



LAS 10 CLAVES PARA PERDER GRASA

SEGUNDA EDICIÓN

POR SERGIO PEINADO

Sergio Peinado





¿QUIÉN ES **SERGIO PEINADO?**



Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte



Entrenador personal certificado por la NSCA



Especialista en acondicionamiento físico CSCS



Más de 1 millón y medio de suscriptores en YouTube



Más de 100 millones de visitas en YouTube



Creador del método FUERTAFIT con el que más de 15.000 alumnos están entrenando para mejorar su vida

MI FILOSOFÍA



Soy un apasionado de la vida. En cada vídeo que hago intento transmitir ganas de vivir, alegría, energía y motivación.

El estandarte de mi día a día es el movimiento, el ejercicio físico y la vida sana. Sin duda que mi mayor objetivo es mover al mundo



INTRODUCCIÓN

Este ebook ha llevado mucho esfuerzo y podría venderse como cualquier otro. Sin embargo, he preferido ofrecer todo este contenido de forma gratuita para generar un mayor impacto en la vida de la gente. Espero que te ayude.

A pesar de vivir en la era de la información mucha gente sigue confundida sin saber qué hacer para conseguir resultados y mejorar su vida.

Sigue habiendo personas que piensan que comer un plátano les hará engordar. Otras piensan que para perder grasa y definir lo mejor es matarse a hacer cardio. Mientras que otros piensan que basta simplemente con hacer series en el gimnasio de muchas repeticiones con poco peso. Pero todos ellos tienen algo en común:

NO CONSIGUEN RESULTADOS

Y desgraciadamente no es su culpa, ellos lo hacen con la mejor intención. Pero se encuentran con toneladas de información que está completamente equivocada. Internet está lleno de mitos y de información poco fiable.

Ese fue uno de los motivos por los cuales comencé a divulgar en internet, con el fin de arrojar algo de luz y que eso pudiese ayudar a la gente a conseguir lo que se proponen.

No obstante, dudo que alguien tenga la verdad absoluta, yo desde luego que no la tengo. Simplemente soy una persona con un hambre infinito por llegar a comprender esa verdad y compartirla con la gente. Así que espero que mi búsqueda de la verdad, aun siendo limitada, de momento pueda servir para arrojar algo de luz a los que están muy perdidos. **Todo lo que voy a transmitir en este ebook se basa en:**



Mi formación universitaria en Ciencias del Ejercicio



La evidencia científica que conozco hasta la fecha



La ayuda de otros profesionales de la psicología, del entrenamiento y la nutrición

Las claves que voy a compartir aquí, son las que, a mi juicio a día de hoy, son las más importantes a la hora de perder grasa corporal, y que se podría recoger en tres campos diferentes: entrenamiento, alimentación y psicología.

De todas maneras, quiero recordar que actualmente nos encontramos con una gran epidemia de sobrepeso y obesidad, y lamentablemente es un tema muy complejo que va mucho más allá de un simple ebook con 10 claves o consejos. Los problemas de peso corporal están influidos por infinidad de variables diferentes, no se reduce algo tan simple como podría parecer.

Pero el hecho de que la vida entrañe todas estas complejidades no es motivo para quedarnos con los brazos cruzados. Por eso, aunque con limitaciones, yo sigo luchando por divulgar y motivar a la gente hacia un mejor estilo de vida. Así que espero que este ebook te ayude en esa lucha personal.



1

EL TIEMPO MANDA, HAZLO FÁCIL

Voy a empezar con una de las claves más importantes, y no tiene que ver ni con el entrenamiento ni con la alimentación, si no con la mente.

Lo primero que necesitas es conseguir un **“cambio de chip”**. Debes entender, aprender y aceptar que para conseguir resultados necesitas tiempo. Si no eres capaz de aceptarlo, puedes cerrar ya el ebook y tirar la toalla. Tú decides que quieres para tu salud y tu forma física.

Solo podemos perder unos cuantos gramos de grasa al día, por lo que te estarás dando cuenta de que se necesita tiempo para poder eliminar esa grasa que quieres perder. Y cuanto más grasa tengas, más tiempo necesitas, son simples matemáticas. Desafortunadamente, en una sociedad tan sedentaria en la que estamos rodeados por alimentos ultraprocesados es mucho más fácil ganar grasa que perderla. No puedes deshacer todos tus excesos tan rápido, en cuestión de días o semanas.

Y ya no solo que se necesite tiempo para producir esos cambios fisiológicos de la pérdida de grasa, sino que también se necesita tiempo para que se produzcan los cambios psicológicos. Y es que cambiar tus hábitos y tu conducta tampoco se puede conseguir de la noche a la mañana, se necesita tiempo.

**PERO CALMA, NO TODO ESTÁ PERDIDO.
EXISTE LA MANERA DE PODER MEJORAR.**

Seguro que estas palabras te suenan:
Constancia, hábito, sostenibilidad, perseverancia, etc.

Definen mucho la idea de la pérdida de grasa. Aunque a mí personalmente me gusta mucho la palabra “adherencia”. En el mundo científico y médico se utiliza bastante, y vendría a significar algo como “la facilidad para seguir un plan o un tratamiento”. Es decir, que si un plan tiene una buena adherencia significa que la gente lo puede mantener en el tiempo con facilidad.

**Y AQUÍ LA PALABRA CLAVE ES “FACILIDAD”.
SER CAPAZ DE MANTENER EL PLAN CON
FACILIDAD A LO LARGO DEL TIEMPO.**



El problema está en que la mayoría de la gente no es capaz de mantener este proceso porque no le resulta fácil. La gente piensa que esto va de sufrir y aguantar pasándolo mal hasta que llegas a la meta, pero no. Más bien se trata de aprender a convivir con el proceso de forma sencilla, que no te suponga frustración ni malestar.

Estamos hablando de llevar un estilo de vida, de hacer ejercicio y de seguir una alimentación saludable y poder convivir con ello de forma sencilla, disfrutando del proceso.

En este caso el plan que queremos seguir es el de la pérdida de grasa, y ya sabemos necesitamos bastante tiempo, por eso necesitamos tener adherencia, para asegurarnos de que mantenemos ese plan y al final conseguimos resultados. Pero para conseguir esa adherencia, necesitamos que no nos cueste demasiado esfuerzo.



Por eso, hacerlo fácil es la clave para seguir haciéndolo día tras día. Mucha gente empieza programas de entrenamiento muy complejos, entrenando todos los días varias horas, o dietas demasiado estrictas, lo cual dejarán de hacer al cabo de unos días porque no se puede mantener ese ritmo en el tiempo.

Solo conseguirán ese cambio físico aquellas personas que sean capaces de hacer esto día tras día y se convierta en un hábito de vida, así que para ello es importantísimo hacerlo realista y fácil.



***El tiempo es el que manda,
tener adherencia es el objetivo,
y hacerlo fácil es la clave.***



2 **TODO SUMA**

Te recomiendo que te tatúes esto en la mente:



*Todo lo que hagas,
por poco que sea,
suma para tu progreso.*

Muchísima gente sigue pensando que si no haces ejercicio durante más de 40 minutos no sirve para nada. Son los típicos rumores que se han dicho siempre y que después de tantos años se han quedado instaurados como si fuesen verdad.

¿Pero en serio piensas que si estás 20 minutos entrenando al 100% no va a servir para nada porque no pasas la barrera mágica de los 40 minutos?

No tiene sentido. Y evidentemente esto es falso. Claro que cuenta y es totalmente válido. Pero no es una opinión mía, si no que afortunadamente tenemos suficiente evidencia científica que así lo demuestra.

Varios estudios científicos han demostrado que hasta los entrenamientos de pocos minutos pueden generar un impacto positivo en nuestra forma física y, por tanto, en nuestra salud.

Esa es la razón por la que repito tantas veces que si no tenemos tiempo un entrenamiento de 10 minutos nos pueden salvar el día. ¿Tan pocos minutos de verdad?

VAMOS A IMAGINAR...

Imagina a una persona llamada “Sedentaria” que no hace ejercicio ningún día a la semana porque “no tiene tiempo”. Ahora piensa en otra persona llamada “Esfuerzo” que tampoco tiene tiempo, pero por eso intenta esforzarse y hacer todos los días una rutina intensa de apenas 10 minutos.

La primera persona, llamada “Sedentaria”, realiza 0 minutos de ejercicio al año. Sin embargo, la segunda persona, llamada “Esfuerzo” realiza 10 minutos al día durante 365 días, suponiendo un total de 3650 minutos de ejercicio al año.

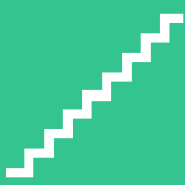
¿Qué persona crees que habrá conseguido mejor progreso en su forma física y su salud? Creo que es evidente.



La clave es aportar pequeñas dosis de salud, aunque parezcan insignificantes. Estas pequeñas acciones tendrán una gran repercusión en el organismo.

Pero todo esto va mucho más allá, esta filosofía del todo suma es increíblemente potente. Y es que no tiene efectos solo a nivel fisiológico, sino que también influye mucho en nuestra psicología. Por ejemplo, el ser capaz de vencer la pereza, aunque sea simplemente para andar 10 minutos, refuerza tu conducta y fortalece tu capacidad de autocontrol.

EJEMPLOS PEQUEÑOS DEL “TODO SUMA”



En un momento puntual, subir por las escaleras en vez de usar el ascensor.



En vez de tomarse un litro de refresco, tomarte solo un vaso.



Si un día no tienes tiempo, en vez saltarte tu entrenamiento por completo, hacer simplemente 10 minutos.



Como quieres aprender a comer mejor, empezar simplemente por meter una ración de fruta al día.

Como ves, son gestos pequeños que van sumando puntos, tanto a nivel fisiológico como a nivel psicológico. ¿Y qué puede suponer esto? Volviendo al ejemplo de antes, lo más probable es que la segunda persona, llamada “Esfuerzo”, en realidad a lo largo del año iría mejorando mucho más de lo que hemos estimado.

¿Por qué? Porque a base de estar día tras día sumando entrenamientos, sumando estímulos de una forma tan fácil, sin obsesiones, lo más probable es que cada vez tuviese más adherencia. Y esto le llevaría a entrenar cada vez más y a realizar mejor el proceso. Quizá en vez de hacer 3650 minutos de ejercicio, al ver que es más fácil de lo que pensaba, empieza a disfrutar del proceso y llega a realizar más de 10.000 minutos de ejercicio al año. Y todo porque un día se dijo a sí mismo:

¿Y SI EMPIEZO CON 10 MINUTOS AL DÍA?



3

MEJOR HECHO QUE PERFECTO

Uno de los principales problemas que tiene mucha gente a la hora de enfrentarse a un proceso de pérdida de grasa es que piensa que tiene que hacerlo perfecto, y que, si no lo hace así, no sirve.



¿CUÁNTAS VECES HAS ESCUCHADO ALGO ASÍ?

He estado comiendo todo el día súper bien, pero por la noche me he comido un dulce, así que no me ha servido de nada el día.

Si no entreno más de 40 minutos no hay efectos del ejercicio, así que como solo tengo 20 minutos entonces mejor no hago nada.

Llevo toda la semana comiendo bien, pero hoy jueves he fallado, así que ya mejor empezar de nuevo el lunes que viene.

Y esto es uno de los ingredientes del fracaso, el pensar que si no se hace perfecto no vale de nada.

Pensar de esa manera puede generar mucha frustración, ansiedad, y en definitiva predisponerte a que nunca llegues a conseguir resultados. Es imposible hacerlo todo perfecto. Unas veces vas a fallar. Otras veces mejorarás. O incluso que no seas capaz de progresar durante semanas. Puede que incluso vuelvas a recuperar peso.

Pero cuando entiendes como funciona todo esto, es entonces cuando cambia el juego. Porque el hecho de entenderlo y sobretodo aceptarlo, te da más visión y herramientas para alcanzar tus objetivos. Por eso deberías ver este proceso mejor como la suma de esfuerzos: TODO SUMA. Como ves, las claves que te voy dando se fortalecen las unas con las otras, porque el ser humano es un TODO, hay que tener una visión global.



El perfeccionismo puede ser autodestructivo para cualquier persona ya que en vez enfocar toda tu atención en todo lo que estas realizando correctamente te concentras en lo que otros perciben como imperfección. Así que mucho mejor focalizar toda la atención en TODAS las cosas que haces en tu día a día y lo bien que las llevas a cabo.

Hemos crecido en una sociedad que nos ha enseñado que fallar está mal, y por eso buscamos evitar al fracaso a toda costa. Pero no lo hemos entendido bien, porque fallar es parte del proceso. Fallar nos ayuda a ser mejores, fallar es una herramienta. No puedes mejorar si no fallas. Al igual que no puede haber día sin noche. No busques evitarlo a toda costa, aprende de ello. No puedes aprender si no cometes errores.

MI PROPIO EJEMPLO

Pero para que veas que esto es algo totalmente normal, voy a contarte mi propio ejemplo. Incluso a mí me pasan estas cosas, y eso que soy entrenador personal y profesional del ejercicio. Aun sabiendo cómo entrenar y comer para conseguir resultados, he tenido épocas en las que mi forma física y mi salud han empeorado mucho.



Sin duda, la vez más preocupante fue cuando llegué a pesar 105kg de peso, como te cuento en [ESTE VÍDEO](#), que para mi estatura de 1,77 metros era un sobrepeso importante. ¿Y por qué me paso eso? La respuesta corta es porque somos humanos y es normal fallar. La respuesta larga te la cuento en este vídeo sobre el problema que tuve con la comida. (Vídeo de mi problema con la comida). Tuve una etapa de mi vida en la que las circunstancias no eran lo más favorables y acabé perdiendo el control de mi salud y mi forma física.

Pero si logré superarme a mí mismo y conseguir cambiar de una vez por todas, fue porque entendí que haber tropezado era humano, y simplemente tenía que entenderlo, aceptarlo, y seguir intentándolo.

Así que, recuerda: MEJOR HECHO QUE PERFECTO.



4 **MUÉVETE SIEMPRE QUE PUEDAS**

Podría contarte cientos de procesos fisiológicos que demuestran que nuestro cuerpo ama el movimiento, pero me parece más educativo el simple hecho de mirarnos al espejo. ¿Te has fijado alguna vez de forma detenida en el cuerpo humano? A veces damos por sentado muchas cosas y no le damos importancia. Pero quiero que ahora si le prestes atención al cuerpo humano, piénsalo por un momento: pies, piernas, brazos, manos, y todo el cuerpo cubierto de músculos, huesos y tendones; tejidos y partes corporales que sirven para producir movimiento. Y lo curioso de todo es que esto representa una gran parte del cuerpo ¿Y sabes por qué? Porque nuestro cuerpo está diseñado para moverse.

Por tanto

¿NO CREES QUE TU CUERPO TE AGRADECERÁ EL MOVERTE Y SE QUEJARÁ SI NO LO HACES?

Pues es exactamente lo que pasa. Si te mueves, tienes beneficios, si dejas de moverte, el cuerpo se va “apagando”. De ahí el lema que repito una y otra vez: MOVERSE O MORIR. De primeras puede llamar la atención, parece demasiado drástico, y evidentemente, por un día que no te muevas, no te vas a morir. Pero el lema encierra una gran verdad que le va ocurriendo al cuerpo cuando dejas de moverlo. Te voy a poner algún ejemplo para que puedas verlo mejor.



Cuando una persona se lesiona la pierna, por ejemplo, de la rodilla, muchas veces se inmoviliza la pierna con una escayola u otros métodos. ¿Y sabes lo que pasa? Que en cuestión de días, la pierna pierde mucha masa muscular, de forma muy rápida. Con apenas unos días de no darle movimiento. Esto es básicamente porque las células musculares no están recibiendo los mecanismos de movimiento que son necesarios para mantener la masa muscular.

Por eso, cuando alguien te diga en el gimnasio que para evitar perder masa muscular lo mejor es comer cada 2 horas, dile que en realidad la mejor manera de mantener el músculo es dándole movimiento, es el mecanismo protector número 1. Para que el músculo siga ahí, tiene que sentirse vivo, y eso se hace con el movimiento, y el movimiento por excelencia para evitar la pérdida de masa muscular es el entrenamiento de fuerza, de ahí que una de las claves sea “entrena tu fuerza”.



Uno de los ejemplos más esclarecedores de que cuando dejas de moverte el cuerpo empieza a apagarse es lo que desgraciadamente le pasa a algunos ancianos o personas mayores. Cuando las personas envejecemos podemos llegar a tener accidentes y caídas, y eso les provoca a muchos ancianos lo que se conoce como fractura de cadera, es decir, que debido a la caída se rompen el hueso de la cadera.

Debido al accidente, durante los meses siguientes, las personas dejan moverse casi por completo. Entre la recuperación, el miedo a volver a caerse, el dolor y muchos otros factores, viven la mayor parte del tiempo sentados sin moverse. Lo desgarrador de todo esto es que un gran porcentaje de personas mayores que han tenido una fractura de cadera, fallecen en los próximos meses o años después de haber tenido la fractura. ¿Te imaginas por qué? Tiene mucho que ver con dejar de moverse. El cuerpo se va apagando si no le das motivos para vivir. Así que recuérdalo: **EL MOVIMIENTO ES VIDA.**

UNA VEZ QUE HEMOS ENTENDIDO LA IMPORTANCIA DEL MOVIMIENTO PARA LA VIDA, PODEMOS CENTRARNOS EN LA IMPORTANCIA DEL MOVIMIENTO PARA LA PÉRDIDA DE GRASA.

Mucha gente piensa que el mayor impacto que puede generar para perder grasa es con el entrenamiento. Y que el movimiento diario, como el simple hecho de caminar a los sitios o de subir por las escaleras, no es tan efectivo.

PERO... ¿Y SI TE DIJESE QUE ESA FORMA DE VERLO ESTÁ MUY LIMITADA?

**PIENSA
EN ESTO**



Imagina que sales 4 días a la semana a correr durante 45 minutos. Eso supondría un total de 3 horas a la semana de ejercicio. ¿Sabes que una semana tiene 168 horas? ¿Qué piensas que tendrá más impacto en la pérdida de grasa, lo que pasa durante esas 3 horas de ejercicio, o lo que ocurre durante las 165 horas restantes?

Efectivamente, con el movimiento diario se pueden llegar a gastar incluso más calorías que con el entrenamiento. Evidentemente caminando o subiendo escaleras se queman menos calorías por segundo que un entrenamiento duro, porque estamos hablando de actividades del día a día menos intensas. Es decir, que 30 minutos de entrenamiento intenso queman más calorías que 30 minutos de andar.

Pero la ventaja del movimiento diario es que se puede hacer en cantidades muy superiores al ejercicio. Puedes acumular horas y horas de movimiento a la semana, por lo que al final, es una simple cuestión de matemáticas.



¿QUÉ SE RECOMIENDA?

Las recomendaciones de salud nos dicen que sería ideal dar alrededor de **10.000** pasos al día. Algunas recomendaciones van un poco más allá porque están viendo que sumar más movimiento genera más beneficios de salud, y por eso se está empezando a recomendar hacer más de **13.500** pasos al día. Esto podría acercarse a realizar aproximadamente 10 km al día andando. Pues bien, ya solo con esto estaríamos quemando varios cientos de calorías más al día. Si a esto le vas sumando otras actividades como subir las escaleras de casa y del trabajo, y cosas por el estilo, estarás sumando mucho gasto energético a tu día a día.

¿Y POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS CALORÍAS AQUÍ?

Como te cuento en el ebook, para perder grasa es necesario que el cuerpo se encuentre en déficit energético. Y todo tipo de gasto de calorías va a contribuir a alcanzar ese déficit energético para que el cuerpo pueda perder grasa. Pero hay formas y formas de gastar calorías, no todo vale igual.

Y precisamente por esto el movimiento diario tiene un beneficio extra para la pérdida de grasa. Y es que es menos agresivo con el metabolismo y las hormonas que muchos tipos de entrenamientos o que hacer grandes recortes en las calorías de la comida. Por ejemplo, es más sostenible y liviano para el cuerpo el estar activo y en movimiento durante todo el día y gastar 800 kcal, que el hecho de hacer interminables sesiones extenuantes de cardio quemando las mismas calorías. Y esto, desde un punto de vista hormonal y metabólico es muy importante, tanto para la salud como para el objetivo de la pérdida de grasa.

Y ya no solo es que las calorías de ese movimiento diario influyen en el déficit de energía, si no que ese propio movimiento genera un impacto metabólico y fisiológico que hace que el cuerpo esté mucho más óptimo y saludable. Es decir, más preparado, hormonalmente más equilibrado y en concordancia fisiológica. Mejor metabolismo de las grasas, más flujo de sangre, mejor funcionamiento mitocondrial y un sin fin de beneficios positivos que a la larga serán buenos para tu salud, forma física y permitirte estar en un peso corporal apropiado mateniendo la grasa en un estado óptimo.





Y ojo, puede parecer que estoy diciendo que no haga falta entrenar, pero nada más lejos de la realidad. El entrenamiento es muy importante, como cuento más adelante. Pero todos estos años atrás se le ha dado una importancia total, dejando de lado por completo al movimiento diario. Por eso, en base a mi formación, experiencia y evidencia científica, sin duda que apuesto por darle más énfasis al movimiento diario.

Para mí el movimiento diario debería ser la base o la mayoría del tiempo invertido a la semana, y luego, de manera específica, determinados tipos de entrenamientos como el entrenamiento de fuerza o el entrenamiento de alta intensidad para aportar sus beneficios correspondientes. Esto no quiere decir que haya que elegir entre uno y otro, o que uno sea mejor o peor, todos son necesarios. Pero hay que aprender a darles el volumen de tiempo correspondiente. No puede ser que una persona vaya un día al gimnasio a hacer bíceps, al día siguiente vaya a hacer tríceps, y luego se pase todo el día sin moverse y no camine ni 2.000 pasos. Ni es bueno para la salud, ni es óptimo para la pérdida de grasa.

Pero ahora me estarás diciendo, “vale Sergio, lo entiendo...pero es que no tengo tiempo”. En el 95% de los casos no estaré de acuerdo. Piénsalo,

¿DE VERDAD QUE SUBES POR EL ASCENSOR Y NO POR LAS ESCALERAS PORQUE NO TIENES TIEMPO?

No me lo creo. Si Obama cuando era presidente de los Estados Unidos tenía tiempo para hacer ejercicio a diario, no creo que nosotros no tengamos tiempo, sino más bien, falta de prioridades. De todas maneras, imagina que te doy la razón, o que eres de ese 5% que sí que de verdad va muy justo con el tiempo.

En ese caso, te entiendo, y es normal que pase, porque hemos construido una sociedad muy sedentaria. Pero a partir de aquí tienes dos opciones: resignarte y tirar la toalla para siempre, o buscar una solución. Soluciones hay muchas, pero la más sencilla es que aprendas a organizarte mejor y empezar a darle al movimiento la prioridad que se merece.

Muévete siempre que puedas. Utiliza las escaleras, en los descansos del estudio o el trabajo no te quedes en la silla y sal a dar una vuelta a la manzana, o allí mismo donde estés haz algún ejercicio durante un minutito, como por ejemplo sentadillas o cualquier otro ejercicio con el peso corporal. 1 minuto ahora, otro minuto después, unas escaleras esta tarde, bajar a la compra andando, y sin darte cuenta...ya te estás moviendo más, y estás contribuyendo a tu salud física, a tu salud mental y a la pérdida de grasa.

**RECUÉRDALO, TODO MOVIMIENTOS QUE HAGAS,
POR PEQUEÑO QUE SEA, VA SUMANDO.
ASÍ QUE... MUÉVETE SIEMPRE QUE PUEDAS**



5

ENTRENA TU FUERZA

Seré directo: EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA DEBERÍA SER OBLIGATORIO PARA TODO SER HUMANO, DESDE CHICAS Y CHICOS HASTA PERSONAS MAYORES, TODO EL MUNDO.

¿DE VERDAD? ¿TAN IMPORTANTE ES?

Desafortunadamente la mayoría de la gente piensa que los músculos cumplen una mera función estética. Es muy común ver que las personas asocien el gimnasio o el mundo de las pesas a algo totalmente superficial. Y aunque es evidente que a día de hoy existe una parte del fitness cuyos fines son solo estéticos, la fuerza es una capacidad física que lleva existiendo desde el principio de los tiempos, no es una moda del siglo XXI.

Ya has visto que no moverse es malo, y precisamente aquí los músculos tienen mucho que decir, porque son los que producen el movimiento. No existiría movimiento humano sin la acción de los músculos.

¿PERO POR QUÉ EL ENTRENAMIENTO DE PESAS ES TAN IMPORTANTE?

El entrenamiento de fuerza tiene cientos de beneficios, podríamos llenar páginas detallando muchísimos mecanismos fisiológicos que se ven beneficiados por entrenar los músculos. Pero para que quede lo más claro posible lo resumiré en uno que la evidencia científica ha demostrado una y otra vez:

El entrenamiento de fuerza te da calidad y esperanza de vida.

¿Qué más argumentos necesitas para empezar a hacerlo? Para mí eso ya es motivo suficiente para tratar de hacerlo. No lo veo como algo opcional, sino como una prioridad, para mí es una forma de seguir sumando puntos para mi salud física y mental. Pero como este ebook va sobre la pérdida de grasa me centraré ahora en ese aspecto.

Uno de los principales errores que comete la gente cuando quiere adelgazar o perder grasa es olvidarse de entrenar los músculos. Piensan que es algo opcional. Seguro que lo has visto alguna vez, o incluso puede que te haya pasado. Una persona quiere perder grasa y empieza a hacer mucho cardio y a comer mucho menos, y antes de que se dé cuenta, ¡ha perdido mucha masa muscular! Puede que esa persona ahora pese menos, pero está más flácida y menos saludable, porque parte de ese peso que ha perdido ha sido porque ha perdido masa muscular.



¿PERO POR QUÉ ES ESTO NEGATIVO?

Por infinidad de motivos, primero relacionados con la salud. Pero si hablamos de la pérdida de grasa, el hecho de perder masa muscular puede entorpecer la pérdida de grasa, y lo que es peor, podría aumentar las posibilidades de recuperar el peso perdido. El conocido efecto rebote.

Sin embargo, tener la musculatura fuerte y activa es imprescindible para poder perder grasa. No es lo mismo pesar 80 kg de un cuerpo sedentario y sin músculos, que pesar 80kg de un cuerpo físicamente activo y con masa muscular. La primera persona gastará menos calorías al día, mientras que la segunda persona tendrá una forma física y un metabolismo que funcionarán mejor a la hora de la pérdida de grasa.

Además, siempre se ha visto el entrenamiento de pesas como algo cuyo único objetivo es ganar masa muscular. Sin embargo, a día de hoy sabemos que el músculo podría considerarse un tejido endocrino, es decir, que la musculatura influye en nuestras hormonas, como el hecho de mejorar la sensibilidad a la insulina. Y que el músculo influya en nuestro sistema hormonal significa que puede ayudarnos a la optimización de la utilización de la grasa, entre otros.

PERO SERGIO, ¿ENTONCES AHORA TENGO QUE IR TODOS LOS DIAS AL GIMNASIO?

Tranquilo, no hace falta, es mucho más sencillo. Lo único que necesitas es estimular los músculos cada semana. Para que el cuerpo no se olvide de ellos y que se sientan vivos.

Hay muchas formas de entrenar la fuerza, pero para el 95% de la sociedad, que no tiene mucho tiempo y que no son deportistas profesionales, yo me decantaría por una forma en concreto. A través de las rutinas de fullbody, es decir, rutinas en las que ese día que entrenas estimulas todos los músculos del cuerpo, y luego ya puedes “olvidarte” y no tener que ir al gimnasio al día siguiente, y de esta manera no tener que ir al gimnasio a hacer pesas todos los días de la semana.



**¿PERO SERGIO...Y SI NO ME GUSTA EL GIMNASIO?
¿ESTOY OBLIGADO A HACERLO?**

No te preocupes, hay muchas alternativas, no es obligatorio ir al gimnasio. Lo necesario es que todas las semanas el cuerpo sienta ese estímulo en los músculos, y el cuerpo no sabe si estás en el gimnasio, en tu casa, o en el parque.

Así que da igual donde entrenes, lo importante es que lo hagas.

Con tal de hacerle sentir vivo, al músculo le da igual que estés en el gimnasio o en casa. Por ejemplo, se puede entrenar la fuerza en casa. ¿Cómo? Con ejercicios musculares que utilicen tu peso corporal e incluso metiendo libros o cosas de casa en una mochila para que sirva a modo de pesas. En mi Gimnasio Online de Fuertafit+ podrás encontrar muchas rutinas de fuerza, fullbody o rutinas con la metodología de Pull-Push-Leg adaptada a todos los niveles y para entrenar en casa.

QUIERO MÁS INFORMACIÓN DE FUERTAFIT+



**Y LA PREGUNTA DEL MILLÓN: PERO SERGIO, NO ME GUSTA
ENTRENAR LOS MÚSCULOS, ¿NO PUEDO HACER SOLO CARDIO?**

Aquí ya no tengo una respuesta que te gustaría leer. Está claro que, por poder, puedes no hacer pesas. Nadie está obligado a entrenar la fuerza, al igual que mucha gente no hace nada de ejercicio, puede decidir no hacerlo, pero eso tendrá unas consecuencias negativas para su forma física y salud. Lamentablemente, la realidad es que solo hacer cardio, como por ejemplo correr, no es suficiente para estimular nuestra masa muscular, por lo que el entrenamiento con cargas es indispensable.

**QUE NO SE TE OLVIDE:
ENTRENA TU FUERZA
TODAS LAS SEMANAS**



6

DALE INTENSIDAD A TU CUERPO

Durante muchos años ha existido la creencia popular de que entrenar de forma intensa no era bueno para la salud, que quizá sería mejor entrenar más suave.

Sin embargo, la evidencia científica nos ha hecho ver que, si se hace de forma segura y controlada, la intensidad es increíblemente importante para una buena salud y forma física. Nuestro cuerpo necesita esos pequeños estímulos de alta intensidad para que nuestro organismo siga funcionando lo mejor posible.

**ES UNA REALIDAD, AL CUERPO LE GUSTA LA INTENSIDAD,
LE HACE SENTIRSE VIVO.**

Pero hay que entender bien el concepto de intensidad. No es lo mismo pequeñas dosis de intensidad, que estar constantemente estresando a tu cuerpo con alta intensidad. Es decir, aportar un estrés intermitente de intensidad a tu organismo es beneficioso. Pero someterlo a una intensidad elevada varias veces al día durante períodos prolongados podría suponer demasiado estrés.

Por ejemplo, una persona que quiera empezar a perder grasa, se ponga con una dieta estricta y salga a correr todos los días a intensidades muy elevadas y de forma prolongada, podría caer en el error de generar demasiado estrés a nuestro sistema hormonal y a nuestro metabolismo.

Un buen ejemplo de uso sería el



Por eso, con respecto a la persona anterior que estresaría demasiado a su cuerpo, sería diferente que una persona que realiza un protocolo de HIIT de manera puntual 2 o 3 veces a la semana. Esta persona estaría aportando un estímulo intenso, pero en una dosis mucho más tolerable.

Además, vivimos en una sociedad sin apenas tiempo para realizar ejercicio, por lo que el entrenamiento de alta intensidad es muy práctico, ya que en apenas poco tiempo se pueden conseguir los estímulos necesarios para conseguir esas mejoras de salud, condición física y estéticas.



¿Y QUÉ PUEDE HACER LA ALTA INTENSIDAD POR LA PÉRDIDA DE GRASA?

Pues mucho. Piensa que un entrenamiento de alta intensidad tiene un elevado gasto energético por minuto frente a otro tipo de actividades, por lo que esto va a favorecer ese déficit energético que se busca para facilitar la pérdida de grasa.

Además, las adaptaciones metabólicas producidas en el músculo debido al entrenamiento HIIT podría favorecer el proceso de la oxidación de las grasas. Por lo que parece ser una muy buena idea apoyarnos de estos entrenamientos de alta intensidad para perder grasa corporal.

***RECUERDA:
DALE INTENSIDAD
A TU CUERPO***



7

NO HAGAS DIETA, APRENDE A COMER BIEN

¿QUÉ TE SUGIERE EL TÉRMINO “DIETA”?

Quizá restricción, hambre, sufrimiento, frustración...



Seguro que has intentado hacer dieta muchas veces, has perdido peso y poco después lo has vuelto a recuperar. ¿Sabes por qué pasa eso? Porque no has conseguido cambiar tus hábitos. Y es que lo que realmente te va ayudar a mejorar tu estilo de vida es aprender a comer bien, aprender a llevar unos hábitos de vida saludables que te acompañen durante toda tu vida.

Las dietas clásicas no funcionan a largo plazo porque te hacen dependiente de una tabla en un papel y tú simplemente lo sigues. No participas en la toma de decisiones, es decir, no conoces el porqué de que esos alimentos estén ahí y en esas cantidades. tú simplemente te preparas lo que pone.

Sin embargo, cuando no lo tienes delante te sientes completamente perdido. Si estás en un restaurante no sabes qué pedir, y ahí vienen las frustraciones y el agobio. No obstante, aprender a comer significa tomar el control de tu alimentación y saber manejar las herramientas que necesitas para ser capaz de elegir lo que mejor le sienta a tu propio cuerpo. No se trata de seguir un papel con una dieta cerrada. Se trata de saber elegir

“

Si te dan una tabla para que la sigas al pie de la letra sin saber por qué cuando te la quiten estarás perdido y volverás a tus hábitos anteriores.



Para perder grasa corporal y mantener una buena composición corporal a largo plazo debes cambiar tus hábitos. No sirve de nada pasar semanas y semanas de restricción para luego volver a comer como lo hacías antes y recuperar todo lo perdido (con algún kilito más de regalo).

NO EMPIECES NADA QUE NO SEAS CAPAZ DE MANTENER EN EL TIEMPO



Además, las pérdidas bruscas de peso asociadas a este tipo de dietas se llevan también una parte importante de tu masa muscular, y ya sabes que tener una buena masa muscular es fundamental para tener una buena salud.

Si después de perder el peso vuelves a recuperarlo rápidamente, lo que vas a conseguir es empeorar tu composición corporal (subir el porcentaje de grasa y bajar el de músculo) e incluso llegar a tener una mala relación con la comida, con todas las consecuencias negativas que esto conlleva: cansancio, peor estado de forma, alteraciones hormonales, ansiedad, mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, etc.

Por eso le damos tanta importancia al aprendizaje para cambiar tus hábitos. Y es que aprender te da libertad para saber elegir qué alimentos deberías comprar y cuáles debes evitar en tu día a día, con qué frecuencia debes consumirlos, saber qué nutrientes te aportan, cómo te afectan, etc. y todo ese conocimiento va a influir en tu comportamiento alimentario ayudándote a hacer mejores elecciones en tu día a día.



8 **ELIGE DE DÓNDE VIENEN TUS CALORÍAS**

El balance energético es el resultado obtenido de la energía ingerida en forma de alimentos y la energía gastada a través de nuestro metabolismo, los procesos de digestión, la actividad y el ejercicio físico. Este balance será negativo si hay más gasto que ingesta, positivo si hay menos gasto que ingesta y nulo si ambos son iguales.

Para perder grasa corporal, en nuestro organismo debe generarse un déficit energético que permita ir gastando nuestras reservas almacenadas en forma de grasa corporal.

Una de las herramientas para conseguir un balance energético negativo es reducir el consumo de alimentos. Pero esto no es una cuestión de simple matemática sobre el papel, porque, aunque todos los alimentos aportan calorías, no todos sus nutrientes se absorben de la misma manera en nuestro organismo por lo que al final del proceso digestivo no generarán el mismo impacto energético.

Es decir, dependiendo del tipo de alimento, su contenido en nutrientes, grado de procesamiento, volumen, etc. nuestro cuerpo tendrá mayor o menor facilidad para extraer esas calorías, utilizarlas y/o almacenarlas.

“ Aunque tengan las mismas calorías, no es lo mismo comer un puñado de frutos secos crudos que unas galletas elaboradas con harina refinada, grasas de mala calidad y azúcar, porque su digestión y el impacto metabólico que tienen es totalmente diferente. ”

Además, no sólo influyen las características del alimento, sino que también hay otros factores que hay que tener en cuenta: nuestro estado hormonal (por ejemplo, que exista resistencia a la insulina), la saciedad que percibimos y la cantidad de energía que gastamos para digerirlos, absorberlos y metabolizarlos.

El balance energético es indiscutible desde un punto de vista termodinámico y metabólico. Si pudiéramos tener una “lupa metabólica” y observáramos lo que ocurre en las células, veríamos que el balance energético sí que existe, ya que es uno de los principios por los que se rige la fisiología.



Sin embargo, sobre el papel, es decir, cuando intentamos calcular las calorías con calculadora, papel y boli (o con aplicaciones móviles) entran muchos factores en juego y el margen de error es amplísimo por todo lo que hemos comentado anteriormente. Es difícil calcular el balance energético real, el fisiológico. Por eso hay tanta diversidad de opiniones.

Mi visión es sencilla: **¿Existe un balance energético?** Sí. Pero no es el que muchos piensan. No es una simple diferencia de dos números. El balance energético no se encuentra en los alimentos cuando los comemos, se encuentra al final de todo el proceso: en las células. Aunque nos pueda parecer muy complicado todo esto, realmente lo que necesitamos manejar a la hora de buscar la pérdida de grasa corporal es lo siguiente:



COME MÁS VERDURAS Y FRUTAS

Las verduras y frutas tienen una densidad energética muy baja, aportan mucha fibra y agua (además de una gran cantidad de vitaminas y minerales) y, como ocupan mucho volumen en el estómago, conseguimos saciarnos con mayor facilidad. Además, al ver el plato más lleno también percibimos mayor saciedad.



DISMINUYE LOS ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Por el contrario, hay alimentos con una densidad energética muy elevada como son los ultraprocesados que se digieren muy fácilmente (la sensación de hambre vuelve a aparecer poco después) y, al ser hiperpalatables (por la mezcla de muchos ingredientes como harinas, azúcar, sal, potenciadores del sabor y/o grasas), se hace mucho más difícil controlar la cantidad que se consume.*



INGIERE MÁS PROTEÍNA

Ingerir la suficiente proteína (entre 1,5-2,5 gr/kg peso/día) también es un factor que debemos vigilar especialmente a la hora de buscar la mejora de la composición corporal porque nos va a ayudar (junto al entrenamiento de fuerza) a mantener la masa muscular, saciarnos y conseguir el déficit energético que buscamos. Así que prioriza y dale variedad a las fuentes saludables como son el pescado, huevo, carne no procesada, legumbres y lácteos de calidad.



**Hiperpalatables: productos a los que le añaden harina, azúcar, sal, grasa o potenciadores de sabor para que estén tan buenos que no puedas dejar de comerlos.*



CUBRE TUS REQUERIMIENTOS DE GRASA SALUDABLE

También es esencial cubrir los requerimientos mínimos de grasa saludable para que nuestras hormonas y células puedan funcionar correctamente. Además, añadir alimentos que contengan fuentes de grasa saludables a las preparaciones contribuye a aumentar la saciedad y, por supuesto, a incrementar el sabor. Escoge aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos, semillas y aceitunas, sin olvidar las presentes en el pescado azul, los huevos y los lácteos enteros (Sí, la grasa de los lácteos es saludable).



NO HACE FALTA ELIMINAR LOS HIDRATOS DE CARBONO

No es necesario eliminar los hidratos de carbono de la dieta para perder grasa corporal, pero conviene elegir fuentes de calidad (tubérculos, cereales integrales no refinados, frutas...) y controlar las porciones que servimos (no es lo mismo una guarnición de patata al horno o una pieza de fruta que un plato repleto de pasta). Cuanto mayor sea su contenido en fibra más energía gastaremos en su digestión y más se prolongará el vaciado gástrico, por lo que estaremos saciados durante más horas.



¿CÓMO PREPARAS TUS ALIMENTOS?

La forma de preparar los alimentos también afecta a la energía total y a la sensación de saciedad, no es lo mismo consumir 100 gr de patatas fritas industriales (529 Kcal) que 100 gr de patatas al vapor (70 Kcal).

Mira la diferencia nutritiva de estas 2 dietas aun teniendo las mismas calorías

	1 plátano mediano
1 plato mediano de pasta a la carbonara	1 yogur entero natural
	30 gr de copos de avena
1 donut relleno de chocolate	1 plato abundante de verduras
	100 gr de patata
1 vaso de refresco azucarado	150 gr de pechuga de pollo
	1 aguacate mediano
	30 gr de frutos secos



Y recuerda que solo el hecho de comer una ensalada todos los días junto al filete empanado con patatas fritas, la media barra de pan blanco y el refresco azucarado no convierte esa comida en más sana, ni el comer una galleta de chocolate alguna tarde y un trozo de pizza el fin de semana destroza tu patrón de alimentación saludable para perder grasa.

Aún así, no debemos sólo de centrarnos en reducir calorías por parte de la alimentación si no también intentar aumentar la actividad física diaria.

Existe la falsa creencia de que determinados alimentos engordan y otros alimentos adelgazan. Hay gente que piensa que si come una ensalada adelgazará, y que si se come pan engordará, pero esto es incorrecto. Los alimentos no son los que nos hacen engordar o adelgazar, sino sus cantidades.

Si un día no hemos ingerido nada y comemos un trozo de pan, este no nos hará engordar, porque nuestro cuerpo seguirá en un déficit energético. Y, al contrario, por muy sano que sea un puñado de frutos secos, si ese día ya hemos consumido todas las calorías que hemos gastado y nos lo comemos, nos encontraremos en exceso, aunque todo venga de comida saludable. No obstante, el concepto del balance energético es muy amplio y poco preciso en la práctica, por lo que no deberíamos basar nuestro plan de alimentación en simplemente calorías y números debido al gran margen de error que existe. Pero sí que debemos entender el concepto de estas calorías y ese balance energético para conocer en profundidad cómo funciona nuestro organismo y así comer de forma saludable pero consciente.





9

APRENDE A DISFRUTAR DE LA COMIDA SALUDABLE

Es importante entender que el acto de comer no solo tiene la finalidad de nutrirnos, sino que también implica otros aspectos hedónicos (de placer) y sociales. Por eso nos cuesta muchas veces centrarnos solo en el aspecto nutritivo, porque los otros aspectos también tienen mucho peso en nuestra decisión.

Lo que sí está claro es que para perder peso no hay que sufrir comiendo, esa es la receta del fracaso. Si sufres haciendo algo, no vas a poder mantenerlo mucho tiempo.

Por eso la gente intenta cambiar de la noche a la mañana su forma de comer. Y el hecho de hacer modificaciones radicales sobre los hábitos es una condena al fracaso. No podemos pretender comer 100% saludable desde el principio y por eso hay que dar pequeños pasos que nos permitan disfrutar del camino dándole el tiempo suficiente a nuestro cuerpo y mente para que se adapte y así conseguir que los cambios aparezcan de forma más natural.

Se puede perder grasa y disfrutar comiendo, solo hay que tener la intención de hacerlo y utilizar herramientas como estas:

1

Si estamos acostumbrados a tomar muchos productos azucarados puedes ir reduciendo progresivamente su presencia en tu alimentación para que el paladar se adapte poco a poco y termines disfrutando del sabor natural de los alimentos. Para ello se puede aprovechar el dulzor natural de alimentos como las frutas (plátano maduro, manzana asada...) y verduras cocinadas (calabaza, zanahoria...), utilizar frutas desecadas como dátiles o pasas para acompañar el yogur, diluir un poco más el café o añadirle leche entera y canela, buscar versiones de cereales sin azúcar añadido, cambiar el postre por fruta, pasar del chocolate con leche a uno con el 70% (contenido en cacao) e ir subiendo el porcentaje, cambiar el refresco azucarado por uno sin azúcar, etc.

2

Si normalmente cocinas haciendo frituras y empanados puedes hacer la transición reduciendo el número de días a la semana que los tomas y utilizando otras técnicas que también potencien el sabor de los alimentos (horno, papillote...) con especias y hierbas aromáticas.



3

Si te cuesta mucho comer verduras introdúcelas poco a poco en diferentes formas: purés, sofritos, guarniciones, crujientes, ensaladas con ingredientes que te gusten, revueltos con huevo... para así ir descubriendo las que más te gustan y las que menos.

4

Si no tienes tiempo para cocinar a diario busca un momento de la semana para adelantar algunas preparaciones y congelar en porciones individuales, ten siempre alternativas saludables en conserva que se preparen rápidamente, utiliza el microondas... No se tarda más en preparar unos huevos revueltos con champiñones y queso que en meter una pizza precocinada en el microondas.

5

Busca aderezos alternativos a las salsas comerciales utilizando vinagre, mostaza, yogur natural, especias...

6

Cambia el pan blanco de acompañamiento de todas las comidas por uno de mejor calidad, reduce el tamaño que te sirves progresivamente o sustitúyelo por otra guarnición más saciante: palitos de verduras crudas o asadas, patata cocida, legumbres...

7

Evita tener al alcance alimentos poco saludables. No compres cosas que sabes que no son sanas porque si lo tenemos en casa las probabilidades de comerlo aumentan muchísimo más que si no lo tenemos tan a mano (habría que hacer el esfuerzo de cambiarnos, bajar a la calle, ir a comprarlo, etc.).

8

Si sueles repetir plato o servarte mucha cantidad puedes utilizar platos más pequeños para que dé la sensación de que el plato está lleno aunque sea de menor tamaño y evita dejar la fuente de comida al lado para no servarte más.



Todo esto no significa que nunca más vayamos a poder disfrutar de un trozo de tarta o de un plato menos saludable. Tener ese pensamiento nos generará ansiedad y nos frustrará, y acabaremos volviendo al principio. Si te prohíbes te prescribes. ¿No te ha pasado nunca que te apetece comer algo poco saludable y tú mismo te lo niegas una y otra vez? ¿A que cada vez te apetece más? Precisamente esa prohibición nos genera el efecto contrario al que deseamos, no conseguimos olvidar las ganas de comérselo sino que cada vez esas ganas aumentan.

No pasa nada por tomar de vez en cuando algo fuera de lo común. Lo realmente importante es nuestro patrón alimentario, lo que hacemos en el día a día, la mayoría de las veces, no de manera esporádica. Tenemos que aprender a disfrutar de la comida saludable y a no fustigarnos cuando la elección que hacemos es menos sana.



¡DISFRUTA COMIENDO SALUDABLE!



10 **RECUERDA POR QUÉ EMPEZASTE**



Todos alguna vez en nuestra vida hemos pensado en algo que nos gustaría conseguir. Todos hemos tenido **un sueño, una meta, un propósito, un objetivo** que nos emociona o ha conseguido que algo dentro de nosotros mismos se mueva, consiguiendo ponernos en acción, en marcha, en movimiento.

La vida es una serie de picos y valles, en la que nos encontramos con momentos de todo tipo, ya sean estos momentos felices o situaciones difíciles. Unas veces te puedes sentir eufórico y otras que se te cae el mundo encima. Estas son las situaciones que nos ponen a prueba y las que nos hacen **crecer y superarnos**.

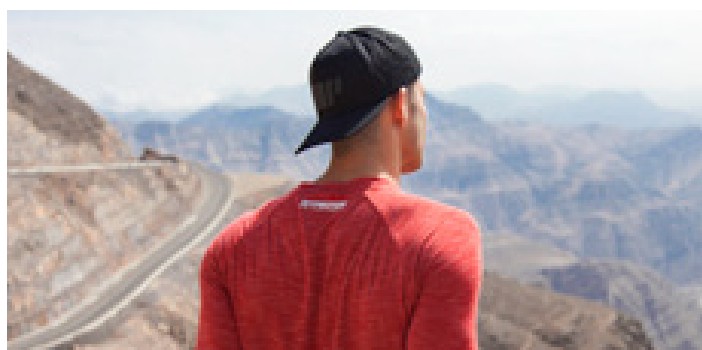
Todo el mundo en algún momento de su vida ha pensado: Hasta aquí, no puedo más, no sé cómo hacerlo mejor. Pero quizás lo único que hay que hacer es este preciso momento es aceptar que esto nos puede pasar, que somos humanos. Lo más importante es abrir bien los ojos y buscar herramientas que nos ayuden a ver la situación con mayor claridad, sabiendo que saldremos de ésta.

Los momentos duros o de dificultad van a llegar, pero está en tu mano conseguir herramientas para que estos momentos sean de aprendizaje; Cada vez tienes más herramientas para afrontar estas situaciones, cada vez vas a tener más experiencia en abordar de forma correcta dichas situaciones.

Es importante que en los momentos difíciles, o en los momentos de colapso no **nos sintamos culpables** ya que esta emoción nos inmoviliza y frena el proceso que habíamos comenzado. Una actitud de culpabilidad sólo es destructiva para nosotros mismos y hará que cada vez nos sintamos peor y peor.



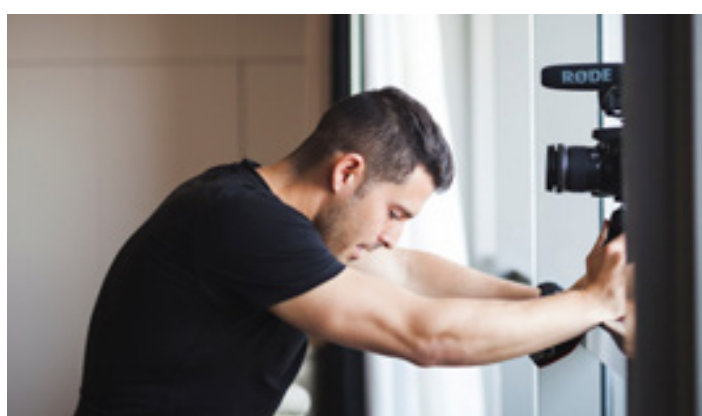
TRUCOS PARA NO TIRAR LA TOALLA CUANDO SENTIMOS QUE NO PODEMOS MÁS



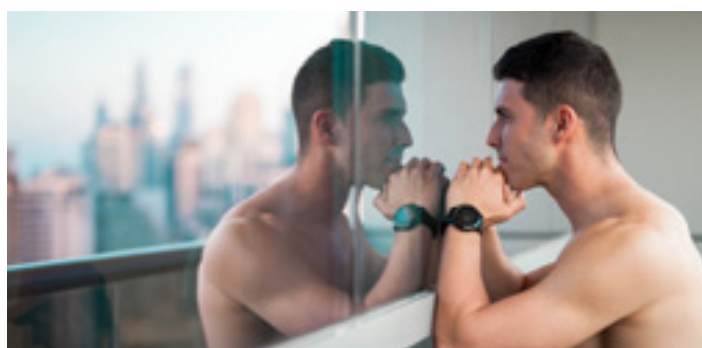
Encuentra la/s causa/s que te llevan a esta situación, la raíz del problema. ¿Cuáles son mis hábitos? Cambia tu forma de recorrer el camino, cambia tu forma de pensar, de actuar y cambiarán los resultados.



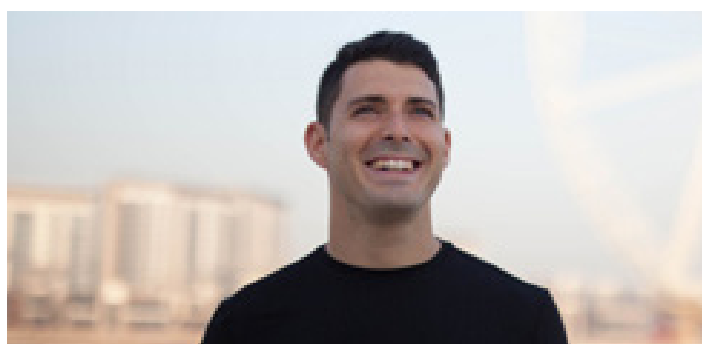
Cada situación de dificultad, es una oportunidad para aprender y por tanto, de mejorar y crecer como persona.



Replantéate tu objetivo, quizás sea poco realista y poco sostenible. Escríbelo con detalle en un papel y añade todas las implicaciones que supone ese objetivo. ¿Merece la pena y preserva tu salud? Adelante. ¿No? Da unos pasos atrás y adáptalo a la nueva meta.



Eres mucho más fuerte de lo que piensas: Hay fuerza y fortaleza dentro de ti, tanta como quieras. Solo tienes que sacarla.



Ten capacidad de adaptación a las situaciones que se escapan de tu control. Si no podemos evitar que ocurran hay que adaptarse y aceptarlas.



Piensa en grande, pero ponte metas pequeñas así conseguirás victorias diarias que te motivarán a seguir. Divide el camino largo en pequeñas etapas. Por ejemplo: El objetivo a largo plazo final es mejorar mi salud y calidad de vida. El objetivo a corto plazo es subir las escaleras siempre que llegue a casa y tomar 2 piezas de fruta al día.

Y, sobre todo, recuerda...
¿Por qué empezaste?
¿Qué es lo que te motivó?
¿Cómo te sentiste cuando te diste cuenta que lo estabas consiguiendo?



10 CLAVES PARA PERDER GRASA

1

¿CUÁNTAS VECES HAS ESCUCHADO ALGO ASÍ?

2

TODO SUMA

3

MEJOR HECHO QUE PERFECTO

4

MUÉVETE SIEMPRE QUE PUEDAS

5

ENTRENA TU FUERZA

6

DALE INTENSIDAD A TU CUERPO

7

NO HAGAS DIETA, APRENDE A COMER BIEN

8

ELIGE DE DÓNDE VIENEN TUS CALORÍAS

9

APRENDE A DISFRUTAR DE LA COMIDA SALUDABLE

10

RECUERDA POR QUÉ EMPEZASTE



CREA TU HÁBITO DURANTE UN MES

Para poner a prueba todos los consejos que te he dado en el ebook utiliza este checklist para ir tachando semana a semana cada vez que hayas conseguido cumplir esa clave.

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
EL TIEMPO MANDA, HAZLO FÁCIL				
TODO SUMA				
MEJOR HECHO QUE PERFECTO				
MUÉVETE SIEMPRE QUE PUEDAS				
ENTRENA TU FUERZA				
DALE INTENSIDAD A TU CUERPO				
NO HAGAS DIETA, APRENDE A COMER BIEN				
ELIGE DE DÓNDE VIENEN TUS CALORÍAS				
APRENDE A DISFRUTAR DE LA COMIDA SALUDABLE				
RECUERDA POR QUÉ EMPEZASTE				



DERECHOS Y APROBACION MEDICA

Ninguna parte de este libro, en parte o en su totalidad se puede reproducir, almacenar, copiar, o ser transmitida por cualquier medio sin el consentimiento expreso por escrito del propietario, Sergio Peinado.

Violaciones de estos derechos de autor se harán cumplir con todo el peso de la ley. Aunque el autor y el editor han hecho todos los esfuerzos para asegurar que la información de este libro era correcta en el momento de escribir, el autor y el editor quedan exentos de cualquier responsabilidad a cualquier persona por cualquier pérdida, daño o problemas ocasionados por errores u omisiones, si tales errores u omisiones resultan de negligencia, accidente o cualquier otra causa.

Este libro no pretende ser un sustituto para el consejo de un profesional médico.

Los lectores deben consultar regularmente a un médico en cuestiones relacionadas con su salud y particularmente con respecto a cualquier síntoma que puede requerir diagnóstico o atención médica.

La información contenida en este libro está destinada a complementar, no a reemplazar, una vida activa y saludable. Como cualquier deporte que implique la velocidad, la fuerza y factores ambientales, los ejercicios aquí propuestos representan un riesgo inherente.

Los autores y los lectores de esta guía aconsejan tomar la plena responsabilidad de su seguridad y conocer sus límites. Antes de practicar las habilidades que se describen en este libro, asegúrese de disponer de la aprobación de un facultativo médico, para no tomar riesgos más allá de su nivel de experiencia, la aptitud, la capacitación y el nivel de comodidad.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. www.fuerfafit.com

Ilustraciones Copyright © 2022 por Sergio Peinado

EN LA ELABORACIÓN DE ESTE EBOOK HAN PARTICIPADO:

Sergio Peinado Licenciado en Ciencias del Ejercicio

Eva Medina Graduada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Paula Rodríguez Diplomada en Nutrición y Dietética

Guillermo Sacido Graduado en Comunicación Digital y Audiovisual

Lara Ibarra Técnico Superior en Dietética

Alejandro Merchante Técnico Superior en Diseño y Edición



REFERENCIAS CIENTÍFICAS

Aquí se adjuntan las referencias bibliográficas que se han utilizado para apoyar el contenido:

- Andrea C Buchholz, Dale A Schoeller; Is a calorie a calorie?, The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 79, Issue 5, 1 May 2004, Pages 899S–906S.
- Buchholz AC, Schoeller DA. Is a calorie a calorie? Am J Clin Nutr 2004;79:899S.
FB, H. (2018). The effects of high protein diets on thermogenesis, satiety and weight loss: a critical review.
- Hackney KJ, e. (2018). Resting energy expenditure and delayed-onset muscle soreness after full-body resistance training with an eccentric concentration.
- Hall, K. D., Heymsfield, S. B., Kemnitz, J. W., Klein, S., Schoeller, D. A., & Speakman, J. R. (2012). Energy balance and its components: implications for body weight regulation. The American Journal of Clinical Nutrition, 95(4), 989–994.
- Hand G, Shook R, Paluch A, Baruth M, Crowley E, Jaggars J et al. The Energy Balance Study: The Design and Baseline Results for a Longitudinal Study of Energy Balance. Research Quarterly for Exercise and Sport. 2013;84(3):275–286.
- Hill, J. O., Wyatt, H. R., & Peters, J. C. (2012). Energy Balance and Obesity. Circulation, 126(1), 126–132.
- Lally, P., van Jaarsveld, C., Potts, H., & Wardle, J. (2009). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. European Journal Of Social Psychology, 40(6), 998–1009. doi: 10.1002/ejsp.674
- Lally, P., van Jaarsveld, C., Potts, H., & Wardle, J. (2018). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world.
- Molinero, O.; Salguero del Valle, A.; Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 25(7), 287–304.
- Nelson, M. (2018). Effects of High-Intensity Strength Training on Multiple Risk Factors for Osteoporotic Fractures.
- Prentice A, Jebb S. Energy intake/physical activity interactions in the homeostasis of body weight regulation. Nutr Rev 2004;62:S98.
- Ramage, S., Farmer, A., Eccles, K., & McCargar, L. (2018). Healthy strategies for successful weight loss and weight maintenance: a systematic review.
- Rampone AJ, Reynolds PJ. Obesity: thermodynamic principles in perspective. Life Sci 1988;43:93.
- Rosenheck, R. (2018). Fast food consumption and increased caloric intake: a systematic review of a trajectory towards weight gain and obesity risk.



ENTRENA CON **SERGIO PEINADO**

¿QUIERES UN PLAN MUCHO MÁS COMPLETO?

Este ebook lo he realizado para compartir con vosotros unos cuantos consejos que os puedan ayudar a conseguir vuestros objetivos.

De todas maneras, si quieres un plan de entrenamiento más completo en el que te digamos que comer y que entrenar cada día según tu objetivo marcado (perder grasa, estar en forma o ganar masa muscular), te recomiendo mi gimnasio online Fuertafit+, diseñado y creado por mi y por profesionales titulados y avalado por muchos casos de éxitos.

¿En qué consiste **FUERTAFIT**?



Calendario por objetivos



Entrenamiento para todos los niveles



Rutinas nuevas cada mes



Pautas alimentarias para tu objetivo



Comunidad de apoyo exclusiva

ELLOS YA LO HAN CONSEGUIDO



Creador del método Fuertafit



S. Martín



A. Aldeguer



Alumna de Fuertafit



J. Martínez



Alumno de Fuertafit

EMPIEZA AQUÍ TU CAMBIO

