



THE ULTIMATE HOME WORKOUT PLAN

HOW TO GET RIPPED AT HOME WITH
MINIMAL EQUIPMENT

Copyright - Todos los derechos reservados.

En ningún caso es legal la reproducción, duplicación o transmisión de cualquier parte de este documento, ya sea por medios electrónicos o en formato impreso. La grabación de esta publicación está estrictamente prohibida y no se permite el almacenamiento de este documento a menos que se cuente con la autorización por escrito del editor. Todos los derechos reservados.

La información proporcionada en este documento se declara veraz y coherente, por lo que cualquier responsabilidad, en términos de falta de atención o de otro tipo, por cualquier uso o abuso de cualquier política, proceso o instrucciones contenidas en el mismo, es responsabilidad única y absoluta del lector receptor. En ningún caso se podrá imputar al editor ninguna responsabilidad legal o culpa por cualquier reparación, daño o pérdida monetaria debida a la información aquí contenida, ya sea directa o indirectamente. Los autores respectivos son dueños de todos los derechos de autor que no son propiedad del editor.

Aviso legal:

Este libro está protegido por derechos de autor. Es sólo para uso personal. No se puede modificar, distribuir, vender, utilizar, citar o parafrasear ninguna parte del contenido de este libro sin el consentimiento del autor o del propietario del copyright. Se emprenderán acciones legales si se incumple esta norma.

Aviso de exención de responsabilidad:

Tenga en cuenta que la información contenida en este documento tiene únicamente fines educativos y de entretenimiento. Se ha hecho todo lo posible para proporcionar una información completa, precisa, actualizada y fiable. No se ofrecen garantías de ningún tipo, ni expresas ni implícitas. Los lectores reconocen que el autor no se dedica a prestar asesoramiento legal, financiero, médico o profesional.

Al leer este documento, el lector acepta que bajo ninguna circunstancia somos responsables de cualquier pérdida, directa o indirecta, en la que se incurra como resultado del uso de la información contenida en este documento, incluyendo, pero no limitado a, -errores, omisiones o inexactitudes.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción	5
Capítulo 1: Mantenerse en forma: Un camino hacia la cordura... 8	8
¿Qué es un plan de entrenamiento en casa?	9
Características vitales de un plan de entrenamiento en casa eficaz.....	10
Relación entre la salud física y la salud mental.....	13
Capítulo 2: Hacerlo por sí mismo	18
Evitar la atención innecesaria	18
Mantenerse en forma con el motivo adecuado.....	20
No dejarse presionar por los medios de comunicación.....	22
Señales de que estás haciendo ejercicio por razones equivocadas.....	23
Capítulo 3: Beneficios de mantenerse en forma	26
Previene la pérdida de masa muscular	26
Mejora la digestión.....	27
Mejora la apariencia.....	28
Mejora el rendimiento mental y la productividad laboral	29
Tener un nuevo círculo de amigos productivos	31
Alternativa viable a las actividades en los medios sociales	32
Capítulo 4: La ciencia detrás de la condición física.....	34
Refuerza el sistema inmunitario.....	34
Reduce el riesgo de cáncer	36
Previene las enfermedades cardiovasculares	37
Disminuye las posibilidades de padecer diabetes	38
Mejora la salud de los huesos	39

Capítulo 5: El estado físico y la vida sexual.....	43	
Atraer al sexo opuesto.....	43	
Confianza en uno mismo a la hora de pedir o tener una cita.....	45	
Mantener la forma y la libido.....	47	
Fatiga, agotamiento mental y sexo	48	
Ejercicios para potenciar el sexo.....	49	
Capítulo 6: Consejos para crear un plan de entrenamiento factible		53
Crescendo hasta el final: Empezando por las tareas más fáciles	53	
Plan de entrenamiento típico en casa	54	
Capítulo 7: Cómo crear un plan de alimentación	63	
La relación entre el estado físico y los hábitos alimentarios.....	64	
Plan dietético típico	66	
Pautas de nutrición	66	
Consejos para el éxito de las dietas.....	71	
Capítulo 8: Cómo mantener el plan y el impulso	73	
Sea coherente con la hora y el lugar	73	
Recuérdese siempre los beneficios	75	
Rodéate de las personas adecuadas.....	76	
Lleve un diario de sus progresos.....	78	
Comparta sus resultados con personas afines	79	
Conclusión	81	

Introducción

Siempre que no estés preparado para hacer algo, buscarás mil razones para no hacerlo. Sin embargo, siempre que estés preparado para hacer algo, una sola razón es suficiente para llevar a cabo la tarea. Aunque no lo admitas, deseas tener un físico que te haga sentir orgulloso. Quieres mirarte en el espejo, todo sonrisas, porque admiras la forma de tu cuerpo.

Si todos deseamos estar en forma, ¿por qué entonces muchas personas no se comprometen a realizar los ejercicios que pueden ayudarles? Hay muchos factores que contribuyen a esta reticencia. Uno de ellos es que mucha gente no es consciente de que puede mantenerse en forma en la comodidad de su casa. Algunas personas piensan que sólo pueden desarrollar su forma corporal cuando acuden a un gimnasio o contratan a un preparador físico. Sin embargo, esto está muy lejos de la realidad.

Puedes tener un plan de entrenamiento eficaz que mejore tus músculos y tu físico sin salir de casa. ¿Cómo? Requiere

acceso a la información adecuada, dedicación y compromiso. Esta guía le ayudará en el aspecto del conocimiento. Encontrarás información de calidad sobre cómo crear tu plan de entrenamiento en casa y consejos que te ayudarán a cumplirlo. Al final, podrás disfrutar de los numerosos beneficios para la salud física y mental que conllevan estas actividades.

D:
II.I
I
A.
:C
:C
u

1

MANTENERSE EN FORMA: A RUTA HACIA LA



Capítulo 1: Mantenerse en forma: Un camino hacia la cordura

En un mundo en el que mucha gente actúa basándose en lo que ve, es vital centrarse en los aspectos externos e internos de tu vida. Muchas personas te juzgarán por tu aspecto. De hecho, algunas personas del sexo opuesto pueden rechazarte porque creen que no eres lo suficientemente sexy para ellos.

En efecto, no es ideal juzgar a las personas sólo por su aspecto físico. Sin embargo, tienes que darte cuenta de que no vivimos en un mundo ideal. Así que, mientras desarrollas tu intelecto y tu fuerza emocional, te harás mucho bien invirtiendo también en tu aspecto físico. Algunas personas nunca te darán la oportunidad de demostrar lo que puedes hacer por tu aspecto.

Por lo tanto, es fundamental mejorar tu físico. Además, los comentarios insensibles que puedes recibir, especialmente en las

redes sociales por tu forma corporal, pueden ser deprimentes. Por lo tanto, mantener

estar en forma es una ruta hacia la cordura en el mundo moderno. En este capítulo se analizará qué es un plan de entrenamiento y el vínculo entre tu salud física y mental.

¿Qué es un plan de entrenamiento en casa?

De hecho, no podemos negar las ventajas añadidas de acudir a un gimnasio o contratar a un preparador físico para desarrollar tu físico. Un experto tiene tanto los conocimientos como la experiencia para ofrecerte una rutina personalizada que consiga los resultados necesarios. No obstante, no es necesario ser miembro de un gimnasio para desarrollar la musculatura o perder peso.

Si has sido lo suficientemente observador, te habrás dado cuenta de que muchas personas publican en Internet fotos y vídeos sobre sus rutinas de entrenamiento en casa. Es cierto que no hay que creer todo lo que se ve en Internet porque mucha gente publica información falsa sólo para conseguir likes y comentarios positivos. Sin embargo, la realidad es que muchas personas están mejorando su aspecto físico sin salir de casa. Tú puedes ser una de esas personas si estás dispuesto a pagar el precio.

Un plan de entrenamiento en casa es una rutina deliberadamente estructurada para mejorar su aspecto físico mediante la realización de diversas

ejercicios. De hecho, existen equipos e instalaciones que pueden facilitar este proceso. Sin embargo, no hace falta que rompas la banca para sudar bien, perder peso o desarrollar tus músculos. Puedes perder peso o desarrollar tus abdominales con una inversión mínima o nula si eliges el plan y las tareas adecuadas.

Características vitales de un plan de entrenamiento en casa eficaz

Al igual que cualquier actividad, hay componentes vitales que forman parte del éxito de su plan de entrenamiento en casa. Si faltan estas características, sólo tendrás un plan pero nunca lo ejecutarás. Entre ellos se encuentran:

Propósito

Cuando no se define el motivo de una actividad, ésta acabará siendo redundante. Tienes que preguntarte por qué necesitas empezar a hacer ejercicio con regularidad. ¿Quieres empezar para poder publicar una foto en tu perfil de las redes sociales? ¿Quieres hacerlo porque es la tendencia actual? Si tu razón es endeble, dejarás de hacerlo muy pronto.

Por lo tanto, tiene que asegurarse de que tiene un objetivo claramente definido antes de empezar su plan. Esfuércese por anotar sus objetivos para poder orientar sus planes en la dirección correcta. Sus objetivos también le ayudarán a desarrollar un plan de dieta eficaz que apoye su compromiso con la actividad física.

Visión

Una visión es algo que se ve mucho antes de que ocurra. Tener una visión clara sobre el tipo de persona que quieres ser determina el tipo de compromiso que tendrás hoy. Te permite canalizar tu energía y tus recursos en la dirección correcta.

El propósito de iniciar un entrenamiento afectará a tu visión. Mientras tanto, tu visión determinará el tipo de ejercicios que realizarás. Por ejemplo, si estás haciendo ejercicios para desarrollar tus abdominales, no tendrás un plan de entrenamiento que fomente el desarrollo de los músculos de los glúteos. El tipo de físico que te imaginas tener es lo que determinará tu rutina.

Proceso gradual

Nada de lo que hagas con prisas puede resistir el paso del tiempo. Las prisas pueden darte algunos resultados rápidos, pero no

podrás mantenerlos.

Además, la impaciencia suele llevar a la desesperación, lo que a menudo conduce a resultados desastrosos. En el contexto de las actividades físicas, puede hacer que te involucres en rutinas extenuantes que pueden tener efectos adversos para tu salud.

Nunca debes olvidar que el desarrollo de tu físico es un proceso gradual. La impaciencia y la desesperación pueden hacer que te lesiones o te desanimen por el camino. Tienes que disfrutar del proceso para que tu plan de entrenamiento en casa sea un éxito. Es bueno utilizar la forma del cuerpo de otros como inspiración, pero nunca debes olvidar que les llevó tiempo conseguir ese físico.

Motivación

El combustible de cualquier aspiración es la pasión. El celo te impulsa a seguir un plan o una estrategia para asegurarte el éxito. Tu plan de entrenamiento en casa nunca se hará realidad si te falta motivación. Debes estar entusiasmado por hacer tus flexiones todos los días.

Cuando pierdas las ganas de seguir, lo dejarás. Así que utiliza tu visión como trampolín para ponerte en marcha, especialmente durante los días en que estés cansado o de mal humor. Apuntarse a un club de fitness puede animarte a mantener el impulso. Sin

embargo, si estás motivado, puedes ser constante por ti mismo.

Compromiso

No se puede separar la motivación del compromiso. Cuando estés motivado para llevar a cabo una tarea, te comprometerás con ella. Un plan que carece de compromiso sólo se quedará en el papel, pero nunca se ejecutará. La pereza es uno de los factores que pueden impedirte alcanzar la forma corporal deseada. Por lo tanto, asegúrese de no permitir que la pereza y el aburrimiento lo establezcan. Cualquiera puede empezar a hacer ejercicio, pero sólo las personas comprometidas pueden mantener el impulso a largo plazo. Hay algunos consejos fundamentales que pueden ayudarle a mantener su plan. Los conocerás en los capítulos siguientes.

Relación entre la salud física y la salud mental

Es imposible separar la salud física de la mental porque una afecta a la otra. En otras palabras, si tienes una mala salud física, te afectará mentalmente. Por ejemplo, si estás luchando contra una enfermedad crónica, puede provocar una depresión. Del mismo modo, tu salud mental también puede afectar a tu salud física. Por ejemplo, si estás luchando contra la depresión y la ansiedad,

podría afectar a tus hábitos alimenticios y al ejercicio físico.



Mientras tanto, no se puede mantener la salud física si se tienen malos hábitos alimenticios y no se hace ejercicio. Además, la definición de salud, según la Organización Mundial de la Salud, muestra que tanto la salud física como la psicológica deben ser constantes antes de poder calificar a una persona de "sana". Además, el bienestar social es también una parte fundamental de la salud general.

Las siguientes son formas en que su salud mental y física están interconectadas:

Depresión y enfermedades terminales

Las investigaciones han demostrado que las personas con baja autoestima tienen un 32% más de posibilidades de morir de cáncer. Además, la depresión aumenta las posibilidades de sufrir una enfermedad coronaria. Esta afirmación no es descabellada porque no comerás alimentos saludables cuando no estés en el estado mental adecuado. No te ceñirás a un plan saludable limitándote a comer cualquier cosa que esté a tu alcance, lo que puede tener efectos adversos en tu salud física.

Esquizofrenia y enfermedades terminales

Los expertos han observado que los pacientes con esquizofrenia corren el doble de riesgo de morir de enfermedades cardíacas. También tienen el triple de riesgo de morir por enfermedades respiratorias. Esta relación se debe a que los pacientes con problemas de salud mental no suelen someterse a controles rutinarios como el peso, la presión arterial y el colesterol.

Ejercicio y depresión

Las investigaciones han demostrado que el ejercicio regular afecta a la liberación y captación de endorfinas. Éstas son sustancias químicas del cerebro que te hacen sentir feliz. Por lo tanto, la falta

de ejercicio aumenta las posibilidades de sufrir depresión.

Ejercicio físico y alerta mental

Los científicos han descubierto que se puede generar energía positiva y mejorar el estado de alerta mental mediante el ejercicio físico. De hecho, incluso una breve ráfaga de diez minutos de caminata rápida puede marcar la diferencia.

LU
I
E
ti

2

HACERLO
PARA
TÚ MISMO



Capítulo 2: Hacerlo por uno mismo

La llegada de las redes sociales nos expone a múltiples influencias de diversas personas de todo el mundo. Es más fácil actuar para encajar en la multitud porque no quieres ser rechazado. Esta mentalidad también puede afectar a tu plan de entrenamiento en casa. Es posible que quieras perder peso para ganarte la aceptación de la gente que no te importa. Este capítulo repasa cómo asegurarse de que empiezas con buen pie haciendo que tu plan se centre en ti.

Evitar la atención innecesaria

Lo último que quieres es que la gente te preste atención innecesariamente por tu físico. Por desgracia, esta es la experiencia de muchas personas hoy en día, especialmente las de talla grande. Internet y las películas están llenas de bromas insensibles para burlarse de la gente por su sobrepeso. En efecto,

no es bueno tener un peso excesivo. No es beneficioso para tu aspecto, y también puede hacer que corras el riesgo de sufrir algunos problemas de salud, incluida la obesidad.

Sin embargo, no deberías empezar tu plan de entrenamiento con una nota equivocada. No hay nada malo en perder peso, pero no debes hacerlo porque quieras evitar una atención injustificada hacia ti. Recuerda que el desarrollo muscular o la pérdida de peso es un proceso gradual. Por supuesto, debes tener una visión: un físico deseado. No obstante, debes aprender a aceptarte a ti mismo mientras trabajas para conseguir tu objetivo.



Considera que eres alguien que merece el amor y el respeto de los demás, independientemente de tu aspecto. Si notas que tu círculo de amigos hace a menudo comentarios insensibles sobre tu

aspecto físico, te

necesitas mantener tu distancia con ellos. Rodéate de personas que no se avergüencen de ti a pesar de querer que te mejores.

Los buenos amigos te dirán tus deficiencias y te darán una hoja de ruta para mejorarlas. Apoyarán tu plan y te darán apoyo moral para mantener tu impulso. Además, perder peso o desarrollar músculos no significa que la gente deje de burlarse de ti. Los insensibles siempre encontrarán motivos para burlarse de ti, independientemente del éxito que tengas. Por ejemplo, Cristiano Ronaldo es uno de los mejores futbolistas de la historia, pero la gente sigue haciendo comentarios denigrantes sobre él. Así que aprende a quererte y a aceptarte a ti mismo independientemente de tu aspecto.

Mantenerse en forma con el motivo adecuado

En algunos artículos y libros sobre fitness, los autores suelen animar a la gente a utilizar los comentarios y experiencias negativas como inspiración. Por ejemplo, si tu novio te ha dejado porque tienes sobrepeso, te animan a ponerte sexy para vengarte de él. A primera vista, parece una idea brillante. Te imaginarás saliendo en una cita con otro tío bueno y

publicar la foto en las redes sociales. Sin embargo, es un signo de inseguridad.

Quien rompe contigo por tu físico no merece tu tiempo. Otra cosa es que hayas decidido no esforzarte en mejorar tu aspecto. Sin embargo, si un chico se enrolla con otra dama porque siente que ya no eres tan sexy como antes, no te merece. Lo mismo ocurre con una mujer que rompe con un chico por el mismo motivo. Lo peor que puedes hacer es empezar a visitar el gimnasio o iniciar un plan de ejercicios por venganza.

Si empiezas a hacer ejercicio para demostrar un punto, a la larga te sentirás frustrado y desanimado. Piénsalo: algunos hombres siguen engañando a su cónyuge incluso cuando ella es magnífica. En este sentido, me vienen a la mente muchos famosos. Del mismo modo, los chicos que tienen abdominales atractivos pierden a sus parejas por otros hombres. Por lo tanto, la cuestión no es nunca el aspecto físico. Si una persona te quiere, se quedará contigo independientemente de tu físico. Puede que te anime a perder peso, pero nunca será amenazándote con dejarte por alguien más delgado.

No dejarse presionar por los medios de comunicación

Algunas personas pueden reconocer su fuente de estrés. Por ejemplo, puede saber que su jefe en el trabajo ha sido frustrante en los últimos tiempos. Del mismo modo, puede saber que sus hijos o su cónyuge le han hecho infeliz últimamente. Sin embargo, la exposición excesiva a las influencias de los medios de comunicación puede afectarle de una manera que quizá nunca conozca. Por ejemplo, es posible que te sientas mal por la forma de tu cuerpo debido a comentarios desagradables después de publicar una foto.

Algunas personas publican fotos muy editadas sólo para conseguir likes y comentarios positivos. Por desgracia, es posible que sientas que esas personas tienen una vida mejor que la tuya. Mientras tanto, sólo están viviendo una mentira. Antes de hacer algo, tienes que preguntarte el motivo que hay detrás. Por ejemplo, puede que quieras empezar a hacer ejercicio para ganar más likes en las redes sociales. Puede que quieras que te den apelativos como "caliente", "sexy", "magnífico", "guapo", etc.

De hecho, estos comentarios son agradables y pueden ponerte de buen humor. Sin embargo, es un problema cuando te sientes abatido o rechazado porque alguien te ha llamado feo o gordo.

Puedes desesperarte y empezar a hacer ejercicio para demostrarle algo a esas personas. Sin embargo, no podrás mantenerlo. De hecho, pueden burlarse de tu esfuerzo por mejorar.

Espera a tener la forma corporal que deseas antes de publicar vídeos o fotos si quieres inspirar o animar a los demás. No los publiques para mostrar a tus detractores que estás progresando. Pueden reírse de ti y eso sólo afectará más a tu autoestima. Puede que necesites tomarte un descanso del mundo digital para ayudarte a volver a tomar las riendas de tu vida. Este proceso se llama desintoxicación digital. Puedes leer "Desconectar para reconectar" del mismo autor para más detalles.

Señales de que está haciendo ejercicio por razones equivocadas

Puedes saber cuando tu motivo para empezar un entrenamiento es erróneo. Afectará a la forma en que lo hagas. Los siguientes síntomas muestran que necesitas revisar tu motivo o método:

- Te esfuerzas demasiado por la impaciencia
- Te estás entregando en exceso a un tipo de movimiento.
- Su cuerpo está excesivamente dolorido y el dolor persiste durante una semana o más.
- Sientes dolor en un lado del cuerpo.

Estos signos son comunes en las personas que tratan de demostrar un punto. Estarás obsesionado con un lado de tu cuerpo en lugar de con la salud en general. Además, te esforzarás demasiado porque estás desesperado.

W
I
A.
C(
UC



BENEFICIOS DE MANTENERSE EN FORMA





Capítulo 3: Beneficios de mantenerse en forma

Comprender los beneficios de una actividad te da el impulso necesario para mantener tu impulso. Tener un plan de entrenamiento en casa te ofrece las siguientes ventajas.

Previene la pérdida de masa muscular

No es ninguna novedad que su cuerpo no funcionará tan eficazmente como antes a medida que envejece. Desarrollar los músculos se convierte en un reto, y los que se han construido se descomponen más rápido. Por lo tanto, no es sorprendente que las personas mayores parezcan menos atractivas. Son como las flores que pierden gradualmente su belleza. Las flores acaban siendo sustituidas por la degradación.

Hay que prepararse para los últimos periodos de la vida teniendo un plan de ejercicio regular. Sin embargo, hay que ir más allá de la elaboración de planes; hay que ejecutarlos. El ejercicio regular es

una parte integral del envejecimiento saludable. Le ayuda a mantener sus músculos

masa y también aumentarla. Es posible que hayas visto a personas que todavía

se veían robustos y activos en sus últimos años. Tú también puedes ser así haciendo ejercicio.

El ejercicio regular mantiene el metabolismo alto y le da fuerza y resistencia para completar sus tareas diarias. De hecho, necesitarás el apoyo de las personas que te rodean cuando te hagas mayor. Sin embargo, hacer ejercicio reduce tu dependencia de los demás. Además, ayuda a prevenir las caídas inconscientes, lo que es fundamental para los adultos mayores.

Mejora la digestión

El ejercicio regular es beneficioso para tu salud en general, incluida la digestión. Cuando tienes la cultura de hacer ejercicio, estás haciendo mucho bien a tu tracto digestivo al fortalecerlo. Las actividades físicas también mantienen el intestino sano. Cuando se es menos activo, el flujo intestinal se vuelve más lento. Los expertos consideran que el ejercicio tiene beneficios tanto a corto como a largo plazo.

También alivia los gases, la acidez, el estreñimiento y los calambres de estómago. Tenga en cuenta que las actividades físicas excesivas o inoportunas pueden tener efectos adversos en

la digestión. Puede hacer que experimente problemas gastrointestinales como dolor abdominal, estreñimiento,

ardor de estómago, hinchazón y malestar estomacal. Estos problemas pueden producirse cuando se hace ejercicio inmediatamente después de tomar una comida. Por lo tanto, el ejercicio es beneficioso para la digestión cuando se hace antes de comer en lugar de después de tomar la comida.

Tenga en cuenta que hacer ejercicio después de comer no siempre es contraproducente. Lo que importa es el momento. La razón por la que hacer ejercicio es perjudicial inmediatamente después de tomar la comida es que la sangre fluye alrededor del intestino y el estómago para ayudar a la digestión. Por lo tanto, si empiezas a hacer ejercicio sin dejar que tu cuerpo descanse, la sangre volverá a fluir hacia el estómago y otros músculos, lo que podría provocar problemas de digestión.

Mejora la apariencia

Hacer ejercicio mejora tu aspecto de muchas maneras. Sin embargo, las dos formas principales en las que te da un aspecto más joven son el desarrollo de tus músculos y la mejora de tu piel. El ejercicio regular desintoxica la piel de la grasa y la suciedad. ¿Cómo? Hacer ejercicio te ayuda a sudar de forma más eficiente,

lo que garantiza que pierdas las toxinas de tu cuerpo a través de los poros de la piel. Así que, con el ejercicio, puede que no necesites un medicamento desintoxicante.

Según Audrey Kunin, dermatóloga de Kansas City, hacer ejercicio con regularidad es como hacerse un minifacial. Explica que al sudar bien se expulsa el sudor y la grasa atrapados en los poros al dilatarse éstos. Sin embargo, recomienda que te asegures de lavarte la cara nada más terminar. Si no lo haces, la suciedad volverá a entrar en tus poros.

Además, el ejercicio regular ayuda a aliviar el estrés, lo que garantiza un aspecto más joven. El agotamiento mental y físico acelera el proceso de envejecimiento. Por lo tanto, te das a ti mismo un aspecto más juvenil al iniciar y mantener tu plan de ejercicios. Además, el desarrollo de tus músculos hace que tu ropa parezca más ajustada cuando la llevas, lo que mejora tu confianza cuando sales a la calle.

Mejora el rendimiento mental y la productividad laboral

Hay que estar tranquilo y relajado para tener éxito, sobre todo cuando se realizan tareas mentalmente exigentes. Este estado de ánimo es vital en el mundo moderno, en el que trabajamos más con ordenadores. Por eso, para dar lo mejor de ti mismo, tienes que mantener la concentración siempre que trabajes. Mientras

tanto, una de las razones por las que te distraes es porque

no están relajados. El ejercicio regular le ofrece la tranquilidad necesaria para sobresalir en sus actividades diarias.



Una mayor relajación conlleva una mayor eficiencia. Recuerda que no puedes estar en la cúspide de tu carrera ni desarrollar tu potencial cuando te gusta producir malos resultados. Además, en el mundo moderno hay mucha presión para rendir o enfrentarse al despido debido a su naturaleza ultracompetitiva. Hay mucha gente esperando en las alas para ocupar tu puesto y hacer un mejor trabajo.

Aunque seas un empresario, tienes que estar en la cima de tu carrera para seguir siendo relevante. La feroz competencia del mundo de los negocios exige que estés alerta todo el tiempo. Por eso, realizar actividades que alivien el estrés, como hacer ejercicio, te da la ventaja que necesitas para tener la mente despejada.

Tener un nuevo círculo de amigos productivos

Necesitas energía positiva a tu alrededor para mantener la cordura y desarrollar tu potencial. Es imprescindible mantener la compañía adecuada en un mundo de múltiples influencias negativas. Mucha gente sólo está interesada en hacer cosas que no son productivas, como pasar demasiado tiempo con dispositivos digitales o hablar mal de los demás.

Sin embargo, puedes optar por dedicar tu tiempo a hacer cosas que puedan mejorar tu salud y tu rendimiento. Lo cierto es que atraerás a los de tu clase. En otras palabras, harás fácilmente amistad con personas que comparten intereses comunes contigo. Cuando empieces a hacer ejercicio, te mezclarás más con esas personas a las que les gusta invertir su tiempo en actividades productivas.

Es más fácil conocer a estas personas cuando te apuntas a un club de salud. Tenga en cuenta que la razón por la que hacer este movimiento tendrá sentido para usted es que está llevando a cabo actividades que mejoran la salud. Hacer ejercicio te hace encontrar a otras personas que hacen lo mismo. Compartirás con ellos tus mejoras y también podrán darte consejos que te hagan más eficiente.

Alternativa viable a las actividades en las redes sociales

Una de las mejores formas de frenar un hábito perjudicial es sustituirlo por uno positivo. Por ejemplo, puedes ser adicto a una sustancia que mejore tu estado de ánimo porque sueles estar deprimido. Así que, teniendo un hobby o haciendo deporte, podrías tener más formas de hacerte feliz en lugar de abusar de las drogas.

Del mismo modo, puede que seas adicto a los dispositivos digitales porque es lo único que haces en tu periodo de ocio. Sin embargo, puedes liberarte de ello involucrándote en actividades productivas como visitar a tus seres queridos o hacer deporte.

Tener un plan de entrenamiento en casa es otra forma útil de emplear tu tiempo sabiamente debido a los beneficios para la salud física y mental que ofrece.

,:ll:
II.I
I
eä
..C
u

4

LA CIENCIA
DETRÁS DE LA
FÍSICA
FITNESS



Capítulo 4: La ciencia detrás de la condición física

Según el Dr. Cheng, si los beneficios de hacer ejercicio se pusieran dentro de un medicamento, éste valdría un millón de dólares. Los investigadores siempre han estado interesados en investigar los efectos del ejercicio regular. Los resultados han sido prometedores. He aquí algunos hallazgos.

Refuerza el sistema inmunitario

Un estudio de 2017 reveló que un entrenamiento moderado de 20 minutos tiene enormes efectos en el sistema inmunitario. En el estudio participaron 47 voluntarios sanos. Los participantes tuvieron que trotar o caminar en una cinta de correr, dependiendo de su nivel de condición física. Antes y después del ejercicio, los investigadores midieron los niveles de un marcador inflamatorio, el TNF. Observaron que había una reducción del 5% en el número de células inmunitarias que generaban el marcador.

Este resultado demuestra que la actividad física podría reforzar el sistema inmunitario al prevenir la inflamación excesiva. Los investigadores confirmaron que hacer ejercicio tiene efectos antiinflamatorios. Sin embargo, no pudieron explicar el mecanismo por el que se produce. Hay que tener en cuenta que la inflamación es una respuesta natural del sistema inmunitario a las lesiones y enfermedades. Sin embargo, cuando es excesiva, puede ser contraproducente. Puede provocar dolor y otros efectos perjudiciales.

Por lo tanto, el hecho de que este estudio haya demostrado que el ejercicio tiene efectos antiinflamatorios es positivo. Demuestra que podría protegerle contra las afecciones crónicas debidas a respuestas inflamatorias moderadas. Este resultado es liberador porque demuestra que tal vez nunca tenga que invertir en medicamentos antiinflamatorios para salvarse del riesgo de respuestas inflamatorias excesivas. Así pues, el Dr. Cheng tenía razón cuando dijo que las ventajas de hacer ejercicio valen un millón de dólares.

Reduce el riesgo de cáncer

El cáncer, en sus diversas formas, es una enfermedad devastadora que causa dolor a muchas personas en todo el mundo. Tratarlo puede ser un reto porque a menudo requiere una intervención quirúrgica, que es costosa y también conlleva diversos efectos secundarios. Por lo tanto, la prevención es el mejor enfoque cuando se trata de esta dolencia. La buena noticia es que una de las formas de reducir el riesgo de padecer cáncer es haciendo ejercicio con regularidad.

Los estudios han demostrado que la actividad física rutinaria está asociada a la reducción de la incidencia del cáncer de mama y de colon. Una revisión de varios estudios demostró que la actividad física moderada está relacionada con un mayor efecto protector que las actividades de menor intensidad. El estudio demostró que los hombres y mujeres físicamente activos tienen una disminución del 30%-40% del riesgo de padecer cáncer de colon. Las mujeres, en particular, tienen una reducción del 20%-30% en el riesgo de padecer cáncer de mama.

El resumen de esta revisión sistemática es que existen pruebas convincentes de que hacer ejercicio está relacionado con una disminución de la prevalencia de determinados tipos de cáncer.

Los autores creen que las personas que hacen ejercicio con regularidad tienen menos probabilidades de padecer cáncer de mama y de colon, en particular. Los investigadores también confirmaron que el cáncer

Los pacientes que participan en actividades físicas recreativas tienen un menor riesgo de morir de la enfermedad en comparación con los que son menos activos.

Previene las enfermedades cardiovasculares

En general, el ejercicio regular aumenta el ritmo cardíaco, lo que es un buen augurio para la salud en general. Los expertos creen que las mujeres, en particular, tienen menos posibilidades de morir de enfermedades específicas asociadas a la inactividad física. Un ejemplo de estas enfermedades son las cardiovasculares. Además, los estudios han demostrado que los hombres y las mujeres que hacen ejercicio con regularidad tienen menos riesgo de morir por enfermedades relacionadas con el corazón.

Por ejemplo, un estudio exploró los efectos del ejercicio físico en la salud de hombres y mujeres de mediana edad a los que se hizo un seguimiento durante ocho años. Los investigadores observaron que los quintiles más bajos de aptitud física se asociaban a un mayor riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular. Mientras tanto, los quintiles más altos estaban relacionados con una menor

probabilidad de mortalidad. Otras investigaciones no han hecho más que demostrar que las posibilidades de morir por esta enfermedad son mucho menores de lo que se pensaba.

Investigaciones recientes han demostrado que estar en forma o ser activo ofrece una reducción superior al 50% del riesgo de muerte por enfermedades relacionadas con el corazón. Estos estudios también han demostrado que las mujeres de mediana edad físicamente inactivas experimentan un aumento del 52% en la mortalidad por todas las causas. Estas mujeres realizan menos de una hora de ejercicio a la semana. Los científicos también confirmaron que estas personas tienen un aumento del 29% en la mortalidad relacionada con el cáncer en comparación con sus homólogos físicamente activos.

Disminuye las posibilidades de padecer diabetes

La diabetes puede cambiar la vida de forma negativa. Además de causarle agonía, le impedirá comer algunas de sus comidas favoritas. Sin embargo, los científicos han descubierto que puede protegerse de padecer esta enfermedad realizando ejercicios regulares. Por ejemplo, un estudio reveló que tanto los ejercicios aeróbicos como los de resistencia son eficaces para prevenir la diabetes de tipo 2. En el estudio participaron 46 personas que realizan actividades de alto consumo energético.

Los investigadores observaron que el ejercicio regular reduce el riesgo de diabetes de tipo 2 en un 6%. Observaron que este beneficio era más

evidente en las personas con un índice de masa corporal elevado. Estos participantes tienen un mayor riesgo de padecer diabetes que los demás. No obstante, este estudio demostró que, además de la pérdida de peso, hacer ejercicio también disminuye las posibilidades de convertirse en paciente de diabetes. Varios estudios han respaldado esta investigación, demostrando que los resultados son fiables.

Por ejemplo, un estudio en el que participaron 271 médicos varones registró resultados similares. La investigación demostró que los participantes que declararon realizar una actividad física semanal tenían una menor incidencia de diabetes de tipo 2. Las actividades que realizaban eran suficientes para hacerles sudar. Los investigadores explicaron que estos participantes también tienen menos posibilidades de luchar contra una dolencia cardiovascular.

Mejora la salud de los huesos

Si quiere mejorar su densidad ósea, necesita tener una cultura de entrenamiento regular. El ejercicio con pesas, especialmente el de resistencia, es el que más efectos tiene sobre la densidad mineral

ósea. Una revisión de varios informes transversales demostró que realizar un entrenamiento de resistencia aumenta la densidad mineral ósea. Por lo tanto,

los que realizan estas actividades tienen más posibilidades de tener unos huesos más sanos que los que no lo hacen.



Además, los autores observaron que el tipo de deporte que se practica determina la densidad mineral ósea. Por ejemplo, los atletas que practican deportes de bajo impacto tienden a tener una menor densidad mineral ósea en comparación con los que practican deportes de alto impacto. Por lo tanto, aunque hacer ejercicio mejora la salud ósea, algunas rutinas específicas tienen un impacto más significativo que otras. Otros investigadores han obtenido resultados similares en estudios con niños, adolescentes,

adultos de mediana edad y mayores.

Numerosos estudios longitudinales han examinado los efectos del ejercicio sobre la salud ósea utilizando diversas categorías de personas. Los científicos recomiendan que se necesiten más estudios, especialmente los que incluyan más participantes. No obstante, los estudios realizados hasta ahora han demostrado que hay pruebas convincentes de que las actividades físicas mejoran la salud ósea. También reducen la posibilidad de padecer enfermedades relacionadas con los huesos. Los investigadores sugieren que el ejercicio con peso y de impacto permite evitar la pérdida ósea asociada al envejecimiento.

D.:
II.I
I

Ac
UC

5

FÍSICA FITNESS Y TU VIDA SEXUAL



Capítulo 5: El estado físico y la vida sexual

El ejercicio regular tiene una plétora de beneficios, como ha visto a través de las pruebas basadas en la ciencia en el capítulo anterior. Por lo tanto, tienes razones más que suficientes para empezar y mantener un plan de entrenamiento. Sin embargo, la condición física también le ayuda en su vida sexual.

De hecho, no deberías hacer ejercicio sólo para aumentar tus proezas y aventuras sexuales. Sin embargo, no podemos negar que la forma física contribuye en gran medida a ayudarte en este aspecto. Este capítulo repasa la relación entre el mantenimiento de la forma física y la vida sexual.

Atraer al sexo opuesto

Es cierto que lo que muchas personas encuentran atractivo a largo plazo difiere. Algunas personas encuentran atractivas a las

personas brillantes, mientras que otras encuentran atractivas a las personas emocionalmente inteligentes. No obstante,

la realidad es que la apariencia exterior suele animar a comprobar el interior del "contenedor". Uno de los secretos peor guardados del mundo es que la gente se mueve por lo que ve. Los seres humanos tienden a creer que las personas guapas no pueden hacer nada malo hasta que lo hacen.



De hecho, quieres que la gente vea las cualidades más allá de tu apariencia. Sin embargo, tienes que ayudarles a tener un buen aspecto. Puedes tener rasgos fantásticos que te conviertan en una excelente pareja romántica y aun así tener dificultades para encontrar pareja por tu aspecto. Sólo unas pocas personas son lo

suficientemente pacientes y perspicaces como para buscar

más allá de la superficie. Así que tienes que poner de tu parte para tener más posibilidades de conocer al hombre o la mujer de tus sueños.

Deberías ser capaz de mirarte al espejo y sonreír por tu físico. Si eres lo suficientemente objetivo, podrías admitir que no querrías salir contigo mismo si fueras del sexo opuesto. Por lo tanto, comienza tu plan de entrenamiento para darte esa figura admirable. Recuerda que esto no debe ser tu principal objetivo para involucrarte en el ejercicio regular. Sin embargo, es una ventaja añadida que puede marcar una diferencia significativa.

Confianza en sí mismo a la hora de pedir o tener una cita

La confianza en sí mismo es un rasgo vital que le ayuda a conseguir un éxito notable en todos los aspectos, incluida su vida sexual. Si tienes una baja autoestima, las personas menos cualificadas para un papel serán seleccionadas antes que tú. Todo el mundo quiere estar con alguien en quien pueda confiar para realizar un trabajo. De hecho, algunas personas pueden tener un

exceso de confianza de tal manera que prometen lo que no pueden ofrecer. Sin embargo, estas personas

siempre tienen más oportunidades de demostrar su valía que las personas que tienen poca confianza en sí mismas.

Cuando se trata de relacionarse con el sexo opuesto, hay que tener seguridad para conseguir una cita. Además, necesitas una alta autoestima para afrontar las eventualidades de salir en una cita. Cuando no tienes confianza en ti mismo, puedes cometer errores tontos que son muy evitables. En la película "Aladino", el protagonista arruinó su primera oportunidad de impresionar a la princesa porque estaba ansioso. Dijo cosas por las que tuvo que disculparse después porque no estaba seguro de sí mismo.

Mientras tanto, tener una buena apariencia te da la confianza necesaria para aplicarte adecuadamente cuando hablas con el sexo opuesto. Te encanta tener esa forma de cuerpo que cualquier hombre o mujer desea. Esta confianza también se traslada al dormitorio. Cuando tienes un físico estupendo, querrás mostrárselo a tu pareja, y esto afecta a tu rendimiento.

Mantenerse en forma y la libido

La actividad física tiene múltiples efectos en el funcionamiento durante el sexo. Puede ser positivo o negativo, dependiendo de cómo se realice. Según un estudio de la Universidad de California, los hombres que practican ejercicio con regularidad mejoran significativamente su rendimiento durante las relaciones sexuales. También tienen un mayor porcentaje de orgasmos satisfactorios. Este estudio también demostró que las mujeres que se mantienen físicamente activas disfrutan de las mismas ventajas.

Un estudio de la Universidad de Texas también investigó la relación entre la forma física y el rendimiento sexual. Los investigadores observaron que hacer ejercicio aumenta la excitación sexual fisiológica en las mujeres. Este resultado demuestra que las mujeres que hacen ejercicio tienen más probabilidades de excitarse que las que no lo hacen. Los expertos creen que la actividad física desempeña un papel vital en el rendimiento sexual porque aumenta la respiración, el ritmo cardíaco y la actividad muscular. Esta mejora afecta en última instancia al rendimiento sexual y a la satisfacción sexual.

Sin embargo, hay que tener cuidado. Puedes arruinar tu vida

sexual si haces un esfuerzo excesivo durante los entrenamientos.
Las investigaciones han descubierto que los hombres que realizan
ejercicios extenuantes con regularidad

base podría haber disminuido significativamente la libido. Este estudio fue realizado por científicos de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. En otras palabras, los hombres que realizan ejercicios de menor intensidad podrían tener un mejor rendimiento sexual que sus homólogos de mayor intensidad.

Fatiga, agotamiento mental y sexo

Hay diferentes formas en las que tu cuerpo puede reaccionar cuando estás estresado. Una de ellas es que puede sabotear tu entrenamiento. Además, tu libido también puede verse afectada. El estrés aumenta la producción de una hormona llamada cortisol, que puede reducir tu interés por el sexo a largo plazo. Mientras tanto, el ejercicio produce la hormona del bienestar, las endorfinas, que reducen los niveles de cortisol.

La disminución de los niveles de cortisol reducirá, a su vez, los niveles de estrés y aumentará la excitación sexual. Por lo tanto, hacer ejercicio aumenta su deseo sexual. Según el Dr. Penhollow, la actividad física reduce la depresión. Mientras tanto, no es probable que tengas deseos sexuales cuando no estás de buen

humor. Así que, al reducir o eliminar

depresión, el ejercicio regular mejora la vida sexual al aumentar el deseo sexual.

Además, hacer ejercicio mejora tu flexibilidad, lo que aumenta tu capacidad para probar diferentes posiciones sexuales que son más satisfactorias. Además, necesitas fuerza corporal para mantener o sostener algunos movimientos sexuales. Por lo tanto, al hacer ejercicio con regularidad, te darás a ti mismo la vitalidad y la fuerza necesarias para llevar a cabo una actividad sexual óptima.

Ejercicios para potenciar el sexo

Las siguientes actividades, en particular, pueden aumentar su rendimiento sexual:

Kegels

Los ejercicios de Kegel fortalecen los músculos del suelo pélvico. Por ello, los expertos creen que pueden ayudar a mejorar la libido tanto en hombres como en mujeres. Estos ejercicios también se recomiendan para aliviar los problemas de control de esfínteres o las pérdidas de orina. En las mujeres, estas actividades podrían

fortalecer los músculos vaginales, lo que favorece un orgasmo más potente. También podría ayudar a retrasar la eyaculación en los hombres.

Entrenamiento de fuerza

Este ejercicio consiste en utilizar pesas o resistencia para fortalecer los músculos. Los expertos consideran que este tipo de entrenamiento es mejor que los ejercicios cardiovasculares, como caminar en una cinta, cuando se trata de aliviar el estrés.

Caminando

Caminar durante sólo treinta minutos alrededor de su casa puede tener un tremendo impacto en su salud general. En concreto, puede disminuir el riesgo de sufrir disfunción eréctil en los hombres. Un estudio de Harvard reveló que reduce en un 41% la posibilidad de padecer disfunción eréctil.

Natación

Es posible que no pueda nadar todos los días, a diferencia de lo que ocurre al caminar. No obstante, sólo treinta minutos de esta

actividad tres veces por semana

puede potenciar el deseo sexual, según el mismo estudio. También puede provocar una pérdida de peso, lo que mejora el sustento sexual.

1M
I
A
C
C
u



CONSEJOS PARA
CREAR
UNA FÁCIL
PLAN DE
TRABAJOS



Capítulo 6: Consejos para crear un plan de entrenamiento factible

Hacer ejercicio en casa tiene muchas ventajas. No tendrás que gastar dinero en el transporte de ida y vuelta al gimnasio. También te da tiempo a hacer un calentamiento exhaustivo antes de empezar la sesión. Mientras tanto, con unos minutos de calentamiento, estarás listo para disparar todos los cilindros. No es ideal comenzar una sesión con los músculos fríos para evitar lesiones durante la actividad. Este capítulo te guiará sobre cómo crear tu propio plan de entrenamiento en casa.

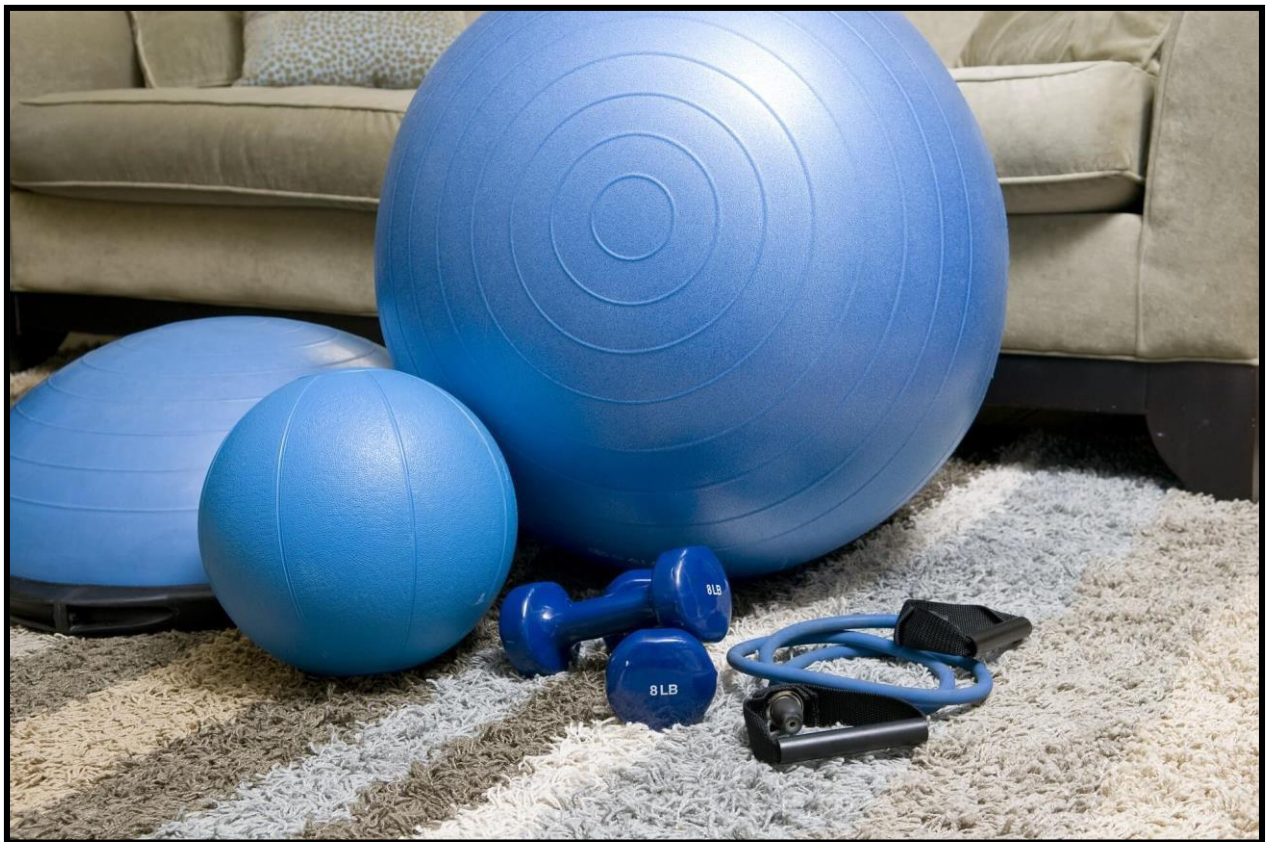
Crescendo hasta el final: Empezando por las tareas más fáciles

Recuerde que la desesperación sólo le proporcionará resultados indeseables. Por lo tanto, al comenzar su entrenamiento en casa, debe establecer objetivos claramente definidos para canalizar su energía en la dirección correcta. Debes hacerte las siguientes preguntas y muchas más:

- ¿Quiero perder peso?
- ¿Estoy tratando de aumentar el volumen o de construir músculo?

Independientemente de la razón por la que se implique en el ejercicio regular, debe empezar por las tareas más sencillas. Anote sus objetivos para que le sirvan de inspiración y motivación más adelante. No obstante, debes tomártelo con calma para evitar lesiones o estirar demasiado los músculos.

Plan típico de entrenamiento en casa



Tus objetivos determinarán tu plan de entrenamiento en casa. Puedes investigar más sobre los ejercicios específicos que favorecen tus objetivos. Como principiante, puedes elegir empezar entrenando tres días a la semana. Si eliges los lunes, los miércoles y los viernes, la rutina de una semana típica tiene este aspecto:

Entrenamiento 1: lunes

Después de calentar unos minutos, puedes empezar tu rutina con las siguientes actividades:

Actividad #1 Power Snatch

Este ejercicio consiste en doblar las rodillas mientras se sostiene una mancuerna con una mano entre las piernas. A continuación, extiende las caderas, las rodillas y los tobillos de forma explosiva para elevar la pesa por encima de la cabeza. Ponte en media cuclillas para sostener la pesa por encima de la cabeza una vez que tu cuerpo esté recto de la cabeza a los pies, y luego ponte de pie. Se recomienda descansar un minuto antes de pasar a la siguiente actividad.

Actividad #2 Squat Press

Comienza con las mancuernas a la altura de los hombros y baja en cuclillas. Proceda a ponerse de pie y presione las pesas directamente sobre la cabeza. Baja las pesas y vuelve a la posición inicial.

Actividad #3 Sentadilla con salto

Después de descansar sesenta segundos, empieza con las mancuernas a los lados y baja a media sentadilla. A continuación, salta directamente desde el suelo, aterriza suavemente y vuelve a hacerlo.

Actividad #4 Molino de viento

Comienza sujetando una mancuerna por encima de la cabeza antes de doblar la cintura bajando una mano por la pierna. Asegúrate de concentrarte en el peso durante toda la rutina.

Actividad nº 5 Despliegue

Con las mancuernas por debajo de los hombros, arrodíllate. A

continuación, haz rodar las pesas hacia delante lo máximo posible. Controla el movimiento con

los abdominales, y luego volver a la posición inicial. Este movimiento, junto con el molino de viento, es la mejor manera de desarrollar un paquete de seis duro como una roca.

Entrenamiento 2: miércoles

Al igual que el primer día, céntrate más en los movimientos funcionales. Estas actividades no son difíciles y te dan el impulso necesario para seguir adelante cuando empieces a cansarte. Incluyen el balanceo de mancuernas, la sentadilla por encima de la cabeza, la estocada lateral, el remo renegado con prensa y la elevación de piernas. Haz el ejercicio sin interrupciones descansando un minuto después de completar una tarea.

Actividad #1 Columpio con mancuernas

Al girar las caderas, envía la mancuerna entre las piernas. A continuación, para utilizar el impulso de la cadera para elevar la mancuerna hasta la altura de los hombros, empuja los glúteos hacia delante con fuerza. Invierte el movimiento al principio y pasa a la siguiente repetición.

Actividad #2 Sentadilla por encima de la cabeza

Esta actividad consiste en empezar sujetando ambos las pesas directamente por encima de la cabeza. A continuación, doblar las caderas y las rodillas para bajar en cuclillas al mismo tiempo. Asegúrate de no permitir que las pesas se adelanten.

Actividad #3 Remo Renegado con Press-Up

Realiza una flexión de brazos en la parte superior mientras sostienes una mancuerna en cada mano. Asegúrate de que remas una mancuerna hacia tu lado. A continuación, reme la otra mancuerna hacia arriba mientras baja el peso para completar una repetición.

Actividad #4 Zancada lateral

Comienza sujetando una mancuerna en cada mano. A continuación, dobla la rodilla delantera mientras das un gran paso hacia un lado. Asegúrate de que mantienes el pie apuntando hacia delante mientras la rodilla está en línea con los dedos del pie. Vuelve al principio empujando el pie de delante. A continuación, da un paso hacia el otro lado para repetir el movimiento. Con cada repetición, alterna los lados.

Actividad #5 Elevación de piernas

Este ejercicio es bastante sencillo. Consiste en sujetar una mancuerna entre los pies con los talones ligeramente levantados del suelo. Eleve las piernas hasta la vertical manteniendo las piernas rectas. A continuación, baje lentamente bajo control mientras se asegura de que los talones no tocan el suelo.

Entrenamiento 3: viernes

En el último día de entrenamiento de la semana, se recomienda terminar en un punto alto. En otras palabras, haz tareas más tediosas. En esta rutina, el primero de ellos puede ser el ejercicio más desafiante que hayas intentado. La cuestión no es la complejidad o la pesadez, sino la técnica. Presionar las pesas directamente por encima de la cabeza mientras se está en cuclillas exige una excelente movilidad y control. La última actividad es la flexión turca. Esta actividad es tan exigente y beneficiosa que puedes convertirla en una sesión completa.

Actividad nº 1 Dorso de acero

Comience por bajar a una sentadilla por encima de la cabeza con las mancuernas por encima de su cabeza. A continuación, baje las pesas hasta el nivel de los hombros mientras sigue en posición de sentadilla. Continúa repitiendo el movimiento de bajada y presión mientras estás en la posición.

Actividad #2 Sentadilla a una pierna

Con las mancuernas a los lados, ponte de pie sobre una pierna. A continuación, flexiona las caderas y las rodillas para bajar a una sentadilla con una sola pierna mientras mantienes el pecho levantado. Vuelve a presionar hasta el punto de partida. Intenta completar todas las repeticiones con esa pierna antes de cambiar a la otra.

Actividad #3 Arremetida con madera

Comienza este ejercicio colocando una mancuerna sobre un hombro. A continuación, haz una zancada hacia delante con la pierna contraria mientras bajas la pesa por el cuerpo al mismo tiempo. Cambia de lado después de hacer todas las repeticiones de un lado.

Actividad #4 Levantamiento de peso muerto rumano con una pierna

Con las pesas colgando junto a los muslos, ponte de pie sobre una pierna. Baje las pesas hacia el suelo, articulando las caderas. Asegúrate de mantenerlas cerca de la pierna. Si se adelanta demasiado, se forzar  la parte inferior de la espalda. Por lo tanto, ev talo.

Actividad #5 Levantamiento turco

Termina la sesión tumb ndote en el suelo mientras sostienes una pesa por encima de la cara. A continuación, dobla la rodilla de ese lado y sube sobre el codo. Muévete hacia tu mano y empuja tus caderas del suelo. A continuación, vuelve a llevar la pierna estirada por debajo del cuerpo. Retira la mano del suelo y ponte de pie.

CHAPTER

7

CÓMO CREAR UN PLAN DE DIETA





Capítulo 7: Cómo crear un plan de alimentación

No se puede tener un plan de entrenamiento efectivo sin un plan de dieta igualmente excelente. El ejercicio es una actividad física, y necesitas la energía para que funcione. Además, un buen hábito alimenticio afecta por sí mismo a tu aspecto. Por lo tanto, es imprescindible que tengas un hábito alimenticio saludable para que tu esfuerzo no sea inútil. Este capítulo examina la forma correcta de crear un plan de alimentación que complemente tu



plan de entrenamiento.

La relación entre el estado físico y los hábitos alimentarios

La actividad física requiere "combustible" para que se desarrolle sin problemas. Por lo tanto, nunca se insistirá lo suficiente en la importancia de la alimentación en su plan de entrenamiento. Cuando empieces a hacer ejercicio, estarás más en forma y perderás peso. Sin embargo, tus necesidades energéticas también cambiarán. Necesitará más calorías para mantener el ritmo del metabolismo y las actividades que se desarrollan en su cuerpo. Como individuo físicamente activo, necesitará una cantidad adecuada de lo siguiente:

- Los carbohidratos, que son la principal fuente de energía del organismo.
- La grasa, que es una fuente adicional de vitalidad.
- Las proteínas, que son vitales para el mantenimiento y la reconstrucción de los tejidos, incluidos los músculos.
- El agua, que es fundamental para reponer los líquidos perdidos durante la actividad.

Para disponer de estos nutrientes esenciales, es necesario llevar una dieta moderada, variada y equilibrada. Demasiado o muy poco de ellos no ayudará a su objetivo de dar a su cuerpo lo que necesita para apoyar y mantener su plan de entrenamiento. Moderado implica que debes comer un poco de todo sin nada en

exceso. Es posible tener todas las clases esenciales de alimentos en su comida sin comer demasiado.

Variado significa que, aunque comas diferentes tipos de alimentos, te asegurarás de obtener siempre los nutrientes que necesitas. En otras palabras, comerás otras frutas en lugar de sólo manzana, por ejemplo. Ten en cuenta que ningún alimento aporta un nutriente concreto. Por lo tanto, come una gran variedad de alimentos para evitar comer en exceso alguna sustancia, lo que no será beneficioso para tu cuerpo. Mientras tanto, equilibrado implica que comerás el número recomendado de raciones de cada tipo de alimento la mayoría de los días.

Los atletas y las personas muy activas físicamente tienen necesidades nutricionales especiales debido a las exigencias que imponen a sus cuerpos. Suelen necesitar más hidratos de carbono, como los cereales, que la cantidad que necesita una persona media. Sin embargo, no necesitan tantas proteínas como otras personas.

El hígado y los músculos almacenan carbohidratos como energía lista, y este suministro se consume rápidamente durante el ejercicio. Los atletas de resistencia, como los ciclistas y los corredores, necesitan una gran cantidad de este nutriente debido a la naturaleza de sus actividades. Necesitan ingerir los hidratos de carbono antes o durante el ejercicio porque el cuerpo no tiene

capacidad para almacenar una gran cantidad.

Plan dietético típico

El alcance de este libro cubre un plan de dieta de dos semanas que está científicamente diseñado para la pérdida de peso sustancial. Ofrece aproximadamente 1250 calorías diarias, lo que es más que suficiente para un individuo físicamente activo. A continuación se presenta un resumen de las pautas dietéticas básicas.

Indica la cantidad diaria permitida de cada clase de alimentos. Procure mezclar y combinar los alimentos durante todo el día. Asegúrese de no superar su objetivo calórico mientras lo hace. Puede seguir uno de los menús prediseñados que aparecen a continuación para asegurarse de que está haciendo lo correcto.

Directrices de nutrición

Verduras: Una taza y media (media taza equivale a: media taza de verduras crudas/cocidas/congeladas/en conserva, una taza de verduras de hoja verde o media taza de zumo de verduras). Elige diferentes opciones, que pueden incluir verduras con almidón, verduras de color naranja, judías secas, verduras de color verde

oscuro y guisantes.

Aceites: Cuatro cucharaditas (una cucharadita equivale a: una cucharadita de aceite vegetal, dos cucharaditas de aderezo ligero para ensaladas, una cucharadita de mantequilla o una cucharadita de mayonesa baja en grasa).

Fruta: Una taza (una taza equivale a: una taza de fruta congelada/fresca/en conserva, media taza de frutos secos o una taza de zumos de fruta). Las opciones saludables incluyen peras, manzanas, mangos, cerezas, uvas, frambuesas, fresas, arándanos y granadas.

Cereales: Cuatro onzas (una onza equivale a: una rebanada de pan, una taza de copos de cereales, una magdalena pequeña, media taza de arroz cocido o una onza de pasta seca).

Leche: Dos tazas (una taza equivale a: una taza de yogur/leche/leche de soja o una onza y media de queso. Elige opciones bajas en grasa o sin grasa en la medida de lo posible.

Carnes y Frijoles: Tres onzas (Una onza equivale a: Una onza de carne magra de ave/pescado, un huevo, una cucharada de mantequilla de cacahuete, un cuarto de taza de judías cocidas o media onza de frutos secos/semillas).

Menú 1

Desayuno (8h - 9h)

Una rebanada de pan tostado

Batido (mezclar una taza de leche de soja y cubitos de hielo + una taza de bayas)

Una cucharadita de mantequilla

Comida (11:00 - 13:00)

Allí-un cuarto de taza de verduras (como zanahorias, brócoli al vapor, coliflor, etc.)

Una taza de cereales cocidos (como arroz integral, arroz blanco, arroz salvaje, mijo, quinoa, etc.)

Dos onzas de carne magra (del tamaño de media baraja)

Merienda (15:00 - 16:00)

Media onza de semillas o un huevo

Cena (17:00 - 19:00)

Dos cucharaditas de aderezo ligero

Una taza y media de verduras de hoja

verde Una onza y media de queso

Menú #2

Desayuno (8h - 9h)

Una taza de yogur

Una media taza de

harina de avena

Té de hierbas o café negro

Comida (11:00 - 13:00)

Una rebanada de pan integral

Tomate, pepino, lechuga (equivalente a tres cuartos de taza en total) Dos onzas de atún

Una cucharadita de aceite de oliva + una cucharadita de mayonesa Merienda (3 pm - 4 pm)

Una pieza de fruta o una taza de fruta fresca o

Cena (17:00 - 19:00)

Una tortilla de maíz

Media taza de lechuga

picada Media taza de salsa

Media taza de frijoles

negros Media onza de

queso Media taza de

arroz cocido

Menú #3

Desayuno (8h - 9h)

Media taza de leche/leche
de soja Una taza de
cereales ricos en fibra Un
plátano

Comida (11:00 - 13:00)

Una taza de palitos de zanahoria/apio/pimientos
verdes crudos Una taza de pasta
Dos cucharaditas de aceite
de oliva Dos onzas de
carne magra Merienda (3
pm - 4 pm)
Media taza de verduras o media taza de salsa para pasta

Cena (17:00 - 19:00)

Una taza de requesón bajo en
grasas Seis galletas saladas
Media onza de frutos secos mixtos

Consejos para el éxito de las dietas

Seguir un plan de dieta estricto es más fácil de decir que de hacer. Sin embargo, los siguientes consejos pueden ayudarle a tener éxito en esta tarea:

- Planifique cada semana con antelación.
- Limpia tu nevera y tu despensa de todos los alimentos que puedan desbaratar tu plan de dieta. Esta es una forma fácil de evitar las tentaciones.
- Consuma ocho o más vasos de agua al día. Además, bebe al menos un vaso antes de cada comida para evitar comer en exceso al disminuir el apetito.
- El cerebro tarda unos veinte minutos en avisar de que está lleno. Por lo tanto, coma despacio en la medida de lo posible. Mastica cada bocado y deja el tenedor o la cuchara entre bocado y bocado.
- Aporte variedad a una dieta que de otro modo sería restringida, probando nuevos alimentos siempre que sea posible.
- Aumente sus posibilidades de sentirse satisfecho añadiendo especias a su comida para darle sabor.
- Resiste el impulso de comer en exceso fuera cocinando para ti.
- Para no caer en la tentación de tomar un tentempié después de la comida, lávate los dientes. La falta de sueño puede estimular el apetito y llevar a comer en exceso. Por lo tanto, duerma lo

suficiente.

- Lo más importante es que nunca olvides tu objetivo.

CHAPTER

8

CÓMO MANTENER SU PLAN Y MOMENTO

1 1JJ

• ”

-

•)'1



Capítulo 8: Cómo mantener el plan y el impulso

Es fácil empezar cualquier cosa, pero puede ser un reto seguir un plan y lograr el objetivo. Después de leer este libro, podrá elaborar un plan de dieta y entrenamiento. No obstante, con el tiempo encontrarás razones para dejarlo. Habrá días en los que te desanimas y no tengas ganas de continuar. Sin embargo, puedes asegurarte de mantener la concentración y la constancia aprovechando los siguientes consejos.

Sea coherente con la hora y el lugar

Cuando realizas una actividad, es un acto. Sin embargo, cuando la realizas regularmente, se convierte en un hábito. Ten en cuenta que puedes entrenar a tu cuerpo de tal manera que tendrás ganas de volver a hacer algo. Es posible hacer algo repetidamente de tal manera que sentirás que te falta algo cada vez que no lo hagas.

Algunos ejemplos de estas tareas diarias que nos entrenamos para hacer a diario son lavarse los dientes y bañarse.

En algunos casos, puedes sentir que tu vida está fuera de lugar cuando no realizas estas tareas. Puedes entrenar a tu cuerpo para que vea tu plan de entrenamiento en casa de esa manera. La clave para que esto sea posible es ser coherente con el tiempo y el lugar. Evita, en la medida de lo posible, utilizar lugares y periodos diferentes. Cuando haces algo a una hora determinada durante un día concreto en un lugar específico, tu cuerpo se acostumbrará a ello.

Querrás volver a hacerlo cuando se acerque ese momento. Es posible que necesites una alarma en la fase inicial. Sin embargo, después de una o dos semanas de entrenamiento constante, su cuerpo se acostumbrará. Su cuerpo tendrá un temporizador natural que le recordará que se está acercando ese periodo. Incluso si te olvidas de realizar la actividad, te acordarás más tarde porque se ha convertido en parte de tus tareas diarias.

Recuérdese siempre los beneficios

No tiene sentido hacer algo sin hacerlo bien. Mientras tanto, no se puede disfrutar de los beneficios de llevar a cabo una actividad sin hacerla con constancia, y el entrenamiento no es diferente. No puedes conseguir la forma del cuerpo que deseas cuando eres inestable en la forma de hacer el ejercicio. Además, no puedes perder peso o desarrollar tus músculos a tu gusto cuando no eres consistente. Por lo tanto, necesitas mantener tu enfoque en las ventajas para estimularte a seguir adelante.

Escribe tus objetivos desde el principio para que te resulte más fácil seguir recordándolos. Puedes hacerles un recordatorio en forma de nota corta en tu teléfono. Además, también puedes hacerlas notas cortas y colocarlas en lugares visibles de tu casa para que te recuerden. Tienes que aprovechar tu entorno para prepararte para tener éxito en tu plan. Por ejemplo, si utilizas una esterilla para hacer ejercicio, puedes extenderla cerca de tu cama antes de dormir para recordártelo a la mañana siguiente.

Estos son sólo ejemplos. Piensa en otras formas creativas de ayudarte a ti mismo a recordar que debes seguir tu plan. Sólo aquellos que mantengan el impulso y la motivación iniciales

lograrán su

objetivos. Ten en cuenta que no basta con estar motivado, porque habrá días en los que tu pasión será escasa. No obstante, si te recuerdas a ti mismo lo que tienes que conseguir, podrás inspirarte para mantener tu compromiso.

Rodéate de las personas adecuadas

Nunca se insistirá lo suficiente en la importancia de contar con las personas adecuadas a tu alrededor. La determinación es el ingrediente más crítico que te hará triunfar en cualquier tarea. Sin embargo, es posible que pierdas tu celo inicial cuando tienes personas a tu alrededor que no valoran lo que estás haciendo. Te dirán que sólo te estás haciendo pasar por un estrés innecesario. Puede que incluso señalen estudios como el citado anteriormente sobre que el ejercicio extenuante provoca una reducción de la libido.

Ten en cuenta que no necesitas a las personas adecuadas a tu alrededor para los días buenos cuando estás motivado. Cuando estás entusiasmado con algo, es difícil que alguien te convenza de lo contrario. Sin embargo, el problema es que no siempre estarás

apasionado. De hecho, puede que haya días en los que, por error, te perjudiques a ti mismo

mientras se realiza una actividad física. Una circunstancia como ésta puede desanimar a la hora de realizar entrenamientos regulares.



Es durante esos días en los que no te sientes inspirado para seguir adelante cuando necesitas a las personas adecuadas que puedan animarte. Te recordarán tus objetivos y te ayudarán a volver a ponerte en pie. Recuerda que estás haciendo ejercicio en casa. Por lo tanto, es posible que no tengas acceso a esas personas físicamente. Sin embargo, puedes conocerlas uniéndote a un grupo o página en las redes sociales donde la gente comparte sus

experiencias, retos y victorias.

Lleve un diario de sus progresos

Tener la cultura de llevar un diario ofrece una serie de ventajas. Una de ellas es que te permite mantener tus pensamientos organizados. Te permite registrar los pensamientos, sentimientos y acontecimientos diarios. Si quieres entrenar tu escritura, llevar un diario es una de las formas de hacerlo. Aprenderás a escribir sobre un tema concreto y a desarrollar tus ideas, mejorando así tus habilidades de escritura. Sin embargo, llevar un diario es una verdadera herramienta que puede ayudarte a conseguir tus objetivos.

Tu diario es el mejor lugar para destacar tus objetivos, incluidos los de entrenamiento. Cada vez que tengas que actualizarlo, volverás a recordar los objetivos y tendrás un renovado optimismo y compromiso para seguir tu plan. Además, es una forma cómoda y práctica de controlar tus progresos. Cada vez que registres tus hitos, te entusiasmará seguir adelante. Puedes destacar el siguiente objetivo y cómo piensas alcanzarlo.

Además, llevar un diario te permite anotar ideas sobre la marcha. Puedes anotar nuevos consejos que te ayuden a mejorar o a mantener tu dieta y tu plan de entrenamiento. No estarás limitado

por el lugar o el tiempo cuando tengas un diario. Además, actualizar tu diario te ayuda a aliviar el estrés. Puedes anotar tus ansiedades y

frustraciones en lugar de mantenerlas en tu mente. Este enfoque te ayuda a mejorar tu salud general al liberar la tensión.

Comparta sus resultados con personas afines

Hablar de algo demuestra tu convicción al respecto. Además, cuanto más discutas una idea, más convencido estarás de ella. Por lo tanto, es vital compartir tus planes, experiencias y mejoras con otras personas para mantener tu interés y motivación. No obstante, debes tener cuidado con el tipo de personas con las que hablas de tu plan de entrenamiento. Por sus interacciones anteriores, puede conocer a personas que probablemente no compartan un interés común con usted.

Si hablas con personas que no valoran el ejercicio, podrían desanimarte. Como se ha mencionado anteriormente, si no puedes encontrar gente a tu alrededor que también esté fascinada y entusiasmada por hacer ejercicio, puedes unirte a una página o grupo en las redes sociales a tal efecto. Encontrarás muchos individuos que están en el mismo nivel y los que están en etapas avanzadas. Aprenderás de sus errores y decepciones para mejorar tu rutina.

Estas vías también te dan la oportunidad de compartir tus experiencias y carencias con otras personas. Encontrarás fácilmente consejos y sugerencias que pueden ayudarte a mejorar. Te darás cuenta de que hay otras personas que también están pasando por las mismas dificultades. Si tienes dudas, podrás preguntarlas y encontrarás respuestas útiles que te ayudarán a mejorar tu plan. Cada vez que alcances un hito, este tipo de plataformas te brindan la oportunidad de compartir tu felicidad con personas afines.

Conclusión

El factor más limitante a la hora de alcanzar un objetivo es la falta de información de calidad. Sin embargo, el conocimiento no es suficiente para tener éxito en cualquier empresa. Necesita comprometerse a poner en práctica las ideas que ha recibido para registrar un éxito notable. La lectura de este libro le ha proporcionado la información necesaria para crear y mantener un plan de entrenamiento en casa eficaz. Sin embargo, si no pone en práctica las ideas, el conocimiento no tiene sentido.

Por lo tanto, haga algo más que obtener consejos vitales para su ejercicio regular. Asegúrese de seguir los conocimientos utilizándolos. Se le ha enseñado a escribir sus objetivos para su plan de entrenamiento. Sin embargo, hay muchos otros beneficios que puedes disfrutar aparte de tus objetivos. Muchos de ellos se han mencionado anteriormente.

Entre ellas están la mejora del sueño, el alivio del estrés, la reducción de la depresión y la disminución del riesgo de cáncer y diabetes. Estas ventajas son hechos con base científica. Por lo

tanto, empezar y cumplir con su plan de entrenamiento es una de las mejores decisiones que puede tomar.

Puede conseguir la forma corporal que desea y que le dará la confianza necesaria para destacar en diferentes aspectos de su vida. Además, puede mantenerse en forma para mejorar su rendimiento sexual y satisfacer a su pareja. También puede evitar atraer la atención no deseada hacia usted y ser ridiculizada a causa de su peso. Nada puede detenerle si estás decidido. Empiece hoy mismo su plan de entrenamiento y dieta para darse una nueva oportunidad.