamiento. Descansa entre 2 y 3 minutos entre las series de trabajo de estos entrenamientos. Alterna los entrenamientos A y B, entrenando 3 veces por semana; luego haz 20 minutos de carreras rápidas de alta intensidad o ejercicios por intervalos (Entrenamiento C) otro día a la semana, para un total de cuatro entrenamientos por semana (ejemplo Lun/Miér/Vie/Sáb = A/B/A/C). Siguiendo este ejemplo, la siguiente semana sería así: Lun/Miér/Vie/Sáb = B/A/B/C.

Entrenamiento A

Calentamiento funcional (entre 5 y 7 minutos):

2 minutos de bicicleta estacionaria (lubrica las articulaciones de la parte inferior del cuerpo)

Puente bipodal con balón (1 x 10)

Puente unipodal con balón (1 x 6 con cada pierna)

Superman contralateral cruzado desde posición “en 4” o en posición “flexión” (1 x 5 con cada lado)

Oblicuos con balón medicinal o polea sentado en balón de estabilidad (1 x 6 con cada lado)

Extensión columna de cúbito lumbar sobre balón de estabilidad (1 x 8)

Escaladores de Montaña o saltadores de montaña (1 x 10 en cada pierna)

Breakdance (1 x 10 en cada pierna)

Ejercicios principales:

1. Sentadillas con barra por encima de la cabeza – series de calentamiento, luego 2 x 6
2. Prensa de pecho en banca inclinada con barra - series de calentamiento, luego 2 x 6
3. Barras con peso - series de calentamiento, luego 2 x 6
4. Levantamiento muerto rumano - series de calentamiento, luego 2 x 6
5. Paralelas con Peso - series de calentamiento, luego 2 x 6
6. Remo barra libre - series de calentamiento, luego 2 x 6

Entrenamiento abdominal (nivel apropiado para ti de la sección 5.5) Entre 6 y 8 minutos de entrenamiento por intervalos de alta intensidad Entre 3 y 5 minutos de estiramiento de todos los grupos musculares

Entrenamiento B

Calentamiento funcional (entre 5 y 7 minutos, igual que el calentamiento del entrenamiento A):

Ejercicios principales:

1. Levantamiento muerto rumano - series de calentamiento, luego 2 x 6
2. Remo barra libre - series de calentamiento, luego 2 x 6
3. Paralelas con Peso - series de calentamiento, luego 2 x 6
4. Sentadillas con barra por encima de la cabeza - series de calentamiento, luego 2 x 6
5. Barras con peso - series de calentamiento, luego 2 x 6
6. Prensa de pecho en banca inclinada con barra - series de calentamiento, luego 2 x 6

Entre 6 y 8 minutos de entrenamiento por intervalos de alta intensidad

Entre 3 y 5 minutos de estiramiento de todos los grupos musculares

Entrenamiento C

Entre 20 y 25 minutos de carreras rápidas, correr en escaleras, correr en colinas, u otro entrenamiento de intervalos de alta intensidad.

Entre 3 y 5 minutos de estiramiento de todos los grupos musculares

Ejemplo de Programa de Entrenamiento 6 (de nivel intermedio a nivel avanzado):

Aquí hay un tipo de programa de alta intensidad que es excelente para quemar grasa y esculpir o marcar tu cuerpo. Funciona entrenando muy intensamente un porcentaje grande de la musculatura de tu cuerpo con pequeños períodos de descanso. Toma sólo el descanso suficiente entre ejercicios para tomar aliento. Alterna los entrenamientos A y B, entrenando 3 veces por semana; (ejemplo Lun/Miér/Vie = A/B/A). Siguiendo este ejemplo, la siguiente semana sería así: Lun/Miér/Vie = B/A/B.

Entrenamiento A

3 minutos de salto de cuerda de alta intensidad

Levantamiento muerto o arrancada mancuerna unimanual – 1 x 10 cada brazo

3 minutos en máquina de remo

Sentadillas con prensa de hombro con mancuerna 1 x 10

3 minutos de salto de cuerda de alta intensidad

Flexiones de pecho balísticas (o con aplauso) o flexiones con pies elevados – serie con 2 repeticiones menos de tu máximo de repeticiones posible

Remos con el peso del cuerpo subiendo a una barra Smith (ubicada en la cabina para sentadillas) con los pies elevados en banca – serie con 1 repetición menos de tu máximo de repeticiones posible

Sentadillas con prensa de hombro con mancuerna – 1 x 10

3 minutos subiendo escaleras a alta intensidad (máquina o escaleras reales)

Swings con mancuerna unimanual frontal – 1 x 8 en cada brazo, reduce peso y haz 1 x 8 nuevamente

Flexiones de pecho balísticas (o con aplauso) o flexiones con pies elevados - serie con 2 repeticiones menos de tu máximo de repeticiones posible

Remos con el peso del cuerpo subiendo a una barra Smith (ubicada en la cabina para sentadillas) con los pies elevados en banca – serie con 1 repetición menos de tu máximo de repeticiones posible

3 minutos de salto de cuerda de alta intensidad

Programa de entrenamiento abdominal

Entre 3 y 5 minutos de estiramiento de todos los grupos musculares

Entrenamiento B

3 minutos de máquina de remo para calentar

Súper Serie

- 1a. Levantamiento muerto – 4 x 5
- 1b. Prensa de pecho en banca plana con mancuerna – 4 x 8

Ejercicios en secuencia sin súper series

- 1. Barras – 1 serie por la cantidad máxima de repeticiones que puedas
- 2. Jalón polea - 1 x10 (inmediatamente después de las barras sin descanso)
- 3. 3 minutos de salto de cuerda de alta intensidad
- 4. Tijeras dinámicas caminando - hasta 18 metros y regresar
- 5. 3 minutos intensos golpeando una bolsa pesada de boxeo
- 6. Ascensos en step con mancuerna – 1 x 12 en cada pierna
- 7. Barras abiertas agarre supino 1 serie por la cantidad máxima de repeticiones que puedas
- 8. Jalón polea agarre neutral 1 serie por la cantidad máxima de repeticiones que puedas (inmediatamente después de las barras sin descanso)
- 9. 3 minutos en un escalador para finalizar

Entre 3 y 5 minutos de estiramiento de todos los grupos musculares

Cuando examinas los planes de trabajo de algunos de estos ejemplos de programas, podrías pensar que no hay muchos ejercicios involucrados o que no hay suficiente trabajo separado o aislado para los brazos y otros grupos musculares. Sin embargo, no podrías estar más equivocado. Recuerda que concéntrate en ejercicios múltiples te entregará resultados mucho mejores y serás más funcional para llevar a cabo las actividades de la vida diaria. Tus brazos y hombros tienen mucho trabajo con jalones y presiones pesadas en los planos de movimiento de la parte superior de tu cuerpo, sin la necesidad de ejercicios simples. Sin embargo, esto no quiere decir que no hay lugar para la inclusión ocasional de ejercicios simples en tus rutinas (pero sólo en poca cantidad). No te equivoques... los ejemplos de entrenamiento incluidos en este manual van a trabajar a fondo y de manera completa cada grupo muscular de tu cuerpo, ayudándote a desarrollar y/o mantener un cuerpo esbelto, bien formado y marcado. Te garantizo que estos entrenamientos son muy intensos y van a estimular cambios en tu cuerpo. Dale una oportunidad a tu cuerpo con un ciclo de entre 4 y 6 semanas y verás los resultados por ti mismo.

Recuerda que necesitas ser consistente con tus variables de entrenamiento por un tiempo específico para tener una base de progresión en el tiempo. Sin embargo, para prevenir el estancamiento y continuar obteniendo resultados a largo plazo, también necesitas cambiar, cada 4 o cada 6 semanas, algunas de tus variables de entrenamiento como series, repeticiones, ejercicios, cantidades de peso, velocidad en las repeticiones, intensidad, ángulo, períodos de descanso, duración del entrenamiento, secuencia de ejercicios, etc.

I 2. CONSEJOS ADICIONALES PARA UN CUERPO ESBELTO

Reduce el Estrés

Los altos niveles de estrés físico y emocional incrementan tus niveles de la hormona catabólica cortisol. Cuando hay un exceso de cortisol puede causar un rompimiento muscular y hacer aumentar el almacenamiento de grasa corporal. Asegúrate de tomarte un tiempo cada día para relajarte y aliviar el estrés. Será en el largo plazo una gran ayuda para obtener el cuerpo esbelto que deseas. Algunas personas usan el yoga o el qigong como medios para reducir el estrés, mientras que otras lo hacen simplemente sentándose en una bañera o recostándose en una hamaca al final de un día estresante.

Para obtener mejores resultados, deberías intentar como primera medida no estresarte. Trata de que los problemas cotidianos no te estresen. Tendrás mucho menos estrés si, por ejemplo, simplemente te calmas y haces caso omiso del estúpido que cerró a tu auto en la calle o te olvidas del lento servicio del restaurante. Cada vez que comiences a sentirte estresado por alguna situación, solo tómate un tiempo para relajarte y darte cuenta que si no te estresas, te estarás ayudando a ti mismo a estar más esbelto.

Otra técnica que ayuda a reducir el estrés diario es tomar varias veces, durante un día ocupado, entre 30 y 60 segundos para relajarte, cerrar tus ojos, y respirar profunda y lentamente. Siente la lentitud, respira profundo, inhala y exhala, e imagínate en un lugar que te relaje (como acostado en una playa tropical, sentado en una cascada pintoresca, tomando aire fresco en la cima de una montaña con una vista espectacular, o cualquier tipo de ambiente que te relaje). Haz esto un par de veces a lo largo de cada día y encontrarás que es una manera muy poderosa para reducir el estrés, y que además sólo te tomará alrededor de un minuto.

Duerme Adecuadamente

Si tu doctor o la gente que conoces no te ha dicho nada sobre esto, es importante que te des cuenta que un sueño adecuado es un factor muy grande para determinar cómo se recupera tu cuerpo del ejercicio, cómo manejas el estrés, y cuán bien te sientes cada día. Los estudios demuestran que incluso si tienes una o dos horas menos de sueño de las que necesitas en una noche determinada, tus niveles de cortisol podrían ser considerablemente más altos, y éstos pueden causar pérdida de músculo y ganancia de grasa. La mayoría de la gente necesita entre 7 y 8 horas de sueño cada noche para que su cuerpo opere con su eficiencia más alta. Conozco mucha gente que asegura que puede “arreglárselas” con sólo 4 o 5 horas de sueño por noche. Parece que creyeran que son “fuertes” durmiendo menos de lo que necesitan. Lo que no se dan cuenta es que están provocando más llantas y exceso de grasa en el abdomen y provocando otros problemas por no dormir suficiente.

Mantente Bien Hidratado

Trata de tomar agua a lo largo de todo el día. Muchos profesionales recomiendan al menos entre 8 y 10 vasos de agua diarios, o un galón o más para atletas activos. Personalmente, no creo que necesites realmente medir y tratar de tomar una cantidad de agua determinada cada día. Sólo ten agua a tu lado todo el día, y asegúrate de tomar todo el día cuando sientas que la necesitas. Sabrás si estás lo suficientemente hidratado por el color de tu orina. Querrás que sea clara o de un amarillo muy claro. Si empieza a estar más oscura, asegúrate de tomar más agua.

Permanecer bien hidratado le permite a tu cuerpo operar de manera eficiente, quemar grasa de manera apropiada, mantener un desempeño de ejercicio máximo, y ayudar a suprimir tu apetito para que no te sobrealimentes. Evita las bebidas endulzadas como refrescos (sodas) y jugos pues las calorías extras usualmente se van a depositar como grasa corporal. Tomar agua en su estado natural y algunas tazas de té sin endulzar a lo largo del día es la mejor opción que puedes elegir.

Evita Comidas Altas en Sodio

Una dieta alta en sodio incrementará la retención de agua, dejándote con una apariencia hinchada y más gorda de la que realmente tienes. Controlar tu consumo de sodio también ayudará a que tu cuerpo opere de una manera más eficiente y queme grasa más fácilmente, manteniendo una hidratación adecuada. Además, si comes alimentos más altos en sodio, te ayudará consumir comida alta en potasio como frutas y vegetales sin procesar para ayudarte a mantener un equilibrio adecuado de electrolitos. Será más fácil para ti evitar las comidas altas en sodio si sólo evitas las comidas procesadas, como alimentos enlatados o alimentos preparados. Casi todas las comidas procesadas están cargadas de sal, y además, en muchas ocasiones, de grasas trans y jarabe de maíz de alta fructosa.

Limita el Consumo de Alcohol

Una noche ocasional con tragos o alcohol no va a destruir tus esfuerzos para adelgazar, pero emborracharse casi todas las noches definitivamente va a traerte grasa abdominal. Los estudios han demostrado que el consumo frecuente de alcohol conduce al aumento de acumulación de grasa (particularmente en la región abdominal). Un estudio que revisé comparó un gran grupo de personas divididas entre bebedores recreativos vs no-bebedores. El estudio concluyó que los bebedores recreativos tienen dos o tres veces más grasa abdominal en promedio que los no bebedores. Esto es, en parte, debido al efecto del alcohol sobre el equilibrio hormonal y también simplemente debido a las cantidades masivas de calorías vacías consumidas en juergas. Sé que a muchos de nosotros (me incluyo) nos encanta la fiesta y salir a tomar, pero restringir la bebida pesada a no más de una noche por semana es una buena idea si te tomas en serio la meta de adelgazar.

Si eres el tipo de persona a quien sólo le gusta una copa sencilla de vino con la cena cada noche, deberías no tener problemas con eso. Estudios que he revisado sobre bebedores moderados (1-2 tragos por día) comparados con bebedores de juerga, mostró que los bebedores moderados pudieron mejorar su salud y permanecer esbeltos. Mi apuesta en esto es que si quieres beber una copa al día con la comida, esto no va a retrasar tus esfuerzos... la cantidad de calorías es simplemente muy baja. Además, podrías realmente estar recibiendo algún beneficio de un trago al día debido a los antioxidantes benéficos en el vino, por ejemplo.

Sólo ten en cuenta, como mencioné anteriormente en este manual, que el lúpulo en la cerveza es uno de los contribuyentes más grandes de componentes estrogénicos, que pueden provocar una acumulación de grasa resistente en el abdomen. Así que, de nuevo, tengo que decirte que si ponerte esbelto es una de tus metas, trata de minimizar la cerveza en lo posible. Si definitivamente, tienes que tomarte una copa, el vino, el vodka, y otros alcoholes claros tienden a ser opciones ligeramente mejores que la cerveza para minimizar el efecto estrogénico.

Come Orgánico

Los pesticidas, hormonas, y otros químicos usados en la producción de nuestros alimentos pueden acumularse en tu cuerpo con el tiempo. Esto hace aún más difícil para tu cuerpo deshacerse de esos depósitos de grasa, además de muchos pesticidas que son estrogénicos por naturaleza. Los alimentos orgánicos (granos, carne, leche, etc.) se producen sin el uso de pesticidas, fertilizantes, hormonas, u otros químicos artificiales. Basar tu dieta en la mayor cantidad de comida orgánica, en lo posible, ayudará a deshacerte de la grasa corporal resistente. La comida orgánica puede ser ligeramente más costosa que la comida normal, pero obtienes lo que estás pagando. Mientras la demanda crece por comida orgánicamente producida, los precios continuarán bajando. Algunas tiendas especializadas como Trader Jones vende una parte de sus productos orgánicos, y tiene precios muy razonables.

13. PREGUNTAS ADICIONALES Y FRECUENTES SOBRE ABDOMINALES Y GRASA CORPORAL

P: He escuchado que para perder grasa corporal y estar esbelto, no puedo comer después de las 6 o las 7 pm ¿es verdad?

R: No. Si comes pequeñas comidas balanceadas a lo largo del día, y nunca saltas comidas, mantendrás niveles de azúcar más estables, quemarás más grasa, mantendrás niveles estables de energía, tendrás una fuente consistente de aminoácidos para el funcionamiento corporal incluyendo la reparación muscular, y reducirás la cantidad de tiempo que estás en un estado catabólico (desgaste muscular). Pequeñas comidas o refrigerios tarde en la noche están bien, siempre que mantengas tu consumo calórico diario en los rangos apropiados a tus metas.

Si no comes nada después de las 6 o las 7 pm, vas a estar un largo tiempo sin comida ya que no comerás hasta la mañana siguiente. Esto pone a tu cuerpo en un estado catabólico en las horas de la noche. Una comida pequeña (quizás un poco más de proteína en esta comida) tarde en la noche entregará aminoácidos a tu cuerpo para minimizar el catabolismo durante la noche. Una fuente de proteína que dure mucho como la caseína (como la presente en el queso cottage o en algunos polvos de proteína) es maravillosa para tarde en la noche. La proteína de suero (aunque es una buena proteína post-entrenamiento) no sería una buena opción tarde en la noche por lo rápido que el cuerpo la digiere y procesa. Evita una sobredosis de carbohidratos tarde en la noche ya que vas a querer minimizar la producción de insulina en este momento.

P: ¿Es verdad que hacer cardio en la mañana con un estómago vacío es la mejor forma de perder grasa corporal?

R: No totalmente. Muchos entrenadores y revistas recomiendan esto. Yo, sin embargo, no recomiendo el cardio en la mañana con un estómago vacío. El razonamiento es que cuando te levantas en la mañana en un estado catabólico, cuando tu cuerpo está descomponiendo tejido muscular para proveer aminoácidos para muchos procesos diferentes y para ayudar a entregar energía igual que los depósitos de grasa. Probablemente vas a quemar porcentajes más altos de grasa si haces entrenamiento cardio como primera cosa en la mañana en un estómago vacío. Sin embargo, también perderás algo de músculo si haces esto regularmente, o también bajará tu ritmo metabólico, haciendo más fácil almacenar grasa a largo plazo. Personalmente no he visto grandes resultados del cardio matutino con el estómago vacío. Si quieres, dale una oportunidad para que veas si funciona para ti. Pero yo estoy en contra de esta práctica, basándome en mi experiencia.

Si te encanta entrenar en la mañana, adelante, pero recomendaría al menos tomar antes un poco de proteína y carbohidratos (como media cucharada de proteína de suero y una ración pequeña de fruta) para revertir el estado catabólico en el que estás como primera medida en la mañana. De esa forma, tendrás más energía para el entrenamiento, y además no vas a quemar tus duramente ganados músculos.

P: ¿No es verdad que tengo que hacer muchas flexiones laterales, giros de torso, y otro trabajo de oblicuos para deshacerme de mis “llantas” (manijas del amor o grasa en la cintura) para lograr una cintura más pequeña?

R: No. Date cuenta que cuando estás haciendo ejercicio y tratas de aislar tus lados, no estás reduciendo la grasa corporal en tus “llantas”. El mito de reducir en un punto específico ya lleva muchos años de muerto, y aún así mucha gente aún cree que trabajar un área determinada de tu cuerpo quemará grasa de esa área específica. Esta no es la manera en que funciona. Tu cuerpo quema grasa de todos tus depósitos corporales, cuando necesita energía. Por eso, no recomiendo gastar mucho de tu tiempo en el gimnasio entrenando grupos musculares como los abdominales y los oblicuos (éstos necesitan trabajarse, pero nunca más de 5 o 10 minutos).

Quemarás muchas más calorías y provocarás un mayor aumento de tu ritmo metabólico, gastando la mayoría de tu tiempo en el gimnasio entrenando grupos musculares mayores como las piernas, la espalda y el pecho. Además, puede ser posible sobre-desarrollar los oblicuos y ganarte en las “llantas” unos músculos más grandes con flexiones laterales pesadas y otros trabajos de oblicuos con peso.

Si bien algunos profesionales del acondicionamiento físico van a estar en desacuerdo con esta afirmación, diciendo que es imposible construir músculos grandes en las “llantas”, he visto algunos ejemplos de personas que eran extremadamente esbeltas, y aún así tenían la apariencia de tener “llantas”. No tengo prueba de esto... es simplemente mi observación. Mi recomendación es continuar entrenando los oblicuos, pero evitar los ejercicios oblicuos como las flexiones laterales con peso. Los ejercicios que te he dado en este programa van a promover un desarrollo suficiente de los oblicuos, sin producir “llantas” con músculo.

P: He oído que los suplementos para la pérdida de grasa y malteadas sustitutos de comida son la mejor manera de perder grasa corporal. ¿Es verdad?

R: ¡No! La mayoría de los suplementos son pura basura. La mayoría de las pastillas, sueros que no provienen de la leche, pro-hormonas y polvos son sólo un gran gasto de dinero y no te ayudarán a volverte más esbelto, más rápidamente. Sería mejor que gastaras el dinero que desperdiciarías en suplementos, en un buen entrenador personal o en algunos libros de acondicionamiento físico de algunos de los mejores profesionales del mundo.

En cuanto a las malteadas sustitutos de las comidas, el único valor que les veo es el de la conveniencia, si no tienes una comida real disponible o no tienes el tiempo de preparar 5 o 6 porciones de comida

real en el día. La comida natural entera siempre es más saludable para ti que cualquier otra clase de malteada o barra de proteína procesada. De todos modos, si las necesitas por pura conveniencia, las malteadas y barras de proteína son usualmente mejores que la comida basura. Los mejores tipos de barras son realmente barras de comida entera como frutas y nueces. Muchos productores de comida orgánica venden barras (hechas con ingredientes naturales como nueces trituradas, mantequillas de nueces, pasas, coco, granos enteros, fibras variadas, etc.) que son refrigerios mucho más saludables que la mayoría de las barras de proteínas en el mercado. Mi buen amigo en Prograde Nutrition realmente ha creado algunas barras orgánicas deliciosas llamadas “cravers”. Si no la viste en la página de descarga, recibí permiso de esta tienda para dejarte probarlas usando un cupón de descuento de USD 20. La tienda hace maravillosos refrigerios orgánicos para comer durante el día o como un delicioso postre para viajes.

P: ¿Es cierto que puedo comer lo que sea y cuando sea siempre que entrene cada día?

R: Podrías, pero nunca estarías lo suficientemente esbelto para ver tus abdominales. Puedes entrenar durante horas todo el día, 7 días a la semana (aunque esto sería un sobre-entrenamiento serio), y aún así no estarás lo suficientemente delgado para ver tus abdominales si tu dieta es horrenda. Una vez que sigas una dieta saludable que promueva la pérdida de grasa, estarás sorprendido de lo rápido que perderás grasa corporal.

P: ¿No es lo mejor entrenar los abdominales más frecuentemente que otros grupos musculares?

R: No. Es sólo una pérdida de tiempo y no te dará mejores abdominales, e incluso podrías sobre-entrenarlos. Si bien hay ligeras diferencias entre los grupos musculares del cuerpo en términos de su composición de movimientos rápidos y movimientos lentos en fibras musculares, no hay una razón válida para entrenar de manera diferente unos grupos musculares de otros. Recomiendo entrenar los abdominales dos veces a la semana para su desarrollo. Una vez que tengas abdominales bien desarrollados, podrías incluso salirte con la tuya entrenándolos una sola vez al día para mantenerlos.

Nuevamente, debo decir que la mayor parte de tu tiempo debe dedicarse a levantamientos de cuerpo completo como arrancadas, levantamientos muertos, swings, tijeras dinámicas, sentadillas, enviones, etc. para quemar la mayoría de calorías, estimular la mejor respuesta hormonal, y promover el aumento de tu ritmo metabólico. La mayoría de estos levantamientos requieren la ayuda de los abdominales y otros músculos del área de centro (*core*) para lograr la estabilización, así que de todas maneras estás indirectamente entrenando tus abdominales. Este es el verdadero secreto para tener un cuerpo marcado con unos abdominales perfectos, en vez de gastar tanto tiempo haciendo cientos de contracciones, con las que simplemente no recibes la misma estimulación para producir cambios en todo tu cuerpo.

P: Quiero hacer más repeticiones para “tonificar” mis abdominales, ya que más resistencia y menos repeticiones sólo agregarán más tamaño a mis músculos, ¿cierto?

R: ¡Equivocado! Realmente, lo opuesto es más exacto. Hay mucha confusión en lo que respecta al término “tonicidad muscular” y a su significado real. Tonicidad muscular es realmente una tensión residual en un músculo porque ha sido entrenado de manera dura y pesada en el pasado y está listo para la acción en cualquier momento. Usar pesos ligeros en muchas repeticiones no hace prácticamente nada por la tonicidad muscular. Para aumentarla, debes trabajar los músculos bajo resistencia pesada. Además, usar pesos pesados con bajas repeticiones no necesariamente aumenta el tamaño del músculo, a menos que el volumen de trabajo sea alto.

Por ejemplo, si quieres que un ejercicio determinado aumente la tonicidad muscular y la fuerza sin agregar volumen en grandes cantidades, levantarías pesos pesados de un ejercicio específico con pocas repeticiones y pocas series, como por ejemplo 2 series de 4 repeticiones, pero con más frecuencia (3-4 veces por semana). Si, por el otro lado, estuvieras más interesado en el tamaño del músculo, querrás concentrarte en volúmenes más altos de trabajo con pesos de moderados a pesados, como por ejemplo 6 series de 6 repeticiones, 10 series de 5 repeticiones, o incluso 4 series de 12 repeticiones con menos frecuencia, 1 o 2 veces por semana. Estos son sólo un par de ejemplos. Hay infinitas maneras de idear entrenamientos para diferentes metas. Uno de mis colegas recientemente recopiló una red completa de sitios con miles de entrenamientos profesionalmente diseñados para cada objetivo imaginable.

P: Para perder realmente grasa corporal ¿no tengo que hacer 1 o 2 horas de cardio cada día?

R: ¡Un enfático NO! Primero que nada, como regla general, deberías tratar de mantener todos tus entrenamientos menos de una hora, ya que el catabolismo excesivo (descomposición del músculo) puede ocurrir con sesiones de entrenamiento que excedan los 60 minutos. Esto al final va a reducir tu ritmo metabólico, si ocurre pérdida de músculo. En segundo lugar, estarás más esbelto y esculpido dedicando la mayor parte de tu tiempo de entrenamiento al entrenamiento anaeróbico (entrenamiento de pesas y carreras rápidas) en lugar del cardio tradicional (aeróbico). Déjame aclarar que no significa que no estés entrenando tu corazón porque estás evitando el cardio tradicional de ritmo constante. Por el contrario, si te concentras en entrenamientos con pesas de intensidad alta, entrenamiento cardio por intervalos, y carrera rápida, estás realmente entrenando tu corazón mucho mejor que el cardio tradicional de ritmo constante, ya que estás entrenando en rangos de ritmo cardíaco mayores y variables.

P: He reducido mi grasa corporal a niveles en lo que ya puedo ver mis abdominales, pero éstos no parecen simétricos. ¿Hay alguna manera de desarrollarlos para alinearlos mejor?

R: No. La simetría de tus abdominales está determinada por tu genética. Los abdominales de algunas personas se alinean perfectamente, mientras que las de otras no.

P: ¿No es el truco para comer carbohidratos más saludables, apegarse a carbohidratos más complejos en lugar de azúcares simples?

R: No necesariamente. Algunos carbohidratos complejos que han sido procesados y la fibra natural removida del grano son digeridos tan rápidamente, que disparan tu azúcar en la sangre y aumentan más tus niveles de insulina que incluso el azúcar de mesa. Algunos ejemplos son el arroz blanco, waffles, y cereales de desayuno bajos en fibra como los rice crispies y copos de maíz. La única oportunidad en que estos serían una opción de carbohidratos ideales sería inmediatamente después de un entrenamiento, para crear una respuesta de insulina y rápidamente llenar el glucógeno del músculo. Sé que hay mucha confusión sobre los carbohidratos actualmente, así que aquí hay una reglas básicas para escoger los mejores tipos de carbohidratos:

- Come una variedad de carbohidratos; una mezcla de carbohidratos naturales, saludables y complejos te entregará energía y niveles constantes de azúcar en la sangre .
- Cuando se trata de carbohidratos complejos, escoge fuentes de carbohidratos altas en fibra y no demasiado procesadas (que le quitan la fibra).
- Cuando se trata de carbohidratos simples (azúcares), evita el jarabe de maíz de alta fructosa y escoge fuentes simples de carbohidratos naturales y sin procesar de frutas, miel sin refinar, sirope puro orgánico de arce y melazas (pero no exageres... utiliza estos tres últimos en poca cantidad para endulzar)
- Trata de combinar tus fuentes de carbohidratos con proteína magra en cada comida.

P: ¿No es verdad que mucha gente simplemente no tiene la genética correcta para ser delgada?

R: ¡No! Ese es el mayor mito que he encontrado y que los individuos con sobrepeso deben superar. Muchos que tienen sobrepeso han renunciado a la idea de perder grasa corporal y piensan que su genética los ha destinado a tener grasa corporal excesiva de por vida. Pero esto no es así. Es el estilo de vida de cada persona, NO SU GENÉTICA, la que juega el rol más grande en definir si son delgados u obesos. Sin importar la genética, si eres un ser humano, entonces tienes la capacidad de estar esbelto. Por ejemplo, date cuenta que 2 de cada 3 norteamericanos adultos tienen sobrepeso o son obesos, aún así nuestra población está conformada por una muy diversa mezcla de procedencias étnicas (es decir genéticas diferentes). Estados Unidos es literalmente uno de los países más gordos del mundo (al igual que Australia). Esto sólo se debe al estilo de vida en Estados Unidos (sedentario y lleno de comida rápida y procesada), y no tiene nada que ver con la genética.

La única área donde la historia de la familia sí conduce de hecho a la obesidad es a través de **comportamientos aprendidos**. Por ejemplo, padres con sobrepeso son así porque no están comiendo o haciendo ejercicio de manera apropiada y tienen una pobre perspectiva sobre el acondicionamiento físico. La obesidad se transmite a sus hijos sólo porque los hijos aprenden a adoptar los comportamientos errados de su estilo de vida.

P: ¿No es verdad que los modelos en las portadas de las revistas tienen maravillosos cuerpos simplemente por su genética? Ciertamente, nunca seré capaz de ser así de esbelto, ¿verdad?

R: ¡Equivocado! Estoy de acuerdo en que la forma del cuerpo y la simetría que tienen los modelos de portada de revistas de acondicionamiento físico es en parte debido a su genética. Sin embargo, si le echas un pequeño vistazo a los estilos de vida saludables que estos individuos viven típicamente, entenderías por qué son tan esbeltos y sus cuerpos son tan perfectos. Sus estilos de vida giran en torno a ejercitarse y a comer saludablemente. Si en tu estilo de vida involucras ejercicio consistente y una dieta saludable, no hay razón para que no puedas ser tan esbelto y bien formado como los modelos de las portadas de las revistas. Lo único que podría diferir es que podrías no tener la simetría y las proporciones que tienen ellos.

P: ¿No es verdad que puedo “convertir grasa en músculo” siguiendo el tipo correcto de programa de entrenamiento?

R: No. Esta es otra de esas equivocaciones comunes. Escucho a la gente hablar de eso todo el tiempo. Perder grasa corporal y construir músculo son procesos separados en el cuerpo. No existe tal cosa como “convertir grasa en músculo”. Puedes, sin embargo, construir músculo y perder grasa en un período determinado, aunque la mayoría de la gente no puede hacer ambas cosas al mismo tiempo. La mejor práctica es tratar de mantener estos procesos separados y mantener el músculo mientras pierdes grasa, o ganar músculo mientras tratas de minimizar la ganancia de grasa.

P: ¿Cuál es tu posición sobre todos estos cinturones abdominales de estimulación eléctrica que han estado vendiendo en los últimos años? ¿Funcionan o no funcionan?

R: Son mucha basura sin valor, al igual que cualquier otra máquina abdominal que hayas visto alguna vez en un infomercial. Si lo viste en un infomercial, la probabilidad es alta de que este producto no valga nada (no todos... pero la mayoría). La electro-estimulación no hace absolutamente nada para quemar grasa. Hay alguna evidencia que sugiere que la estimulación eléctrica puede ser capaz de aumentar el desarrollo muscular en un individuo sin entrenar. Sin embargo, estos cinturones abdominales no proveen una corriente lo suficientemente fuerte para siquiera tener alguna clase de efecto. También, un individuo que tenga muchos años de experiencia en entrenamiento no va a experimentar un desarrollo muscular de un estímulo tan débil como lo es la corriente de una luz eléctrica.

I 4.0 IDEAS FINALES

Gracias por leer. Espero que hayas disfrutado toda la información. Puedes estar seguro que este libro te ha dado toda la información que necesitas para reducir tu grasa corporal, desarrollar abdominales duros como roca y poder verlos. Todo lo que necesitas hacer ahora es aplicar la información de manera apropiada y tus resultados están garantizados.

Establécete a ti mismo algunas metas específicas con un marco de tiempo específico y escríbelas. Por ejemplo, en lugar de objetivos vagos como “quiero perder peso”, o “quiero estar marcado”, intenta con objetivos más específicos y realistas como “perderé 6 kilos en 8 semanas”, o “perderé 3 centímetros de la medida de mi cintura en las próximas 5 semanas”. ¡Luego sigue adelante y toma acción! No lo dejes a un lado con excusas pobres. ¡Actúa para alcanzar tus metas comenzando ahora mismo!

Está bien, todo está en tus manos ahora. ¡Buena suerte!

También ten presente que una vez que hayas leído todo y comiences a aplicar el entrenamiento y las estrategias de dieta de este manual, y estés obteniendo grandes resultados (créeme, los vas a obtener SI realmente aplicas la información) por favor ve a mi sitio web y busca el vínculo de contacto y envía a mi correo electrónico tu testimonio sobre tu satisfacción con el libro y el progreso que has hecho. ¡Siempre aprecio mucho escuchar las historias de éxito!

Si no eres todavía miembro de mi boletín electrónico Secretos para un Cuerpo Delgado, puedes suscribirte en

Una vez por semana, vas a recibir un nuevo boletín electrónico compartiendo toda clase de nuevos consejos de dieta, estrategias de entrenamiento, recetas saludables únicas, y mucho más para mantenerte motivado y actualizado en todo lo que necesitas saber para tener un cuerpo esbelto, fuerte, y verdaderamente saludable.

Para que te mantengas esbelto, fuerte y saludable de por vida,



Mike Geary
Especialista Certificado en Nutrición
Entrenador Personal Certificado