



## **Derechos de autor © 2013**

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, de fotocopia, de grabación, de escaneo o de otro tipo, sin el permiso previo por escrito del editor.

## **Descargo de responsabilidad**

Todo el material contenido en este libro se proporciona únicamente con fines educativos e informativos. No se puede asumir ninguna responsabilidad por los resultados de la utilización de este material. Aunque se ha hecho todo lo posible para proporcionar información precisa y eficaz, el autor no asume ninguna responsabilidad por la exactitud o el uso/mal uso de esta información.

# Índice de contenidos

Capítulo 1 - Introducción .....	1
Clave 1- Debe desayunar.....	4
Clave 2 - Optimizar los niveles de hidratación .....	7
Clave 3: Sueño y recuperación adecuados .....	10
Clave 4 - Cardio de alta intensidad para quemar grasa más rápido .....	14
Clave 5 - Aprender a leer las etiquetas de los alimentos .....	17
Clave 6 - Tonificar el cuerpo con el entrenamiento de resistencia.....	20
Clave 7 - La transformación del cuerpo es un estilo de vida.....	26
Conclusión: Consejos para comenzar la transformación	

hoy mismo29

---

## CAPÍTULO 1 - INTRODUCCIÓN

Si hay que creer a ciertos expertos, actualmente nos enfrentamos a una crisis como nunca antes habíamos visto; nos enfrentamos a una epidemia mundial de obesidad.

Desde 1980, el número de personas que padecen obesidad se ha duplicado literalmente, habiendo 1.400 millones de adultos con sobrepeso y 500 millones que pueden considerarse obesos.

En cuanto a los niños, las cifras no dejan de aumentar, y en algunos países más de una cuarta parte de los niños padecen obesidad. En resumen, si las cosas siguen así, en unas décadas la mayoría de la población mundial será obesa, si es que logramos sobrevivir tanto tiempo. Para luchar contra esta gran plaga es importante saber cuál es su origen... al igual que con cualquier otro gran problema, hay numerosas causas en juego.

Para empezar, llevamos un estilo de vida cada vez más sedentario. Atrás quedaron los días en los que aramos campos doce horas al día o sacaban carbón en las minas... ya han pasado los días en que la mayoría de la gente tenía que dedicar

---

su tiempo de trabajo al trabajo físico. Hoy en día, la mayoría de la gente trabaja sentada, o tal vez de pie, y no hace falta decir que no hay mucho esfuerzo en ello, al menos en un sentido físico. El problema, sin embargo, es que aunque reducimos nuestro nivel de actividad seguimos aumentando lo que comemos. Como resultado, nuestro cuerpo simplemente no está sometido a suficiente ejercicio para quemar todo el exceso de calorías que ganamos, lo que lleva a un notable aumento de peso. Sin embargo, la falta de ejercicio junto con el exceso de comida no es la única fuente de este problema.

Otra de las causas de lo que observamos hoy en día se debe a las fluctuaciones económicas de los precios de los alimentos. En la mayoría de los casos, cuanto más barato es un alimento, más saciante y poco saludable es. Más concretamente, se hace referencia a la industria de la comida rápida. Los restaurantes de comida basura se han establecido en innumerables países pobres y zonas económicamente desfavorecidas, proporcionando a la gente alternativas baratas y que engordan y les permiten ahorrar dinero. Además, estas alternativas son a veces incluso más sabrosas. Al final, la cuestión es que el coste de los alimentos sanos supera al de los insanos.

---

Ahora con lo que acabamos de cubrir y al comenzar esta guía, es importante darse cuenta de que el mundo está en una mala

---

estado, en cuanto a la salud. Pero no tienes que aceptar lo que está sucediendo en la sociedad. Estás a punto de aprender las 7 claves para transformar tu cuerpo y, literalmente, ¡transformará tu vida! Así que sumérgete, lee, absorbe y pon en práctica exactamente lo que aprenderás aquí y verás cómo se produce el cambio. Tienes el poder en tus manos para cambiar tu salud y vivir la vida que deseas, ten por seguro que al final, tu cuerpo te lo agradecerá.



---

## CLAVE 1- HAY QUE DESAYUNAR

Cuando se pierde peso, la mayoría de las personas se saltan el desayuno pensando que es un método efectivo para eliminar peso. Ahora bien, lo que no se dan cuenta es que esta técnica no es realmente efectiva e incluso podría causar efectos negativos en sus cuerpos. Cuando se hace una dieta, una de las cosas más importantes a tener en cuenta es la importancia de desayunar.

El desayuno se denomina "desayuno" simplemente porque rompe el largo ayuno. La gente duerme durante la noche muchas horas, por lo que por la mañana es necesario comer algo para sentirse mejor y tener energía para afrontar el nuevo día. Y lo que es más importante, desayunar es vital para una dieta para quemar grasa. Si quieres perder peso rápidamente, ten en cuenta que debes desayunar todos los días.

Estas son algunas de las razones y la importancia de desayunar para el cuerpo cuando se hace dieta:

- El desayuno le permitirá controlar su hambre y evitar comer bocadillos más tarde durante el día. ¿De qué serviría tu dieta si al final comes más porque tienes hambre, ya que te saltaste

---

¿desayuno? Si alguna vez te has saltado el desayuno, asegúrate de tomar un tentempié saludable para que puedas seguir perdiendo peso de forma efectiva.

- Un desayuno saludable le ayudará a aumentar el metabolismo de su cuerpo - Comer el desayuno puede realmente aumentar el metabolismo de uno. Si te saltas el desayuno, tenderías a poner tu cuerpo en modo de inanición y tratar de conservar la energía que pueda. Ahora, cuando desayunas, también le estás diciendo a tu cuerpo que estás despierto y que ya no estás en ayunas. Esto significa que su cuerpo está listo para quemar grasa y utiliza la energía durante el día.
- Un desayuno saludable también le ayudará a consumir suficientes calorías - Tener suficientes calorías es esencial porque esto es responsable de aumentar sus niveles de energía. Cuando te saltas el desayuno con regularidad, tampoco estás consumiendo calorías que terminarían en la caída de tus niveles de energía. Esto también ralentizaría su metabolismo. Perder peso sería así de efectivo.
- Desayunar es esencial para perder peso, ya que ayuda al cuerpo a alcanzar su objetivo de pérdida de peso más rápidamente. Según investigaciones y estudios, las personas que no desayunan son las que tienen 4 veces

---

más probabilidades de tener sobrepeso. Si no quieres arriesgarte a ganar

---

peso, asegúrese de no saltarse el desayuno.

Estos son algunos de los aspectos más importantes del desayuno para el organismo cuando se está a dieta. El desayuno es la comida más esencial del día; por lo tanto, es necesario no saltárselo. Por supuesto, cuando la dieta, sólo asegúrese de seguir un desayuno saludable para que pueda perder peso de manera eficiente y lograr sus objetivos de pérdida de peso.

Desayunar es bueno y saludable, así que no piense que saltarse el desayuno le ayudará a perder peso. Esto sólo hará que te sientas débil y poco saludable, y esto no hará bien con tu objetivo de perder peso. Tome un desayuno saludable todos los días y siga la dieta correcta. En poco tiempo, usted se sorprenderá de ver los resultados positivos con su salud y su cuerpo.

---

## CLAVE 2 - OPTIMIZAR LOS NIVELES DE HIDRATACIÓN

Beber agua desempeña un papel fundamental en las dietas. Si alguna vez se encuentra atrapado en una meseta de pérdida de peso a pesar de seguir su programa de dieta estrictamente, entonces podría ser que no está bebiendo suficiente agua. Los estudios han demostrado que muchas personas sufren, sin saberlo, una deshidratación grave o leve, y usted también podría verse afectado.

El cuerpo necesita agua para diversos procesos bioquímicos. Los siguientes son los beneficios de beber suficiente agua para tu cuerpo cuando estás a dieta:

El agua ayuda al cuerpo a convertir las reservas de grasa en energía. Cuando el cuerpo está deshidratado, los procesos del metabolismo del cuerpo se ralentizan y esto impide la descomposición de las grasas en el cuerpo, y en efecto, su pérdida de peso. Si esto sucede, su curva de pérdida de peso llega a una meseta.

El agua retiene naturalmente el apetito. La región del hipotálamo en el cerebro tiene la función de controlar los antojos y el apetito, con los centros de control de la sed y el hambre situados uno al lado del otro. Esto significa que beber lo suficiente no sólo quita la sed, sino que

---

también elimina la sensación de hambre. Un estudio de la Universidad de Washington descubrió que

---

que beber un vaso de agua antes de acostarse reduce los antojos de media noche.

El agua también ayuda a prevenir la flacidez de la piel, que es un efecto secundario común de la pérdida de peso. Proporciona a la piel un aspecto más sano y joven al ayudar a la reconstrucción de las células cutáneas destruidas.

El agua ayuda a eliminar los productos de desecho del cuerpo. Cuando se hace dieta, el cuerpo pierde peso y hay productos secundarios adicionales que deben eliminarse. Esto significa que el cuerpo necesita una cantidad suficiente de agua en la que se disolverán los productos no deseados y se excretarán del cuerpo.

El agua es eficaz para combatir el estreñimiento. Si el cuerpo no recibe suficiente agua, se ve obligado a extraerla de sus reservas internas, normalmente del colon, lo que provoca estreñimiento. La función intestinal normal se reanudará cuando el cuerpo reciba el agua adecuada.

En general, la deshidratación leve conlleva una serie de complicaciones para la salud. La deshidratación leve se caracteriza por los siguientes síntomas: fatiga, antojos, dolores de cabeza y estreñimiento. Sin embargo, en cuanto

---

se consigue equilibrar el agua, se logra lo que los expertos en dietas denominan



---

punto de ruptura. En este punto, a medida que la retención de líquidos en el cuerpo disminuye, el hígado y los sistemas endocrinos comienzan a funcionar de manera más eficaz, ayudando a restablecer su sed natural, mientras se reducen significativamente sus antojos. El resultado es un aumento del metabolismo que facilita la descomposición y la pérdida de grasa en el organismo.

cuerpo.

### Cuánta agua necesita el cuerpo

En conclusión, los beneficios anteriores demuestran claramente la importancia de beber agua, sobre todo si se está a dieta. No obstante, todo el mundo debería convertir el consumo de agua en un hábito. No se debe hacer sólo cuando se tiene sed, ya que la sed, en sí misma, es una indicación de la presencia de deshidratación. Por lo tanto, todo adulto debería tomar al menos ocho vasos de agua al día durante el tiempo frío.

Como hay mucha transpiración y pérdida de líquido cuando hace calor, hay que tomar más vasos de agua. Por último, si los ejercicios forman parte de su plan de dieta, asegúrese de beber de 6 a 12 onzas de líquido después de 15 a 20 intervalos. De este modo, mantendrá el equilibrio de líquidos más favorable

---

durante sus ejercicios

---

### CLAVE 3: SUEÑO Y RECUPERACIÓN ADECUADOS

Considerar el sueño como una actividad es difícil. Se supone que el sueño es una fase de inactividad o descanso. Sin embargo, la realidad es que el sueño es esa fase activa de toda nuestra rutina diaria, en la que se agilizan numerosas funciones corporales. Los datos de venta de tranquilizantes y somníferos inductores del sueño demuestran el aumento de los casos de falta de sueño, que se debe en gran medida al estilo de vida moderno. Mientras que existen profundas investigaciones sobre la importancia del ejercicio para el cuerpo, pocos se embarcan en el deseo de aprender sobre el descanso y el sueño... sin embargo, es uno de los factores más importantes para la salud y el bienestar general.

¿Qué es el sueño?

En primer lugar, es importante entender que mientras el cuerpo descansa, la mente y el cerebro entran en un hiperimpulso restaurador. Las señales corporales se envían a los distintos órganos de para comenzar su acumulación para la siguiente hora de acción óptima. Cuanto más privada de sueño esté una persona, más posibilidades tendrá de tener una actividad física y

---

mental deficiente, ya que no ha permitido que su cuerpo se recupere del combate anterior ni se prepare para el siguiente. El sueño es un periodo de relajación nerviosa y muscular que inicia un periodo de

---

reparación y rejuvenecimiento de todos los tejidos y órganos, muy necesarios después de un día de actividad agitada y a menudo extenuante. El sueño está determinado por un ciclo biológico llamado "reloj circadiano". Depende de los intervalos de cierto número de horas de vigilia seguidas de sueño, y así sucesivamente. Otros elementos que lo afectan pueden ser: la cantidad de luz, los niveles de estrés, los niveles de metabolismo e incluso la medicación que estemos tomando.

### El poder del sueño

El sueño es un potente potenciador de la energía, ya que mientras dormimos se pone en marcha el proceso denominado "anabolismo", entendido más sencillamente como el proceso de recuperación de las células y los tejidos mediante la producción de enzimas y proteínas. De hecho, contrarresta el efecto del "catabolismo" o el proceso que se produce al hacer ejercicio o trabajar durante el día, que produce una acción en la que se libera energía de las células, lo que afecta a los componentes moleculares del cuerpo. Si el catabolismo supera al anabolismo, el crecimiento será escaso. Por lo tanto, los que se esfuerzan con un entrenamiento más duro o juegan una hora más, deben dar a su cuerpo el descanso extra para mantener su crecimiento de la masa

---

muscular, que es directamente proporcional a la forma física.

No se discute el hecho de que la alerta mental,

---

Los niveles de concentración, la comunicación, la creatividad, el equilibrio emocional y los niveles de productividad de un individuo también se ven afectados por la cantidad de sueño.

### El proceso de recuperación

La privación prolongada del sueño se ha relacionado con la ansiedad y la depresión. El sueño induce la liberación de ciertas hormonas que afectan al sistema nervioso central del cuerpo, afectando así al estado de ánimo y a la estabilidad emocional. Dormir menos aumenta el Cortisol que es una hormona catabólica y disminuye los niveles de testosterona que están directamente relacionados con la ganancia de masa muscular. Dormir menos también significa un mayor nivel de insulina que aumenta la resistencia del cuerpo a la absorción nutricional.

Aunque no se puede negar la importancia del entrenamiento físico, incluido el entrenamiento con pesas, hay que entender la mecánica de lo que realmente le ocurre al cuerpo cuando se enfrenta a este estrés físico. Cuando hacemos ejercicio o levantamos pesas, el músculo se contrae o se encoge, por lo que se comprime o acorta.

---

Esto ocurre cuando las microfibras musculares se comprimen. Con cada estímulo que le das a tu cuerpo, el músculo se ve obligado a responder. Sin embargo, hay que tener en cuenta que



---

que entre las fases de estímulo, el músculo necesita recuperarse de él construyendo nuevos puentes a través de los nuevos grupos musculares que se están formando lentamente. Este crecimiento sólo es posible cuando el cuerpo descansa.

Otra consecuencia preocupante que viene con comprometer la cantidad de sueño tiene en los niveles elevados de cortisona que se ha relacionado directamente con más grasas abdominales .Mientras que ha habido quantum enciclopédico de la investigación sobre los beneficios de los programas de fitness, muy poca atención se presta a la importancia del cuerpo y su requisito de sueño.

Equilibrar los entrenamientos pesados con sus versiones más suaves y los descansos adecuados de las rutinas extenuantes no sólo es el mejor antídoto para una salud perfecta, sino que es la mejor manera de obtener beneficios óptimos de su rutina de ejercicios

---

## CLAVE 4 - CARDIO DE ALTA INTENSIDAD PARA QUEMAR GRASA MÁS RÁPIDO

El uso de cardio de alta intensidad para quemar grasa más rápido es un enfoque que ha sido utilizado por un número de personas, sus beneficios son enormes y numerosos, pero siempre debe hacerse en un entorno controlado y a través de un plan bien establecido. No hay duda de que este tipo de ejercicio en particular quema la grasa mucho más rápido, pero ¿cómo funciona realmente?

La razón por la que funciona es porque se le pide al cuerpo que produzca mucha más energía de la que tiene almacenada para hacer frente a la intensidad del entrenamiento y lo hace quemando esas reservas de grasa que ha estado guardando para un día lluvioso. Tu cuerpo tiene que seguir produciendo energía incluso después de que te detengas, ya que lo necesita para empezar a reparar los músculos y asentar tu cuerpo después de tu agotador entrenamiento.

También es importante señalar que este tipo particular de entrenamiento se centra en la quema de un tipo diferente de grasa de lo que se obtendría haciendo un

---

entrenamiento de cardio que tiene una intensidad más baja, como una caminata rápida. El problema con el trabajo de cardio de menor intensidad es que sólo consigue que su corazón

---

trabajando a alrededor del 60% de la frecuencia cardíaca máxima, pero esto no es lo suficientemente alto para la quema óptima de grasa en su cuerpo. En cambio, sólo quemarás la grasa fácil, pero la más dura seguirá ahí, por lo que al aumentar la intensidad quemarás ambos tipos, lo que se traduce en una pérdida de peso más rápida.

Hay otras razones por las que deberías considerar este enfoque y una de las principales es que serás capaz de manejar el ácido láctico con mucha más facilidad. Es esta acumulación de ácido láctico lo que hace que los músculos se cansen y se quemen y que usted se detenga, así que si aprende a lidiar con esto podrá entrenar durante períodos más largos de tiempo, lo que hará que se quemen más calorías y grasa y que desaparezca el peso.

Esto lleva algo de tiempo, pero al menos sabes que mientras construyes esta resistencia, tu cuerpo está quemando la grasa tan rápido como necesita para darte energía para seguir trabajando.

Por último, este enfoque resulta en la mejora de la sensibilidad de su cuerpo a la insulina y el resultado de esto es que los músculos van a absorber la glucosa, y la utilizan para reparar a sí mismos y para obtener energía,

---

en lugar de que se convierta en las reservas de grasa.  
Esto significa que cuando

---

quemar la grasa, y luego perder peso, debería mantenerse así en lugar de que las cosas fluctúen dependiendo de la cantidad de ejercicio que haya hecho durante la semana.

El uso de cardio de alta intensidad para quemar grasa más rápido funciona, pero debe estar preparado para trabajar mucho para lograr el mejor resultado final posible. Al utilizar este enfoque, su cuerpo quemará la grasa ya que necesita ese repentino aumento de energía y también construirá músculo magro más rápido, por lo que no sólo estará más en forma, sino que también notará la diferencia cuando pise esas escalas y esto, después de todo, es la parte importante.

---

## CLAVE 5 - APRENDER A LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

Para que puedas experimentar de forma efectiva en tu alimentación diaria y seguir eligiendo alimentos nutricionalmente excelentes, debes entender las etiquetas nutricionales de los envases. A menudo, las empresas que fabrican diferentes alimentos afirman en los envases que son bajos en grasa o saludables, pero la verdad es que hay peligros ocultos para las personas que siguen diferentes dietas.

Por lo tanto, saber leer las etiquetas puede suponer una gran diferencia en el éxito potencial de alguien que intenta perder peso.

En primer lugar, hay que fijarse en el tamaño de la ración que figura en la etiqueta, ya que la información nutricional que aparece en ella suele referirse a un tamaño de ración menor que el tamaño total del producto que se está mirando. Esto es importante porque algunas empresas mencionan una porción de, por ejemplo, 30 g y ofrecen la información nutricional correspondiente a esa cantidad, pero saben que la mayoría de la gente tomará el doble, por lo que, en realidad, no es tan saludable como se piensa.

Lo que hay que hacer es mirar el tamaño de la ración y

---

luego, si se come el doble, hay que duplicar esas cifras para ver lo saludable que es en realidad.



---

Otro aspecto clave en el que hay que fijarse es cuando hablan del porcentaje de la cantidad diaria recomendada que cubre una ración, ya que esto puede decir mucho sobre lo que contiene el producto y cómo puede afectar a tu plan de alimentación.

Una vez más, hay que fijarse en el tamaño de la ración, ya que si la ración es de 30 g y le da el 25% de la cantidad diaria recomendada de sal y usted toma 60 g, tendrá que duplicar este 25% para obtener un reflejo real. También hay que mirar si se menciona en cuántas calorías al día se basa esta cantidad recomendada, ya que la mayoría será de 2.000 calorías, pero es posible que usted consuma menos, por lo que debe calcularlo en consecuencia.

Por último, merece la pena fijarse en cómo leer los ingredientes individuales, ya que tienden a utilizar términos como sodio en lugar de sal o hablan de carbohidratos en lugar de limitarse a enumerar la cantidad de azúcar que contienen. La idea es que si se utilizan nombres más profesionales, parecerá más saludable y puede ser una idea mirar los nombres de las etiquetas que tienes cerca y tomar nota de los términos utilizados para saber si las grasas insaturadas son buenas o malas, cuánta vitamina B12 es buena para ti y que

---

entiendas qué tipo de azúcar tienen.

---

que se pone en los alimentos y lo que aparece en ellos de forma natural debido a los ingredientes.

Así que esto es cómo leer las etiquetas nutricionales para ayudar a perder peso y realmente no hay nada complejo al respecto, siempre y cuando se tome su tiempo para leer las cosas correctamente. Por ley deben tener esta información impresa, así que mientras tengas una comprensión de las cantidades de diferentes cosas que debes comer para tu plan de dieta, entonces deberías encontrarlo un poco más fácil para seguir adelante y perder ese peso.

---

## CLAVE 6 - TONIFICAR EL CUERPO CON ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

El exceso de peso es uno de los problemas más comunes que afectan a muchas personas de todo el mundo. Es necesario perder este peso no deseado para evitar complicaciones de salud como el ataque al corazón y otras enfermedades relacionadas. En este capítulo descubriremos los ejercicios de entrenamiento de resistencia que pueden ayudarle a perder el exceso de grasa.

Ejemplos de algunas de las actividades de entrenamiento de resistencia más comunes son el levantamiento de pesas, actividades deportivas como el baloncesto y la jabalina, y el entrenamiento de resistencia isotónica que implica el uso de barras y mancuernas. A continuación se ofrece una guía detallada de la importancia del entrenamiento de resistencia para perder peso.

**Aumentar la tasa metabólica** - La tasa metabólica se refiere a la tasa a la que el cuerpo convierte las grasas en energía para diversos fines. El entrenamiento de resistencia ayuda a aumentar la tasa de metabolización de las grasas y esto a su vez ayuda a reducir significativamente la grasa corporal.

---

Mejora la postura corporal- Como prácticamente todas las actividades físicas de esta categoría implican a todos los músculos del cuerpo, ayudan a fortalecer y aumentar la musculatura. Esto en

---

a su vez ayuda a mejorar la postura corporal.

Aumentar la circulación sanguínea - Para que los órganos del cuerpo funcionen de forma óptima, tienen que tener un suministro suficiente e ininterrumpido de sangre rica en diversos nutrientes, como proteínas y carbohidratos. El entrenamiento de resistencia ayuda a garantizar que la circulación de la sangre en el cuerpo sea óptima. Esto, a su vez, contribuye a que todos los órganos vitales del cuerpo funcionen con normalidad.

Disminuye el riesgo de lesiones- Perder peso implica una serie de actividades físicas que pueden dar lugar a lesiones, especialmente durante las primeras etapas. Por ejemplo, los nuevos miembros pueden experimentar dolores articulares y musculares, pero este problema desaparece a medida que el cuerpo se familiariza con la actividad. El entrenamiento de resistencia le ayudará a disminuir la susceptibilidad a las lesiones, ya que las partes del cuerpo podrán soportar la presión de forma eficaz.

Prevenir las enfermedades cardiovasculares, así como la artritis y la diabetes- El exceso de peso ha sido estrechamente vinculado a una serie de complicaciones de salud. Debido al hecho de que estos ejercicios reducirán y evitarán la acumulación de grasas en el

---

cuerpo, sus posibilidades de sufrir varias enfermedades cardiovasculares, diabetes y artritis se reducirán significativamente.

---

Aumentar la autoestima - En la mayoría de los casos, las personas que sufren un problema de exceso de peso suelen ser estigmatizadas por la sociedad.

Afortunadamente, el entrenamiento de resistencia le ayudará a reducir esta estigmatización y a aumentar su autoestima.

Mejora tus patrones de sueño- El exceso de peso puede distorsionar tu patrón de sueño especialmente si el problema te estresa demasiado. A través de estas actividades físicas, podrá resolver este problema por completo. Esto, a su vez, le ayudará a dormir mucho mejor por la noche, así como a aumentar su productividad en casa o en su lugar de trabajo.

Aumentar la densidad ósea y la fuerza - Como su nombre indica, este entrenamiento no sólo le ayudará a perder peso, sino también a aumentar la densidad ósea y la fuerza.

El aumento de la resistencia ósea le ayudará a reducir su susceptibilidad a las lesiones, así como a mejorar su rendimiento en diversas tareas físicas.

Asegúrese de consultar a un médico profesional antes de inscribirse en un programa concreto para evitar complicaciones de salud. Por último, pero no por ello



---

menos importante, asegúrese de seguir las instrucciones de su entrenador para obtener todos los beneficios de este entrenamiento.

---

## **Conceptos erróneos sobre el entrenamiento de resistencia**

1. Las mujeres que hacen entrenamiento de fuerza se vuelven voluminosas y musculosas

Este mito ha existido durante muchos años y, por desgracia, muchas mujeres lo creen. Las mujeres no tienen la capacidad de engordar cuando hacen ejercicios de entrenamiento de resistencia para aumentar su metabolismo. Las que aumentan de volumen son las que toman hormonas masculinas y se inyectan esteroides anabólicos en su cuerpo. Este tipo de mujeres son en su mayoría culturistas profesionales. Por lo tanto, si quieres conseguir ese aspecto voluminoso, está muy claro lo que tienes que hacer. Sin embargo, si sólo quieres conseguir un cuerpo delgado y tonificado, los ejercicios de entrenamiento de resistencia te darán justo eso; nada de hombros o brazos voluminosos.

2. Las pesas y el costoso equipo de gimnasio son necesarios para los ejercicios de entrenamiento de resistencia

Aunque las pesas libres y otros equipos de gimnasio son necesarios para acelerar su progreso, no son necesariamente las únicas cosas que puede utilizar para

---

desarrollar los músculos. Hay una gran variedad de formas en las que puedes desarrollar los músculos y algunas de ellas son: bandas de resistencia, método de barra, Pilates, utilizando tu propio peso corporal y

---

entrenamiento isométrico. Hay muchos programas de entrenamiento de resistencia que no utilizan ningún equipo y que, sin embargo, ayudan a conseguir excelentes resultados.

### 3. Cuando se envejece no se puede construir músculo

Esto no es cierto, ya que los estudios demuestran que incluso las personas de 70 años pueden construir músculo. Además, las personas que tienen 50 o incluso 40 años pueden ser capaces de construir una masa muscular adecuada con sólo unas pocas sesiones de entrenamiento a la semana.

### 4. El entrenamiento de resistencia requiere horas y horas de entrenamiento al día

Esto se lleva la corona por ser el mayor error sobre el entrenamiento de resistencia que puede ayudar a aumentar el metabolismo. Los expertos creen que, siempre que lleves una dieta sana y equilibrada y no padezcas ninguna enfermedad, sólo necesitarás entre 20 minutos y media hora de sesiones a la semana para obtener resultados.

No se trata de las horas que pasas en el gimnasio entrenando, sino de la frecuencia con la que lo haces y

---

de la intensidad con la que exiges a tu cuerpo. Se ha establecido que cuando se añade incluso un

---

libra de músculo, su metabolismo aumentará y podrá quemar hasta un máximo de 50 calorías al día. Imagina cuántas calorías puedes quemar cuando añades 5 kilos de músculo.

5. Tendrás que levantar constantemente grandes pesos para mantener la masa muscular

Si entrenas todos los días es probable que construyas más músculo y aceleres tu metabolismo, ¿verdad? No es así. Se ha demostrado que las personas que logran resultados fenomenales son las que se toman descansos entre sus días de entrenamiento. Los músculos se construyen cuando nuestro cuerpo descansa y no cuando está activo como la mayoría de la gente quiere creer. El cuerpo también necesita recuperarse después de una intensa sesión de entrenamiento.

---

## CLAVE 7 - LA TRANSFORMACIÓN DEL CUERPO ES UN ESTILO DE VIDA

Cada vez que se acerca una ocasión especial o unas vacaciones, la gente suele lanzarse a buscar productos o programas de pérdida de peso rápida. Aunque lucir un buen traje de baño durante el verano no es una mala idea, buscar un atajo para perder peso puede ser contraproducente. La verdad es que la pérdida de peso es un estilo de vida y no una moda. Es el resultado de un esfuerzo constante que implica ejercicio, una ingesta adecuada de alimentos y la cantidad correcta de descanso. Esta clave revelará cómo lograr un estilo de vida saludable que ayude a perder kilos de forma permanente.

En primer lugar, tienes que cambiar tu percepción sobre la pérdida de peso. No se trata sólo de vigilar tu peso en la báscula. La pérdida de peso debe consistir en cambiar la composición de tu cuerpo teniendo menos grasa corporal y adquiriendo más músculos. En el caso de las mujeres, esto significa perder las cartucheras y tonificar los muslos. En el caso de los hombres, significa principalmente reducir la línea de la cintura.

Últimamente, los expertos en salud están asociando los riesgos de enfermedades cardíacas con una cintura

---

grande. Por lo tanto, tener unos abdominales marcados no es sólo por razones estéticas, sino principalmente por la longevidad. La pérdida de peso es un objetivo para conseguir una buena salud; tener un buen aspecto debe ser sólo una consecuencia.

En segundo lugar, hay que hacer ejercicio a diario, si es posible.



---

Empieza por caminar a paso ligero si tienes sobrepeso para prevenir las lesiones de rodilla. Realiza esta actividad de forma constante dedicando al menos veinte minutos al día. O bien, puede probar un entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT) para poner en marcha su metabolismo. Algunos ejemplos son los burpees, los bodysquats, las flexiones y los mountain climbers. Esto es mucho más corto de realizar pero requiere salud cardiovascular y menor peso corporal. Esto hace que el cuerpo aumente drásticamente el metabolismo, lo que resulta en la pérdida de peso. Sin embargo, esto no es aconsejable para las personas que están empezando a hacer ejercicio.

En tercer lugar, infórmese sobre la ingesta adecuada de alimentos. Las personas que necesitan perder peso deben consumir menos que su gasto energético total. Además, los macronutrientes, como las proteínas, son los protagonistas, junto con los hidratos de carbono complejos.

Reducir el consumo de productos alimenticios azucarados hace mucho bien al organismo. La hiperlipidemia, un trastorno en el que el cuerpo tiene niveles elevados de colesterol, suele estar provocada por la obesidad y la diabetes.

Evita comer comida rápida. Prepara las comidas y

---

llévalas al trabajo. Elige carne picada magra y condiméntala con especias. Luego, asegúrate de llevar una guarnición de verduras para añadir más fibra a tu dieta.

---

Por último, minimiza el estrés en tu vida gestionándolo. De nuevo, puedes recurrir al ejercicio para sacudirte el estrés del trabajo. Escuche música relajante. Disfruta de tiempo con tu familia o dedícate a una afición que te guste. El estrés produce hormonas como el cortisol que sabotean nuestros intentos de perder peso. Además, duerme lo suficiente para que tu mente y tu cuerpo puedan funcionar de forma óptima.

Como puede ver, la pérdida de peso es un estilo de vida y no una moda. Significa dar prioridad al ejercicio sobre un estilo de vida sedentario. Significa elegir los alimentos adecuados para alimentar su cuerpo. Sobre todo, significa una perspectiva saludable de lo que es la vida - cuidar de sí mismo para sus seres queridos

---

## CONCLUSIÓN: CONSEJOS PARA EMPEZAR LA TRANSFORMACIÓN HOY MISMO

Para terminar esta guía, vamos a cubrir algunos consejos y trucos adicionales que le ayudarán enormemente a transformar su cuerpo. Algunos consejos pueden requerir que usted ajuste su estilo de vida por completo. Sin embargo, son de gran ayuda para perder peso.

### Ejercicio

Es la forma más segura y natural de perder peso. El ejercicio puede hacerse de muchas maneras para que se adapte a tus actividades diarias. Por ejemplo, puedes decidir ir en bicicleta al trabajo o al centro comercial en lugar de coger el autobús. Por otra parte, puede optar por utilizar las escaleras en lugar del ascensor. Otras actividades como caminar, hacer footing o correr también contribuirán a la pérdida de peso.

También puedes hacer que el ejercicio sea divertido, como jugar a la pelota con tus compañeros o hijos, dar largos paseos con tus seres queridos y muchas más actividades divertidas que acabarán quemando calorías. Por otro lado, puedes estructurar

---

una rutina de ejercicios diaria que incluya al menos 30 minutos de ejercicios cardiovasculares.

Recuerde que los ejercicios, además de quemar grasa y calorías, también ayudan a construir una masa muscular magra que es esencial para la tasa metabólica del cuerpo.

### Consumir las bebidas adecuadas

Si no es posible dejar el alcohol por completo, límitate a un máximo de dos en casos aislados en los que tengas que tomar alcohol. El alcohol no tiene ningún valor nutritivo para el organismo y éste suele utilizarlo como primera fuente de energía.

Al final, los alimentos consumidos acaban almacenándose como grasa en el cuerpo. El alcohol también influye en el consumo del tipo de alimentos equivocado, preferentemente comida basura con alto contenido calórico. Por lo tanto, es esencial evitar el consumo de alcohol, o limitar su consumo, en la medida de lo posible.

Del mismo modo, evita las bebidas de frutas y los refrescos. En su lugar, opta por bebidas dietéticas y mucha agua. El agua suprime los impulsos regulares de comer y, en consecuencia, ayuda a perder algo de peso. También mantiene el cuerpo hidratado, lo que es ideal

---

para la liberación de nutrientes en el cuerpo.

---

El té verde también es la bebida favorita de las personas que siguen un programa de pérdida de peso. Los estudios han demostrado que el consumo de té verde hace que se quemen más calorías con mayor rapidez que los que no lo consumen.

### Consumir los alimentos adecuados

Coma los alimentos adecuados que no contribuyan a aumentar el peso, sino a perderlo. Se ha comprobado que la fruta de la uva es eficaz para ayudar a perder peso. El consumo de media fruta de uva tres veces al día quema más calorías al impulsar el metabolismo del cuerpo. Por otro lado, evite o minimice el consumo de grasas, especialmente las de origen animal, ya que tienen un alto contenido en colesterol. Opte por la leche desnatada y el queso bajo en grasa. Del mismo modo, consuma carne magra, preferiblemente blanca. Además, opte por alimentos no procesados ya que su contenido en calorías y grasas es menor. Por otro lado, si tiene que consumir alimentos procesados, como el pan, opte por el pan integral, ya que tiene un alto contenido en fibra dietética. La fibra ayuda a quemar calorías.

También hay que evitar los productos que contienen azúcar refinado y la comida basura. Busque sustitutos

---

del azúcar para utilizarlos en su lugar. La comida basura tiene un bajo valor nutricional y un alto contenido en calorías. Evítala también. Sin embargo,



---

Asegúrese de consumir muchas frutas y verduras y minimizar los productos de almidón para lograr un peso corporal casi ideal.