

INCINERADORTM DEGRASA

**Sin Dietas de
Moda y Sin Más
Ejercicios
Cardiovasculares
Aburridos**

**Cómo Estar Delgado,
Fuerte & Saludable
De Por Vida**

**¡EI MILAGRO DE
15 MINUTOS!**



ROB POULOS

Derechos Reservados © 2006-2009 por Zero to Hero Fitness, LLC. Todos los derechos reservados.

Rev. 08-20090825

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida por ninguna forma o por ningún medio, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, scanner o cualquier otro; excepto con lo permitido por la Sección 107 o 108 de la Ley de Derechos de Autor de los Estados Unidos de 1976, sin la previa autorización por escrito del Editor. Las solicitudes de permiso al Editor deberán ser enviadas a *Zero to Hero Fitness, LLC*, 28339 Beck Rd. - Unit F1, Wixom, MI 48393.

Limitación de Responsabilidad: La información y métodos recomendados en este libro fueron escritos para ayudar a aquellos interesados en la búsqueda de la satisfacción de su potencial físico; sin embargo, no constituye un consejo médico. Siempre debe de consultar primero a su médico y pasar por un examen físico completo antes de comenzar cualquier programa de acondicionamiento físico o de ejercicios. Usted lleva a cabo las recomendaciones en este libro bajo su propio riesgo.

Tabla de Contenidos

PREFACIO. ¡LEE ESTO PRIMERO!	5
¿QUÉ ES LO QUE PONE EN MARCHA TU INCINERADOR?	9
EN BÚSQUEDA DE UN MEJOR CUERPO.....	9
CONFUSIÓN EN MASA: ¡LOCURA EN LA INDUSTRIA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO!.....	10
BENEFICIOS A PARTIR DE MIS ERRORES.....	12
SE REALISTA.....	13
EL FLACO EN TU CUERPO.....	15
PÉRDIDA DE GRASA Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO TOTAL PARA TODA LA VIDA..	18
EL PODER DEL CONOCIMIENTO Y LOS HÁBITOS.....	20
CREANDO LA CHISPA.....	24
MAGIA MUSCULAR.....	24
¡PERO NO QUIERO VERME COMO ARNOLD NO ME ACUERDO DE SU APELLIDO!.....	25
¿POR QUÉ NO DEBEMOS DE ESTAR “SUDANDO” EN LA CAMINADORA?.....	27
LA SOLUCIÓN DE ALTA INTENSIDAD PARA PERDER GRASA.....	30
EL GRAN SECRETO DEL EJERCICIO.....	31
3 PRINCIPIOS PARA UN ENTRENAMIENTO DE FUERZA EFECTIVO.....	32
PRINCIPIO 1: INTENSIDAD.....	32
PRINCIPIO 2: VOLUMEN Y FRECUENCIA.....	34
PRINCIPIO 3: PROGRESIÓN.....	36
REPETICIONES, SERIES Y EJERCICIOS, ¡CIELOS!	36
¿CUÁNTAS REPETICIONES?.....	37
¿CUÁNTAS SERIES?	39
EJERCICIOS PARA TODO EL CUERPO.....	41
SELECCIÓN DE EJERCICIOS.....	43
PESAS LIBRES VS. MÁQUINAS.....	44
ME DEJAS SIN ALIENTO.....	45
¡EL ESTIRAMIENTO O EL CALENTAMIENTO NO SON NECESARIOS!.....	46
LOS MEJORES EJERCICIOS POR LOS CUALES VIVIR.....	47
HERRAMIENTAS DEL OFICIO.....	72
EN EL GIMNASIO O CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.....	72
EN CASA.....	74
¿SIN NADA DE EQUIPO?.....	77
ROUTINAS DEL INCINERADOR DE GRASA: JUNTANDO TODO.....	78
ROUTINA INTRODUCTORIA PARA PRINCIPIANTES.....	79
ROUTINA DE NIVEL PRINCIPIANTE.....	81
ROUTINA DE NIVEL INTERMEDIO.....	86
ROUTINA DE NIVEL AVANZADO.....	89
MÁS ALLÁ DE LAS PRIMERAS 12 SEMANAS... ESCUCHA A TU CUERPO.....	91
ROUTINA Y EJERCICIOS CON PESO CORPORAL DEL IG.....	92
EJERCICIO ADICIONAL EIAI (Entrenamiento con Intervalos de Alta Intensidad).....	99
ESTÁ BIEN SI DISFRUTAS HACER LARGAS CAMINATAS POR LA PLAYA.....	101
11 SECRETOS DE UN ENTRENAMIENTO ADECUADO.....	102
ALIMENTANDO TU INCINERADOR DE GRASA.....	105
POR QUÉ LAS “DIETAS” NO FUNCIONAN.....	106
LA REALIDAD ALREDEDOR DE LAS CALORÍAS Y EL MILAGRO DE LOS MICRO-NUTRIENTES.....	107
EL GRAN SECRETO DE LA NUTRICIÓN.....	108
COMPRENDIENDO TU TMB.....	109
ALIMENTOS RICOS EN NUTRIENTES.....	110
LA VERDAD ALREDEDOR DE LOS CARBOHIDRATOS.....	110
LA OBSESIÓN POR LAS PROTEÍNAS (ANIMALES).....	112

LOS VEGETALES VS. LOS ANIMALES.....	113
TERMOGÉNESIS CON PROTEÍNAS VEGETALES.....	114
GRASAS.....	115
FRUTAS Y VEGETALES.....	116
PRODUCTOS ORGÁNICOS, ÍNDICE GLUCÉMICO Y PH.....	117
LA MAGIA DEL AGUA.....	119
CONVIÉRTETE EN ALGUIEN QUE COME TODO EL DÍA: MINI-COMIDAS.....	122
LAS DOS COMIDAS MÁS IMPORTANTES.....	125
COCINADO Y PREPARADO DE LOS ALIMENTOS.....	127
PROPORCIONES DE NUTRIENTES.....	128
CREACIÓN DE COMIDAS Y BOCADILLOS: UTILIZA PORCIONES.....	128
SECRETO PARA TENER UN CUERPO DELGADO.....	129
CREACIÓN DE COMIDAS Y BOCADILLOS.....	130
PLAN DIARIO DE COMIDA/BOCADILLOS DE MUESTRA.....	132
GOLOSINAS, SODIO Y ALCOHOL.....	133
MI GOLOSINA SALUDABLE FAVORITA.....	134
ALGUNAS PALABRAS SOBRE EL SODIO.....	135
MOMENTO PARA PERDER GRASA... UN ÚLTIMO COMENTARIO RESPECTO AL ALCOHOL.....	135
SUPLEMENTOS: UNA MANO AMIGA.....	136
SUSTITUTOS DE COMIDA: POLVOS/BARRAS.....	137
MULTIVITAMÍNICOS/MINERALES.....	137
11 SECRETOS DE UNA NUTRICIÓN APROPIADA.....	138
MAXIMIZA TU INCINERADOR.....	141
ESPEJITO, ESPEJITO MÁGICO.....	141
TE ESTÁS QUEDANDO DORMIDO.....	143
SIETE HORAS Y MEDIA PARA TENER UN CUERPO DELGADO.....	144
ELIMINA EL ESTRÉS DE TU VIDA.....	146
PIENSA Y QUEMA GRASA.....	147
PON LA LEY DE LA ATRACCIÓN EN MARCHA.....	149
LOS 5 MINUTOS QUE SÚPER DESTRUYEN EL ESTRÉS.....	150
IG PARA PERSONAS MAYORES. COMO RETRASAR Y PRÁCTICAMENTE REVERTIR EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO, Y VIVE MÁS DELGADO Y FUERTE MÁS TIEMPO.....	151
MI COMPROMISO CONTIGO.....	155
ACERCA DEL AUTOR.....	157

PREFACIO

¡Lee Esto Primero!

Durante cientos de años, hombres y mujeres han buscado métodos para mejorar su apariencia física y bienestar. En el último siglo, el estudio científico y la experimentación, han revelado una cantidad asombrosa de información sobre el cuerpo humano y sobre la manera como reacciona a diversas formas de estrategias de ejercicio y nutrición. Incluso con estos avances, existe una gran confusión con respecto a la manera mejor y más efectiva, para lograr tener un mejor cuerpo.

Pídeles a diez entrenadores en diez gimnasios diferentes, un plan de entrenamiento y nutrición y obtendrás el mismo número de respuestas. Ve a esos gimnasios y verás que la mayoría de los miembros, no mejoran nada de semana a semana, mes a mes y de año en año. Yo, al igual que muchos otros en este planeta, también estaba confundido.

Mucha de esta confusión, se debe a la información errónea diseminada por investigaciones pasadas de moda, la mala interpretación que se le ha dado a la manera de comer o ejercitarse apropiadamente, o a la última dieta de moda, o a alguna loca compañía de suplementos que está intentando vender su última pastilla o poción milagrosa para perder grasa.

Por lo tanto, como quizás ya sabes, emprendí una misión para encontrar las respuestas que me proporcionarían el mejor físico en el menor tiempo posible.

Durante un periodo de más o menos 10 años, fui como científico loco, obsesionado con el descubrimiento de los verdaderos secretos, para estar en la mejor forma física posible dedicando la menor cantidad de tiempo posible haciéndolo. Trabajé enfebrecidamente durante años, experimentando, con prácticamente todos los sistemas y métodos que llegaron a mis manos para desarrollar músculo, quemar grasa y perder peso.

Mis amigos más cercanos y yo, nos convertimos en conejillos de indias para estos experimentos, los cuales parecían una búsqueda interminable de la verdad; porque yo, seguía creyendo que los verdaderos secretos nunca se volverían conocimiento común, debido a que no beneficiaban a la máquina para hacer dinero en que se ha convertido la industria del acondicionamiento físico.

Finalmente, después de años de prueba y error, comprendí las verdades esenciales que le permitirán a cualquiera a maximizar su propio potencial genético para quemar grasa, desarrollar músculo y lograr una buena salud de por vida... todo ello, dedicando tan solo unos minutos a la semana haciendo ejercicio.

Sin embargo, también aprendí la triste realidad de que la mayoría de las personas no me creerían cuando se los dijera. Ellas pensaron que no podía ser tan sencillo. Incluso, algunos de ellos escucharon algunos de estos métodos; pero, los descartaron porque se salían de la manera tradicional de pensamiento que la industria relacionada con la pérdida de peso y el acondicionamiento físico les habían estado inculcando durante años.

Por favor, comprende que no estoy diciendo que he inventado algo completamente nuevo. Las técnicas y principios que detallo en este libro, son una colección de lo que yo y muchos otros hemos descubierto que son los métodos más efectivos y eficientes, para lograr una máxima condición física y salud... en un tiempo mínimo.

En resumen: ¡estas técnicas funcionan! No solo en mi, o mi esposa, o mis amigos, sino prácticamente, en todos aquellos que los pongan en práctica correctamente, tal como queda evidenciado por los entusiastas comentarios y testimonios que recibo todas las semanas de parte de miles de lectores de este libro a nivel mundial. Para algunos, las técnicas del Incinerador de Grasa, verdaderamente han cambiado sus vidas y eso es algo de lo que realmente me siento orgulloso.

La información que estás a punto de leer, está presentada de la manera más sencilla posible. Se hizo así, para que puedas beneficiarte y comiences a implementar estas poderosas estrategias para perder grasa y estar en forma rápidamente. Para algunos lectores los conceptos que discuto les cambiarán la vida... un cambio total de 180°, de lo que creían saber sobre la pérdida de grasa y el acondicionamiento físico.

Para otros entusiastas más experimentados, los conceptos les resultarán familiares; sin embargo, es en la aplicación de estas técnicas específicas donde ocurre la magia.

Por favor, no; repito, no cometas el error de restarle importancia, a los detalles presentes en este material. Al igual que con la mayoría de las cosas en la vida, el 80% de tus resultados en cualquier cosa provendrán del 20% de los detalles (regla del 80/20).

Por ejemplo, dentro de poco, aprenderás por qué la actividad número uno para perder grasa las 24 horas del día, es el entrenamiento de resistencia de alta intensidad.

Aunque algunas personas, que han estado involucradas con el tema de la pérdida de peso más de una vez, podrían ya saber algo al respecto, puedo garantizarte, que la mayoría de ellos no están usando todos los trucos y técnicas, para sacar el máximo provecho a su entrenamiento de resistencia que te enseño en el Incinerador de Grasa. Por lo tanto, ignorar este tema, sería un enorme error que provocaría que te pierdas la gran oportunidad de sacar el máximo provecho del tiempo que dedicas al ejercicio.

Además, quiero que comprendas ahora mismo, que estas técnicas para perder grasa y estar en buena forma, funcionan tanto en hombres como en mujeres, jóvenes y viejos. Aunque algunos de los métodos de ejercicio, puedan parecer actividades apropiadas solamente para hombres jóvenes, este no es el caso.

He visto a demasiadas mujeres y personas mayores, que no desarrollan un cuerpo delgado y fuerte rápidamente, porque piensan que son demasiado viejos y podrían lastimarse, o porque creen que el entrenamiento con pesas es exclusivo para los hombres. Te probaré por qué nada está más lejos de la verdad dentro de poco en este libro.

Del mismo modo, por favor no cometas el error de pensar que no sacarás ningún provecho de las rutinas de ejercicio esbozadas en este libro porque no tienes acceso a un gran gimnasio comercial. Puedes hacer la mayoría de los ejercicios sugeridos con un juego sencillo de mancuernas ajustables y una banca. De hecho, estas dos piezas de equipo serán la mejor inversión que podrías hacer por tu salud y tu acondicionamiento físico... te lo garantizo.

Para instalar tu propio gimnasio casero que te permita hacer docenas de los mejores ejercicios para quemar grasa de por vida.

Si no tienes ningún equipo, de todos modos puedes hacer las rutinas del Incinerador de Grasa con algunos ejercicios que solo usan el peso corporal (te explicaré esto más a fondo más tarde). Entonces, por favor no cometes el error de creer que no obtendrás ningún beneficio de las rutinas porque no tienes equipo... ¡porque si puedes!

Por último, te recomendaría que te sometieras a un examen físico completo con tu médico, antes de comenzar cualquier programa de ejercicios o nutrición. Una de las principales, pero a menudo ignoradas, razones de esto es que las lesiones de cualquier tipo reducirán enormemente la efectividad de la respuesta de tu cuerpo ante cualquier método para perder grasa o de acondicionamiento físico.

Cuando estás enfermo, tienes desequilibrios hormonales, o bien, cuando te estás recuperando de una enfermedad, el cuerpo no puede ignorarlo y comenzar a quemar grasa de manera máxima. Tu cuerpo asumirá la prioridad de dedicar todos sus recursos a resolver lo que te está enfermando... quemar más grasa no es la primera cosa en su lista. Entonces, por favor, cerciorate de que tienes buena salud antes de comenzar con el Incinerador de Grasa.

Te pido que leas lo que sigue con una mente abierta y con ansias de destrabar tu potencial físico rápidamente. Si combinas un deseo sin paralelo con la mentalidad adecuada al conocimiento contenido en este libro, los resultados literalmente te dejarán anonadado, y seguirás haciéndolo por el resto de tu vida.

Las estrategias y rutinas sugeridas en este libro son intensas y demandantes. Procede con las recomendaciones en este libro bajo tu propio riesgo.

AHORA, PREPÁRATE PARA CAMBIAR TU CUERPO... ¡Y TU VIDA!

¿QUÉ ES LO QUE PONE EN MARCHA TÚ INCINERADOR?

EN BÚSQUEDA DE UN MEJOR CUERPO

¿Así que quieres un mejor cuerpo? Por supuesto que si. No hay muchos que no lo deseen. Todo mundo desea tener un mejor cuerpo. Quizás incluso hayas soñado despierto una vez o dos sobre cómo podría ser o debería verse tu físico. Quizás tienes las mejores intenciones para hacer algo con respecto a esas esperanzas y sueño, pero por alguna razón nunca lo has hecho.

Además verse mejor no es suficiente... también quieres sentirte mejor. Quizás también quieras despertar por la mañana sintiéndote lleno de energía y mantener esa energía durante todo el día. Quizás también quieras sobresalir en tu trabajo o escuela todo el día y llegar a casa por la noche tan solo para competir en ese juego semanal de futbol con tus vecinos o amigos, o tan solo para quedarte en casa y cuidar a tus hijos sin terminar agotado.

Quizás quieras estar saludable de por vida y poder disfrutar de tu familia, hijos y nietos durante mucho tiempo. Quizás quieras tener músculos más fuertes. Quizás quieras perder grasa. Quizás quieras ambas cosas. Quizás quieras que la gente te vea dos veces cuando reveles un poquito de tu físico durante el verano o en la playa.

Quizás ya hayas superado la etapa de ensoñación de lograr un mejor cuerpo y has probado una docena ó más de rutinas de ejercicio ó dietas. Quizás algunas te han fallado miserablemente. Quizás tú no pudiste seguir algunas otras. Quizás algunas parecieron funcionar por un tiempo y después resultaron extremadamente difíciles de seguir de manera constante. Quizás probaste un programa diferente cada mes solo para terminar cayendo más bajo en los malos hábitos.

Quizás intentaste comer concientemente y ejercitarte, pero te sentiste atrapado por el ritmo rápido de la sociedad lo cual no te permitió hacer bien las cosas la mayor parte del tiempo. Quizás te has convencido de que no tienes el tiempo necesario para comprometerte con una rutina regular de ejercicio. Quizás solo te estás juzgando por lo que dice la báscula. Quizás esperas resultados imposibles en el espacio de un par de semanas, y terminas dándote por vencido cuando eso no sucede. Quizás has experimentado todo lo anterior, varias veces.

CONFUSIÓN EN MASA: ¡LOCURA EN LA INDUSTRIA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO!

Existe la probabilidad, de que si compraste este libro, de que puedas identificarte con una gran mayoría de las posibilidades listadas anteriormente. Muchos de esos sentimientos son experimentados por muchos de tus amigos, familiares, compañeros de clase o de trabajo todos los días. La gente está confundida. Están confundidos con respecto a lo que funciona y a lo que no funciona. Están confundidos sobre por qué algo funciona y por qué algo no funciona. Difícilmente puedes culparlos.

Todos los días parece que hay un nuevo aparato para hacer ejercicio o un plan de alimentación que nos quieren hacer creer que es lo máximo para lograr un cuerpo en forma. Por encima de eso, los anuncios de pastillas mágicas que te dan todo que te rondan mientras ves la televisión que parecen muy difíciles de resistir. Probamos esto y aquello, con la esperanza de encontrar esa máquina secreta, suplemento o rutina que nos dé el cuerpo que siempre hemos soñado tener. Y adivina que... eso nunca pasa.

Eso se debe a que un cuerpo verdaderamente saludable y en forma no puede obtenerse a partir de una botella o un aparato para hacer ejercicio. La vasta mayoría de estos aparatos, dietas y pociones mágicas simplemente son productos de una industria del acondicionamiento físico que vales miles de millones de dólares. Una industria que prospera con la mentalidad de “ten todo en una botella”. De verdad, hubo un producto en el mercado que prometía ejercicios en una botella. Dios Santo.

Muy bien, ya has pasado por todas esas cosas que pasan por la televisión en la madrugada... quizás todo lo que tienes que hacer es unirme a un buen gimnasio o centro de acondicionamiento físico y contratar uno de sus entrenadores personales y ¡ya vas encaminado! Bueno, en realidad no. Los centros de acondicionamiento físico también están en el negocio para ganar dinero. La mayoría te recomendarán un programa de ejercicios que esté demasiado cargado con ejercicios aeróbicos, con muy poco entrenamiento con pesas y que te tomará mucho tiempo. Después de todo, quieren que estés en el gimnasio, ¡viviendo prácticamente ahí! ¿Crees que estoy bromeando?

Una de las cadenas de centros de acondicionamiento físico más populares en Estados Unidos tiene un restaurante y un salón de belleza en sus instalaciones. Oye, no solo puedes hacer ejercicio aquí 6 días a la semana, ¡también puedes comer aquí y hacer que te arreglen el cabello! Supongo que eventualmente añadirán algunos departamentos en alguna parte del segundo piso para que siempre estés en el gimnasio.

Toma una revista de acondicionamiento físico en el puesto de revistas que te quede cerca y es muy probable que encuentres más de los mismos tediosos ejercicios. Incluso si algunos de estos populares programas si funcionaran, ¿vale la pena dedicar tanto tiempo y tantos días en el gimnasio haciendo ejercicio? Tener un gran físico ciertamente es uno de los logros más grandes en la vida; sin embargo, ¿vale más que tu limitado tiempo aquí en la tierra? Estoy seguro que la mayoría de ustedes contestarán no a esa pregunta.

Cuando llegas a ese punto, no hay nada más valioso que tu tiempo. Incluso mientras estás leyendo este libro, estás usando unidades valiosas de tiempo que nunca recuperarás. Como ves, la industria relacionada con el acondicionamiento físico quiere que creas que eres inadecuado y que estás desesperado por consumir sus programas de ejercicio excesivamente largos, entrenadores personales poco calificados y pastillas/aparatos mágicos. Cuando quedas atrapado en este círculo vicioso puedes despedirte de tu dinero, y todavía más importante, de tu dinero.

Los secretos contenidos en este libro realmente están prohibidos, ya que los profesionales del acondicionamiento no quieren que sepas la verdad. Algunos de ellos que conocen algunos de estos secretos ni siquiera reconocen tu efectividad. ¿Por qué? Porque los secretos contenidos en

este libro no venden membresías del gimnasio, compromisos para hacer rutinas de ejercicios seis días a la semana y no tienen con la televisión prendida hasta altas horas de la noche.

Sin embargo, estos te proporcionarán la manera más eficiente para obtener tu mejor cuerpo y salud... dedicando tan solo unos minutos a la semana en el gimnasio y utilizando un enfoque de alimentación fácil de seguir. ¡Ya puedo escuchar a esos magnates del acondicionamiento físico llorar mientras escribo esto!

BENEFICIOS A PARTIR DE MIS ERRORES

Durante mucho tiempo me sentía confundido con respecto a cómo lograr mis metas de acondicionamiento físico. Mi búsqueda para lograr el cuerpo que siempre quise comenzó en mi adolescencia. Era flaco pero tenía grasa al mismo tiempo... poco músculo pero mucha grasa... ¡no era una buena combinación para impresionar a las chicas!

Por lo tanto, pasaba días, semanas, meses y años esclavizado en el gimnasio sin tener éxito, probando todas las rutinas de ejercicio de mis héroes... celebridades, etc.

Más tarde me di cuenta de que la vasta mayoría de las rutinas que seguían las súper estrellas del físico y en las revistas de acondicionamiento físico eran extenuantes o bien simplemente ¡no funcionaban para la persona normal con una vida!

Después de años de intentos infructuosos, eventualmente aprendí que existen principios sencillos para hacer ejercicio y una ciencia de la nutrición que te permite obtener tú mejor físico posible y los puse a trabajar para mí. Dejé de esperar y soñar, y comencé a hacerlo una realidad. Además, la mejor parte de todo es que requirió ¡muy poco de mi tiempo!

Después de unos cuantos años de ejercitarme apropiadamente, pude acumular una cantidad seria de músculo y para cuando estaba en el último año de la universidad había ganado más de 13 kilos.

Si, por seguro había ganado mucho músculo; pero, también había acumulado mucha más grasa en el proceso. Luego dediqué más tiempo a aprender los secretos para quemar grasa las 24 horas del día, 7 días a la semana; mientras permanecía fuerte, definido y saludable... ya sabes, esa apariencia marcada que realmente pone en evidencia un cuerpo en forma.

También fue en ese tiempo que comencé a interesarme considerablemente en la salud y condición física en general, incluyendo el acondicionamiento cardiovascular.

Entonces dediqué los siguientes años ayudando a mis amigos, parientes y compañeros de trabajo a encender sus propios incineradores de grasa. La satisfacción que estas personas obtuvieron con sus nuevos cuerpos fue muy gratificante para ellos y para mí. Ver a aquellos que antes luchaban por lograr sus metas con respecto a su físico exceder incluso mis expectativas ciertamente fue algo digno de ser visto.

Es por esta razón que decidí que había llegado el momento de poner estas estrategias por escrito en un libro fácil de seguir que actualmente usan miles de personas alrededor del mundo para transformar completamente sus cuerpos y sus vidas.

Te iré revelando técnicas y secretos poderosos que te darán el cuerpo que tú sabes que tienes dentro de ti y con tan solo unos minutos a la semana... ¡todo lo que tienes que hacer es seguir las sencillas directrices contenidas dentro de estas poderosas estrategias! ¿Suena bien?

SE REALISTA

Al igual que muchos de los que están leyendo este libro, estoy suponiendo que compartes la meta de querer un cuerpo delgado, fuerte y saludable. Antes de que lleguemos a los secretos sobre cómo lograr esto en un periodo tan corto de tiempo, es importante, no vital, que primero comprendas lo único que realmente es tu cuerpo.

Al hacerlo, tendrás un mejor enfoque y una visión más clara de lo que puedes lograr cuando avances con estos métodos y evites las trampas de las falsas esperanzas tan comunes en la industria del acondicionamiento físico.

Todos nosotros somos diferentes y aún así todos somos iguales. No, no me volví loco, permíteme explicarme. Nuestros cuerpos responden de manera muy similar al ejercicio, nutrición, descanso, estrés, traumas, etc.

Por ejemplo, todo aquel que haga ejercicio necesita descansar durante un cierto periodo de tiempo después de hacerlo; es un hecho de la biología humana. El hecho de que todos respondamos de manera similar al ejercicio y la nutrición nos proporciona un conocimiento base sobre el cual trabajar cuando desarrollamos un plan para obtener nuestra mejor forma física posible.

En el caso de la vasta mayoría de la población, suponiendo que están libres de enfermedades y/o enfermedades crónicas, lo que generalmente funciona para un individuo habitualmente funcionará para otro. Eso puede resultar una sorpresa para muchos de ustedes, ya que quizás escucharon justo lo contrario.

A la gente le gusta decir que lo que funciona en ellos podría no funcionar en ti y viceversa. Lo que realmente están diciendo es que ellos creen que funciona en ellos porque es algo que disfrutan hacer y que quizás tú no disfrutes hacerlo. Por ejemplo, el chico que adora el patinaje en línea jura que es la mejor manera para ponerse en forma mientras que su amigo no soporta los patines y no cree obtener ningún beneficio de ellos.

Después de todo, si no disfrutas tu programa de ejercicios o de nutrición, probablemente no funcionará en ti, ¡porque no quieres hacerlo! Sin embargo, como dije antes, existen ciertos procesos que ocurren en tu cuerpo en respuesta a un ejercicio y nutrición apropiados que son universales y funcionarán en la mayoría de las personas. Esto es una gran noticia, por cierto, porque podemos ayudar a muchas personas mucho más rápido de esta manera.

Lo que nos diferencia en nuestro mapa genético. Nuestro mapa genético es en gran medida responsable de cuan cerca estés del cuerpo que deseas. De nueva cuenta, esta declaración puede resultar chocante para algunas personas, además muchos expertos en acondicionamiento físico no te van a decir esto, porque quieren prometerte la luna... ¡y las estrellas para que te decidas! Quieren hacerte creer que puedes verte como tu héroe, atleta o celebridad favorita con tan solo seguir su rutina.

Aunque ciertamente esta BIEN usar un héroe como inspiración, también debes de ser realista de alguna manera con tu propia situación individual y tu potencial físico. De hecho, esta puede ser una de las grandes razones por las que la gente renuncia a su búsqueda de estar delgado y saludable. Quedan tan atrapados comparándose contra su ideal que les cuesta mucho estar a la altura.

Como puedes ver, todos nacimos con ciertas características genéticas que son inmutables. Están predeterminadas por tu herencia. Observa detenidamente a tu familia, tus padres, hermanos y hermanas, etc. Comenzarás a observar algunos patrones. Más bajos, más altos, extremidades más largas ó más cortas, muñecas y tobillos pequeños o grandes, cadera más amplia ó más angosta, más o menos músculo, más ó menos grasa, más ó menos grasa corporal, más o menos grasa en el abdomen, etc.

Aunque todas estas características no son idénticas en todos los miembros de tu familia, algunas de ellas se manifestarán en ti. Es como cuando alguien de tu familia tiene un nuevo bebé... todo mundo se reúne alrededor del bebé y dice, Oh... tiene tu nariz y cosas por el estilo. Aunque siempre me ha parecido una tontería decir que un nuevo bebé tenga la nariz de un adulto, este tipo de pensamiento está basado en la realidad de la genética. ¿Quieres saber de qué estás hecho? Sigue leyendo.

EL FLACO EN TU CUERPO

Tus antecedentes genéticos te dan una idea de tu estructura ósea, potencial para desarrollar músculo y fuerza; y cómo y dónde llevas tu grasa corporal. Dado que esto último es algo que la mayoría de la gente desea menos, primero demos un vistazo a la grasa corporal. Todos nacimos

con un cierto número de células adiposas, ubicadas en ciertas áreas. Por ejemplo, típicamente los hombres tienen la mayoría de su grasa alrededor de su estómago (la clásica barriga cervecera), mientras que las mujeres tienden a llevar la mayor parte de su grasa en el área de la cadera, muslos y trasero.

Las mujeres también tienen más grasa corporal que los hombres, por razones relacionadas con el nacimiento de los hijos después de años y años de evolución, la idea es que una madre pueda alimentar a su bebé con el exceso de grasa corporal en caso de falten los alimentos. Sin embargo, algunos hombres no tienen mucha grasa en el área de su abdomen y algunas mujeres inusualmente tienen cadera, muslos y traseros delgados.

Al igual que con todas las características genéticas, son un accidente de nacimiento, una suerte de lotería. También es importante comprender que no podemos eliminar las células adiposas con las que nacimos... nos quedamos con ellas o bien ellas se quedan con nosotros. (Técnicamente pueden ser eliminadas con una cirugía, ¡pero espero que no prefieras esa opción!). No obstante, lo que podemos hacer es reducir esas células adiposas, lo cual muchas personas conocen como quemar grasa. Además tu cuerpo quema la grasa uniformemente, es decir, toda al mismo tiempo no solo en un área.

Es debido a la variación de la distribución de la grasa por lo que mucha gente se siente tan frustrada con ciertas áreas de sus cuerpos. Hay cientos de miles de hombres, por ejemplo, que no creen que sean “gordos” o que tengan “sobrepeso”; sin embargo, les gustaría perder solamente la grasa de su abdomen pero no tienen ni idea de cómo hacerlo.

La realidad es que la única manera de deshacernos de la grasa localizada en nuestro abdomen, muslos o cualquier otro lugar es disminuyendo nuestro porcentaje de grasa corporal general. ¡Eso es todo!

Desafortunadamente, te darás cuenta de que dura más donde más quieres perderla, porque tienes más grasa ahí. Primero la notarás en tu cara, manos, pies, piernas, antebrazos, antes de tus áreas de mayor depósito de grasa.

No caigas en la trampa de la reducción de puntos específicos, eso no existe y no puede ocurrir sin cirugía, no importa cuán duro lo intentes. Horas y horas de abdominales no afectarán prácticamente en nada la manera cómo eliminas la grasa del abdomen.

De la misma manera que tienes un cierto número de células adiposas en diferentes partes de tu cuerpo, también tienes tendencia a tener más o menos músculo en general y en ciertas áreas de tu cuerpo. La combinación de grasa corporal, músculo y características de formación esquelética la cual es conocida como tu *somatotipo* o tipo de cuerpo.

Aunque existen demasiadas variaciones de los tipos de cuerpo como para describirlos uno por uno, podemos reducirlos en tres categorías principales. Comprender cuál tipo de cuerpo tienes es importante para establecer metas realistas sobre la apariencia que tu cuerpo tendrá cuando esté más delgado o tenga mejor condición física.

Por ejemplo, si eres un hombre y entre tus metas incluiste tener una cintura de 76 centímetros, quizás no puedas lograrlo. Digamos que tu estructura ósea es tal que, incluso con niveles muy bajos de grasa corporal, la cintura más pequeña que puedes tener es de 86 centímetros. Debido a que mido 1.98 metros, mi cintura mide alrededor de 81-83 centímetros con un 10% de grasa corporal.

Si tu cintura luce definida y delgada con 86 centímetros, entonces ¡a quién le importa una cintura de 76 centímetros!

¡Acabas de lograr una cintura delgada y sexy! Ahora, prosigamos con los 3 tipos de cuerpo:

🚦 **Endomorfo:** Se caracteriza por ser un cuerpo con forma redonda. Torso redondo, cuello grueso y típicamente son de estatura baja. También tienen piernas y brazos más cortos y abultados. Un buen ejemplo de un endomorfo sería el actor de cine Phillip Seymour Hoffman.

🚦 **Mesomorfo:** Se caracteriza por ser un cuerpo naturalmente musculoso y relativamente delgado. Tienen una forma más angular, hombros anchos y pecho amplio, piernas y brazos musculosos. Un buen ejemplo de un mesomorfo sería el actor de cine Vin Diesel.

🚦 **Ectomorfo:** Se caracteriza por tener una tendencia a ser escaso de carne y flaco.

Usualmente son más altos y poseen brazos y piernas delgados. Usualmente tienen poco músculo y poca grasa corporal. Un buen ejemplo de un ectomorfo sería la estrella de cine y televisión Ashton Kutcher.

Muchas personas comparten características con 2 ó más de los tres tipos de cuerpo y crean posibilidades infinitas de tipos de cuerpo. Sin embargo, si te evalúas honestamente, descubrirás que te inclinas hacia una de estas áreas, naturalmente.

La buena noticia es que todos pueden lograr grandes progresos en su apariencia física y salud encendiendo su propio incinerador de grasa con los secretos contenidos en este libro, además al hacerlo quedarán extremadamente orgullosos de sus logros.

He visto a muchos endomorfos hacer progresos tan grandes en su pérdida de grasa y a ectomorfos lograr tales ganancias de músculo que pensarías que eran ¡mesomorfos naturales!

Estoy aquí para decirte que puedes reducir esas células adiposas prácticamente a cero... puedes acentuar ciertas áreas de tu cuerpo con tejido muscular delgado... puedes crear hombros más anchos, una cintura y una cadera más angosta mediante este tipo de ganancia muscular y pérdida de grasa. Al hacerlo, por seguro impresionarás a tus amigos, familiares y a todos tus conocidos. Incluso te sorprenderás a ti mismo. Por lo tanto, emocionate... ¡puedes verte increíble!

PÉRDIDA DE GRASA Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO TOTAL PARA TODA LA VIDA

Verte bien por fuera ciertamente es importante y una búsqueda admirable.

Lograr y mantener un nivel bajo de grasa corporal también es beneficioso para tu salud cardiovascular, la cual es importante para que estés en este mundo el tiempo suficiente para ¡disfrutar de ese cuerpo!

La mayoría de las personas interesadas en verse muy bien también desean estar saludables por dentro. Quieren ser capaces de llevar a cabo sencillas tareas físicas diariamente con la facilidad que muchos dan por sentado. Cosas como subir las escaleras en su casa o trabajo, jugar con los niños, tener actividades recreativas y deportivas con los amigos. Quieren tener una condición física total y les tengo buenas noticias. ¡Los secretos en este libro se las darán!

El Acondicionamiento Físico Total puede ser caracterizado como:

- **Proporción Grasa/Músculo:** Es la cantidad de músculo delgado que tienes comparada con la cantidad de grasa corporal que tienes. Debe de resultar obvio que quieres tener menos grasa y ¡un porcentaje más alto de músculo delgado!
- **Fuerza Muscular Y Flexibilidad:** Es la fuerza relativa y la flexibilidad de toda la musculatura de tu cuerpo, la cual hace que tus movimientos resulten más sencillos y menos estresantes. Esto también incluye la fuerza de tus huesos, tendones y ligamentos alrededor de tus músculos.
- **Resistencia Cardiovascular:** Esta es la condición de tu corazón y los sistemas de transporte relacionados. Una buena condición cardiovascular incrementa tu habilidad para bombear sangre hacia y desde los músculos que trabajan, volviéndote más eficiente al momento de realizar actividades físicamente demandantes como subir una escalera alta o participar en un partido informal de fútbol.

Cuando logres la salud y condición física total con los secretos contenidos en este libro, eso realmente impactará tu vida en todos los sentidos. Mientras construyes el tipo de cuerpo del que te sientas orgulloso, también desarrollas tu fuerza y determinación mental. Luego apreciarás como esto impacta otras áreas de tu vida.

Tendrás más energía y te resultará más fácil enfocarte y concentrarte en tu trabajo o en la escuela. No sufrirás resfriados o gripe tan seguido como antes, si es que los sufres. Podrás llevar a cabo tus deberes diarios y tus actividades caseras de manera más rápida. Disfrutarás de una autoestima y de una auto-imagen más grandes, lo cual te llevará a ser un individuo más seguro y exitoso.

Te volverás una persona con una voluntad más fuerte, mental y físicamente, ya que serás puesto a prueba por tus entrenamientos. Te sentirás más feliz. Forjarás relaciones más duraderas con aquellos que compartan tus ideales de un cuerpo y mente saludables. Y por último, disfrutarás de todos estos beneficios físicos y mentales por el resto de tu larga vida. Y todo, lo repito, con tan solo unos minutos a la semana. No suena tan mal, ¿Verdad?

EL PODER DEL CONOCIMIENTO Y LOS HÁBITOS

Puedes tener todo el deseo en el mundo para lograr algo; sin embargo, si no tienes el conocimiento sobre cómo lograrlo, no podrás lograr tu meta. O bien, si por suerte logras tener éxito, te habrá tomado más tiempo conseguirlo. Digamos que dedicas tu tiempo buscando el conocimiento que te llevará a donde quieres ir.

Es muy probable que a lo largo del camino te aconsejen mal, retrasando tu misión. Probablemente, tendrás que cometer unos cuantos errores antes de hacerlo bien. Probablemente existen muchas maneras para lograr esa meta. Sin embargo, ¿que pasaría si alguien se acerca a ti y te dice exactamente lo que tienes que hacer para lograr tus metas de la manera más rápida y eficiente?

Como ejemplo, digamos que quieres viajar a través del país desde Nueva York a Los Angeles. También asumamos que te subes a tu carro, le das un vistazo a un mapa y te diriges hacia el oeste. No estás muy seguro de ir por el camino correcto pero vas en la dirección correcta. Darás vuelta en los lugares incorrectos del camino. Varias veces tendrás que detenerte para pedir indicaciones para regresar al camino que va a Los Angeles.

A lo largo del camino habrás gastado un montón de gasolina, dinero y tiempo. Obviamente esta no es la manera más eficiente para hacer este viaje; sin embargo, esto es exactamente lo que mucha gente está haciendo en su búsqueda de un mejor cuerpo. Obtienen un poco de información inicial de los llamados expertos y luego lo intentan. Eso no funciona porque la información era incompleta, por lo que buscan más información para tomar el camino correcto. Esto los pone en otra estrategia enteramente diferente (dieta o rutina de ejercicio) y terminan en otro punto muerto... luego encuentran a otra persona para pedirle indicaciones.

¿Qué pasaría si, en cambio, te dieran un mapa de carreteras de Nueva York a Los Angeles que te indicara la ruta exacta... cuáles caminos tomar para llegar ahí más rápido usando la menor cantidad de gasolina? ¿Qué pasaría si alguien te diera un mapa de carreteras, o el conocimiento, sobre cómo lograr tu mejor cuerpo en el menor periodo de tiempo? ¿Acaso eso no haría que ambos viajes fueran mucho más sencillos y mucho más satisfactorios? El conocimiento es poderoso, especialmente con todas las tonterías que son recomendadas por la industria del acondicionamiento físico.

Armado con los poderosos secretos en este libro, estarás usando un mapa de carreteras que encenderá un cambio en tu cuerpo y un cambio en tu vida... ¡de la manera más eficiente posible!

El conocimiento contenido en este libro es explosivo. Sin embargo, solo será efectivo para ti si lo devoras y lo incorporas a tu vida. Uno de los grandes errores que comete mucha gente en su búsqueda de un cuerpo delgado y saludable es tratar el programa que están usando como un plan temporal para obtener lo que desean. Muy bien, digamos que obtienes lo que deseas. ¿Luego qué? El problema es que si lo enfocas de esta manera, no obtendrás lo que deseas, porque requieres consistencia si deseas verte y sentirte de la mejor manera posible por el resto de tu vida.

Mi consejo más grande es que dejes de desear *ponerte* en forma y comiences a desear ponerte y *permanecer* en forma. A fin de cuentas cambiar tu mentalidad, combinada con el mapa de carreteras de este libro, será como encender un interruptor en el cuarto oscuro de tu mente.

Una cosa que he observado es que toda la gente que es exitosa al vivir sus vidas en cuerpos delgados, fuertes y saludables tiene en común que siempre están pensando al respecto. Todos los días, cuando se levantan, están pensando en su desayuno y en qué va a consistir. Están pensando en si van a hacer ejercicio ese día. Luego, a medida que avanza el día, están pensando en su siguiente comida o bocadillo y en la manera como van a mantenerlo saludable. Es un proceso que tiene que convertirse en un hábito. Los malos hábitos son difíciles de cambiar, dice el refrán. Sin embargo, puedo decirte que los buenos hábitos son mucho más difíciles de cambiar, además cuando sigas los secretos para encender el incinerador de grasa que yace dentro de ti durante varias semanas, cada semana se vuelve más fácil. Cada semana parece pasar volando.

La investigación sobre desarrollo de hábitos sugiere que puedes desarrollar hábitos sencillos en tan poco tiempo como 2 semanas, y hábitos más grandes como rutinas semanales de alimentación o ejercicio en tan solo un mes.

Habiendo dicho eso, la mayoría de la gente a la que le he dado los secretos de este libro han vuelto un hábito las directrices de entrenamiento y dieta en un promedio de alrededor de 4-6 semanas. Además, una vez que pasar la marca de las 12 semanas, cuidado, ¡porque realmente se vuelven parte de tu estilo de vida en ese punto! Estarás pensando al respecto inconscientemente todo el tiempo y se convertirá en algo automático.

La buena noticia es que la información que proporciono en este libro es fácil de integrar a tu ocupada vida. No es necesario que renuncies a tus metas en la vida para que estés en el gimnasio 6 días a la semana, y tampoco te pide que renuncies a comer carbohidratos o que sigas otra dieta absurda que no puedes integrar a tu estilo de vida de manera razonable.

Este libro te permitirá darte cuenta de tu potencial físico en unos cuantos minutos cada semana, haciéndolo así afectarás positivamente todas las demás áreas de tu vida. Me emociona mucho que hayas cedido parte del valioso tiempo de tu agenda para hacer cambios positivos en tu vida.

***AHORA, CONTINUEMOS CON LA PRIMERA PARTE PARA ENCENDER TU
INCINERADOR DE GRASA... ¡LA CREACIÓN DE LA CHISPA!***

CREANDO LA CHISPA

MAGIA MUSCULAR

Quizás esto sea una sorpresa para algunos de ustedes, pero la manera más rápida y más efectiva para transformar tu cuerpo y encender el proceso para quemar grasa las 24 horas del día, los 7 días a la semana es el entrenamiento de fuerza. No pensaste que podías ponerte en forma con solo correr durante horas y horas en la caminadora yendo a ningún lado, ¿verdad? Nuestra meta con el entrenamiento de fuerza, también conocido como ejercicio anaeróbico, es incrementar nuestra fuerza muscular y añadir tanto músculo delgado acondicionado como podamos a nuestros cuerpos.

¿Por qué queremos añadir músculo? Bien, resulta atractivo cuando lo miras, incrementa la densidad de los huesos (algo especialmente importante a medida que envejecemos), además un cuerpo musculoso quema muchas más calorías en reposo todos los días que un cuerpo con menos músculo, elevando nuestra tasa metabólica basal (TMB). Este último hecho es un secreto sumamente importante para obtener el cuerpo que deseas.

Tan solo medio kilo más músculo añadido a tu cuerpo requerirá de 40-50 calorías extras al día para seguir con vida. Imagina si añadieras 9 kilos de tejido muscular delgado... automáticamente estarías quemando alrededor de 800-1000 calorías adicionales al día, ¡quedándote sentado viendo la televisión o en el trabajo! Asimismo, ¿adivina qué pasa cuando estás quemando más calorías de las que necesitas para mantener tu actual peso corporal? Tienes un déficit de calorías y tu cuerpo comienza a despojarse de la grasa.

Además, el proceso de crecimiento y reparación que sigue al ejercicio de resistencia llevado a cabo apropiadamente requiere de enormes cantidades de energía almacenada en la forma de calorías. Ahora sabes que vas a quemar muchas más calorías y grasa almacenadas para desarrollar tu nueva fuerza y músculo. De hecho, después de que terminas un entrenamiento de resistencia llevado a cabo apropiadamente, tu cuerpo utilizará su grasa almacenada para el proceso de reparación.

Esto equivale a quemar grasa corporal como loco, ¡hasta 48 horas después de terminado el ejercicio!

Otro concepto importante por comprender con respecto al entrenamiento de fuerza y desarrollo de músculo es que a medida que envejecemos, perdemos músculo naturalmente. ¿Alguna vez has observado que un hombre o una mujer que tiene buena condición física durante sus 20s y 30s comienzan a subir de peso en sus 40s y más? Es gradual, y antes de que te des cuenta, ¡lucen como si hubieran subido 9 kilos de grasa de la noche a la mañana!

El deterioro muscular es una enorme, si no es que la más grande, parte de este problema. El músculo se deteriora con la edad, por cada kilo de músculo que perdemos, estamos quemando 80 calorías menos cada día. Tu tasa metabólica está bajando, ahora mismo. A eso súmale un periodo de años y podrás ver por qué acumular grasa a medida que envejecemos es algo desafortunadamente muy fácil de hacer.

Aunque no podemos prevenir el deterioro muscular, ciertamente podemos combatirlo ¡añadiendo tanto músculo delgado a nuestros cuerpos como sea posible! Esa es la razón por la que entrenar para obtener fuerza y desarrollar músculo delgado acondicionado es la piedra angular para tener la mejor condición física por el resto de tu vida... y esa es la razón por la que es la chispa que enciende tu incinerador de grasa todo el día.

¡PERO NO QUIERO VERME COMO ARNOLD NO ME ACUERDO DE SU APELLIDO!

¿Eso fue lo que dijiste? ¿No quieres ser grande y voluminoso como esos físico-culturistas? ¿O quizás si lo deseas? Te voy a decir otro pequeño secreto. La única manera mediante la cual podrías obtener tal musculatura es si estuvieras preprogramado genéticamente para eso Y con altas dosis de esteroides y hormonas del crecimiento. Esta es una realidad difícil de asimilar para aquellos que aspiran a ganar un concurso de físico y físico culturismo.

Debido a que desde muy temprana edad nos enseñaron que todo es posible si aplicamos nuestras mentes en lograrlo, muchos todavía no creen que esto sea verdad. Aunque ciertamente debes de creer que eres capaz de grandes cosas (¡y lo eres!), el potencial físico con respecto al desarrollo muscular (al igual que con el número de células adiposas que tiene tu cuerpo) está sumamente determinado por tu herencia y tus características genéticas.

De hecho, el único factor más grande determinante de cuánto músculo puedes añadir a tu cuerpo y de cuánta grasa puedes eliminar de tu cuerpo es tu tendencia genética para hacerlo. Esto es irrefutable. Es la misma razón por la que nunca serás tan alto como Yao Ming, el jugador de baloncesto de la NBA que mide 2.29 metros. El potencial muscular y el potencial para perder grasa, al igual que las demás características genéticas (color de cabello y ojos, altura, predisposición a las enfermedades, etc.), están determinados al nacer.

Como mencioné antes en este libro, observa detenidamente a tus padres y abuelos, así te darás una buena idea de cuáles son las cartas con las que te tocó jugar. Factores como la longitud de los picos de tus músculos, dónde se unen a las articulaciones, el tipo de fibra muscular y la tolerancia al ejercicio, contribuyen a la cantidad de músculo y fuerza que puedes desarrollar.

En términos de grasa corporal, el número predeterminado de células adiposas con las que naciste, el grosor de la piel y la respuesta a las manipulaciones a la dieta juegan un papel principal al momento de lograr un nivel bajo de grasa corporal. Aunque un pequeño porcentaje de hombres y un todavía más pequeño porcentaje de mujeres si tienen el mapa genético requerido para lograr un nivel inusual de desarrollo muscular o niveles de grasa corporal extremadamente bajos de un solo dígito, ellos representan menos del 1% de la población mundial.

Eso es muy raro, mucho más en el caso de las mujeres. Vale la pena anotar, que la mayoría, sino es que todos ellos, toman esteroides anabólicos, hormona del crecimiento humano y otras drogas para hacer que sus cuerpos tengan esos niveles anormales.

Por otro lado, en el caso de las damas, el 99% de las mujeres carecen de altos niveles de testosterona, los cuales son necesarios para desarrollar grandes cantidades de músculo. Junto con el hecho de que añadir masa muscular te vuelve más pequeño, ya que el músculo es más compacto que la grasa (necesita menos espacio), comenzarás a darte cuenta de que volverte “voluminoso” por agregar músculo a tu cuerpo no es probable.

Por lo tanto, por favor no te preocupes con respecto a ponerte demasiado voluminoso o demasiado musculoso. Tomando en cuenta los diferentes niveles de experiencia, la vasta mayoría de la gente podrá añadir un promedio de 7 kilos de músculo delgado a su cuerpo utilizando las directrices de un ejercicio apropiado descritas en este libro.

Si haces cuentas, eso es equivalente a un promedio de 700 calorías al día que estarás quemando en reposo solo porque tienes músculo nuevo. La cantidad de grasa perdida estará relacionada con la cantidad de grasa que ya tienes en tu cuerpo. Obviamente si tienes mucha que perder, ¡puedes perder más! Lo único que provocará este tipo de ganancia muscular y pérdida de grasa será un cuerpo mucho más atractivo y un gran nivel de confianza.

Y si por casualidad resulta que estás inusualmente dotado para ganar músculo o perder grasa, considérate bendecido. Te será fácil reducir y mantenerte en el nivel deseado. Sin embargo, si ese fuera el caso probablemente no estarías teniendo problemas para tener una fantástica condición física.

¿POR QUÉ NO DEBEMOS DE ESTAR “SUDANDO” EN LA CAMINADORA?

Si tienes la edad suficiente para recordar la explosión de los ejercicios aeróbicos y cardiovasculares que comenzó en la década de los años setenta, sabrás que la mayoría de los profesionales del acondicionamiento físico recomendaban que este ejercicio debía de ser la parte principal de la rutina. Después de todo, la investigación había probado que los ejercicios

cardiovasculares queman calorías y grasa. Aunque esto podría sonar bien en la superficie, tienes que comprender que algo más importante está sucediendo aquí:

El ejercicio aeróbico de larga duración y baja intensidad, como se hacía usualmente, solo quema grasa mientras lo haces. Sin embargo, esto le envía un mensaje a tu cuerpo de que necesitas mantener una cierta reserva de grasa disponible para tu siguiente ejercicio. ¡Esta es una mala noticia! Tu cuerpo termina almacenando más grasa como resultado de tu ejercicio. Esta es una de las razones por las que hacer horas interminables de ejercicios aeróbicos no logrará que pierdas grasas posteriormente.

Lo que probablemente sea peor es que los ejercicios aeróbicos de larga duración y baja intensidad pueden de hecho minar tu salud. Permíteme explicarme. Cuando te ejercitas así, estás trabajando dentro de tus límites aeróbicos existentes sin mejorar tu capacidad para trabajar. Nunca estás forzando a tu cuerpo a mejorar más allá de su capacidad, por lo tanto tu sistema cardiovascular (tu corazón y tus pulmones) se vuelve más eficiente.

Sin embargo, estás entrenando para ser eficiente al ejercitarte dentro de su capacidad. El problema es que con el paso del tiempo, esto puede reducir la capacidad de reserva de tu corazón y pulmones. La capacidad de reserva le permite a tu corazón bombear más rápido cuando hay un estrés y a tus pulmones les permite lidiar con un esfuerzo excesivo como subir una escalera muy larga. Sin esta capacidad de reserva, tu corazón y pulmones no podrán combatir el estrés, lo cual puede llevar a diversos problemas incluyendo un mayor riesgo de sufrir un ataque cardíaco.

También permíteme decirte que el uso intensivo de aeróbicos estándar también puede disminuir tu masa muscular, debido al efecto atrofiante que los ejercicios de larga duración y de baja intensidad pueden tener sobre los músculos con el paso del tiempo. Esto disminuye tu TMB... fatalmente si deseas la máxima pérdida de grasa.

A parte de eso, los movimientos aeróbicos más populares que incluyen impacto sobre las articulaciones (especialmente trotar sobre una caminadora) pueden provocar una lesión con el paso de los años. Me refiero a las lesiones por uso excesivo comunes en los deportes de resistencia como correr, en los cuales el movimiento constante del atleta se repite hasta el punto

que puede resultar dañino para las articulaciones, tendones y otras estructuras. Nuestras articulaciones y tendones no fueron diseñados para soportar esta clase de golpeteo de manera regular durante años y años. En muchos casos, esencialmente estás desgastando tu cuerpo en lugar de fortalecerlo.

Otro peligro relacionado con la realización exclusiva de ejercicios aeróbicos tradicionales es el potencial para provocar desequilibrios musculares. La parte inferior de tu cuerpo está realizando la mayor parte del trabajo, si no es que todo, en la mayoría de los movimientos aeróbicos, creándose un desequilibrio.

Sobre-entrenar la parte inferior del cuerpo y no entrenar la parte superior del cuerpo en lo absoluto o muy poco, puede resultar dañino a la larga, causando de nueva cuenta el potencial de sufrir una lesión.

No pretendo asustarte con esta información sobre la forma de ejercicio predominantemente recomendada; sin embargo, es vital que comprendas las implicaciones a largo plazo sobre la salud y la condición física de los ejercicios aeróbicos de larga duración y baja intensidad. Existe una manera mucho más saludable y eficiente para obtener el cuerpo y salud duradera que estás buscando, dentro de poco te presentaré los detalles.

En alguna ocasión alguien dijo que la definición de locura es hacer algo una y otra vez esperando un resultado diferente.

No estoy diciendo que los ejercicios aeróbicos sean una locura; pero, cuando vayas al gimnasio observa a los que están en las caminadoras y máquinas elípticas todo el tiempo... ¿se ven mejor que la semana pasada, el mes pasado o incluso el mes pasado? Incluso si así fuera, ¿Tienes tiempo suficiente para pasar 2 ó más horas a la semana para desgastar tu cuerpo corriendo en la caminadora hacia ninguna parte?

LA SOLUCIÓN DE ALTA INTENSIDAD PARA PERDER GRASA

Entonces, todavía queremos desarrollar un acondicionamiento cardiovascular, pero queremos incrementar nuestra capacidad, no ser eficientes trabajando dentro de nuestra capacidad existente como describimos anteriormente. ¿Cómo logramos eso?

Lo logramos realizando periódicamente una serie de esfuerzos dentro de nuestras rutinas de ejercicios. La mejor manera para hacer esto y quemar la grasa corporal y desarrollar la capacidad de reserva y la salud del corazón es llevar a cabo lo que se conoce como ejercicio por intervalos. Básicamente, esto es intervalos de ejercicio de alta intensidad alternados con baja intensidad.

Verás, con los tradicionales ejercicios con ritmo que va de lento a moderado, quemas algo de grasa y calorías mientras lo realizas; pero, cuando termina, se termina. Lo que quiero decir es que tasa metabólica apenas se ve afectada una vez que el ejercicio termina.

Esto contrasta con el tremendo impulso que recibe tu tasa metabólica después de hacer una sesión de ejercicios de alta intensidad. ¡Es como la noche y el día!

Como mencioné antes, los ejercicios de alta intensidad provocarán que tu cuerpo eleve tu TMB hasta 48 horas después de terminado el ejercicio. Esto implica más grasa quemada y mucho mejores resultados más rápido. Además, puedes obtener estos beneficios a partir de cualquier tipo de ejercicio basado en intervalos:

Carreras cortas a alta velocidad (como las que hacías cuando estabas en la preparatoria), ejercicios cardiovasculares por intervalos o EIAI como también se les conoce, deportes competitivos como el baloncesto, tenis, fútbol, etc. La lista sigue y sigue. Todos ellos tienen diferentes niveles de impacto sobre tu pérdida de grasa basada en el nivel de intensidad involucrado.

EL GRAN SECRETO DEL EJERCICIO

Ahora puedes perder grasa y lograr tus metas de acondicionamiento físico muy bien si te comprometes a realizar este tipo de ejercicio unas cuantas veces a la semana. Pero...

El ejercicio número uno que elevará tu TMB al máximo es el entrenamiento de resistencia de alta intensidad. Además, este ejercicio también te proporcionará una elevación “permanente” de tu TMB con el nuevo músculo que añadirás a tu cuerpo, así como la apariencia definida y esculpida que es tan deseable.

Sin embargo, como mencioné antes, todavía queremos desarrollar un acondicionamiento cardiovascular al mismo tiempo que esta quema de grasa y desarrollo de músculo/fuerza. Por lo tanto, ¿Cómo lo logramos?

Bien, podríamos hacer tanto el entrenamiento de resistencia de alta intensidad como el ejercicio cardiovascular por intervalos separados. No obstante, eso nos tomaría de 4 a 5 días a la semana con sesiones de hasta una hora en el gimnasio... ¡demasiado tiempo para la mayoría de la gente ocupada que tiene una vida!

El gran secreto que descubrí es que puedes lograr una salud cardiovascular sobresaliente con el tipo de entrenamiento de fuerza recomendado en este libro imitando el estilo de los ejercicios cardiovasculares por intervalos... manteniendo la intensidad súper alta y teniendo periodos de descanso entre los ejercicios en el lado bajo.

Cuando los ejercicios de resistencia se realizan como lo explico, también forzarás tu cuerpo para que incremente el flujo de nutrientes para alimentar el músculo nuevo que se está desarrollando. Para hacer esto el cuerpo debe de desarrollar nuevos sistemas capilares para facilitar el mayor flujo, además el corazón puede lidiar mejor con el estrés.

Como un buen bono, la presión sanguínea también disminuye, a medida que el corazón es mejor al momento de alimentar los músculos. Después de haber practicado este ejercicio durante muchos años, mi ritmo cardiaco en reposo es de alrededor de 40 pulsaciones por minuto, y he sorprendido a más de un puñado de doctores cuando les digo que hago pocos ¡o ningún ejercicio

aeróbico! Siempre me hace reír cuando me preguntan si soy un “corredor”... ¡nada podría estar más lejos de la verdad!

3 PRINCIPIOS PARA LOGRAR UN ENTRENAMIENTO DE FUERZA EFECTIVO

Muy bien, hemos establecido las bases y razones por las que queremos elegir el entrenamiento de resistencia de alta intensidad como nuestra forma principal de ejercicio para estimular tanto crecimiento natural de músculo delgado como podamos. Demos un vistazo a los principios que gobiernan la habilidad de cuerpo para adaptarse a eso. Si todavía no estás convencido de que entrenar para obtener fuerza es la mejor manera para encender tu incinerador de grasa, regresa y vuelve a leer las últimas dos secciones de este libro. ¡Ahora, empieza lo bueno!

PRINCIPIO 1: INTENSIDAD

La primera clave para hacer un entrenamiento de fuerza apropiado es la intensidad. Más específicamente, el Entrenamiento de Fuerza de Alta Intensidad. La intensidad es una palabra que se dice tan a menudo en los gimnasios y centros de acondicionamiento físico como el llanto de un bebé recién nacido cuando tiene hambre. Aquí escucharás que alguien dice que realmente hizo un ejercicio intenso o que se sienten exhaustos por haber entrenado intensamente, etc. Sin embargo, definamos lo que realmente es intensidad cuando se relaciona con el entrenamiento de fuerza.

La intensidad es, simple y llanamente, la cantidad o porcentaje de esfuerzo momentáneo generado por el que entrena. Observemos un ejercicio estándar de entrenamiento de fuerza para demostrarte qué es lo que estoy diciendo. Por ejemplo, la flexión con barra de peso parado para los bíceps, en la cual el que entrena sostiene la barra con pesas con un agarre con las palmas hacia arriba, descansando sobre sus muslos.

Supongamos que el que entrena puede hacer flexiones con 22.6 kilos (50 libras) por un máximo de 10 veces, esto significa que él/ella no podría completar una repetición más a pesar de que él/ella se esforzaran al máximo. Si esta persona hiciera 5 repeticiones y luego bajara la barra, esto apenas equivaldría a un 50% de intensidad. En cambio, si hiciera su máxima cantidad posible de repeticiones de 10, estaría entrenando con un 100% de intensidad. El 100% de intensidad también se refiere a entrenar un ejercicio “hasta la fatiga” o “fatiga muscular momentánea”. Esto ocurre cuando la persona que entrena es incapaz de completar otra repetición a pesar de que ponga todo su empeño.

Esto es lo que estamos buscando en la porción de fuerza de este programa. ¿Por qué? Porque ejercitar un músculo hasta o muy cerca de su punto de fatiga es un requisito para el crecimiento muscular y para que ocurra un incremento de la fuerza. El cuerpo no tiene motivos para hacer que crezca nuevo músculo o hacerse más fuerte a menos que lo forzamos a adaptarse a un estímulo intenso... en este caso, entrenamiento de fuerza de alta intensidad.

Si la intensidad no es lo suficientemente grande, hacemos lo que ya se puede hacer fácilmente, el cuerpo no tiene motivos para adaptarse y mejorar. Ahora, un principiante podría ganar una pequeña cantidad de músculo al ser expuesto al entrenamiento de resistencia de cualquier tipo, pero no en la cantidad suficiente para lograr siquiera un impacto marginal en su cuerpo. Cuando haces un ejercicio con un nivel del 100% de intensidad, esencialmente le estás pidiendo a tus músculos que despierten y se vuelvan más fuertes y crezcan. Si no lo hacen, no estarán listos para la siguiente vez que ¡vuelvas a atacarlos con esta intensidad!

Es muy similar a la formación de un callo en tu mano después de que haces algún trabajo manual que tenía tiempo que no hacías. La piel, en este caso, está sujeta a una frotación intensa o fricción, y se adapta a esta nueva actividad formando un callo. Tus músculos responden de una manera similar. Reaccionan a un nuevo estímulo y están preparados para la siguiente embestida de intensidad... ¡no tienen otra opción más que hacerse más fuertes!

El otro factor clave con respecto a la intensidad en tus ejercicios es el periodo de descanso entre series o ejercicios. Combinado con llevar cada ejercicio a una fatiga muscular momentánea, manteniendo tus periodos de descanso entre series o ejercicios por debajo de 30 segundos o

menos, lo cual te proporcionará fantásticos beneficios cardiovasculares y más beneficios para quemar grasa. Los descansos normales de 2-3 minutos que aplican en la mayoría de los gimnasios no lo logran.

Grandioso, te dices, ¡entrenemos con una intensidad del 100% todos los días! No tan rápido pequeño saltamontes. Regresemos a nuestro ejemplo de la piel/callos. Digamos que aplicamos la fricción de alta intensidad mencionada anteriormente en la misma zona todo el día sin descanso, todos los días. Eventualmente esto provocaría una úlcera, laceración, infección, etc. Eso no es bueno, además no se formaría un callo.

En lugar de eso literalmente ¡habríamos desgastado nuestra piel hasta llegar al hueso! Solamente a través del seguimiento de los principios subsecuentes del entrenamiento efectivo de fuerza, es como podemos evitar este uso excesivo, lo cual además nos permitirá lograr los resultados que estamos buscando.

PRINCIPIO 2: VOLUMEN Y FRECUENCIA

El siguiente principio para hacer un entrenamiento efectivo de fuerza es el volumen y frecuencia del ejercicio. Esto se refiere a cuánto tiempo hacemos ejercicio, el número de ejercicios que realizamos y cuánto nos toma llevarlos a cabo. La otra mitad de esta ecuación es cuán a menudo debemos de hacer la mencionada rutina o ejercicio. Lo que ultimadamente regulará tu volumen y frecuencia es tu tolerancia a los ejercicios de entrenamiento de alta intensidad.

Si recuerdas mi discusión anterior en este libro con respecto a los factores genéticos, mencioné que las influencias genéticas de la gente determinan su potencial físico. Entre estas influencias están las variadas tolerancias de los individuos al ejercicio intenso.

La tolerancia al ejercicio, al igual que la mayoría de los demás factores genéticos, existe en una campana de Gauss tradicional. La campana de Gauss nos dice que aquellos que toleran fácilmente el ejercicio intenso están en una orilla, aquellos que no lo toleran bien están en la orilla opuesta y todos los demás están a la mitad. De la misma manera que la campana de Gauss

para la altura de las personas nos muestra que la mayoría cae en la mitad (con los enanos en una orilla y los jugadores de la NBA en la orilla opuesta), esta porción media representa a la vasta mayoría de la población. Entonces, ¿A dónde voy con esto?

Bien, teniendo el 100% de intensidad como constante, el volumen y frecuencia recomendados para crear la chispa que encienda tu incinerador de grasa están basados en la parte media de la curva de Gauss; o bien, en alrededor del 70-80% de la población.

¿Cómo sabemos si un volumen y frecuencia en particular están funcionando? La fuerza se incrementa. Si no te estás volviendo más fuerte en la mayoría de los ejercicios en la mayoría de los entrenamientos, puede deberse a que no estás entrenando lo suficientemente duro (Intensidad), a que entrenas demasiado tiempo o muy poco tiempo (Volumen) o a que entrenas muy a menudo o no lo suficientemente seguido (Frecuencia). Asimismo, tu habilidad para recuperarte del ejercicio anaeróbico intenso no se incrementa a medida que tu fuerza aumenta.

De hecho, a medida que te vuelves más fuerte, le comienzas a demandar más a tu cuerpo. Un bíceps que puede hacer flexiones con 22.6 kilos (50 libras) necesita más tiempo para recuperarse que cuando solo podía hacer flexiones con 11.3 kilos (25 libras). Debido a esto, gradualmente deberás de reducir tu volumen y frecuencia de ejercicio a medida que te vuelvas más fuerte y estés más cerca del punto máximo de tu potencial genético. Este concepto es verdad hasta cierto punto, por supuesto, ya que tienes que ejercitarte para obtener los beneficios. Lo siento, ¡un entrenamiento al mes no es suficiente para que logres tus metas!

La combinación de intensidad, volumen y frecuencia tal como se detalló anteriormente te proporcionará una vía óptima para conseguir tu nivel más alto de ganancia de músculo delgado y fuerza. Son muchas variables, lo sé, pero las rutinas en este libro fueron diseñadas para que funcionen en la mayoría de las personas que entrenan, de principio a fin. Puedes tener la seguridad de que estarás usando el método más eficiente para obtener el cuerpo que deseas.

PRINCIPIO 3: PROGRESIÓN

Para poder ganar fuerza y músculo, debes de entrenar tu cuerpo de manera progresiva. Supongamos que puedes hacer un máximo de 8 repeticiones de un ejercicio dado con 45.2 kilos (100 libras) y no puedes hacer 1 repetición más a pesar de que pongas todo tu empeño. Una vez que le hayas proporcionado a tu cuerpo suficiente descanso, la próxima vez que hagas este ejercicio hasta la fatiga, deberás de poder hacer 1 ó más repeticiones después de hacer 8 con la misma resistencia o peso, ya que tu cuerpo se debió de haber adaptado a la serie en que se fatigó y se volvió un poco más fuerte a raíz de ella.

En entrenamientos subsecuentes, deberás de esforzarte en hacer repeticiones adicionales hasta que puedas hacer 10 ó más repeticiones con el mismo peso. Una vez que eso ocurra, deberás de incrementar el peso usado en un 5-10% durante el siguiente entrenamiento, forzándote por lo tanto a regresar al rango de 8-10 repeticiones. Esto es conocido como progresión doble.

Primero progresas en el número de repeticiones que realizas, luego progresas en el peso utilizado, y luego repites este proceso. Este principio de progresión doble, junto con la apropiada intensidad, volumen y frecuencia, te permitirá obtener tu mejor cuerpo más rápido que cualquier otro método existente. ¿Ya estamos emocionados?!

REPETICIONES, SERIES Y EJERCICIOS, ¡CIELOS!

Existen bastantes formas diferentes para armar una rutina de entrenamiento de fuerza de alta intensidad al estilo Incinerador de Grasa. Cuando diseñes tu propia rutina, deberás de comenzar con las tres variables principales: Repeticiones, Series y Ejercicios.

Las repeticiones pueden describirse como el número de veces que haces el movimiento del ejercicio o movimiento en sucesión. Las series simplemente son el grupo de repeticiones sucesivas realizadas (es decir, una Serie de 10 repeticiones). Obviamente, los ejercicios son los movimientos que se están realizando, durante un número prescrito de repeticiones y series.

Lo que realmente queremos saber es... ¿Cuántas repeticiones, series y ejercicios debemos de hacer, cuáles debemos de realizar, cómo debemos de ejecutarlos y qué tan seguido deben de llevarse a cabo?

¿CUÁNTAS REPETICIONES?

Cuando queremos saber cuántas repeticiones debemos de hacer en una serie de entrenamiento de fuerza de alta intensidad, primero debemos de comprender que el número de repeticiones depende de la manera cómo se hacen las repeticiones. Retomemos nuestro ejemplo de las flexiones con barra. La persona que entrena debe de comenzar la flexión con barra suave y lentamente, sin flexionar o inclinarse en exceso. En la parte superior del movimiento, haz una pausa en la posición contraída y flexiona los bíceps durante un segundo, luego baja lentamente con control, regresa al inicio del movimiento.

Básicamente, levantar con control, hacer una breve pausa y contrae el músculo, finalmente baja lentamente con control. Luego haz una pausa y repite. ¿Qué tan lentamente? Sugiero 2-3 segundos controlados cuando hagas el levantamiento (conocida como parte positiva y de 3-4 segundos cuando bajes (conocida como parte negativa). Queremos evitar cualquier balanceo irregular de las pesas. Esto ayudará a eliminar el impulso del movimiento y disminuirá enormemente cualquier probabilidad de lesión.

También permite el máximo estímulo conforme los músculos específicos realizan el levantamiento y descenso, no tus articulaciones o fuerzas exteriores como el impulso. No tienes que contar los segundos... solo cerciórate de hacer el movimiento lenta y suavemente. Esto debe de darte un tiempo total de alrededor de 5-7 segundos por repetición.

Esto también resulta en un alto grado de seguridad. Observa a los demás que están haciendo entrenamiento de resistencia en tu gimnasio y notarás que la mayoría hacen las repeticiones mucho más rápido y por lo tanto, peligrosamente. Esto también puede desgastar tus tendones y articulaciones, nosotros queremos desgastar nuestros músculos, no los tendones y articulaciones.

Lo siguiente que tenemos que examinar cuando queremos determinar la cantidad de repeticiones que tenemos que hacer es saber cómo se ven afectadas nuestras fibras musculares durante una serie de ejercicios intensos con pesas. La incorporación de fibras musculares es importante porque queremos concentrar tantas fibras musculares como sea posible mientras hacemos nuestra serie.

En un nivel básico, tienes 2 tipos de fibras musculares, fibras de contracción lenta y de contracción rápida. Estos nombres están relacionados con la tasa de fatiga de la fibra. (Es decir, se fatigan más lenta o más rápidamente durante el ejercicio). Además no todos los músculos están compuestos necesariamente de la misma mezcla de fibras. Algunas personas pueden tener predominantemente fibras de contracción rápida en su pecho, pero fibras de contracción lenta en sus bíceps.

Al igual que en nuestro anterior ejemplo de campana de Gauss para las características genéticas, la mayoría de la gente posee una mezcla de fibras de fatiga lenta y rápida en sus músculos, aquellos que tienen principalmente fibras de contracción rápida están en una orilla del espectro y aquellos que en su mayoría tienen fibras de contracción lenta en la otra. Aquellos con un porcentaje más alto de fibras de contracción rápida destacarán en eventos atléticos que involucran la aplicación de una fuerza máxima como cuando se bloquea en el fútbol americano o un velocista. Aquellos con porcentaje más alto de fibras de contracción lenta generalmente sobresaldrán en el tipo opuesto de actividades, tales como un maratón o un triatlón.

Durante un ejercicio con pesas de alta intensidad hecho hasta o lo más cerca posible de la fatiga, queremos estimular tantas fibras de los dos tipos como sea posible. Para hacerlo, debes de seleccionar un peso que proporcione una intensidad suficiente para que concentre la mayor cantidad de fibras de ambos tipos como sea posible.

La razón de esto es que el reclutamiento de músculo tiene lugar mediante un proceso de refuerzo. Durante las primeras repeticiones, una mayor cantidad de fibras de contracción lenta están haciendo el trabajo, con poca concentración de las fibras de contracción rápida. A medida que el ejercicio se vuelve más pesado, las fibras de contracción rápida participan más, y mucho más cuando se llega a la fatiga muscular.

Para generar una intensidad suficiente sin convertir el ejercicio en un movimiento de resistencia, selecciona un peso que sea aproximadamente el 70-80% de tu repetición máxima en un ejercicio en particular. La mayoría podrá completar 8-10 repeticiones con este porcentaje de tu repetición máxima. Con el tiempo promedio de repetición de 5-7 segundos por repetición que discutimos anteriormente, esto nos dice que la mayoría de las personas harán bien al realizar un ejercicio de entrenamiento con pesas de alta intensidad hasta la fatiga durante alrededor de 40 a 70 segundos; ó bien, de 8 a 10 repeticiones.

Esto nos lleva a otro punto importante. Tus músculos no saben cuántas repeticiones estás haciendo, ellos saben cuánto tiempo están bajo carga o experimentando la resistencia. Esto se conoce como tiempo bajo carga (TBC). Por lo tanto, estamos buscando una TBC de alrededor de 40 a 70 segundos para la mayoría de las personas para que experimentes los máximos beneficios de fuerza y crecimiento muscular.

Sin embargo, hemos descubierto que contar los segundos puede ser más engañoso que contar repeticiones; por lo tanto, mientras hagamos nuestras repeticiones suave y lentamente, en el rango de 5-7 segundos, deberemos de estar haciendo de 8-10 repeticiones por serie, hasta la fatiga muscular momentánea. Esta es una recomendación general que funcionará bien en la mayoría de la gente.

Puedes responder mejor a un rango de repeticiones ligeramente mayor o menor dependiendo de las características de tus fibras musculares. Sigue adelante y experimenta con repeticiones ligeramente más altas o más bajas y observa si eso mejora un poco tus resultados. Creo que el rango de 8-10 es donde debes de empezar, el cual ¡te rendirá resultados impresionantes!

Sin importar el número de repeticiones, recuerda, lo que es más importante para ti es que hagas cada ejercicio hasta el punto de la fatiga muscular.

¿CUÁNTAS SERIES?

En este libro, estoy recomendando hacer solamente 1 serie de cada ejercicio y hacerla hasta alcanzar la fatiga muscular momentánea. ¿Solamente una serie? Te estás preguntando. Si. Si se

hace a la velocidad adecuada y hasta alcanzar la fatiga muscular momentánea, 1 serie de un ejercicio en particular es suficiente para estimular un cambio o para incrementar la fuerza y desarrollo muscular. Una gran parte de porque funciona esto tan bien es que 1 serie realizada lentamente y bajo control, hasta la fatiga, es un trabajo muy duro y consecuentemente muy demandante para el cuerpo. (¡Duro en el buen sentido de la palabra!)

Créeme, cuando haces tu ejercicio de manera lenta y deliberada con una intensidad del 100%, 1 serie es todo lo que necesitarás hacer.

Esta única serie es lo que pone el proceso de crecimiento en movimiento. Una segunda serie ó múltiples series del mismo ejercicio realizadas de la misma manera en la mayoría de los casos no solo son innecesarias, sino que han probado ser contraproducentes. Debes de comprender que una serie de un ejercicio de entrenamiento con pesas realizada apropiadamente hasta la fatiga muscular es extremadamente agotadora para ese músculo en particular y la habilidad de recuperación general de tu cuerpo. Puedes ejercitarte duro ó durante mucho tiempo, pero no ambas cosas.

Ahora, si realmente sientes que necesitas hacer una segunda serie de un ejercicio en particular... adelante, especialmente al inicio de tu “carrera” para hacer ejercicio cuando puedes tolerar un poco más de ejercicio que cuando estás cercano a tu potencial genético. Yo y muchos otros hemos obtenido buenos resultados con 2 series por ejercicio; sin embargo, he descubierto que una vez que aprendes cómo hacer una serie adecuadamente de un ejercicio en particular, una serie logra la diferencia.

Aquí está otra cosa que debes de considerar con respecto a la cantidad de trabajo (o series) que estás haciendo. Entrenar adecuadamente hasta la fatiga crea pequeñas lesiones microscópicas en tus músculos. Durante el periodo de descanso que sigue al ejercicio es cuando el cuerpo reparará esas lesiones y desarrollará fibras adicionales para protegerse de más lesiones. (Recuerda mi ejemplo de la formación de un callo). Si seguimos lesionando los músculos con series subsecuentes, la recuperación tomará mucho más tiempo y los resultados óptimos podrían perderse.

Además, la investigación ha probado que existe una pequeña diferencia en términos de la fuerza y del desarrollo resultante de 1 ó incluso 3 series del mismo ejercicio. ¿Preferirías hacer 10 series fáciles del mismo ejercicio que te tomaría 15 minutos terminar; ó bien, 1 serie dura que solo dura 40-70 segundos? Pregúntate cuánto valoras tu tiempo y descubrirás la respuesta. Por encima de todo, hay implicaciones psicológicas con respecto a la realización de más de 1 serie. Comprende que quieres manejar la máxima cantidad de peso en el rango de repetición prescrito durante tu serie hasta la fatiga o de trabajo.

Supongamos que planeaste hacer 3 series de ese ejercicio. Subconscientemente, reprimirías tu esfuerzo un poco en la primera serie, sabiendo que tienes que completar una segunda y una tercera serie. Por ello, terminarías usando menos peso y harías menos repeticiones en ambas series que si solo hubieras hecho 1 serie hasta la fatiga. Esto probablemente reduciría tu nivel de intensidad y reduciría tu tasa de progreso un poco... y lo más importante, reduciría tu tasa para encender tu incinerador de grasa... ¡y eso te tomará de dos a tres veces más del tiempo necesario!

Trabajar tan duro como sea posible durante un corto periodo de tiempo es el secreto real para el cambio físico que estás buscando. Esta es una buena noticia, por cierto, ya que no tienes que esclavizarte durante horas en el gimnasio para obtener el cuerpo que deseas... ¡es cierto!

EJERCICIOS PARA TODO EL CUERPO

Aunque muchos de los llamados expertos en acondicionamiento físico y celebridades a menudo apoyan las rutinas divididas (en las cuales trabajas una parte diferente de tu cuerpo en días separados de la semana), yo te recomiendo hacer ejercicios para todo el cuerpo. Esto significa que estarás entrenando todos, o la mayoría, tus músculos en todas las ocasiones que te ejercites. Durante décadas se ha documentado que este tipo de entrenamiento de fuerza es muy exitoso; sin embargo, lo son aún más si se realizan en el volumen, frecuencia e intensidad apropiadas tal y como se recomienda en este libro.

Por seguro las rutinas divididas pueden ser efectivas; pero, lo que usualmente pasa con el tiempo es que te permiten dedicar demasiado tiempo y demasiados ejercicios en un grupo muscular en particular cuando estás trabajando en un nivel de alta intensidad. Esto puede provocar que

sobre-entrenes tus músculos individuales y todo tu cuerpo en general bastante rápido, a menos que los entrenamientos estén separados con varios días de descanso entre ellos.

Cuando esto sucede, pierdes muchos de los beneficios cardiovasculares y para quemar grasa que recibes cuando entrenas todo el cuerpo al mismo tiempo, por lo tanto tendrías que añadir sesiones separadas de ejercicios aeróbicos a la mezcla.

De manera interesante, las rutinas divididas también se volvieron sumamente populares en la misma época que los esteroides y otras drogas para mejorar el desempeño aparecieron en los gimnasios a lo largo y ancho del país. Cuando usas sustancias como estas, las rutinas divididas o cualquier otra rutina, producirá resultados importantes debido a la habilidad de los esteroides para ayudar a la habilidad de recuperación de tu cuerpo.

Tu cuerpo es una combinación de diversas partes y sistemas, el cual descansa como un todo. Es lógico pensar que debes de entrenar como un todo. Igualmente, cuando sometes todo tu cuerpo al entrenamiento de fuerza de alta intensidad al mismo tiempo, quemas más calorías y lo que es más importante, generas una liberación más grande de hormonas para quemar grasa y para desarrollar músculo que cuando solo entrenas una sección de tu cuerpo. Este es un punto muy poderoso e importante.

Asimismo, los estudios han mostrado que se requiere, en promedio, aproximadamente de 2-3 días para que tus músculos se recuperen de un ejercicio intenso con pesas. ¿Por qué esperar una semana ó más para volver a entrenar ese músculo cuando está listo un par de días después? Los ejercicios de cuerpo completo realizados 2 ó 3 días a la semana son perfectos para este espacio de tiempo, ya que estarás ejercitando esos músculos 2-3 veces a la semana.

Los ejercicios de cuerpo completo también promueven el equilibrio y la simetría en todo tu cuerpo... en una rutina dividida, puede resultar muy tentador saltarte un ejercicio si implica las partes menos favoritas de tu cuerpo. Créeme, no hice muchos ejercicios de pierna en el pasado cuando hacía rutinas divididas debido a su naturaleza extenuante. He descubierto que saltarte los ejercicios no es sencillo con las rutinas de cuerpo completo.

Además, como nota personal, puedo decirle que en el transcurso de los años, he probado las rutinas divididas de todo tipo, así como varios programas de cuerpo completo. Puedo decirle que nunca he experimentado la quema de grasa, el desarrollo muscular y de fuerza, así como el acondicionamiento cardiovascular que proporciona el entrenamiento de cuerpo completo, comparado con cualquier otro método, incluyendo las rutinas divididas.

SELECCIÓN DE EJERCICIOS

Al entrar en un gimnasio o centro de acondicionamiento físico más cercano es probable que queden abrumados por la abundante diversidad de máquinas, pesas libres y aparatos. Aunque parece ser que cada vez que se pasa por la puerta hay alguna máquina nueva, existen varios ejercicios básicos probados y honestos que han pasado la prueba del tiempo y harán maravillas cuando se usan con un programa adecuado de ejercicios. Estos ejercicios pueden ser clasificados en dos grupos.

Compuestos, o ejercicios de múltiples articulaciones, y de aislamiento, o ejercicios de una sola articulación. Los ejercicios compuestos involucran más de un músculo y trabajan alrededor de más de una articulación. Un ejemplo de ellos sería la Prensa de Banca, la cual estimula los pectorales (pecho), los tríceps (parte trasera del brazo) y los deltoides (hombros). Los ejercicios de aislamiento enfocan solamente un músculo y trabajan alrededor de una articulación (si bien aislar únicamente un músculo con un ejercicio es más bien un estiramiento). Un ejemplo de estos sería la flexión con barra de peso, la cual estimula el bíceps (parte frontal del brazo).

Ambos tipos de movimientos son beneficiosos para aquellos que desean incrementar su fuerza y masa muscular. Los ejercicios compuestos son más eficientes, trabajan una mayor parte de la musculatura del cuerpo que en un ejercicio con un movimiento de aislamiento. Los ejercicios de aislamiento son menos eficientes desde ese punto de vista; sin embargo, los ejercicios compuestos no pueden trabajar un músculo en específico tan eficientemente como los de aislamientos.

Típicamente esto se debe al factor de fuga, presente en los ejercicios compuestos. Volviendo a nuestra prensa de banca, la mayoría usaría este ejercicio para trabajar los pectorales. Sin

embargo, debido a que son más débiles los tríceps y deltoides frontales que están involucrados, estos se fatigarían antes que los pectorales. Por lo tanto, el músculo objetivo, en este caso los pectorales, recibirían menos estimulación que si se hubiera realizado un ejercicio de aislamiento para los pectorales como las mariposas con mancuernas.

Debido a que ambos tipos de ejercicios tienen sus propios méritos, recomiendo utilizar ambos en sus rutinas, con un énfasis en los ejercicios compuestos más grandes ya que poseen un mayor potencial para perder grasa rápido.

PESAS LIBRES VS. MÁQUINAS

En una ocasión, tuve un sueño terrible, en el las poderosas fuerzas de las pesas libres y las máquinas, luchaban para dominar el mundo y en ese proceso, arrasaron con millones de ejercitadores alrededor del mundo. Muy bien; esto no es verdad, pero platique con cualquier defensor de una u otra opción y creerían que este sueño está sucediendo realmente. La gente se apasiona mucho con respecto a su elección de equipo. Habiendo dicho esto, pueden beneficiarse tanto de las pesas libres como de las máquinas.

Las pesas libres dan una sensación más natural que la mayoría de las máquinas, ya que no se limitan a un movimiento en específico que puede; o no, ser adecuado para su estructura física. También son menos caras cuando se está equipando un gimnasio casero, ya que una sola máquina puede costar miles de dólares.

Por otra parte, una buena máquina también tiene sus ventajas. Generalmente, los principiantes las encuentran más sencillas de usar y pueden evitar cualquier clase de lesión al hacer un levantamiento, la cual podría ocurrir al colocar una pesa libre en la posición inicial de un ejercicio.

Las máquinas, también mantienen la resistencia aplicada durante todo el rango de movimiento de un ejercicio, mientras que la mayoría de las contrapartes de pesas libres no lo hacen. Por ejemplo, en la flexión con barra de peso, hay poca o ninguna resistencia en los bíceps en la parte

alta del movimiento; sin embargo, con una buena máquina de flexión de bíceps, tendrá resistencia en cada punto del movimiento, creando un ejercicio más efectivo y eficiente. Por lo tanto, si tienes acceso a buenas máquinas, adelante... úsalas. Si te gusta usar pesas libres, adelante... úsalas. Experimenta con ambas y llegarás a tener algunas favoritas, siempre haz algunas sustituciones para evitar el aburrimiento.

Además, puedes hacer muchos de los ejercicios que te enseñaré usando simplemente tu propio peso corporal actuando como resistencia. Para obtener mejores y más rápidos resultados, te recomendaría tener por lo menos un par de mancuernas ajustables y una banca; sin embargo, puedes hacer grandiosos ejercicios para quemar grasa sin ningún equipo.

ME DEJAS SIN ALIENTO

Aunque siempre me pareció bastante natural, existe mucha confusión con respecto a cómo respirar apropiadamente durante un ejercicio de entrenamiento con pesas. Para no dedicar demasiado tiempo a un concepto tan fácil de comprender, deben de exhalar cuando sus músculos se contraen e inhalar cuando se estiran.

Para explicarlo un poco más, si están haciendo un ejercicio en el cual están empujando un peso, deben de exhalar durante el empuje (contracción) e inhalar durante el movimiento de regreso (alargamiento). Si están haciendo un ejercicio en el cual están jalando un peso hacia si, deben de exhalar durante el jalón (contracción) e inhalar durante el regreso (alargamiento).

Ahora, si están haciendo un ejercicio tan lentamente como recomiendo, quizás tengan la necesidad de respirar más de una vez durante cada repetición. No hay nada malo con eso, solo cerciórense de estar respirando libre y uniformemente. Quizás algo que es mucho más importante que respirar apropiadamente durante el ejercicio sea simplemente respirar... asegurarse de “que nunca”, y lo digo muy en serio, nunca aguantar la respiración mientras se está esforzando al máximo.

Eso puede provocar todo tipo de problemas incluyendo una elevación de la presión sanguínea, con el riesgo de una tener una hernia y / o desmayos.

¡EL ESTIRAMIENTO O EL CALENTAMIENTO NO SON NECESARIOS!

Como mencioné antes en este libro, la flexibilidad muscular es una parte importante para lograr un acondicionamiento físico total. Sin embargo, no recomiendo dedicar tiempo extra al estiramiento, a menos que se tenga la necesidad terapéutica de hacerlo para evitar una lesión previa o una condición preexistente. ¿Por qué? Cuando se hace la clase de ejercicio de resistencia de este libro, automáticamente se está estirando el músculo opuesto al que se está trabajando.

Por ejemplo, en la flexión del bíceps, se están contrayendo los bíceps, pero al mismo tiempo, se están alargando o estirando los músculos opuestos, los tríceps. Mientras se esté usando todo el rango de movimiento, se obtendrá todo el estiramiento que sea necesario, además se evitarán los problemas con que se topan muchos fanáticos del estiramiento, incluyendo la extensión permanente de ligamentos y tendones.

Tampoco recomiendo calentamientos excesivos. ¿Por qué? De nueva cuenta, los calentamientos están implícitos en este tipo de entrenamiento. Cuando uno se mueve lenta y deliberadamente, las primeras repeticiones de un ejercicio sirven como calentamiento. Incluso esto ahorra más tiempo y proporciona todo el calentamiento que se necesitará.

Si permito que mis estudiantes hagan una serie de calentamiento con el primer ejercicio de una rutina si lo desean. Esto puede ayudar a despertar el cuerpo y a prepararlo para el ejercicio, pero no es necesario. Si se opta por hacer esto, asegúrense de hacerlo con pesas muy ligeras y que sea fácil de completar.

LOS MEJORES EJERCICIOS POR LOS CUALES VIVIR

A continuación encontrarás dos tablas de referencia fáciles de usar, en las cuales se detallan algunos de los mejores ejercicios compuestos y de aislamiento para cambiar la forma de tu cuerpo, agrupados por las partes del cuerpo ejercitadas y enfatizadas. Usa estas tablas cuando selecciones o sustituyas ejercicios en tus propias rutinas. En la mayoría de las rutinas, estarás usando una gran variedad de ejercicios, tanto para la parte inferior como para la parte superior del cuerpo, los cuales estarán en proporción con la distribución de músculo en tu estructura.

También debes de realizar los ejercicios que afectan la cantidad más grande de masa muscular al inicio del entrenamiento, cuando estás más fresco. Piernas, Pecho y Espalda deben de ejercitarse al principio de la rutina, mientras que los hombros, brazos, pantorrillas y abdominales deben de trabajarse en la parte final. Después de estas tablas están algunas explicaciones detalladas y fotos de los ejercicios recomendados y cómo realizarlos para obtener el máximo beneficio.

Ejercicios Compuestos del Incinerador de Grasa	
Ejercicio	Músculos Trabajados
Sentadilla (Barra de pesas, Máquina)	Piernas (Cuadriceps, Corvas, Glúteos, Espalda Baja)
Prensa de Pierna (Máquina)	Piernas (Cuadriceps, Corvas, Glúteos)
Peso Muerto / Peso Muerto Con Pierna Rígida (Barra de pesas, Máquina)	Espalda (Espalda Media, Espalda Baja, Trapecio, Corvas, Glúteos)

Remo Inclinado (Barra de pesas, Mancuernas, Máquina)	Espalda (Espalda Media, Laterales, Bíceps)
Jalón / Levantamiento de Mentón (Cable, Máquina, Barra para Mentón)	Espalda (Laterales, Bíceps)
Prensa Sobre La Cabeza (Barra de pesas, Mancuernas, Máquina)	Hombros (Deltoides, Trapecio, Tríceps)
Remo Parado (Barra de pesas, Cable)	Hombros (Deltoides, Trapecio)
Prensa de Banca (Plana, Inclínada, En Declive) (Barra de pesas, Mancuernas, Máquina)	Pecho (Pectorales, Deltoides, Tríceps)
Fondos / Fondos de Banca (Barras Paralelas, Banca, Máquina)	Pecho (Pectorales, Deltoides, Tríceps)

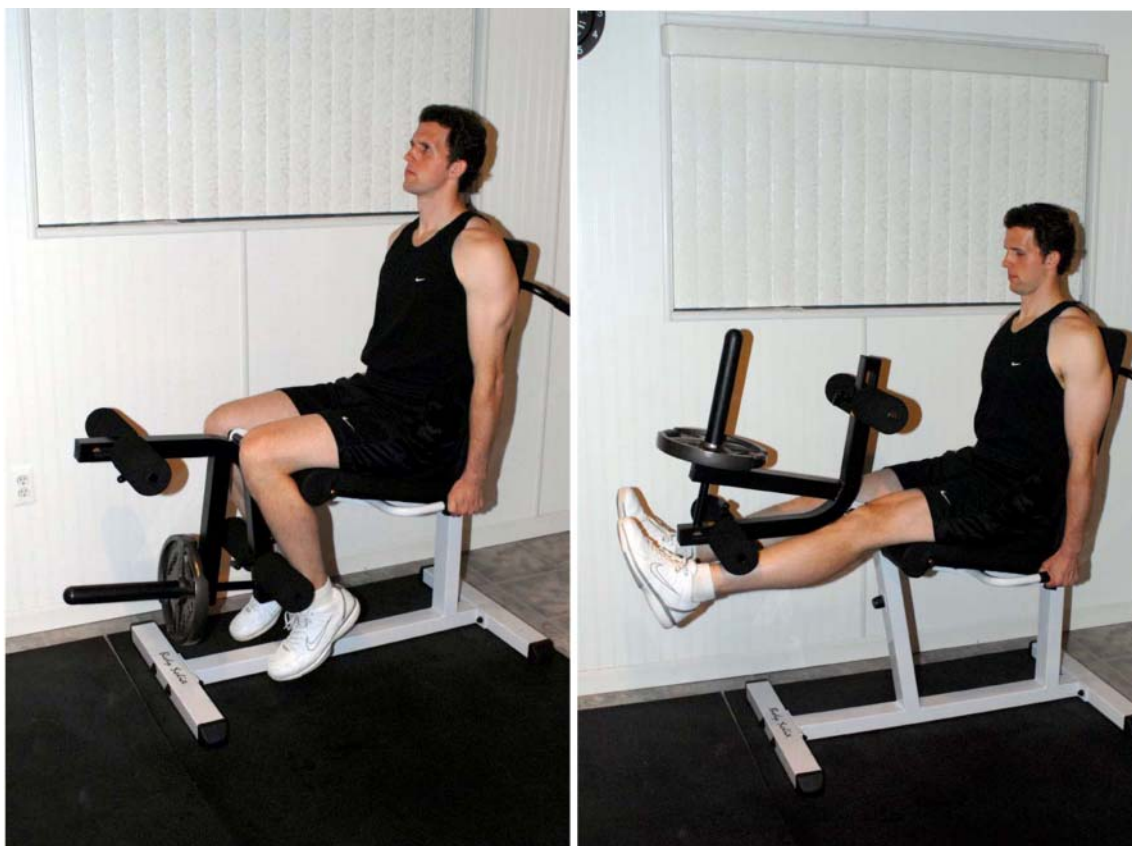
Ejercicios de Aislamiento del Incinerador de Grasa	
Ejercicio	Músculos Trabajados
Extensión de Pierna (Máquina)	Piernas (Cuadriceps)
Flexión de Pierna (Acostado, Sentado, Parado) (Máquina)	Piernas (Corvas)
Elevación de Pantorrilla (Parado, Sentado, Con Peso en la Espalda Baja) (maquina)	Piernas (Pantorrillas)

Extensión/Jalón de Hombro con el Brazo Recto (Mancuernas, Barra de pesas, Cable)	Espalda (Laterales)
Levantamiento Lateral (Mancuernas, Máquina, Cable)	Hombros (Deltoides)
Encogimiento de Hombros (Mancuernas, Barra de pesas, Máquina)	Hombros (Trapezio)
Mariposa Con Brazo Doblado/Contracción de Pectoral (Mancuernas, Máquina)	Pecho (Pectorales)
Flexión de Bíceps Parado/Sentado (Mancuernas, Barra de pesas, Máquina)	Brazos (Bíceps)
Extensión de Tríceps Por Arriba de la Cabeza (Mancuernas, Barra de pesas, Máquina)	Brazos (Tríceps)
Jalón de Tríceps (Cable)	Brazos (Tríceps)
Abdominales (Plato con Peso para añadir resistencia)	Sección Media (Abdominales)
Abdominal Inversa (Cuerpo)	Sección Media (Abdominales)
Flexión Lateral (Mancuernas, Cable)	Sección Media (Oblicuos)

EJERCICIOS DE AISLAMIENTO

Extensión de Pierna

Sentado en una máquina para hacer extensión de pierna, inicia el movimiento deliberadamente lento, extiende tus piernas dobladas con el cojín para piernas o cilindros hasta que estires las rodillas. Haz una breve pausa en la posición estirada o contraída para tus cuádriceps y luego de manera controlada baja las piernas a la posición inicial.



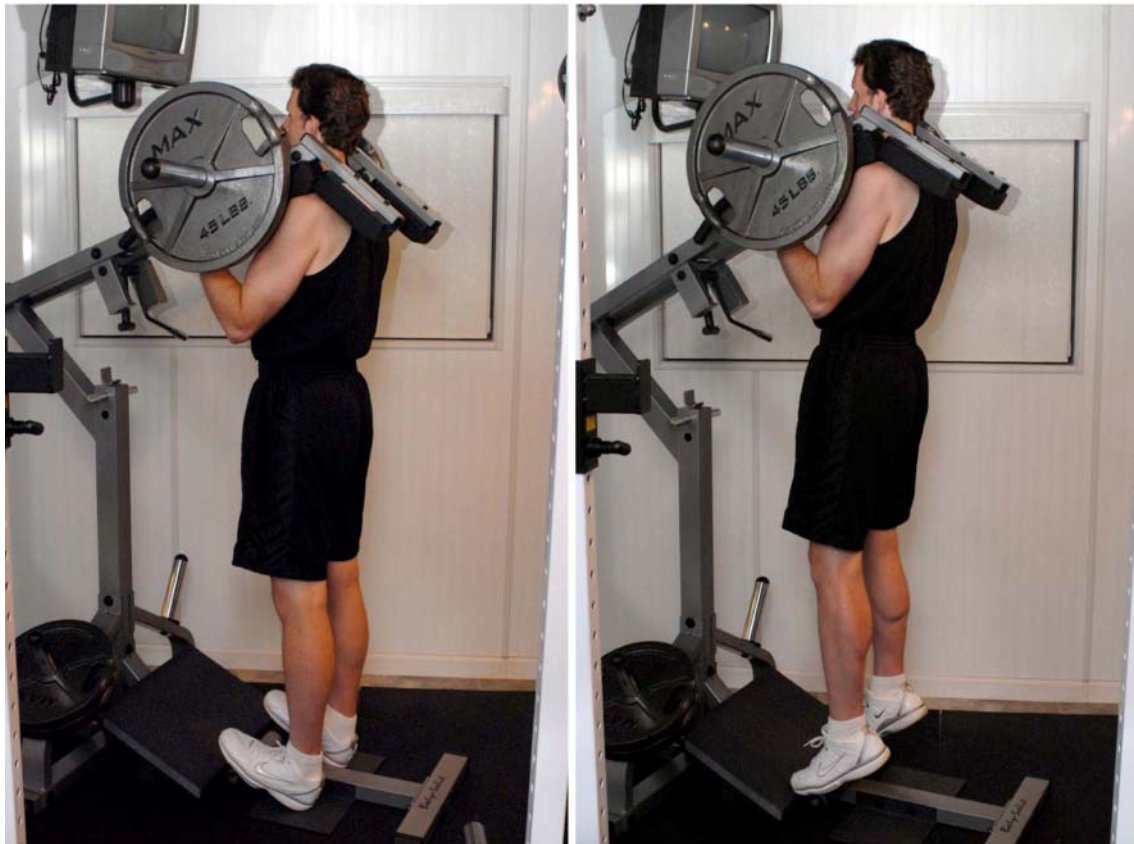
Flexión de Pierna

Acostado boca abajo en una máquina para hacer flexión de pierna, inicia el movimiento deliberadamente lento flexiona tus piernas rectas contra el cojín para piernas o rodilla hasta que tus talones se acerquen a tus glúteos y sientas la máxima contracción en tus corvas. Haz una breve pausa antes de bajar de manera controlada a la posición inicial. Esto puede hacerse sentado o parado en una máquina para hacer flexión de pierna.



Elevación de Pantorrilla

Parado en la máquina para hacer elevación de pantorrilla, baja tus talones hasta la posición estirada al fondo. Lentamente ponte sobre los dedos de tus pies, con las rodillas derechas, hasta que estés sobre la punta de tus pies. Haz una breve pausa en la posición contraída para las pantorrillas y luego baja de manera controlada a la posición inicial. Este ejercicio puede hacerse sentado o con peso sobre la espalda baja en una máquina para hacer elevación de pantorrilla.



Extensión de Hombro con el Brazo Recto

Acuéstate en una banca con tu cuerpo perpendicular a la banca. Con tus hombros perpendiculares a la banca y tu cabeza colgando ligeramente, toma una mancuerna con ambas manos y sostenla con los brazos extendidos sobre tu pecho. Lentamente bájala haciendo un arco, rotando tus hombros, por detrás de tu cabeza hasta que sientas un estiramiento en tus laterales. Haz una breve pausa y regresa a la posición inicial. No estires tus codos, mantenlos ligeramente doblados durante todo el movimiento. Este ejercicio puede hacerse con una barra de peso o en una máquina para hacer extensiones de hombro.



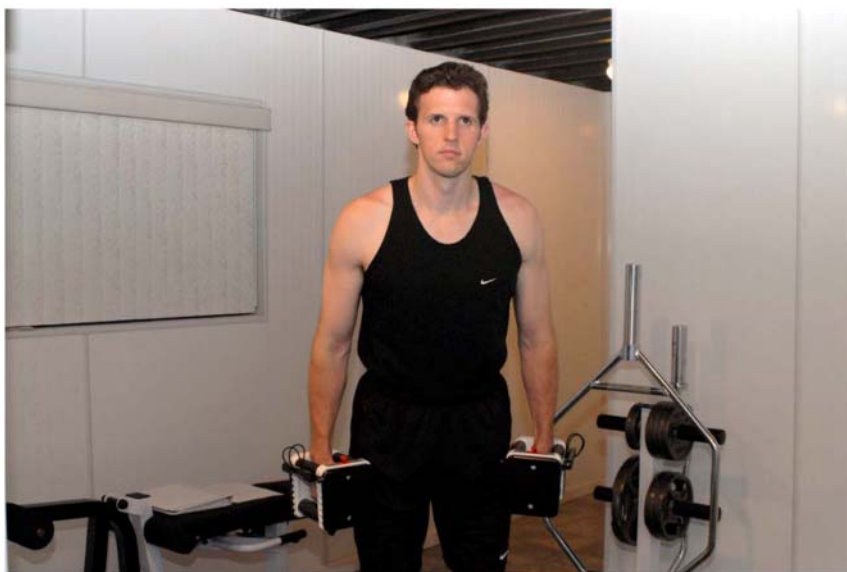
Jalón con el Brazo Recto

Parado frente a la máquina para hacer jalones, toma la barra con un agarre con las palmas de la mano hacia abajo. La barra debe de estar por lo menos por arriba de la parte superior de tu cabeza, siente un estirón en tus laterales. Jala hacia abajo con tus manos haciendo un movimiento parecido al de un arco manteniendo tus brazos derechos, hasta que toques tu cintura con la barra. Haz una breve pausa antes de regresar lentamente a la posición inicial.



Levantamiento Lateral

Parado, toma un par de mancuernas y déjalas colgando a tus costados. Dobla ligeramente tus rodillas e inclínate hacia adelante alrededor de 10-20 grados. Eleva las mancuernas con tus codos ligeramente doblados hasta la altura de tus orejas. Haz una breve pausa en la posición contraída y baja lentamente a la posición inicial. Este ejercicio también puede hacerse en máquina para hacer levantamientos laterales o con una polea de cable bajo.



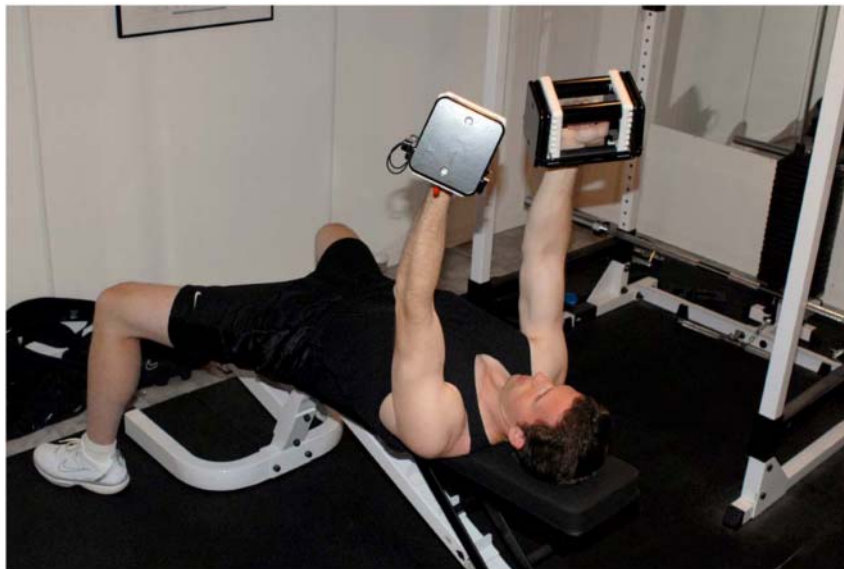
Encogimiento de Hombros

Parado, toma un par de mancuernas y déjalas colgando a tus costados. Levanta tus hombros hacia tus orejas, tan alto como puedas. Haz una breve pausa en la posición contraída para tus trapecios y luego baja lentamente hasta la posición inicial. Este ejercicio también puede hacerse con una barra de pesas o una máquina para hacer encogimiento de hombros.



Mariposa Con Brazo Doblado

Acostado sobre una banca plana, inclinada o en declive toma un par de mancuernas. Presiónalas en lo alto de modo que queden sobre tu pecho con los brazos ligeramente doblados por los codos. Comienza a bajarlas lentamente haciendo un arco hasta que sientas un fuerte estirón en tus pectorales. Invierte el movimiento haciendo un arco hasta que las mancuernas se junten sobre tu pecho otra vez. Contrae tus pectorales y repite.



Contracciones de Pectoral

Sentado en una máquina para hacer contracciones de pectoral, toma una agarradera y llévala a la posición inicial enfrente de tu pecho. Luego toma la otra agarradera y haz lo mismo. Con los brazos ligeramente doblados, bájalos haciendo un arco hasta que sientas un fuerte estirón en tus pectorales. Invierte el movimiento y regresa haciendo un arco hasta que las agarraderas vuelvan a juntarse. Contrae tus pectorales y repite.

Flexión de Bíceps Con Mancuernas

Parado con un par de mancuernas colgando a tus costados con tus palmas viendo hacia tus muslos. Lentamente flexiona la pesa hacia la parte superior de tu pecho, manteniendo inmóviles tus brazos y girando tus muñecas completamente de modo que tus palmas terminen viendo tu pecho en la parte alta del movimiento. Haz una breve pausa y aprieta los bíceps antes de bajar lenta y controladamente, gira otra vez tus muñecas en la dirección opuesta y regresa la posición inicial.



Flexión de Bíceps Con La Barra de Pesas

Parado sosteniendo una barra de pesas en tus manos con un agarre con las palmas hacia arriba, lentamente flexiona la barra hacia arriba hasta la parte superior de tu pecho, manteniendo inmóviles tus brazos. Haz una breve pausa y aprieta tus bíceps antes de bajar lenta y controladamente hasta la posición inicial. Este ejercicio puede hacerse en una máquina para bíceps.

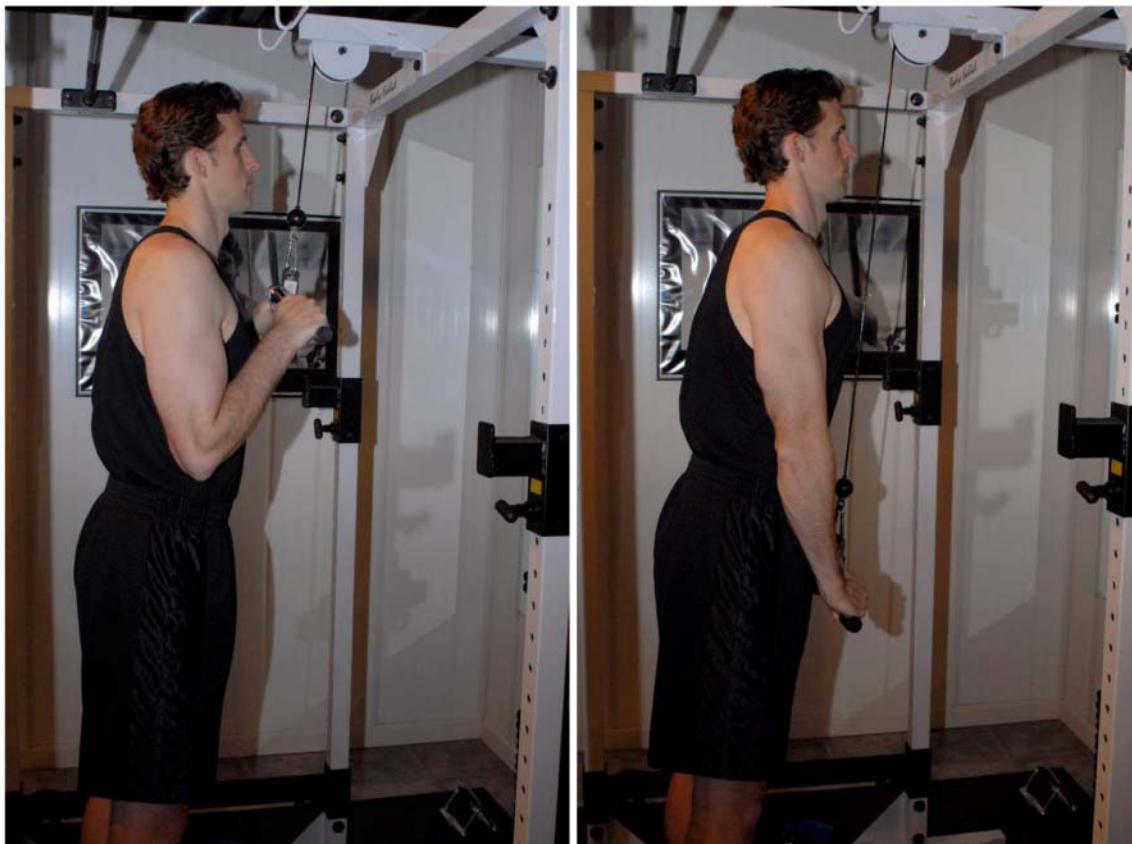
Extensión de Tríceps Por Arriba de la Cabeza

Sentado o parado, toma una mancuerna con ambas manos y sostenla con los brazos extendidos sobre tu cabeza. Doblando tus codos, baja la mancuerna lentamente por detrás de tu cabeza manteniendo tus brazos pegados a tus orejas. Haz una breve pausa cuando tus manos estén a la altura de tus orejas y regresa al punto más alto del movimiento. Este ejercicio también puede hacerse con una barra de pesas o en una máquina para tríceps.



Jalón de Tríceps

Parado en una máquina para hacer jalones laterales, toma una barra con forma de “v” o cuerda en la polea alta con un agarre cerrado. Baja la barra hasta la altura de tu pecho. Manteniendo tus brazos a tus costados, empuja la barra hacia abajo lentamente hasta que extiendas tus codos y contraes tus tríceps. Haz una breve pausa antes de regresar lentamente a la posición inicial.



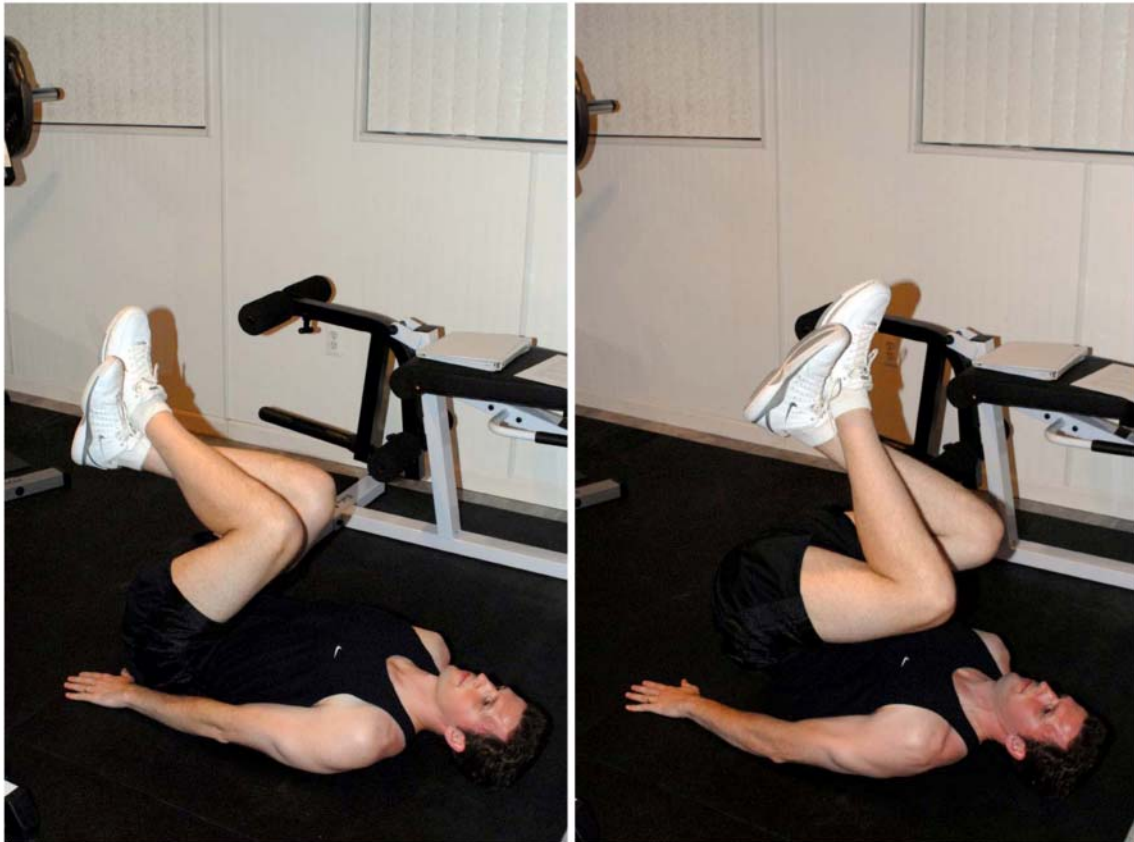
Abdominales

Acostado en el suelo, coloca tus manos por detrás de tu cabeza o sobre tu pecho. Dobla tus rodillas hacia los lados de modo que los talones de tus pies se vean entre sí. Lentamente flexiona tu torso hacia arriba hasta que tus abdominales se contraigan y haz una breve pausa. Baja lentamente hasta la posición inicial.



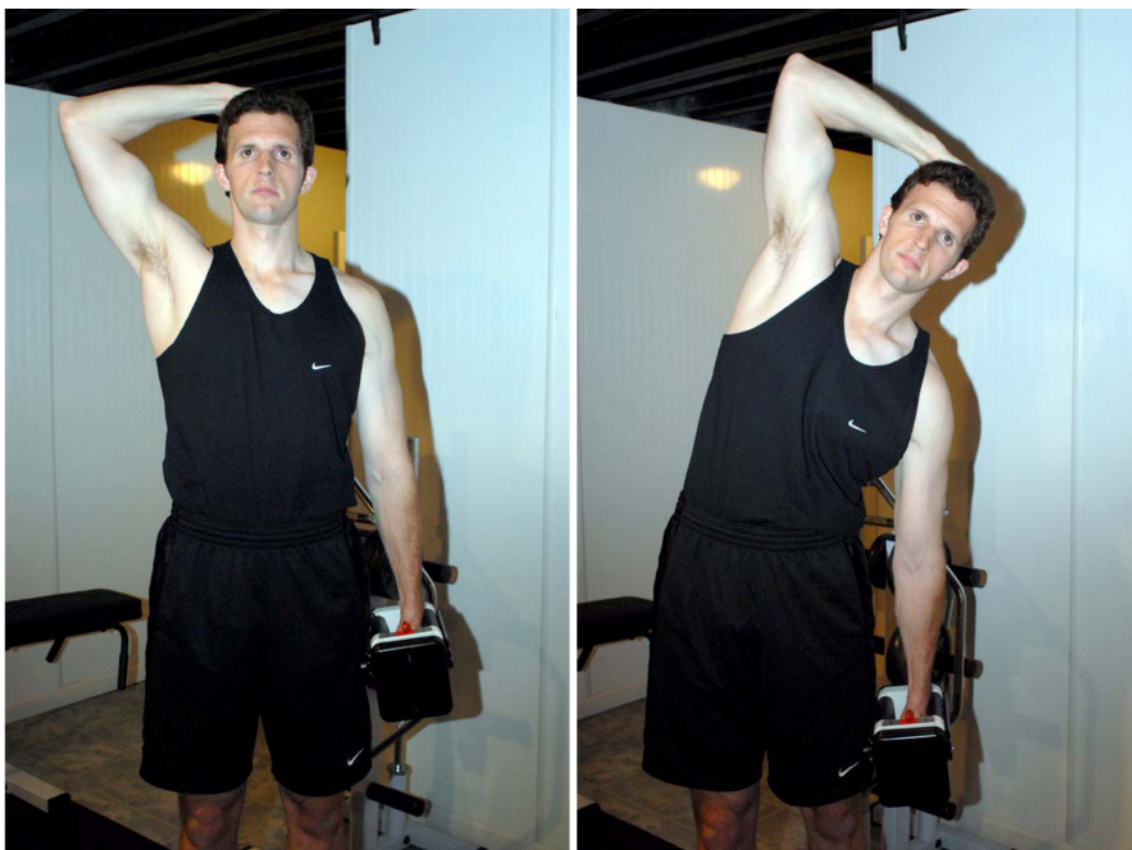
Abdominal Inversa

Acostado en el suelo, coloca tus brazos a tus costados. Cruza tus tobillos y dobla ligeramente tus piernas por las rodillas. Presiona tus brazos y manos contra el suelo, usa tus abdominales para levantar tus piernas y cadera del suelo hasta que sientas que tus abdominales se contraen. Haz una breve pausa y regresa lentamente a la posición inicial.



Flexión Lateral

Parado, toma una mancuerna con tu mano derecha y sostenla con el brazo extendido hasta tu cadera, con la palma viendo hacia tu muslo. Coloca la mano opuesta en la parte superior de tu cabeza, con tu codo doblado y abierto hacia un lado. Lentamente baja la mancuerna tan cerca de tu rodilla como sea posible, haz una breve pausa y lentamente regresa a la posición inicial. Una vez que hayas terminado tu serie, repite con la mancuerna en la otra mano. Este ejercicio también puede hacerse usando una polea de cable bajo.



EJERCICIOS COMPUESTOS

Sentadillas

En una jaula para sentadillas, colócate debajo de la barra de pesas y záfala de los seguros con tus hombros. Aléjate de los seguros con tus rodillas flexionadas. Manteniendo tus pies separados a la altura de tus hombros y tu espalda recta (cerciórate de no encorvar tu espalda), lentamente baja a la posición de sentadillas, hasta que tus muslos queden paralelos al suelo. Haz una breve pausa antes de empujar el peso a la posición inicial. Este ejercicio también puede hacerse en una máquina para hacer sentadillas.

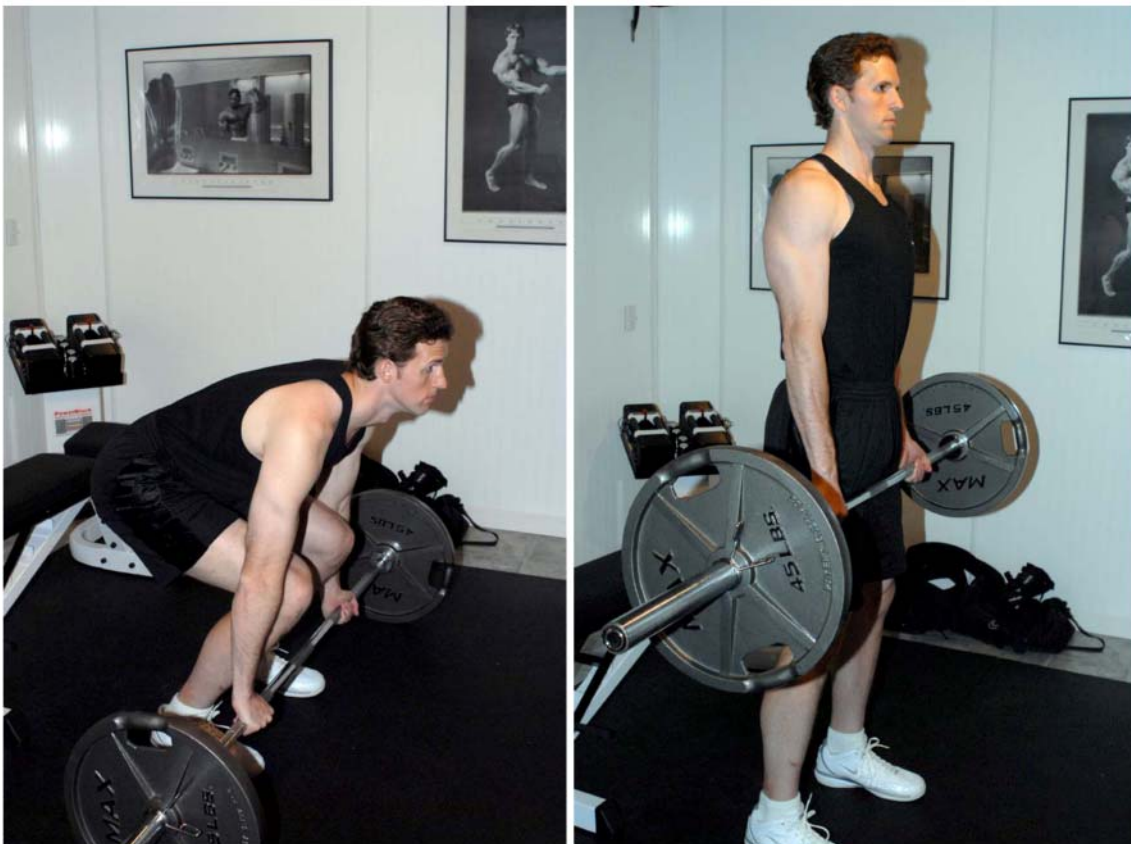


Prensa de Pierna

Sentado en una máquina para hacer prensa de pierna con los pies separados a la altura de los hombros y las rodillas flexionadas, baja la plataforma de peso hasta que tus muslos toquen tu pecho. Haz una breve pausa antes de empujarla lentamente a la posición inicial.

Peso Muerto

Coloca una barra de pesas en el suelo. Ponte en posición para hacer sentadillas con la espalda recta y toma la barra usando un agarre mixto (una palma viendo hacia arriba y una palma viendo hacia abajo). Lentamente levántate dejando tus brazos colgando, usándolos solamente como ganchos para sostener la barra de pesas y alcanza la posición parada con tus rodillas flexionadas. Haz una breve pausa antes de bajar lenta y controladamente. Este ejercicio también puede hacerse en una máquina para hacer peso muerto.



Peso Muerto Con Piernas Rígidas

Parado con los pies separados a la altura de los hombros. Dobla las rodillas e inclínate con tu espalda baja recta. Toma la barra de pesas con un agarre con las palmas hacia abajo o con uno mixto, con las manos separadas a la altura de los hombros o ligeramente más separadas. Levanta el peso hasta la posición parada. Baja la barra hasta los pies doblando la cadera. Dobla ligeramente las rodillas durante el descenso y mantén la cintura recta, flexionándola ligeramente solamente en el fondo. Con las rodillas dobladas, levanta la barra extendiendo la cadera hasta que quedes parado derecho.

Remo Inclinado

Toma una barra de pesas que está en el suelo con un agarre con las manos viendo hacia arriba y tus pies separados a la altura de los hombros. Inclínate con tu espalda recta con las manos separadas a la altura de los hombros. Lentamente jala el peso hacia arriba hasta que toque tu cintura, haz una breve pausa y baja lenta y controladamente hasta la posición inicial. Este ejercicio también puede hacerse en una máquina para hacer remo.



Jalón/Levantamiento de Mentón

En una máquina para hacer jalones o con una barra estacionaria alta, tómalala usando un agarre con las palmas hacia arriba con las manos separadas a la altura de los hombros. Permite que tus brazos se extiendan altos sobre tu cabeza y obtén un buen estirón de tus laterales. Lentamente jala la barra o tu peso corporal hasta que toque la parte superior de tu pecho, haz una breve pausa y luego baja controladamente. Este ejercicio también puede hacerse con una barra para levantamiento de mentón.



Prensa Sobre La Cabeza

Parado, toma una barra de pesas y sostenla enfrente de tus hombros con tus manos y pies con una separación a la altura de los hombros. Presiona la barra lentamente por arriba de tu cabeza hasta que tus brazos se estiren pero con tus codos ligeramente doblados. Haz una breve pausa y baja lentamente hasta la posición inicial. Este ejercicio también puede hacerse con mancuernas o en una máquina para hombros.



Remo Parado

Toma una barra de pesas con las manos viendo hacia abajo con un agarre cerrado, sosteniéndola enfrente de tus muslos con los brazos extendidos. Lentamente lleva la barra hacia arriba, manteniéndola cerca de tu torso todo el tiempo mientras tus codos se abren hacia los lados, hasta que alcances tu esternón. Haz una breve pausa y baja lentamente hasta la posición inicial. Este ejercicio también puede hacerse con una polea de cable bajo o con mancuernas.



Prensa de Banca

Usando ya sea un par de mancuernas o una barra de pesas, en una banca plana, inclinada o en declive, sostén e peso sobre tu pecho con las manos separadas a la altura de los hombros y tus codos flexionados. Lentamente baja el peso hasta que tus manos queden a la altura del pecho, manteniendo tus brazos perpendiculares a tu torso. Haz una breve pausa y lentamente empuja de regreso a la posición inicial. Este ejercicio también puede hacerse en una máquina para hacer prensa de pecho.



Fondos / Fondos de Banca

Colócate dentro de un juego de barras paralelas, de modo que tus brazos queden rectos con los codos ligeramente flexionados. Flexiona tus rodillas y cruza tus tobillos. Lentamente, baja y dobla tus codos, hasta que sientas un estirón en tus pectorales y hombros. Haz una breve pausa y empuja para regresar a la posición inicial. Este ejercicio, también puede hacerse entre 2 bancas haciendo un movimiento que se llama, fondos de banca. Alinea dos bancas de modo que se vean entre sí. Siéntate en una de ellas y coloca tus manos a tus lados, con los dedos flexionados alrededor mientras te agarras. Baja tu trasero fuera de la banca y coloca tus pies arriba de la banca opuesta. Lentamente, baja doblando tus codos, manteniéndolos cerca del cuerpo. Una vez que sientas un fuerte estirón en tu pecho, invierte el movimiento y regresa a la posición inicial, estirando tus brazos y contrayendo tus tríceps.



HERRAMIENTAS DEL OFICIO

Ahora que vas a estar siguiendo un ejercicio de entrenamiento con pesas, para obtener el cuerpo que deseas, necesitarás algo de resistencia... ¡también conocida como pesas! Me gano un punto por mencionar lo obvio. Hablando en serio, tienes unas cuantas opciones diferentes, cuando tienes que elegir dónde entrenar y cuál equipo utilizar. Esto es bueno, porque no siempre tienes que usar las mismas cosas, ya que de lo contrario podrías aburrirte de vez en cuando.

EN EL GIMNASIO O CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Este, es el lugar más popular al que van todos aquellos que quieren hacer un gran ejercicio. Las ventajas que tienes aquí, es que tienes miles de opciones para hacer ejercicio. Muchas máquinas, máquinas para cargar discos de pesas, barras de pesas prefabricadas y mancuernas, además de mucho espacio. Usualmente, estos lugares tienen mucho equipo para hacer ejercicios cardiovasculares y otras cosas como las Pelotas suizas; sin embargo, quiero que te olvides de eso. Recuerda, nos estamos enfocando en el entrenamiento de fuerza. En gran medida, se ofrece esa multitud de opciones para que no te aburras cuando haces ejercicio; no obstante, existen algunos inconvenientes al ejercitarte en grandes gimnasios o centros de acondicionamiento físico.

Primero, está el hecho de que junto con las múltiples opciones de ejercicio que tienes, también tienes que enfrentarte con los múltiples miembros del gimnasio. Estos lugares a menudo, están repletos, y cuando lo están, puedes decirle adiós al máximo beneficio cardiovascular que puedes obtener con una rutina de entrenamiento con pesas adecuada. Ser forzado a esperar 5 minutos a un individuo que está haciendo su quinta serie de extensiones de pierna, no solo puede arruinar tu beneficio cardiovascular, sino que también puede ser bastante molesto, porque sabes que esa persona, podría terminar en una serie ó 2, si tan solo comprendiera el principio de intensidad apropiada.

El otro problema que encontré haciendo ejercicio en grandes centros de acondicionamiento físico son los entrenadores personales que te merodean para que los contrates. Se pasean por el gimnasio esperando a su siguiente confiada víctima, como los depredadores que aparecen en los

documentales de la naturaleza. Muy bien; quizás, no son tan malos. Pero mi punto de vista, es que solo porque tienen una camiseta con el nombre del gimnasio impreso ¡no quiere decir que sepan más que tú! Encontrar un entrenador personal conocedor, puede ser toda una faena. Recuerdo estar en uno estos lugares hace unos cuantos años haciendo mi ejercicio. Estaba haciendo extensiones de hombro en la máquina para laterales, la cual se usa principalmente para hacer extensiones de hombro. Cuando estaba terminando mi serie, uno de los amistosos entrenadores que trabajaba en este lugar, me preguntó si necesitaba ayuda, ya que había notado que “lo estaba haciendo mal”.

Me reí un poco y le expliqué que no estaba haciendo nada mal, que estaba haciendo un movimiento, con el cual, él tal vez no estaba familiarizado. Le dije que estaba aislando mis laterales con el ejercicio, en lugar de usar la máquina para hacer un ejercicio compuesto de jalón. Bien, él no supo que pensar y se fue por su lado. Ahora bien, esto no representó un problema para mí, porque en esa época ya estaba bien versado con respecto al ejercicio de entrenamiento con pesas apropiado. Sin embargo, si hubiera sido principiante y no comprendiera lo que estaba haciendo, me habría sentido susceptible a cambiar mi rutina para ajustarme a su consejo.

El último problema que muchas personas tienen cuando entrenan en los centros de acondicionamiento físico, es que son muy tímidas. Especialmente las mujeres, entrenar con pesas en medio de un grupo hombres apestosos y ruidosos no es algo placentero, lo sé. Si deseas entrenar en los gimnasios, esto es algo que tendrás que superar si resulta ser un problema para ti, porque pasará de vez en cuando.

Entonces, si quieres entrenar en los populares gimnasios o centros de acondicionamiento físico, quizás quieras tener una estrategia sobre cuáles aparatos usar y cuándo. Realmente, te sugeriría encontrar un gimnasio más pequeño, que tenga una buena variedad de equipo, pero que no sea el más popular en el lugar donde vives o que esté cargado con cosas extras como salones de belleza, cafeterías y albercas.

La mayoría de los gimnasios, están más ocupados los lunes, miércoles y viernes, por lo que sería conveniente, que programaras tus entrenamientos en los otros días de la semana. Actualmente existen centros de acondicionamiento exclusivos para mujeres, e incluso, hay algunos que tienen

días separados para hombres y mujeres. Si eso te resulta atractivo, investiga si hay alguno en tu área. Así mismo, si alguna de las personas que trabajan ahí te pregunta si te gustaría trabajar con uno de sus entrenadores personales, o uno de sus programas de entrenamiento, recuerda que tienes el programa del Incinerador de Grasa en tu arsenal y sé como la antigua primera dama Nancy Reagan y solo di ¡No!

EN CASA

Entrenar en casa se ha vuelto tremendamente popular en los últimos años, ya que ha mejorado la calidad del equipo casero. Al igual que entrenar en un gimnasio o centro de acondicionamiento físico, entrenar en casa tiene sus ventajas y desventajas. En el lado positivo, puedes entrenar cuando quieras hacerlo. No tienes que preocuparte por el tiempo de traslado de ida y vuelta al gimnasio.

Es más fácil evitar saltarte un ejercicio porque estás eliminando el tiempo de traslado... realmente solo necesitas 20 ó 30 minutos. Además, puedes asegurarte de que obtendrás el beneficio cardiovascular moviéndote entre ejercicios rápidamente. No tendrás que esperar a que se desocupe la máquina que necesitas en el gimnasio. Si eres una persona que se siente tímida cuando entrena enfrente de los demás, o ante personas del sexo opuesto, no tendrás que preocuparte por eso en tu gimnasio casero.

Por el lado negativo, al entrenamiento en casa le faltan algunas cosas. No tendrás la variedad de equipo que hay en un gran centro de acondicionamiento físico, a menos que dispongas de miles de dólares para gastar en tu propio gimnasio casero, por lo que te podrás aburrir de tu limitado equipo. Te pierdes la energía que vibra en medio de un gimnasio o centro de acondicionamiento físico grande, ya que algunas veces, observar a otras personas cuando entrenan puede resultar motivador. Como puedes ver, entrenar en casa tiene sus ventajas y desventajas.

Habiendo dicho esto, si quieres entrenar en un gimnasio, o centro de acondicionamiento físico, o construir tu propio gimnasio casero, a continuación te presento las cosas que debes buscar o que debes de estar seguro que tienes a tu disposición:

- **Barras de pesas con abundantes discos de pesas.** Se recomienda una Barra Olímpica de pesas de tamaño estándar. Prácticamente puedes hacer todos los ejercicios en este libro con una sencilla barra de pesas y discos de pesas. Asegúrate de que haya disponibles discos de 1.13 kilos (2 ½ libras) para hacer incrementos más pequeños de entrenamiento a entrenamiento.
- **Mancuernas.** De nueva cuenta, prácticamente, puedes hacer todos los ejercicios en este libro con mancuernas de varios niveles de peso. Cerciórate de que tengan incrementos de 2.2 kilos (5 libras)... si no los tienes, te será más difícil progresar con la carga a medida que te hagas más fuerte, ya que un salto de 4.5 kilos (10 libras) será demasiado en muchos de los ejercicios. También puedes usar mancuernas de peso ajustable (Mancuernas Powerblock) si entrenas en casa, estas pueden ajustarse desde 2.2 kilos (5 libras) hasta 54.4 kilos (120 libras) y requieren de un mínimo espacio, ya que todos los niveles de peso están contenidos dentro de un juego de mancuernas.
- **Banca Inclinada/En Declive.** Esta versátil banca permitirá hacer una gran variedad de ejercicios con barras de pesas o mancuernas.
- **Máquinas Para Hacer Jalones.** Esta máquina principalmente se usará para jalones laterales y extensiones de hombros, así mismo para jalones de tríceps.
- **Máquinas para hacer Extensiones y Flexiones de Pierna.** Obviamente, se usarán para hacer extensiones y flexiones de pierna. Para uso casero, puedes conseguir una máquina que te permita hacer ambos movimientos lo cual te ayudará a ahorrar espacio.
- **Jaula Para Hacer Sentadillas.** Esta es una jaula de metal, que te permite colocar una barra de pesas en varias alturas para hacer las sentadillas y peso muerto, así como otros ejercicios con barra de pesas incluyendo la prensa de banca.

- **Elevación de Pantorrilla.** Esta es una máquina que te permite hacer la elevación de pantorrilla parado.
- **Máquina Para Contracción de los Pectorales.** Esta, te permite hacer el movimiento de contracción de los pectorales para tus pectorales.
- **Máquina Para Hacer Extensión de Hombros.** Esta, te permite hacer el movimiento de extensión de hombros.

Ahora tienes una buena idea, de qué tipo de equipo buscar en un centro de acondicionamiento físico. También puedes usar algunas de las máquinas alternativas para los ejercicios listados anteriormente. Si estás considerando optar por tener un gimnasio casero, obviamente tendrás que gastar algo de dinero para construir el espacio contra pagar una pequeña cuota mensual en el gimnasio. Sin embargo, después de un año ó dos, la inversión que hagas en tu gimnasio casero se pagará por si sola y ¡nunca más tendrás que pagar cuotas para entrenar! Personalmente entreno exclusivamente en casa usando equipo bastante básico y he experimentado resultados fantásticos.

Mi equipo básico incluye una jaula para sentadillas sencilla con un anexo para hacer jalones laterales, una banca inclinada/en declive, una barra de pesas con 142.8 kilos (315 libras) de discos de pesas, un juego de mancuernas ajustables que van de 2.2 kilos (5 libras) hasta 43 kilos (95 libras) y una máquina para hacer extensión de pierna/flexión de pierna. Puedes obtener todo este equipo nuevo por menos de \$2,000 dólares. Quizás menos si eres un cazador de ofertas.

Si el flujo de efectivo es un problema, considera comprar el equipo con una tarjeta de crédito a un cierto plazo sin intereses, de este modo hacer los pagos será como estar pagando las cuotas mensuales del gimnasio. Sea cual sea el lugar donde elijas ejercitarte, seguir los principios esbozados en este libro te llevará a donde quieres ir, ¡de la manera más rápida posible!

¿SIN NADA DE EQUIPO?

Muy bien, conozco a algunas personas que no tienen absolutamente nada de equipo, ni una membresía a un gimnasio y no quieren dedicar ninguna cantidad fija a estos dos asuntos. Mira, no estoy tratando de decirte cómo gastar tu dinero, pero ¿Cuánto dinero gastas en compras “basura” cada mes?

Quiero decir en cosas como entretenimiento, salir a comer, comida chatarra, etc. Seguramente más de lo que cuestan las cuotas mensuales en gimnasio o centro de acondicionamiento físico adecuado. Sin embargo, si no puedo convencerte de que esta solo es otra excusa, que está evitando que finalmente te deshagas de esa odiosa grasa, más adelante en este libro te proporcionaré algunos ejercicios que solo usan tu peso corporal, por lo tanto, por favor ve a esa sección para obtener mayor información sobre cómo proceder.

Ahora, también hay otras cosas que vas a necesitar en tu caja de herramientas para hacer ejercicio. Ellas te ayudarán a hacer ejercicios óptimos.

- **Guantes y Cinturón Para Hacer Ejercicio.** Consigue un buen par de guantes para proteger tus manos y un cinturón para entrenamiento con pesas para proteger tu espalda baja en ciertos movimientos con las sentadillas y el peso muerto. No son completamente necesarios, pero la mayoría de las personas las encuentran útiles, especialmente los principiantes. No obstante, te aconsejaría no depender totalmente del cinturón, ya que en algunas ocasiones puede servir como muleta y evitar que tu centro (espalda baja y músculos abdominales) soporten naturalmente tu cuerpo durante ciertos movimientos.
- **Botella de agua.** Ten una botella llena de agua fría, pero no demasiado fría, lista para que sorbas durante todo el ejercicio. La deshidratación aniquilará tu nivel de energía, por lo que debes asegurarte de beber suficiente agua entre cada ejercicio. No confío en las fuentes de agua de los centros de acondicionamiento físico. Harán que disminuyas el ritmo y pueden causar que ingieras burbujas de aire, las cuales pueden provocarte molestias estomacales durante el ejercicio.

- **Reloj de pared o un reloj con una segunda manecilla.** Lleva la cuenta de tus periodos de descanso entre cada ejercicio... mantenlos alrededor de 30 segundos ó menos.
- **Bitácora de Entrenamiento.** Esta, es probablemente la herramienta más importante que tienes, ya que te permite registrar tu progreso. ¡De esto se trata el entrenamiento progresivo! Como bono gratis junto con el Sistema Incinerador de Grasa, te he proporcionado algunas plantillas para que las uses. Consigue una carpeta con tres argollas y haz varias copias de la plantilla que vas a usar y úsala, ¡úsala religiosamente! La precisión en tus registros te dirá qué está funcionando, además te servirá para tener mucho más motivación a medida que veas que ¡tu fuerza se va a los cielos!

RUTINAS DEL INCINERADOR DE GRASA: JUNTANDO TODO

Ahora poseemos el respaldo del conocimiento, la ciencia, detrás del desarrollo de la fuerza, de un músculo delgado de calidad y la quema de grasa para volver a dar forma a nuestros cuerpos. A continuación, te enseñaré algunas rutinas de muestra que te llevarán ahí. Te recuerdo que las rutinas recomendadas funcionarán en la mayoría de las personas la mayor parte del tiempo. Están basadas en la habilidad de la mayoría de la población para recuperarse de un ejercicio intenso.

Quizás necesites ligeramente más o menos volumen y/o, frecuencia para obtener resultados óptimos. Esto está basado en tu nivel de experiencia, ya que este está relacionado con el entrenamiento de resistencia de alta intensidad y tu habilidad genética para recuperarte de un ejercicio intenso. Sin embargo, puedes tener por seguro, que estas rutinas te permitirán lograr mejoras asombrosas en tu apariencia física y en tu salud. Aquí también proporciono un programa de introducción para principiantes, para aquellas personas que nunca antes han entrenado con pesas, y tres rutinas del incinerador de grasa... una para principiantes, una para intermedios y

una para niveles avanzados de experiencia. Elige la rutina que mejor se ajuste a tu experiencia con el ejercicio de entrenamiento con pesas, ¡y estarás listo para comenzar!

Nota especial: Muchos de mis estudiantes de mayor edad (cincuenta y tantos años y más) han notado, que una vez pasada la siguiente rutina de introducción, les ha costado más trabajo recuperarse del entrenamiento completo para principiantes. En cambio, han obtenido mejores resultados comenzando con el programa para intermedios una vez pasada la fase de introducción.

Esto, también aplica a los atletas competitivos o en aquellos que ya dedican 2-3 días a la semana para entrenar intensamente para un deporte como el baloncesto o el fútbol. Estas personas tienden a obtener mejores resultados con un entrenamiento IG menos frecuente, al igual que los programas avanzados.

RUTINA INTRODUCTORIA PARA PRINCIPIANTES

Si nunca has hecho entrenamiento de fuerza o no has hecho entrenamiento de fuerza durante 6 meses ó más, harías bien en seguir la rutina de introducción descrita a continuación. Esta rutina está diseñada para ayudarte a aprender algunos de los movimientos básicos, sin tener que preocuparte por llegar hasta la fatiga muscular.

Tu condición física, como mencioné anteriormente, es esencial para aprovechar al máximo las Rutinas del Incinerador de Grasa, al igual que con cualquier otra cosa... práctica, práctica, práctica. De cualquier modo, durante las primeras etapas del entrenamiento de fuerza, tu cuerpo no podrá llegar al estado de fatiga, sin importar lo duro que te empeñes en lograrlo.

El cuerpo, primero debe de aprender cómo llevar un ejercicio en particular hasta la fatiga, además, tienes que aprender como se siente la fatiga. Después de un par de semanas con la rutina para principiantes, estarás en el camino para estimular al máximo los músculos y la fuerza.

Rutina Introductoria del Incinerador de Grasa		
Ejercicio	Series	Repeticiones
Sentadillas	3	10
Peso Muerto	3	10
Prensa de Banca	3	10
Jalón	3	10
Prensa de Hombro	3	10

Directrices Para La Rutina Introductoria:

1. Realiza esta rutina 3 veces a la semana, cada tercer día. (Es decir: Lunes, Miércoles, Viernes ó Martes, Jueves, Domingo).
2. Selecciona un peso para cada ejercicio que te permita completar las 10 repeticiones con una cantidad moderada de esfuerzo. Por ahora, no estamos tratando de llegar a la fatiga, nos estamos concentrando en que te aprendas los movimientos y ¡en preparar tu cuerpo para los ejercicios que de verdad están por venir!
3. Haz cada ejercicio de manera lenta y controlada... generalmente, 2-3 segundos en la parte positiva o de levantamiento, y 3-4 segundos en la parte negativa del movimiento (cuando bajas). Haz una breve pausa después de la parte positiva (posición contraída) y cuando bajas antes de repetir.

¡Eso es todo! Después de alrededor de 2 semanas con esta rutina, estarás listo para hacer la Rutina para principiantes que sigue, ¡estarás en camino para crear la chispa que encenderá tu incinerador de grasa!

RUTINA DE NIVEL PRINCIPIANTE

Si eres un completo novato con respecto al entrenamiento de fuerza y has terminado la rutina de introducción listada anteriormente, o si tienes algo de experiencia con el entrenamiento de fuerza, pero nunca has entrenado consistentemente hasta la fatiga, puedes comenzar con las siguientes rutinas para principiantes.

Rutina A: Incinerador de Grasa Para Principiantes			
Parte del Cuerpo Enfatizada	Ejercicio	Series	Repeticiones
Cuadriceps, Glúteos, Espalda Baja	Sentadillas con Barra de Pesas	1	8-10
Cuadriceps	Extensión de Pierna	1	8-10
Corvas, Glúteos, Espalda Baja	Peso Muerto Con Barra de Pesas	1	8-10
Corvas	Flexión de Pierna	1	8-10
Pectorales, Deltoides, Tríceps	Prensa de Banca con Barra de Pesas	1	8-10
Pectorales	Mariposas con Mancuernas Inclinado	1	8-10
Laterales, Bíceps	Jalón	1	8-10
Deltoides, Tríceps	Prensa de Hombros con Barra de Pesas	1	8-10
Bíceps	Flexión de Bíceps con Mancuernas	1	8-10
Tríceps	Por Encima de la Cabeza con Mancuerna	1	8-10
Pantorrillas	Elevación de Pantorrilla Parado	1	8-10
Abdominales	Abdominales	1	8-10

Rutina B: Incinerador de Grasa Para Principiantes			
Parte del Cuerpo Enfatizada	Ejercicio	Series	Repeticiones
Cuadriceps, Glúteos	Prensa de Pierna	1	8-10
Cuadriceps	Extensión de Pierna	1	8-10
Corvas, Glúteos, Espalda Baja	Peso Muerto Con Pierna Rígida	1	8-10
Corvas	Flexión de Pierna	1	8-10
Pectorales, Deltoides, Tríceps	Prensa Inclínada con Mancuernas	1	8-10
Espalda Media, Bíceps	Remo con Barra de Pesas	1	8-10
Laterales	Extensión de Hombros con Mancuerna	1	8-10
Deltoides, Tríceps	Prensa de Hombros con Mancuernas	1	8-10
Bíceps	Flexión de Bíceps con Barra de Pesas	1	8-10
Tríceps	Jalón de Tríceps	1	8-10
Pantorrillas	Elevación de Pantorrilla con Peso en la Espalda Baja	1	8-10
Abdominales, Oblicuos	Flexión de Laterales con Mancuernas	1	8-10

Directrices de la Rutina Para Principiantes:

1. Entrena 3 veces a la semana, cada tercer día, asegurándote de tener por lo menos 1 día de descanso entre entrenamientos, y dos días de descanso después del tercer entrenamiento de la semana. (Es decir: Lunes, Miércoles, Viernes ó Martes, Jueves, Domingo).
2. La primera semana, haz el entrenamiento “A” dos veces (Lunes y Viernes) y el entrenamiento “B” una vez (Miércoles). La siguiente semana haz lo contrario y continúa de manera alterna cada semana. Básicamente... A, B, A, B, A, B.
3. Selecciona un peso para cada ejercicio que te permita hacer no más de 8-10 repeticiones con el máximo esfuerzo, esto es, hasta que alcances la fatiga muscular momentánea. Inicialmente, puedes seleccionar una pesa que sea muy pesada o muy ligera, ocasionando que alcances la fatiga con más de 10 ó menos de 8 repeticiones. No te preocupes... solo ajusta el peso ligeramente durante el siguiente entrenamiento para que regreses al rango de 8-10 repeticiones.
4. Asegúrate de hacer primero los ejercicios que trabajan con los grupos musculares más grandes, cuando estás fresco. Haz alrededor de 4-5 ejercicios para parte inferior de tu cuerpo y alrededor de 7-8 ejercicios para la parte superior de tu cuerpo.
5. Haz cada ejercicio de manera lenta y controlada... generalmente 2-3 segundos en la parte positiva o de levantamiento, y 3-4 segundos en la parte negativa del movimiento (cuando bajas). Haz una breve pausa en la posición contraída (después de la parte donde levantas) y al inicio del movimiento.
6. Utiliza la progresión doble. Esfuérzate en añadir 1 ó más repeticiones a cada ejercicio en cada entrenamiento. Cuando puedas hacer 10 ó más repeticiones para llegar a la fatiga con una resistencia en particular, incrementa la resistencia de (2.5 a 5 libras), forzándote a regresar al rango de 8 repeticiones durante tu siguiente entrenamiento.

7. Entrena a un ritmo rápido. Trata de mantener los descansos entre ejercicios al mínimo. Un buen objetivo sería buscar los 30 segundos. Al principio, será difícil lograr esto; sin embargo, después de un par de semanas estarás acondicionado para trabajar a este ritmo. Entrenar de esta manera te traerá maravillosos beneficios cardiovasculares, además de fuerza y desarrollo muscular. Así mismo, solo te tomará de 20-25 minutos completar tu rutina. ¡No es una mala inversión de tiempo para tener un cuerpo fuerte saludable!
8. No es necesario hacer series de calentamiento, ya que si las repeticiones se realizan de manera lenta y controlada como se recomienda, hay un riesgo muy pequeño o inexistente de sufrir una lesión. Las primeras repeticiones de la serie proporcionan un mini calentamiento. Si debes de hacer una serie de calentamiento, hazlo solamente en el primer ejercicio de la rutina. Si haces calentamientos subsecuentes acortarás los beneficios cardiovasculares de pasar de un ejercicio intenso a otro.
9. Los ejercicios listados se pueden cambiar. Puedes sustituirlos con ejercicios similares o variaciones de los que están listados. Por ejemplo, podrías hacer prensa de banca en una banca inclinada en lugar de hacer prensa de banca con barra de pesas. O bien, podrías hacer peso muerto con mancuernas en lugar de peso muerto con barra de pesas. Ahora tienes la idea. Tan solo cerciérate de mantener los ejercicios que trabajan los grupos musculares más grandes al inicio del entrenamiento, cuando estás más fresco, haz 4-5 ejercicios para la parte inferior de tu cuerpo y 7-8 ejercicios para la parte superior de tu cuerpo.

Después de unas cuantas semanas haciendo las anteriores Rutinas para principiantes, te volverás más fuerte. Tu cuerpo comenzará a adaptarse a los ejercicios que hasta hace unas semanas eran completamente nuevos. Para mantener al cuerpo adivinando y adaptándose, deberás de introducir algunos ejercicios nuevos o variaciones, de los que has estado haciendo en las primeras 4 semanas más o menos. Deberás de hacer esto nuevamente después de las siguientes 4 semanas y así sucesivamente hasta que hayas completado el periodo inicial de 12 semanas.

No debes de revisar completamente las rutinas cada 4 semanas, solo cambia algunos ejercicios con sus contrapartes similares cada 4 semanas, como se indicó en la descripción del ejercicio de la sección anterior.

Si seguiste estas rutinas y directrices, como se indicó durante el periodo de 12 semanas, habrás desarrollado nuevos niveles de fuerza y de desarrollo muscular, incrementado la delgadez de tu cuerpo y derretido la grasa corporal, acondicionando tu sistema cardiovascular. También te apuesto, ¡a que estarás asombrado por los progresos que has logrado! Date una palmadita en la espalda, estás rutinas involucran trabajo duro y estás cosechando los beneficios. Ahora, estás listo para continuar tu viaje para lograr un estilo de vida saludable y con buena condición física.

Sin embargo, antes de que lo hagas, tómate una semana libre de entrenamiento. Relájate y procura descansar durante 7 días. Después de este periodo de descanso, ¡tu cuerpo y mente estarán listos para hacerlo otra vez! Aunque tal vez quieras empezar los programas para intermedios que siguen; te recomendaría, en caso de que quieras volverte más fuerte en la mayoría de los ejercicios de las rutinas para principiantes, que hagas otro periodo de 12 semanas con las rutinas y programas para principiantes.

Si lo deseas cambia algunos de los ejercicios... hazlo divertido... solo cerciérate de adherirte a los principios y directrices para hacer un ejercicio de entrenamiento con pesas apropiado mencionados anteriormente.

RUTINA DE NIVEL INTERMEDIO

Si has estado entrenando con las rutinas para principiantes listadas anteriormente durante por lo menos 12 semanas, o si tienes una experiencia similar con el entrenamiento de fuerza de alta intensidad, harías bien en utilizar las Rutinas Intermedias listadas a continuación durante las siguientes 12 semanas.

De nueva cuenta, adhiérete a las directrices de la rutina para principiantes cuando hagas estas rutinas; sin embargo, en este caso, deberás de entrenar 5 veces cada 2 semanas en lugar de hacerlo 3 veces por semana, además deberás de hacer menos ejercicio en cada entrenamiento.

Recuerda que no podrás manejar la misma cantidad de volumen y frecuencia que hacías cuando comenzaste. Tu cuerpo se ha adaptado al estímulo y se ha vuelto más fuerte y musculoso, por ello ahora estás aplicando una demanda más grande sobre tu habilidad de recuperación.

Un programa ideal de frecuencia para las rutinas intermedias sería... Lunes, Jueves, Domingo, Miércoles, Sábado. Otra vez debes de alternar las rutinas A/B en cada entrenamiento... A, B, A, B, A. Asegúrate de tener 2 días de descanso entre la mayor parte, si no es que en todos, los entrenamientos del nivel intermedio.

Rutina A: Incinerador de Grasa Para Intermedios			
Parte del Cuerpo Enfaticada	Ejercicio	Series	Repeticiones
Cuadriceps, Glúteos, Espalda Baja	Sentadillas con Barra de Pesas	1	8-10
Cuadriceps	Extensión de Pierna	1	8-10
Corvas, Glúteos, Espalda Baja	Peso Muerto Con Barra de Pesas	1	8-10
Pectorales, Deltoides, Tríceps	Prensa de Banca con Barra de Pesas	1	8-10
Pectorales	Mariposas con Mancuernas Inclinado	1	8-10
Laterales, Bíceps	Jalón	1	8-10
Deltoides, Tríceps	Prensa de Hombros con Barra de Pesas	1	8-10
Tríceps	Por Encima de la Cabeza con Mancuerna	1	8-10
Pantorrillas	Elevación de Pantorrilla Parado	1	8-10
Abdominales	Abdominales	1	8-10

Rutina B: Incinerador de Grasa Para Intermedios			
Parte del Cuerpo Enfatizada	Ejercicio	Series	Repeticiones
Cuadriceps, Glúteos, Espalda Baja	Prensa de Pierna	1	8-10
Corvas, Glúteos, Espalda Baja	Peso Muerto Con Pierna Rígida	1	8-10
Corvas	Flexión de Pierna	1	8-10
Pectorales, Deltoides, Tríceps	Prensa Inclínada con Mancuernas	1	8-10
Laterales, Bíceps	Jalón	1	8-10
Laterales	Extensión de Hombros con Mancuerna	1	8-10
Deltoides, Tríceps	Prensa de Hombros con Mancuernas	1	8-10
Bíceps	Flexión de Bíceps con Barra de Pesas	1	8-10
Pantorrillas	Elevación de Pantorrilla con Peso en la Espalda Baja	1	8-10
Abdominales	Flexión de Laterales con Mancuernas	1	8-10

RUTINA DE NIVEL AVANZADO

Si has estado entrenando con las rutinas para intermedios listadas anteriormente durante un mínimo de 12 semanas, o si tienes una experiencia similar con el entrenamiento de fuerza de alta intensidad, harías bien en utilizar las Rutinas Avanzadas listadas a continuación durante las siguientes 12 ó más semanas. De nueva cuenta, adhiérete a las directrices de la rutina para principiantes cuando hagas estas rutinas; sin embargo, en este caso, deberás de entrenar 2 veces a la semana, de nueva cuenta deberás de hacer mucho menos ejercicio en cada entrenamiento.

Tu cuerpo más fuerte y más musculoso está colocando demandas incluso más grandes sobre tu habilidad de recuperación. Un programa ideal de frecuencia para las rutinas avanzadas podría ser... Lunes y Jueves, alternando las rutinas A/B como hicimos antes. Solo asegúrate de estar descansando de 2-3 días entre los entrenamientos de nivel avanzado.

Rutina A: Incinerador de Grasa Para Avanzados			
Parte del Cuerpo Enfaticada	Ejercicio	Series	Repeticiones
Cuadriceps, Glúteos, Espalda Baja	Sentadillas con Barra de Pesas	1	8-10
Corvas	Flexión de Pierna	1	8-10
Pectorales, Deltoides, Tríceps	Prensa de Banca con Barra de Pesas	1	8-10
Laterales	Extensión de Hombros	1	8-10
Deltoides, Tríceps	Prensa de Hombros con Barra de Pesas	1	8-10
Bíceps	Flexión de Bíceps con Barra de Pesas	1	8-10
Pantorrillas	Elevación de Pantorrilla Parado	1	8-10
Abdominales	Abdominales	1	8-10

Rutina B: Incinerador de Grasa Para Avanzados			
Parte del Cuerpo Enfatizada	Ejercicio	Series	Repeticiones
Corvas, Glúteos, Espalda Baja	Peso Muerto Con Barra de Pesas	1	8-10
Cuadriceps	Extensión de Pierna	1	8-10
Pectorales	Mariposas con Mancuernas Inclinado	1	8-10
Laterales, Bíceps	Jalón	1	8-10
Deltoides	Levantamiento Lateral con Mancuerna	1	8-10
Tríceps	Por Encima de la Cabeza con Mancuerna	1	8-10
Pantorrillas	Elevación de Pantorrilla Sentado	1	8-10
Abdominales	Abdominal Inversa	1	8-10

MÁS ALLÁ DE LAS PRIMERAS 12 SEMANAS... ESCUCHA A TU CUERPO

Ahora, tienes el mapa de carreteras que te muestra; cómo obtener, a partir del cuerpo que tienes ahora, al cuerpo que siempre has querido... este es el oro del acondicionamiento físico, especialmente considerando todos los caminos incorrectos que pudiste o que ya habías tomado. Como mencioné antes, la gente difiere en su habilidad para recuperarse de un ejercicio de resistencia intenso. Quizás, necesites hacer algunos ajustes para obtener resultados máximos con las rutinas anteriormente mencionadas.

Ya has escuchado el viejo cliché miles de veces... escucha a tu cuerpo. Bien, es cierto... en relación a tu progreso relativo de un entrenamiento a otro. Como mencioné antes, principalmente, deberemos de juzgar nuestro progreso, a partir de nuestras ganancias de fuerza. Aunque existen otros factores trabajando aquí, las ganancias de fuerza proporcionan la medida más eficiente de tu progreso.

Si no estás experimentando ganancias de fuerza regulares de un entrenamiento a otro en casi todos los ejercicios, revisa los principios de entrenamiento. ¿Estás entrenando con la intensidad suficiente (hasta la fatiga o muy cerca de la fatiga)? Si no es así, entonces debes de entrenar más duro para darle a tu cuerpo una razón para cambiar y adaptarse. Si la respuesta es si, entonces es probable que estés entrenando muy seguido o bien estás haciendo demasiados ejercicios por entrenamiento. Este quizás sea el caso, si no jugaste bien tu nivel de experiencia cuando seleccionaste el punto de inicio con las rutinas listadas anteriormente.

Si no estás experimentando un progreso regular en las rutinas para principiantes después de 3-4 semanas, tómate una semana libre y reanuda con las rutinas y programas para intermedios. Si no estás experimentando un progreso regular con las rutinas intermedias después de un periodo de tiempo similar, tómate una semana de descanso y prueba con las rutinas y programas avanzados.

Una vez que hayas alcanzado el punto donde has completado las rutinas para principiantes, intermedios y avanzados, haciendo cada una durante 12 semanas ó más, prácticamente habrás transformado tu físico y te sentirás más poderoso. La gente que no has visto por algún tiempo quedará sorprendida con los cambios corporales que has sufrido.

Pensarán que te has esclavizado durante horas en el gimnasio, ¡tal como los profesionales del acondicionamiento físico les han hecho creer para obtener ese cuerpo! Si tan solo supieran el poco trabajo que se hace 2 ó 3 veces a la semana, combinando con un enfoque sensible de alimentación fue suficiente, para hacer que esto fuera posible.

Una vez transcurrido el primer año de estar usando estos principios de entrenamiento, habrás llegado muy cerca de tu potencial genético para tener músculo delgado y niveles de fuerza de manera natural. También habrás conseguido un cuerpo delgado, uno desprovisto de esa necia grasa corporal (siempre y cuando tu dieta sea la adecuada). Si te gusta permanecer en la mejor condición física posible y conservar el incinerador de grasa que has creado, continua con las rutinas y programas de entrenamiento avanzado... ¡esto último es lo que ultimadamente te mantendrán en tu mejor condición física para el resto de tu vida!

RUTINA Y EJERCICIOS CON PESO CORPORAL DEL IG

Con las rutinas IG normales que acabas de descubrir, me parece que ahora posees el máximo plan de entrenamiento para obtener y mantener tu mejor cuerpo. Sin embargo, imaginemos que alguno de los dos escenarios siguientes pudiera ocurrir...

Escenario 1:

Estás de vacaciones o en un viaje de negocios, cuando de repente te acuerdas. Es lunes... ¡tu día de entrenamiento! Comienzas a sufrir pensando en cuándo y dónde vas a hacer ejercicio. ¿Tu hotel tiene gimnasio? ¿Es de buena calidad? ¿Trajiste tu ropa para hacer ejercicio?

Escenario 2:

Acabas de terminar de leer mi libro el Incinerador de Grasa y estás más motivado que nunca para comenzar a encender tu incinerador, en este momento estás armado con el conocimiento apropiado y la mentalidad adecuada para tener éxito. Sin embargo, en este momento andas corto de dinero. Las cuotas mensuales del gimnasio y sus tarifas de inicio, realmente no forman parte de tu plan financiero ahora mismo. Además, no tienes el dinero o espacio para construir un gimnasio casero.

Si caes dentro de uno de estos dos escenarios en cualquier momento, tengo un programa que te permitirá seguir creando la chispa que enciende tu incinerador de grasa. Involucra un entrenamiento y principios de entrenamiento similares a los que acabas de leer en las rutinas IG normales. Sin embargo, en lugar de usar resistencia con pesas, usarás tu propio peso corporal en tu contra. Demos un vistazo al Entrenamiento con Peso Corporal del Incinerador de Grasa.

Rutina de Ejercicios con Peso Corporal:

Estos son los ejercicios que conforman esta sencilla pero efectiva rutina. A continuación te presento una breve descripción de cómo hacerlos, así como una tabla de la rutina para que los hagas en el orden deseado.

Zancada

Párate derecho con tus manos en tu cadera, da un paso largo hacia adelante con tu pierna derecha. Planta tu pie y dóblala por la rodilla, mantén tu pierna izquierda estirada por detrás de ti. Cerciórate de que tu rodilla delantera está por arriba de los dedos de tu pie antes de hacer una breve pausa. Regresa a la posición inicial. Repite hasta la fatiga y luego haz el ejercicio con la pierna opuesta. Asegúrate de mantener tu espalda recta y tu pecho hacia arriba para evitar cualquier encorvamiento de la espalda. Este ejercicio verdaderamente pondrá a prueba tus piernas.

Sentadilla tipo Mariquita

Sostente a alguna superficie (el marco de la puerta puede servir) con una mano y dobla las rodillas manteniendo tu cintura derecha (no la dobles). Mientras te inclinas hacia atrás tanto como puedas, párate sobre la punta de tus pies. Haz una pausa en la posición más baja y regresa a la posición inicial lentamente. Mantén tensos tus muslos y tus piernas ligeramente flexionadas cuando regreses a la posición inicial.

Lagartijas (Planchas)

Asume la posición normal para hacer una lagartija, con tus manos ligeramente más separadas que tus hombros y con tus codos hacia afuera, a ambos lados. Baja lentamente hasta la posición estirada, haz una breve pausa y regresa a la parte alta del movimiento de manera controlada, contrae los músculos de tu pecho y mantén tus codos ligeramente doblados. Cuando puedas hacer 15 ó más repeticiones, intenta hacer este ejercicio con los pies elevados en un sillón o cama. Esto volverá más duro el ejercicio y te forzará a hacer menos repeticiones, permitiéndote tener un mayor progreso.

Remo con Toalla

Enrolla una toalla y tómalala con ambas manos con una separación de alrededor de 15 centímetros. Pasa este espacio entre tus manos de la toalla alrededor de las perillas de una puerta cercana. Desliza tu agarre a los extremos de la toalla y coloca tus pies cerca de la puerta. Inclínate hacia atrás y ponte en posición para hacer sentadillas con tus brazos extendidos hasta que sientas un estiramiento en los músculos de tu espalda. Usando tus manos, jálate hacia las perillas de la puerta, haz una breve pausa en la parte alta o posición contraída. Regresa lentamente a la posición inicial y siente como se estiran tus laterales. Puedes hacer más difícil este ejercicio inclinándote más hacia atrás.

Levantamiento Lateral con Toalla

Toma cada extremo de una toalla enrollada en cada una de tus manos con una separación de alrededor de 60 centímetros. Jala con una mano hacia tu lado, como si estuvieras haciendo un levantamiento con mancuernas. Mientras jales, ofrece resistencia con la mano opuesta. Este ejercicio es único ya que en cada repetición debes sentir que estás cerca de tu máximo esfuerzo. Una vez que alcances la fatiga, regresa y comienza con el brazo opuesto. ¡Esto realmente cansará tus hombros!

Fondos con Silla

Alinea dos sillas, de modo que se vean entre sí. Siéntate en una de las sillas y coloca tus manos a tus lados, curva tus dedos alrededor del asiento de la silla mientras la tomas. Baja tu trasero de la silla y coloca tus pies en la silla opuesta. Una vez que sientas un fuerte estirón en tu pecho, reinvierte el movimiento y regresa a la posición inicial, estirando tus brazos y contrayendo tus tríceps.

Levantamiento de Pantorrilla en Escalera

Párate sobre las puntas de tus pies en el escalón de una escalera, baja tus talones hasta que alcances una posición estirada. Lentamente párate sobre tus dedos, con las rodillas derechas, hasta que estés sobre la punta de tus dedos. Haz una breve pausa en la posición contraída de las pantorrillas, y luego baja de manera controlada hasta la posición inicial. Cuando puedas hacer más de 20 repeticiones, prueba cambiando las piernas y haz el levantamiento de pantorrilla con 1 pierna. Esto volverá más duro el ejercicio y te forzará a hacer menos repeticiones, permitiéndote tener un mayor progreso.

Abdominal Inversa

Acostado en el suelo, coloca tus brazos a tus costados. Cruza tus tobillos y dobla ligeramente las rodillas. Presionando tus brazos y manos contra el suelo, usa tus abdominales para levantar tus piernas y cadera del suelo hasta que tus abdominales se contraigan. Haz una breve pausa y regresa lentamente a la posición inicial. (Alternativamente puedes hacer abdominales normales como describí anteriormente en las rutinas IG normales.)

Rutina del Incinerador de Grasa con Peso Corporal		
Ejercicio	Series	Repeticiones
Zancada	1-2	Máx.
Sentadilla tipo Mariquita	1-2	Máx.
Lagartija	1-2	Máx.
Remo con Toalla	1-2	Máx.
Levantamiento Lateral con Toalla	1-2	Máx.
Fondos con Silla	1-2	Máx.
Elevación de Pantorrilla en Escalera	1-2	Máx.
Abdominal Inversa	1-2	Máx.

Directrices de la Rutina con Peso Corporal:

1. Al igual que con las demás rutinas del Incinerador de Grasa, entrena 2-3 veces a la semana con esta rutina, asegurándote de tener 1-2 días libres entre entrenamientos.
2. Estás usando tu propio peso corporal como resistencia en estos ejercicios, por ello, un rango prescrito de repeticiones es poco realista. Aún así, debes de realizar cada ejercicio con un esfuerzo máximo; es decir, hasta que alcances o estés lo más cerca posible de la fatiga muscular momentánea. Tal vez tengas que hacer 15 repeticiones ó más repeticiones en algunos ejercicios y solo 6 ó menos en otros, todo en base a tu nivel de fuerza en relación con tu peso corporal.
3. Asegúrate de hacer primero los ejercicios que trabajan con los grupos musculares más grandes, cuando estás más fresco. Los he ordenado de esta manera para que sean fáciles de hacer.
4. Haz cada ejercicio de manera lenta y controlada... generalmente 2-3 segundos en la parte positiva o de levantamiento, y 3-4 segundos en la parte negativa del movimiento (cuando bajas). Haz una breve pausa en la posición contraída (parte alta o baja del movimiento).
5. A medida que te vuelvas más fuerte con estos ejercicios, puedes incrementar la dificultad de cada ejercicio haciéndolos mucho más lentamente. Cuando hayas alcanzado las 15 ó más repeticiones con la velocidad de repetición prescrita anteriormente, sigue adelante y duplica el tiempo que te toma completar una repetición. (Si tus repeticiones duraban alrededor de 8 segundos, muévete más despacio y hazlas en 16 segundos).
6. Aunque no puedes usar la progresión doble añadiendo peso, se pueden volver más difíciles algunos de estos ejercicios a medida que te vuelves más fuerte. He detallado esto en las descripciones de ejercicios precedentes.

7. Entrena a un ritmo rápido. Trata de mantener los descansos entre ejercicios al mínimo. Un buen objetivo sería buscar los 30 segundos. Al principio, será difícil lograr esto; sin embargo, después de un par de semanas estarás acondicionado para trabajar a este ritmo. Entrenar de esta manera, te traerá maravillosos beneficios cardiovasculares, además de fuerza y desarrollo muscular. Así mismo, solo te tomará alrededor de 15-20 minutos completar tu rutina. ¡No es una mala inversión de tiempo para tener un cuerpo fuerte y saludable!
8. No es necesario hacer series de calentamiento, ya que si las repeticiones se realizan de manera lenta y controlada como se recomienda, hay un riesgo muy pequeño o inexistente de sufrir una lesión.

Bien, ¡eso es todo! Un entrenamiento total de cuerpo de alta intensidad que estimulará el crecimiento muscular, incrementará la fuerza, quemará grasa corporal y acondicionará tu sistema cardiovascular... todo, sin ningún equipo para hacer ejercicio. Ahora, posees otra arma en tu arsenal que te permitirá seguir encendiendo tu incinerador de grasa, ya sea que salgas de vacaciones o en un viaje de negocios; o bien, si no tienes acceso a equipo para hacer ejercicio, e incluso para hacer un cambio de ritmo en tus entrenamientos normales.

Tengo que hacer la observación de que cualquier rutina libre de peso no será tan efectiva a largo plazo como un entrenamiento de resistencia con pesas, ya que a medida que te vuelves más fuerte quedarás fuera del marco de tiempo ideal para obtener el beneficio máximo. Sin embargo, esta rutina ciertamente te ayudará a que tu impulso quemador de grasa siga adelante en esos momentos cuando no tienes acceso a equipo de gimnasio.

EJERCICIO ADICIONAL EIAI (Entrenamiento con Intervalos de Alta Intensidad)

Aunque las rutinas del Incinerador de Grasa te proporcionarán resultados impresionantes, algunos podrán tener mejores resultados de pérdida de grasa y acondicionamiento cardiovascular, manteniendo una frecuencia de entrenamiento de tres veces a la semana. Aunque no debemos de hacer más entrenamiento de resistencia del necesario para producir la respuesta deseada de fuerza y crecimiento muscular, si podemos incluir 1-2 ejercicios de Entrenamiento con Intervalos de Alta Intensidad (EIAI) cada semana en los programas intermedios o avanzados.

Esta sesión EIAI podría ser un partido de 30-45 minutos de algún deporte competitivo como el baloncesto o el ráquetbol (suponiendo que lo das todo durante el partido); o bien, podría ser una sesión separada de 15-20 minutos de ejercicios cardiovasculares por intervalos como esta:

Calentamiento: 120 segundos de caminata rápida seguida inmediatamente de...

Intervalo 1: Corrida completa durante 30 segundos seguida inmediatamente de...

60 segundos de caminata rápida seguida inmediatamente de...

Intervalo 2: Corrida completa durante 30 segundos seguida inmediatamente de...

60 segundos de caminata rápida seguida inmediatamente de...

Intervalo 3: Corrida completa durante 45 segundos seguida inmediatamente de...

90 segundos de caminata rápida seguida inmediatamente de...

Intervalo 4: Corrida completa durante 45 segundos seguida inmediatamente de...

90 segundos de caminata rápida seguida inmediatamente de...

Intervalo 5: Corrida completa durante 60 segundos seguida inmediatamente de...

120 segundos de caminata rápida seguida inmediatamente de...

Intervalo 6: Corrida completa durante 60 segundos seguida inmediatamente de...

120 segundos de caminata rápida seguida inmediatamente de...

Intervalo 7: Correr a máxima velocidad durante 30 segundos seguida inmediatamente de...

120 segundos de caminata rápida seguida inmediatamente de...

¡Eso es todo! Este súper intenso entrenamiento “cardiovascular” te dejará totalmente exhausto en tan solo 17 minutos. Podrías hacerlo en la caminadora, en la máquina elíptica, la bicicleta de ejercicios e ¡incluso en la alberca!

Así es como te sugeriría incorporar el ejercicio EIAI adicional en los programas IG Intermedios y Avanzados, si así lo deseas:

Si estás haciendo las rutinas de nivel Intermedio, prueba incluir 1 sesión EIAI durante la semana que solo tiene 2 entrenamientos IG en ella... hazla en un día libre con por lo menos 1 día de descanso antes y después de ser posible.

Entonces, el programa intermedio se haría de esta manera:

Lunes: IG

Martes & Miércoles: Libre

Jueves: IG

Viernes & Sábado: Libre

Domingo: IG

Lunes: Libre

Martes: EIAI

Miércoles: Libre

Jueves: IG

Viernes & Sábado: Libre

Domingo: IG

Si estás haciendo las rutinas de nivel Avanzado, prueba incluir 1 sesión EIAI cada semana, haciéndola en un día libre con por lo menos 1 día de descanso antes y después.

Entonces, el programa avanzado se haría de esta manera:

Lunes: IG

Martes: Libre

Miércoles: EIAI

Jueves: Libre

Viernes: IG

Sábado & Domingo: Libre

ESTÁ BIEN SI DISFRUTAS HACER LARGAS CAMINATAS POR LA PLAYA

Como ahora sabemos, la manera más rápida y eficiente de encender tu incinerador de grasa es con el estilo de ejercicio de entrenamiento de pesas intenso descrito anteriormente. Además, ya sabes que los ejercicios cardiovasculares de larga duración de ritmo moderado no es el mejor ejercicio para quemar grasa o para lograr tener una salud óptima.

Sin embargo, eso no significa que debas sentarte sobre tu trasero todo el día. Los estudios han mostrado que la gente que está activa todos los días tiende a ser más delgada que aquellos que no lo son. Ahora (y esto es importante) esto no significa que debas de ejercitarte intensamente todos los días de la semana, como discutimos anteriormente... el cuerpo debe descansar después de un ejercicio intenso si esperas lograr máximos resultados de quema de grasa.

No obstante, definitivamente te aliento a que participes en actividades ligeras en tus días libres, lo cual incluiría actividades como caminatas relajadas, paseos en bicicleta o ¡incluso esas populares caminatas por la playa mencionadas en el título de esta sección!

Yo clasificaría esta actividad de hacer actividades de baja intensidad (quizás un 2 en una escala del 1 al 10). Las actividades de baja intensidad no afectarán adversamente tu habilidad para recuperarte del entrenamiento con pesas, incluso te ayudarán a facilitar el proceso de recuperación; por lo tanto, realízalas en tus días libres si gustas.

11 SECRETOS DE UN ENTRENAMIENTO ADECUADO

Para facilidad de uso, a continuación he resumido los principios y directrices discutidas en los últimos capítulos. Por favor refiérete a estos 11 secretos de entrenamiento adecuado, si alguna vez pierdes el camino...

1. Utiliza los ejercicios de entrenamiento de pesas de alta intensidad como el corazón de tu rutina de ejercicios, haciendo este tipo de ejercicio de dos a tres veces a la semana.
2. En cada entrenamiento, haz una rutina de cuerpo completo, trabajando todos los grupos musculares grandes en cada sesión para terminar el entrenamiento. Haz 2-5 ejercicios para la parte inferior de tu cuerpo y 5-8 ejercicios para la parte superior de tu cuerpo, usando una mezcla de ejercicios de aislamiento y compuestos.
3. Entrena progresivamente, procura incrementar las repeticiones, el peso o ambos en cada entrenamiento en casi todos los ejercicios.
4. Haz 1 serie de cada ejercicio en tu rutina hasta la fatiga muscular momentánea, o lo más cerca posible de ella. Podrías intentar hacer una segunda serie, pero 1 serie es todo lo que se necesita para obtener máximos resultados.
5. Haz 8-10 repeticiones por ejercicio, usando una cadencia lenta de aproximadamente 2-3 segundos en la parte positiva o de levantamiento del movimiento y de 3-4 segundos en la parte negativa o de descenso. Mantén la resistencia en las partes altas y bajas durante aproximadamente un segundo.

6. Mantén el descanso entre series/ejercicios al mínimo. De 30-60 segundos entre ejercicios es una zona ideal para lograr tremendos beneficios cardiovasculares.
7. Selecciona unos cuantos ejercicios como reemplazos en tu rutina cada 4 semanas ó para añadir variedad y mantener al cuerpo adivinando, forzándolo a adaptarse.
8. Si no te estás haciendo más fuerte en casi todos los ejercicios en casi todos los entrenamientos, probablemente no estás entrenando lo suficientemente duro (Intensidad); o estás entrenando demasiado tiempo o bien no lo suficiente (Volumen); tal vez estás entrenando muy seguido o no lo suficientemente seguido (Frecuencia).
9. Utiliza una bitácora de entrenamiento para registrar todos tus entrenamientos y tu progreso. Observar como saltan los números en tu bitácora alimentará tu motivación.
10. Cada 12 semanas más o menos, tómate una semana libre de tus ejercicios de entrenamiento con pesas. Dale a tu cuerpo el descanso que se merece por todo el trabajo duro que ha estado haciendo. ¡Reanúdalo sintiéndote refrescado y lleno de energía!
11. Si estás haciendo las rutinas IG intermedias o avanzadas, puedes probar añadir 1 sesión EIAI cada semana o dos para mantener tu frecuencia de entrenamiento en 3 veces a la semana. Esto puede darte beneficios extras de quema de grasa y acondicionamiento cardiovascular una vez probado que puedes recuperarte del trabajo extra.

¡Eso es todo! Hemos creado exitosamente la chispa para tu incinerador de grasa. Ahora, todo lo que tenemos que hacer es combinar esta poderosa chispa con el combustible que ¡encenderá tu incinerador! ¿Cómo alimentamos esta intensa chispa? Sigue leyendo, incinerador de grasa...

ALIMENTANDO TÚ

INCINERADOR DE GRASA

Los principios de un ejercicio apropiado ilustrados en los capítulos anteriores, harán maravillas en tu cuerpo y te darán confianza y autoestima. ¡Haz preparado las bases para tu incinerador de grasa! Sin embargo, detenernos ahí te estaría limitando para alcanzar el máximo potencial de tu cuerpo. La atención a tu dieta y lo que metes en tu cuerpo todos los días, magnificarán tus esfuerzos en el gimnasio. Quizás, hayas escuchado a muchos expertos en acondicionamiento físico, hablar de que la nutrición representa el 80% ó más de lo que concierne a tener el cuerpo que desees. Sin embargo, estoy aquí para decirte que ese no es el caso.

Puedo hablarte de incontables individuos con los que me he topado, que estuvieron cuidando su ingesta de alimentos y quizás, perdieron unos cuantos kilos de grasa. Sin embargo, nunca cambiaron la forma de sus cuerpos y nunca se sintieron felices con los resultados. Una nutrición apropiada, no equivale al 80% de la situación; de hecho, realmente, no puedes asignarle un valor a ningún elemento (ejercicio o nutrición). Ambos, trabajan juntos para magnificar el efecto que da cada uno sobre el cuerpo; además, cuando se hace apropiadamente, ¡se combinan para lograr resultados sorprendentes!

Habiendo dicho esto, en mi experiencia, la mayoría de las personas batallan mucho más con su dieta, que cuando hacen rutinas de ejercicios. Además, todo el ejercicio del mundo, no arreglará una mala dieta; por lo tanto, lo que sigue a continuación, es igual de importante que las rutinas apropiadas de ejercicio para quemar grasa que acabamos de discutir.

Mencioné al principio de este libro, que realmente me sentía molesto, con el estado actual de la industria relacionada con el acondicionamiento físico. Tanto por su pesado énfasis, en solo hacer ejercicio aeróbico como por sus dietas de moda de locura. Nos hemos encargado del problema del ejercicio en la primera parte de este libro; ahora, debemos de atender el aspecto nutricional por la confusión de la gente, para permitirles brillar realmente con sus hábitos alimenticios.

POR QUÉ LAS “DIETAS” NO FUNCIONAN

Muchos expertos te dirán que “las dietas no funcionan”, ¡y luego, te pondrán a dieta! La verdad sea dicha, las dietas si funcionan... al menos parcialmente. Déjame explicarme.

Existen todo tipo de dietas por ahí que causan la pérdida de peso. Bajas en carbohidratos, bajas en grasa, bajas en calorías. La dieta de la toronja, la dieta de la limonada, etc. Podría seguir y seguir. Muchas de estas dietas, provocarán una pérdida de peso y en algunas ocasiones muy rápidamente. Sin embargo, no estamos buscando la pérdida de peso. Repito... no estamos buscando la pérdida de peso, ¿O sí?

No, no la estamos buscando. Nosotros estamos tras la pura pérdida de grasa, algo que solo puede hacerse, si aumentamos nuestra TMB (Tasa metabólica basal) el tiempo suficiente durante todos y cada uno de los días. Esto se logra mediante un ejercicio apropiado como ya descubrimos, y mediante una alimentación adecuada.

No obstante, eso no se puede lograr cuando seguimos el 99% de los populares planes de dieta de moda, o las dietas relámpago que existen por ahí. Estas dietas a menudo, provocan la pérdida de peso no solo proveniente de las reservas de grasa, sino que también de los músculos. Esto aniquila tu TMB y se vuelve súper fácil que recuperes la grasa una vez que dejas de seguir la dieta... lo cual sucederá eventualmente.

No estoy exagerando cuando digo, que nadie en la historia de las dietas, ha permanecido en una dieta de moda/relámpago por el resto de sus vidas. Esto, básicamente significa que mientras estás bajando de peso en un inicio, estás entorpeciendo tu metabolismo y preparando las cosas para regenerar la grasa una vez que dejas la dieta. Además, es muy probable que ganes más grasa que antes porque tu cuerpo usa las calorías de manera menos eficiente al tener una TMB más baja.

Y esa, damas y caballeros, es la razón por la que las dietas de moda relámpago no funcionan.

Por lo tanto, se acabaron las tonterías de carbohidratos súper bajos o restricciones de bajas calorías. Se acabó medir con exactitud tu alimentación o la cuenta obsesiva de calorías. Se acabaron los puntos de comida, los licuados enlatados o los planes de alimentación con sopa de col. ¡Deshazte de ellos! Los humanos se han alimentado con comida normal durante mucho tiempo y se las han arreglado para tener cuerpos delgados y saludables sin toda esa basura... y nosotros también podemos hacerlo ahora. ¿Cómo? Todo comienza mirando la nutrición desde un ángulo muy diferente del que posiblemente hayas escuchado hablar hasta ahora.

LA REALIDAD ALREDEDOR DE LAS CALORÍAS Y EL MILAGRO DE LOS MICRO-NUTRIENTES

Prácticamente, todo lo que comes o bebes tiene calorías. Gastamos energía y quemamos calorías en nuestros cuerpos, y después, necesitamos comer más calorías para que podamos mantener nuestro peso corporal y nivel de energía. ¿Qué pasa cuando comemos más calorías de las que necesitamos para mantener nuestro peso corporal?

Tenemos un excedente de energía... o demasiadas calorías. Demasiadas calorías implican que vamos a añadir peso de grasa a nuestros cuerpos. Simple y llanamente. Además, no importa si las calorías extras provienen de los carbohidratos, proteínas o grasas.

Si se comen en exceso todos estos nutrientes, añadirán masa de grasa a tu cuerpo. Obviamente, ¡eso es lo que no queremos! Esto no quiere decir, que debemos comer una minúscula cantidad de calorías al día, porque cada vez que comemos estimulamos nuestro metabolismo mediante el efecto térmico de la comida (de hecho, la tasa metabólica, es estimulada cada vez que comemos). Esto es, que solo debemos de cuidar las cantidades que estamos consumiendo.

Probablemente, la razón más grande por la que la gente tiene problemas para controlar la cantidad de calorías que consume, tiene que ver con la obsesión de todo el mundo por los macro-nutrientes (carbohidratos, proteínas y grasa), con poca consideración por los micro-nutrientes

que verdaderamente satisfacen nuestros antojos. Estoy hablando de las vitaminas y minerales que nuestros cuerpos necesitan para sobrevivir y desempeñarse de manera óptima.

EL GRAN SECRETO DE LA NUTRICIÓN

El gran secreto que descubrí, es que cuando cambias tu enfoque sobre las relaciones de carbohidratos, proteínas y grasa para comenzar a buscar y elegir alimentos que están cargados totalmente con nutrientes, te darás cuenta de que comer menos resulta más sencillo... casi automático.

Quizás el consejo más importante que podría darte con respecto al tema de la nutrición de un cuerpo delgado es este: Tu cuerpo desea ardientemente los micro-nutrientes. El hambre, está relacionada por las ansias de nutrientes. Si le das a tu cuerpo lo que ansia, alimentos llenos de nutrientes, habrás satisfecho el hambre. Si no lo haces, seguirás hambriento y descubrirás que es muy difícil dejar de comer porque no has satisfecho las necesidades de nutrientes de tu cuerpo.

Para ese entonces, habrás consumido demasiadas calorías como para esperar que ocurra la pérdida de grasa.

Este concepto es ignorado por la mayoría, pero es tan vital y tan poderoso en la pérdida de grasa duradera y permanente. También reduce el riesgo para padecer enfermedades y promueve un ambiente alcalino en tu cuerpo, en lugar del ambiente ácido desarrollado por muchos de los populares planes de dieta. No es una dieta, es una manera de vivir... un verdadero estilo de vida. También es la manera ideal y natural en que debes de alimentar tu cuerpo.

Igualmente, por favor comprende, que tener una manera de pensar global correcta con respecto a tu nutrición es el aspecto más importante de la alimentación para perder grasa y tener salud. Nutrición y salud son el resultado de complejos sistemas bioquímicos que incluso los mejores científicos no comprenden totalmente.

Literalmente, existen miles de químicos en los alimentos de los que no sabemos nada, por lo tanto, perder de vista el aspecto global de tu alimentación para enfocarte de manera obsesiva en

los pequeños detalles es un error... un error fácil de cometer con todos los medios de comunicación, diciéndonos cuales son las vitaminas o minerales que no estamos consumiendo en cantidades suficientes. Es mucho más importante, concentrarnos en los grupos de alimentos que están cargados con la amplia variedad de nutrientes que necesitamos.

COMPRENDIENDO TU TMB

Muy bien, enfocarnos en alimentos ricos en nutrientes, hace que nuestra labor para crear un déficit de calorías sea mucho más fácil. Sin embargo, aunque no tengas que contar calorías, tienes que hacer este ejercicio para obtener una idea inicial de cuántas calorías se requieren para mantener tu actual peso y qué clase de déficit debes de crear para perder una cantidad sustancial de grasa corporal.

Para poder perder grasa a una tasa de alrededor de 0.5-1 kilo a la semana (la cual es una buena tasa ya que no sacrificamos músculo en el proceso), deberías de crear un déficit calórico de alrededor de 3500 a 4000 calorías para ese intervalo. No obstante, recuerda que debido a que estamos estimulando el crecimiento de músculo delgado con nuestros entrenamientos IG, estaremos creando una TMB más alta y automáticamente estaremos creando un déficit calórico adicional.

Esta es una grandiosa noticia, porque significa que no tenemos que disminuir mucho nuestras calorías para lograr el tipo de pérdida de grasa que deseamos. Aún así, debemos de prestar atención al número aproximado de calorías que debemos de estar ingiriendo cada día.

Para hacer este cálculo con tu propio cuerpo, por favor refiérete al enlace web de la Calculadora de la Tasa Metabólica del Incinerador de Grasa que viene con el libro. Podrás introducir toda tu información y descubrir tu TMB así como el tipo de déficit aproximado que necesitarás cada semana. ¡Hazlo ahora mismo!

¿Acabaste? ¡Grandioso! Ahora tienes una idea del rango de calorías en el que deberás de permanecer cada día, ahora demos un vistazo a los alimentos específicos en los que vamos a enfocarnos para satisfacer nuestras necesidades de nutrientes.

ALIMENTOS RICOS EN NUTRIENTES

LA VERDAD ALREDEDOR DE LOS CARBOHIDRATOS

Aunque algunos carbohidratos son terribles para satisfacer nuestras necesidades de nutrientes, decir que todos los carbohidratos son malos es una gran mentira, especialmente ¡si tienes un incinerador por alimentar! Los carbohidratos son tu principal fuente de energía y te proporcionarán un nivel consistente de ella durante todo el día, si se comen en las cantidades apropiadas.

Además, eliminar los carbohidratos cuando emprendes un ejercicio de entrenamiento con pesas de alta intensidad apropiado le provocará un corto circuito a tus posibilidades de tener éxito. Los músculos involucrados en este tipo de ejercicio se alimentan con carbohidratos para reabastecer sus reservas de energía, por ello tendrás enormes dificultades para progresar de un ejercicio a otro si no comes una amplia cantidad de carbohidratos saludables... lo cual a su vez reducirá tu habilidad para añadir músculo quemador de grasa a tu cuerpo.

Podemos dividir los carbohidratos en dos grupos básicos, carbohidratos complejos y carbohidratos sencillos o azúcares. Los carbohidratos complejos incluyen los alimentos como los panes de trigo integral, cereales y granos. Los azúcares simples solo incluyen eso, cualquier cosa que contenga una cantidad alta de azúcar, como los dulces, los refrescos normales y esos ricos cereales que desayunan los niños y la avena instantánea con saborizantes artificiales.

Cualquier cosa que termine en “osa”, típicamente también es otra forma de azúcar, como en el jarabe de maíz alto en fructosa, maltosa, dextrosa, etc. Los azúcares, también incluyen los carbohidratos refinados que se convierten en azúcar casi inmediatamente después de que entran al flujo sanguíneo. Muchos carbohidratos complejos tienen su contraparte refinada. Por ejemplo, el pan o pasta de trigo integral sin refinar versus el pan blanco o la pasta.

Cuando elijas fuentes de carbohidratos, elige los granos integrales sin refinar/carbohidratos complejos de trigo integral; ya que las variedades refinadas han sido despojadas de muchas

vitaminas, minerales y de una gran cantidad de su importante fibra dietética. Hay algunas otras razones por las que debes de enfocarte en los granos integrales/carbohidratos complejos de trigo integra versus los azúcares simples.

1. Los granos integrales/alimentos de trigo integral contienen más fibra. La fibra es muy importante en lo que respecta a perder grasa o permanecer delgado. La fibra (uno de esos micro-nutrientes de los que hemos estado hablando) retrasa la digestión y te hace sentir lleno más tiempo, y por lo tanto, menos tentado a seguir comiendo cuando terminaste una comida de tamaño apropiado. Como un bono extra, la fibra se ha relacionado con la disminución de los niveles de colesterol y con un menor riesgo de padecer enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer.
2. Los granos retrasan la absorción del azúcar en el flujo sanguíneo, lo cual mantiene tus niveles de insulina (una hormona) bajo control, lo cual es importante para ayudarte a prevenir el almacenamiento de grasa.
3. Los azúcares simples, contienen calorías vacías. Las calorías vacías implican que tu cuerpo no está obteniendo ningún valor nutricional de ellas; sin embargo, estás consumiendo calorías. Como tu cuerpo ansía los nutrientes, comenzarás a comer más alimentos aparte de las calorías vacías, llevando tu ingesta de calorías diaria a un nivel mucho más alto del ideal ¡para perder grasa o para tener un cuerpo delgado y saludable!
4. De hecho, los azúcares se roban los nutrientes de nuestros cuerpos para poder ser metabolizados; por lo tanto, estás perdiendo muchos nutrientes cuando comes estas cosas. Olvídate de apoyar el crecimiento de músculo delgado o de la pérdida de grasa si tienes una dieta demasiado cargada de azúcares simples

Por supuesto, muchas personas están concientes de la conexión entre el azúcar en la sangre y la insulina con la ingesta excesiva de carbohidratos sencillos. Nuestra insulina regula el nivel del azúcar en la sangre y hace que cualquier azúcar en exceso sea almacenada como grasa. Entonces seguimos sintiéndonos cansados y hambrientos, haciendo que repetir este ciclo se vuelva demasiado fácil. La mejor manera de evitar esto es ingerir cantidades sensibles de carbohidratos

complejos en su lugar... y combinarlos con una porción de saludable proteína y/o grasas. Esto garantizará una respuesta más lenta ante el azúcar en la sangre y que haya una baja posibilidad de almacenar la grasa.

Por último, ten cuidado con el jarabe de maíz alto en fructosa. Esta basura sobre procesada está en casi todas las cosas que están en los anaqueles de las tiendas en estos días, además, algunos estudios han demostrado que de hecho promueve el almacenamiento de grasa. Aléjate de los productos que contienen este ingrediente o límtalo severamente de tu dieta.

Entonces, busca los productos de trigo integral/granos enteros llenos de fibra cuando elijas tus fuentes de energía y mantén al mínimo los granos refinados como el pan blanco, el arroz blanco y los azúcares simples. Una buena regla general, cuando elijas tus fuentes de carbohidratos es buscar aquellos que contengan alrededor de 1-2 gramos de fibra por cada 10 gramos de carbohidrato.

LA OBSESIÓN POR LAS PROTEÍNAS (ANIMALES)

Literalmente las proteínas son los bloques que construyen tu cuerpo. Son necesarios para el desarrollo y mantenimiento de los tejidos y células de tu cuerpo, también ayuda a desarrollar el músculo nuevo que has estimulado en tus entrenamientos. La proteína ha recibido mucha atención últimamente debido al furor de las dietas bajas/sin carbohidratos.

Sin embargo, la mayoría de las personas están demasiado obsesionadas en obtener suficiente proteína, especialmente de fuentes animales, puedo decirte que la investigación sugiere, que esto no solo es innecesario para la pérdida de grasa; sino que de hecho, puede incrementar tu riesgo de que padezcas enfermedades cardíacas (debido a un incremento de los niveles del colesterol), varios tipos de cáncer, incluyendo el de seno (debido a un incremento de las hormonas reproductivas), piedras en los riñones, gota y problemas óseos.

La investigación bioquímica realizada con el paso de los años, ha demostrado que 0.88 gramos de proteína por cada kilo de peso corporal, proporciona proteína más que suficiente para crecer y mantener a la mayor parte de la gente. Eso equivale, a 60 gramos para una persona de 68 kilos.

Sin embargo, la mayoría de las personas consumen mucho más que eso (a menudo el doble y triple de esa cantidad); asimismo, la mayor parte de ella proviene de una fuente animal... especialmente en aquellos atrapados en los programas de dieta de moda y relámpago.

Debido a que estamos emprendiendo un entrenamiento de resistencia de alta intensidad, haríamos bien en aumentar esa cifra un poquito, a 1.0-1.2 gramos por kilo de peso corporal; no obstante, no he obtenido mucho beneficio incrementándola a las cantidades ridículas recomendadas en los programas de dieta populares.

LOS VEGETALES VS. LOS ANIMALES

Sin embargo, no te enganches en la cantidad de gramos por kilo... la elección de cuánta y qué tipo de proteína comer realmente debe de comenzar con la fuente: animal o vegetal.

Si la proteína proviene de fuentes animales, entonces debemos de buscar su contenido de grasa. Generalmente debemos de elegir los cortes magros. No porque las grasas sean malas (son igual de importantes para mantener fluyendo tus hormonas quemadoras de grasa), sino porque la carne de los animales alimentados con granos se produce típicamente con cantidades más altas de grasas perjudiciales. Tu mejor alternativa al elegir tu fuente de proteína animal provendrá de los que fueron alimentados con pastura o pollos y pavos de granja, pescado, huevos y claras de huevo, ocasionalmente carne de res magra.

Por otro lado, las proteínas animales virtualmente no tienen fibra y otros nutrientes esenciales, aunque la proteína te ayuda a sentirte saciado, obtener toda tu proteína solamente de fuentes animales no solo es poco saludable como describimos anteriormente, sino que es un error cuando quieres perder grasa de acuerdo con mi experiencia.

Recuerda, primero queremos enfocarnos en los micro-nutrientes, por ello deberás de obtener una parte (la mitad ó más) de tus proteínas diarias de fuentes vegetales, tales como los frijoles, legumbres y nueces.

Esto no significa que tengas que volverte vegetariano, sino que debes de enfocarte más en alimentos vegetales naturales en vez de puras proteínas animales. Recuerda que de todos modos toda la proteína proviene de los vegetales, los animales alimentados con pastura solo comen eso o se comieron a otro animal que lo hizo, y nosotros terminamos comiéndolos a ellos.

Así mismo, muchos han dicho que no puedes desarrollar músculo o perder grasa de manera efectiva con una dieta vegetariana. Eso es una tontería. Hay mucha gente que lo ha hecho, además, es un hecho poco conocido que incluso cuando solo se comen proteínas incompletas (de fuentes vegetales), tu cuerpo manufacturará el resto de los aminoácidos para completar el perfil de la proteína.

TERMOGÉNESIS CON PROTEÍNAS VEGETALES

Una razón más, para enfocarnos en las proteínas vegetales, versus proteínas animales con respecto a la pérdida de grasa, fue descubierta en el estudio más meticuloso sobre nutrición jamás llevado a cabo: El Estudio de China. El estudio midió 367 dietas, estilos de vida y variables relacionadas con las enfermedades estudiando a 6500 adultos en 65 países diferentes alrededor de China.

Lo que me resulta más sorprendente de los resultados de este estudio, es que la gente menos activa en este estudio consumía 30% más calorías por cada medio kilo de peso corporal que la gente en los Estados Unidos, y aún así tenía un índice de masa corporal 20% menor que el estadounidense promedio. ¿Cómo es posible esto?

Los estudios, muestran que las dietas más bajas en proteínas animales, tienden a alentar una ganancia de peso más lenta y controlada. Una gran razón para que esto ocurra, es que es más probable que el excedente de calorías (por arriba de tu TMB), sea quemado como calor corporal (termogénesis), en lugar de ser depositado como grasa corporal como sucede con las proteínas animales. Asombroso... y ese solo es otro motivo por el cual debemos de enfocarnos más en las proteínas vegetales para perder grasa.

Dicho todo lo anterior, confieso que me gusta una sabrosa pechuga de pollo o una hamburguesa de res alimentada con pastura tanto como a cualquiera... pero eso no significa que voy a comer eso varias veces al día. Procura usar las proteínas animales solamente una o dos veces al día, y que el resto de tus proteínas diarias provengan de las fuentes vegetales mencionadas anteriormente y en la tabla de alimentos que aparece más tarde en este libro.

GRASAS

Quizás, no exista otro tema que esté más rodeado de confusión en el campo de la nutrición que el de las grasas en la dieta. Hace unos cuantos años, muchos expertos apoyaban las dietas bajas en grasa porque “la grasa te hará engordar”. Realmente, esto no es cierto... lo que es cierto, es que demasiadas calorías provenientes de la grasa te harán engordar; sin embargo, si necesitas una buena cantidad de grasas saludables en tu dieta. Las grasas protegen tu cuerpo, mantienen el buen funcionamiento de tus células, te ayudan a soportar la liberación de las hormonas quemadoras de grasa y son las principales responsables de la absorción de vitaminas y minerales en tu cuerpo.

La clave para consumir grasas es enfocarse en alimentos ricos en nutrientes cuyo contenido de grasa sea natural. En otras palabras, aléjate de los alimentos que estén sobre procesados... contienen demasiadas grasas perjudiciales.

También date cuenta de que no puedes escapar de las grasas saturadas porque siempre están incluidas con las grasas insaturadas; además, algunas de ellas (siempre y cuando sean naturales) pueden ser beneficiosas para tu salud. Las grasas saturadas e insaturadas saludables, existen de manera natural y no han sido dañadas por el procesamiento de los alimentos. Estas, se pueden encontrar en el pescado, los aceites de pescado, las nueces, el aceite de coco, los aguacates, las semillas, las semillas de linaza, el aceite de linaza, mantequillas de cacahuates y almendras naturales, y en el aceite de oliva extra virgen. De nueva cuenta, si te estás enfocando en alimentos integrales ricos en nutrientes, comer grasas saludables es bastante fácil (regresamos al concepto de visión global).

Las grasas verdaderamente peligrosas, que matan, están presentes en las grasas trans hechas por el hombre; las cuales, están sumamente procesadas y refinadas, y en cualquier otro aceite hidrogenado, o parcialmente hidrogenado. Aquí también se incluye la manteca, la margarina (¡de hecho, un poco de mantequilla es una mejor opción!), los aceites de maíz, de semilla de algodón y de semillas de soya. Estas cosas asquerosas, han probado incrementar enormemente el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, incluso en cantidades pequeñas, y no te ayudarán a perder grasa corporal.

La buena noticia, es que actualmente se exige que los fabricantes reporten la cantidad de grasas que están presentes en sus productos. Revisa los ingredientes en las etiquetas de los productos procesados y verifica que no contengan nada hidrogenado, ¡y evítalos!

FRUTAS Y VEGETALES

Debí de haber escuchado a mi mamá en este punto, especialmente con respecto a los vegetales. Cuando era niño, realmente despreciaba los vegetales, en especial los verdes. ¡Esconder el brócoli debajo de mi plato era algo que sucedía habitualmente! Sin embargo, mi mamá tenía razón, debes de comer vegetales, especialmente los verdes.

Muy bien, las frutas y vegetales técnicamente son carbohidratos; no obstante, tenía que incluir una sección por separado dedicada a ellos. ¿Por qué? No vetes a ninguno, los vegetales son el mejor alimento que puedes comer en el planeta, punto. ¡Están repletos de los mejores micronutrientes! Y las frutas están en un apretado segundo lugar. También están llenas de diversas vitaminas y minerales, que mantendrán alta tu energía y te proporcionarán antioxidantes que te ayudarán a combatir las enfermedades, además de que contienen una mayor cantidad de esa gran combatidora del hambre, la fibra.

Generalmente, también son bajas en calorías y debido a su alto contenido de fibra, no tienes que preocuparte por comer demasiado de estos súper alimentos. De hecho, la mayoría de las personas no comen suficientes frutas o vegetales, así que ve por la parte que te corresponde y descubrirás que de ese modo te resultará más fácil adelgazar y seguir delgado.

Así mismo, no confundas los jugos de frutas con la fruta. Incluso beber jugo con un 100% de fruta elimina la mayor parte de la fibra, por lo que típicamente terminas consumiendo demasiadas calorías al beber un jugo de fruta. Un poquito está bien; sin embargo, es mucho más fácil controlar tu ingesta calórica si consumes la fruta completa, con todo y fibra.

Aliméntate con una amplia variedad de frutas, cada una contiene su propia mezcla especial de vitaminas y minerales. Enfócate en frutas como: manzanas, naranjas, plátanos, melones y moras diversas. Por cierto, las manzanas son mi fruta favorita porque tienden a inhibir el hambre dramáticamente. ¿Alguna vez has comido una manzana de buen tamaño y seguir con hambre después?

También elige una gran variedad de vegetales para asegurar que aproveches totalmente sus diversas combinaciones de vitaminas y minerales. Típicamente, los vegetales verde oscuro con muchas hojas son los mejores, están llenos de fibra y son bajos en calorías. Enfócate en vegetales como: lechuga verde oscuro, brócoli, ejotes (judías verdes), espinaca y espárragos.

Los vegetales también proporcionan enzimas digestivas que le ayudan al cuerpo a digerir tus otras fuentes alimenticias, entonces haz un esfuerzo para incluir vegetales en la mayoría de tus comidas.

PRODUCTOS ORGÁNICOS, ÍNDICE GLUCÉMICO Y PH

Hay mucha controversia alrededor del valor que tiene comer alimentos orgánicos, poner atención al valor del índice glucémico de los alimentos y cuidar el pH del cuerpo (estados ácido y alcalino) con respecto a la pérdida de grasa y la salud. Me gustaría abordar brevemente cada uno de ellos, porque creo que resulta valioso conocerlos, además porque creo que sí juegan un papel importante en la pérdida de grasa y en la salud a largo plazo.

Comencemos con los alimentos orgánicos. Básicamente, estos productos no se producen o cultivan con el uso de fertilizantes sintéticos, hormonas del crecimiento, antibióticos, radiación o pesticidas. Esto es algo bueno. Aunque hasta el momento no se ha llevado a cabo suficiente investigación, como para decir que la alimentación orgánica, verdaderamente puede reducir el riesgo de padecer enfermedades, probablemente no deseas introducir en tu cuerpo toda esa basura, especialmente a largo plazo. Si, la comida orgánica es más cara, pero cuando comiences a alimentarte al estilo del Incinerador de Grasa y elijas los alimentos de la Tabla de alimentos del Incinerador de Grasa que encontrarás más adelante, descubrirás que tu gasto en comestibles disminuirá, incluso si la mayor parte de ellos son orgánicos.

No se tú, pero yo, puedo percibir la diferencia en un producto orgánico, versus uno no orgánico, especialmente en las frutas, vegetales y productos animales. ¿Esto significa que tienes que comer productos 100% orgánicos? No. ¿Una manzana no orgánica va a echar a perder todo? La verdad no. Sin embargo, obviamente es mejor para tu salud a largo plazo, ingerir la menor cantidad posible de pesticidas, hormonas del crecimiento, antibióticos y fertilizantes sintéticos. Además, quitarle a tu cuerpo toda esta basura comiendo más alimentos orgánicos solo lo va a ayudar a funcionar de la manera como fue creado... lo cual lleva a quemar más grasa.

Pasemos al concepto del índice glucémico. La idea es que cada alimento puede ser medido por su efecto inmediato sobre los niveles de azúcar. El efecto más grande, el nivel más alto del índice glucémico (IG). Incluso existen dietas completamente desarrolladas alrededor de este único concepto, las personas que las proponen, afirman todo tipo de cosas, desde que disminuyen el riesgo de padecer enfermedades, hasta que reducen el riesgo de padecer obesidad. El problema que tengo con basar todo tu estilo de alimentación con el IG, es que no toma en cuenta la combinación de alimentos y el IG global que producirán.

Habiendo dicho esto, ciertamente tiene algo de mérito, mantener al mínimo los alimentos que elevan rápidamente el nivel de azúcar en tu sangre, pronto descubrirás que las recomendaciones de nutrición del Incinerador de Grasa, incluyen principalmente alimentos con un IG bajo. Lo cierto es que los alimentos ricos en nutrientes tienen un IG naturalmente bajo. E incluso, algunos de los alimentos con un IG “alto”, como los plátanos y las zanahorias están bien si se comen en cantidades pequeñas y/o, en el contexto de una comida completa. Desde una perspectiva más

amplia, he descubierto que no necesariamente tiene que ver con ingerir alimentos con un IG bajo, sino con comer alimentos completos naturales y ricos en nutrientes.

Por último, revisemos la dieta del pH. La idea básica, es que debido a que el pH de nuestro cuerpo es naturalmente alcalino (versus ácido), nuestra dieta también tiene que ser alcalina. Las personas que proponen este tipo de plan de alimentación, dicen que disminuye el riesgo de padecer enfermedades, así como a bajar de peso. El problema que veo en la mayoría de las dietas basadas en el pH, es que solo son eso, dietas. Son bastante restrictivas y pueden resultar confusas, ya que está bien comer una fruta mientras que otra es demasiado ácida y debe de ser evitada o consumirse muy poco.

Habiendo dicho eso, probablemente sea buena idea mantener tu cuerpo en un equilibrio natural, o estado alcalino, algunas personas tienen fe ciega en la dieta alcalina y han tenido mucho éxito usándola. La buena noticia es que al comer alimentos ricos en nutrientes, como lo recomiendo, a menudo te va a mantener en un estado alcalino natural.

En general, he descubierto que resulta mucho más fácil asumir una perspectiva amplia, comiendo alimentos completos ricos en nutrientes, en lugar de enfocarnos en uno o dos de los aspectos mencionados anteriormente. No se requiere mucha meditación o tiempo, además incorpora muchos de los beneficios mencionados de los alimentos orgánicos, alimentos IG y alimentos alcalinos.

LA MAGIA DEL AGUA

Muy bien, probablemente estás pensando, espérame un momento, el agua no es mágica... de hecho, ni siquiera es comida, así que ¿Qué está haciendo aquí? Lo cierto, es que el agua es el elemento más importante para tener una salud y condición física total. Después de todo, tu cuerpo está compuesto por alrededor de 65-70% de agua. Tus músculos por más de un 70% de agua. Así mismo, cuando te pones a pensar en todos los sistemas y funciones corporales que esta soporta, es cuando te das cuenta de que el agua realmente parece mágica. Y es mucho más mágica para aquellos que no la consumen en suficiente cantidad. A continuación te presento algunos ejemplos de lo que el agua hace por ti:

- El agua ayuda en la digestión de la comida
- El agua lleva los nutrientes a través de tu cuerpo
- El agua incrementa la armonía del cuerpo
- El agua ayuda a que tus músculos trabajen durante un ejercicio intenso
- El agua elimina los desechos de tu cuerpo
- El agua lubrica tus articulaciones
- El agua regula y mantiene la temperatura de tu cuerpo

Sin embargo, quizás lo mejor del agua, es que se relaciona con un cuerpo delgado, saludable y su habilidad para inhibir tu apetito y hambre, y para eliminar energía térmica (calorías).

Mucha gente con la que me he topado, ha mencionado que han intentado seguir una dieta bien balanceada, pero que siempre terminan consumiendo demasiada comida. Lo que usualmente descubro es que beben muy poca agua. El agua llena el estómago y enjuaga las papilas gustativas, eliminando los antojos.

Además, el agua evita que te deshidrates. Cuando la gente se deshidrata, come. Muchas veces, cuando sientes hambre, en realidad solo estás deshidratado. Un buen vaso de agua fría te ayudará a llegar hasta tu siguiente comida. Déjame decirte que llegar a deshidratarte es muy sencillo.

¿Alguna vez te da sed? ¿Es decir, un poco sediento? Adivina qué, estás deshidratado. De hecho, cuando te da sed, es muy probable que lleves deshidratado algún tiempo antes de que eso ocurra. Si bebes suficiente agua, de manera consistente durante el día, nunca te dará sed. Además, será menos probable que sufras de fuertes antojos de alimentos entre comidas.

Otro punto rápido con respecto a la deshidratación y adelgazar y permanecer delgado: Cuando estás deshidratado, tus riñones tienen problemas para hacer su trabajo. De modo que pasan algunas de sus funciones a tu hígado. Esto le da menos recursos al hígado para hacer su labor principal, la metabolización de las reservas de grasa para obtener energía. Cuando esto pasa, terminas almacenando la indeseada grasa corporal que deberías de haber usado para obtener energía. Así que, ¡Bebe esa agua!

El agua también elimina energía térmica, o calorías de dos maneras. Primero, cuando bebes grandes cantidades de agua, tu cuerpo desecha una parte de ella en la forma de orina. Cuando la orina abandona tu cuerpo, estás expulsando calorías. La segunda manera en la que el agua reduce la cantidad de calorías netas, o energía térmica, que tu cuerpo aprovecha, está relacionada con la temperatura del agua que consumes.

Cuando bebes agua fría, quiero decir agua muy fría, estás forzando que tu cuerpo caliente un líquido que es varios grados más fríos que la temperatura de tu cuerpo. Cuando tu cuerpo tiene que hacer eso está quemando calorías para generar calor. ¿Cuántas? Por cada 30 ml de agua fría bebida, quemas alrededor de 1 caloría. Entonces, no solo no tiene calorías, sino que el agua fría tiene calorías menores de 0, ¡o calorías negativas! ¿Acaso no tiene sentido beber tanta agua como sea posible?

Además, añade algo de limón a tu agua... esto tendrá el efecto positivo de ayudar a limpiar tu hígado. Esto, trae a colación otra clave para perder grasa... el cuerpo necesita estar trabajando eficientemente si deseas bajar de peso rápidamente... si tus órganos, especialmente los riñones y el hígado, están trabajando juntos con alta eficiencia, ¡te resultará más fácil perder grasa! Así que, mantenerte hidratado ayudará a que tus riñones operen a buen paso y le permitirás a tu hígado que haga su trabajo, metabolizar la grasa almacenada para obtener energía.

¿Cuánta agua debes de tomar? La mayoría de los expertos te dirán que de 6-8 vasos de 236 ml de agua al día. Esto está bien para la persona promedio; sin embargo, si vas a tratar de maximizar la

delgadez y la pérdida de grasa, deberás de considerar duplicar esta cantidad, además de que deberá de ser agua muy fría.

Por lo tanto, bebe alrededor de 2.8-3.8 litros de agua muy fría todos los días. Tendrás agua suficiente para mantener tus funciones corporales, inhibir tu apetito y hambre, y disipar energía térmica de tu cuerpo... ¡de 96-128 calorías al día! Ahora bien, esto es mucho más fácil de decir que de hacer si estás planeando beberla vaso por vaso.

La mejor manera que he encontrado para tomar toda tu agua es conseguir una botella de 1 litro. Bebe dos botellas antes del almuerzo y estarás a la mitad del camino... ¡beber otras dos antes de acostarte será muy fácil! Si no alcanzas a beberte las 4 todos los días, no te preocupes, el agua que ingieres en cada una de tus comidas puede ayudarte a completar la cantidad faltante.

Esta es una poderosa afirmación sobre el agua... si la persona promedio tan solo siguiera esta recomendación para beber agua y no hiciera nada más, comenzaría a perder una cantidad sustancial de grasa en tan solo unas semanas. ¡Con tan solo beber mucha agua fría!

CONVIÉRTETE EN ALGUIEN QUE COME TODO EL DÍA: MINI-COMIDAS

El siguiente componente de una nutrición adecuada que queremos abordar, involucra cómo extender tus comidas para lograr una óptima absorción de los nutrientes y del potencial para perder grasa.

Déjame darte una pista (¡otra aparte de la contenida en el título de este capítulo!):

Si quisieras engordar tanto como sea posible, deberías de comer una sola comida gigantesca al día.

Suena ridículo, pero muchísimas personas están siguiendo algo muy parecido a este tipo de programa de alimentación. La costumbre de saltarse el desayuno, comer un pequeño almuerzo y luego comer una enorme cena seguida de un postre, es demasiado común. Este es un hábito fácil de desarrollar, debido a la naturaleza de nuestro estilo de vida. Cuando todo avanza a un ritmo tan rápido, ¿Quién tiene tiempo de desayunar?

¿Quién tiene tiempo de saborear un almuerzo saludable? Es mucho más fácil formarse en la fila del autoservicio. Y además, para cuando llegas a casa del trabajo, ¡Realmente te estás muriendo de hambre! Realmente, estás en problemas. Si durante el día llegas al punto en que te estás muriendo de hambre, usualmente esto significa que has esperado demasiado tiempo para volver a comer.

Cuando pasa demasiado tiempo entre comidas, comerás en exceso y sentirás antojo por todos los tipos de comida que estás tratando de evitar. Además, tu cuerpo puede entrar en estado de ayuno. Después de años de evolución, nuestros cuerpos han aprendido que en momentos de hambruna o cuando disminuye el suministro de alimentos, debemos de almacenar grasa para usarla como combustible, en caso de que la hambruna continúe. Esto está programado en nuestros cuerpos y es la principal razón por la que comer todos tus alimentos en una, dos ó tres comidas no es buena idea para alguien que desea adelgazar y permanecer delgado.

Incluso si comes las 3 comidas diarias normales, periódicamente tu cuerpo estará entrando y saliendo del estado de ayuno. Esperar 5-6 horas para volver a comer es demasiado tiempo. Nuestros cuerpos funcionan mucho mejor con un programa de alimentación más frecuente. Del mismo modo, ingerir grandes cantidades de comida provocará grandes picos en tus niveles de azúcar en la sangre e insulina, lo cual provoca que almacenes mucha más grasa.

En lugar de dividir nuestra ingesta diaria de alimentos en 3 comidas, debemos de hacerlo en 5-6 comidas al día.

Ahora bien, esto no significa que tengas que añadir 2-3 comidas del mismo tamaño que las que ya acostumbras hacer... ¡eso equivaldría a demasiadas calorías y sería un desastre! Lo que eso significa, es que debes de comer 5-6 comidas más pequeñas a lo largo del día, asegurándote de que haya una separación de 3 horas entre ellas. Además, no tienen que tener el mismo tamaño, al mantenerlas relativamente cercanas el cuerpo se conserva satisfecho y menos susceptible a tener antojos.

Otros beneficios de ingerir comidas más pequeñas de manera más frecuente son:

- **Un metabolismo más rápido (efecto térmico).** La sola digestión de la comida quema calorías, al comer de manera más frecuente, incrementas tu tasa metabólica basal.
- **Un nivel de energía constante.** Al comer de manera más frecuente, tu nivel de azúcar en la sangre (la cual puede aletargarte si está demasiado alto) será más estable, así puedes evitar esas altas y bajas que experimentas cuando ingieres comidas grandes... además, también mantienes apagada la máquina para almacenar grasa.
- **Una dieta con menos calorías.** Sentirte lleno cada cierto número de horas reduce las posibilidades de que comas hasta el hartazgo y te llenes con alimentos altos en calorías.
- **Sustenta el crecimiento de músculo delgado.** Un suministro constante y consistente de nutrientes, especialmente de proteína para reparar y crecer, es esencial para obtener los máximos resultados de un entrenamiento de fuerza apropiado.

La manera más fácil que conozco para seguir el plan de 5-6 comidas al día es comer un desayuno, almuerzo y comidas saludables, y luego comer un pequeño bocadillo tipo comida 2-3 veces al día. Mucha gente opta por este enfoque porque les permite trabajar dentro del marco de un programa de alimentación tradicional, el cual ya han incorporado en su vida y/o en la de sus familias. Este tipo de programa sería algo parecido a esto:

Comida 1: Desayuno (7 AM)

Comida 2: Bocadillo (10 AM)

Comida 3: Almuerzo (1 PM)

Comida 4: Bocadillo (4 PM)

Comida 5: Cena (7 PM)

Comida 6: Bocadillo (10 PM)

Básicamente, aquí estás comiendo cada tres horas más o menos, tu desayuno, almuerzo y cena deben de ser ligeramente más grandes que tus bocadillos. También puedes optar por el programa de 5 comidas al día. Este es el que uso, ya que se adapta mejor a mi horario:

Comida 1: Desayuno (8:30 AM)

Comida 2: Almuerzo (Medio día)

Comida 3: Bocadillo (3:30 PM)

Comida 4: Cena (6:30 PM)

Comida 5: Bocadillo (10 PM)

Sea cual sea el programa que elijas, simplemente asegúrate de comer 5-6 mini comidas cada 2 ½ a 3 ½ horas durante el transcurso del día. Mantendrás tu metabolismo y energía en algo, le proporcionarás un flujo consistente de nutrientes para que tu cuerpo pueda quemar grasa y desarrollar músculo delgado; asimismo, evitarás que tu cuerpo sufra de esos locos picos de azúcar e insulina y que entre en estado de ayudo mientras experimenta esas ansias incontrolables de comer.

LAS DOS COMIDAS MÁS IMPORTANTES

Este es otro cliché de las dietas... “el desayuno es la comida más importante del día”. ¡Es cierto! Bueno, más o menos. De hecho es una de las dos comidas más importantes del día, la otra sería tu comida que ingieres después de hacer ejercicio. Primero abordemos el desayuno. El desayuno es tan importante porque, así de sencillo, es la primera comida del día.

No hay nada mágico alrededor de la palabra desayuno; sin embargo, la primera comida del día es sumamente importante porque con ella arranca tu metabolismo. Supongamos que la última comida que ingeriste el día anterior fue alrededor de las 10 PM. Te vas a dormir alrededor de las 11 PM y luego te levantas alrededor de las 7 AM de la siguiente mañana.

Haz las cuentas y te darás cuenta de que tu cuerpo no ha sido alimentado durante 9 horas. Eso es mucho tiempo, además es el único momento en debes de tardar tanto en alimentarte. Cuando te levantas, tu cuerpo está listo para absorber los nutrientes. Y los nutrientes que le proporcionas te prepararán para el resto del día.

Si llegarás a optar por saltarte o escatimar el desayuno y esperar hasta la hora del almuerzo para comer, más o menos habrán pasado 14 horas. En este punto, el cuerpo comienza a descomponer su propio músculo para suministrar los aminoácidos a otras partes del cuerpo... ¡algo horrible para la pérdida de grasa! Además, ¿alguien mencionó el estado de ayuno? Como ahora sabes, comerás en exceso en el almuerzo y tu nivel de energía caerá como resultado del aumento en el nivel de azúcar sanguíneo, esto último provocado por esa enorme cantidad de comida. Después no tendrás hambre durante un largo rato y luego engullirás una enorme cena.

El ciclo continúa. Asegúrate de comer un desayuno saludable ya que es la clave que establece un patrón consistente de alimentación a lo largo del día, así mismo tenderás a comer menos durante el día cuando consumes un buen desayuno. Así que, no te saltes o escatimes el desayuno... ¡realmente es la comida más importante del día!

La otra comida más importante, como mencioné anteriormente es la comida que ingieres después de hacer ejercicio, solamente en los días que haces ejercicio, por supuesto. Dependiendo de cuando hagas ejercicio, esta puede ser cualquier comida o bocadillo del día. Cuando hacemos un ejercicio que involucra entrenamiento con pesas de alta intensidad apropiado, vaciamos las valiosas reservas de nuestro cuerpo y músculos. En la primera hora, alrededor de 15-30 minutos después de tu entrenamiento, tu cuerpo está listo para absorber la máxima cantidad de nutrientes con que puedas alimentarle.

Si esperas tener un progreso sostenido con los esfuerzos que hagas durante el ejercicio, debes darle a tu cuerpo los nutrientes que necesita, cuando los necesita. El momento más crucial es casi inmediatamente después de hacer ejercicio.

La conformación de esta comida es un poco diferente del resto de tus comidas diarias. Este es el único momento en que deberás de ingerir carbohidratos simples de rápida acción (azúcares) así como, proteína de rápida acción. Estos le ayudan al cuerpo a asimilar estos nutrientes para reabastecer las reservas de glucógeno de tus músculos, lo cual lleva a una recuperación más rápida y a una pérdida de grasa más grande. Asimismo, deberás de mantener esta comida muy baja en grasa, ya que la grasa disminuirá la absorción de los nutrientes en el flujo sanguíneo.

En este punto también vale la pena enfatizar que tu comida para antes de hacer ejercicio típicamente la debes de comer poco más de una hora antes de tu entrenamiento.

COCINADO Y PREPARADO DE LOS ALIMENTOS

Las mejores elecciones de alimentos pueden quedar completamente destruidas si son preparadas usando métodos poco saludables. Los alimentos fritos y cocinados en los aceites insalubres mencionados anteriormente o con demasiada mantequilla son obviamente malas opciones.

Lo mejor es asar, hervir, asar a fuego directo, hornear, cocinar al vapor o saltear tus alimentos, si cuando cocinas usas aceites y mantequillas, hazlo en cantidades pequeñas... un poco se vuelve muy grande a la larga. O usa esos saludables aceites en aerosol.

Lo mismo aplica para los condimentos y aderezos (cuidado con el que tiene jarabe de maíz alto en fructosa, el cual está cargado de condimentos)... úsalos en pequeñas cantidades y aprende a disfrutar el sabor natural de los alimentos completos ricos en nutrientes.

Una vez que te hayas adaptado al sabor de los alimentos sin las típicas prácticas poco saludables para cocinar (usualmente después de un par de semanas), estos comenzarán a antojársete de la misma manera que grasosas papas a la francesa. ¡Es cierto! Tu cuerpo ya siente ansias por

consumir estos alimentos ricos en nutrientes, dentro de poco también lo harán tus papilas gustativas.

PROPORCIONES DE NUTRIENTES

Creo que las proporciones de los nutrientes han sido un poco exageradas por la mayoría de los expertos en perder grasa. Hay muchas opiniones diferentes al respecto; sin embargo, lo que yo descubrí es que mientras tu dieta esté compuesta por un balance de los alimentos ricos en nutrientes descritos anteriormente y mantengas tus calorías controladas, perderás grasa a un buen ritmo.

Habiendo dicho lo anterior, debido a que estamos realizando ejercicio de alta intensidad todas las semanas, te sugiero que aproximadamente un 60% de tu ingesta total de nutrientes provenga de carbohidratos complejos sin refinar, un 20-25% de proteínas magras y un 15-20% de grasas naturales. No te preocupes demasiado por estas proporciones... te enseñaré una manera sencilla para quedar bastante cerca de estas cifras dentro de poco.

CREACIÓN DE COMIDAS Y BOCADILLOS: UTILIZA PORCIONES

Recuerda, al usar la Calculadora del TMB del Incinerador de Grasa, ahora sabes el número aproximado de calorías que deberás de comer cada día para perder grasa de manera consistente. De nueva cuenta, aunque no vamos a llevar la cuenta de todas y cada una de las calorías, debemos de tener una idea de cuántas calorías hay en cada una de nuestras comidas y bocadillos. Esto es lo que te recomiendo que hagas:

Toma tu rango total de calorías diarias para perder grasa. Por ejemplo, digamos que son 2000 calorías. Luego, divídelo entre 5 ó 6 comidas/bocadillos. Con esto sabes que tu rango de calorías objetivo para cada comida es de alrededor de 350-400. Ahora, todo lo que tienes que hacer es seleccionar las comidas que integrarán estas comidas.

La manera más sencilla que conozco para mantener tus calorías bajo control y de acuerdo con las proporciones ideales de nutrientes mencionadas anteriormente, es contando porciones. ¿Qué es una porción? En el caso de mis recomendaciones, es más o menos el tamaño de la palma de tu mano (eso incluye su diámetro y grosor). No tiene que ser exacto, un poquito por arriba o por debajo está bien.

Esto funciona muy bien porque todos tenemos diferentes tamaños, una porción para mi sería un poco más grande o más pequeña que una porción para ti... lo cual usualmente es lo correcto. Por ejemplo, como mido 1.98 m tengo manos más grandes que las de mi esposa, que mide 1.69 m. Por lo tanto, mis porciones van a ser un poco más grandes que las de ella, y de hecho lo son.

Otro motivo por el que podemos estar sin contar o medir la cantidad exacta de calorías está relacionado con el músculo nuevo que estamos añadiendo a nuestros cuerpos. Como mencioné en la primera parte de este libro, medio kilo de músculo necesita 40-50 calorías al día para permanecer vivo; además, si consideramos el hecho de que estarás añadiendo kilos y kilos de músculo a tu cuerpo, la grasa se derretirá incluso si sigues consumiendo la misma cantidad de comida que de otra manera conservaría tu peso actual.

Debido a que estás en un programa intenso de entrenamiento de pesas, tienes una gran ventaja y un poco más de margen de error en tu alimentación. Sin embargo, no des por sentada esta ventaja, todavía necesitas apegarte a las directrices para una nutrición apropiada que he descrito, si quieres encender ese incinerador de grasa al máximo y ¡desarrollar buena salud de por vida!

SECRETO PARA TENER UN CUERPO DELGADO

De hecho, permanecer demasiado tiempo consumiendo exactamente el mismo número de calorías (lo cual sucederá con una restricción estricta de calorías) puede ser perjudicial para que sigas teniendo éxito perdiendo grasa. En algún punto, debido a la ingesta calórica baja consistente, tu cuerpo puede crear una respuesta de ayuno y tratar de disminuir tu tasa

metabólica, para después incrementar tu apetito debido a los niveles disminuidos de una hormona llamada leptina.

Esto en su momento, incrementa la producción de cortisol (una hormona relacionada con el estrés) la cual se alimenta de tu músculo y hace muy difícil seguir perdiendo grasa. Entonces, para evitar que ocurra una baja en los niveles de leptina, lo mejor es variar ligeramente tu ingesta calórica de vez en cuando. No estamos tratando de sobrecargarnos con miles y miles de calorías extras, tan solo mantén a tu cuerpo adivinando e incapaz de ajustarse.

Si sigues la información y directrices que te he proporcionado hasta ahora y combinadas con el control de las porciones, descubrirás que no es difícil perder grasa y permanecer delgado y saludable por el resto de tu vida.

CREACIÓN DE COMIDAS Y BOCADILLOS

Para preparar una de tus 3 comidas al día, simplemente elige 1-2 porciones de carbohidratos, 1-2 porciones de vegetales y 1 porción de proteína. Para preparar uno de tus 2-3 bocadillos al día, elige 1 porción de carbohidrato y 1 porción de proteína. Recuerda también obtener tu proteína de fuentes vegetales, no solo de fuentes animales.

Si gustas, también puedes añadir otras dos porciones de vegetales verdes al día... son tan bajos en calorías y tan ricos en nutrientes, que es difícil decir que estás comiendo demasiados vegetales verdes. Asegúrate de beber 1-2 vasos de 236 ml de agua muy fría junto con cada comida y bocadillo. Después de unas cuantas semanas, si descubres que no estás perdiendo grasa tan rápido como te gustaría, prueba disminuyendo las porciones de carbohidratos en tus 3 comidas principales pasando a 1 en lugar de 1-2. Eso es todo... fácil, ¿Verdad?

Tabla de Alimentos del Incinerador de Grasa		
Carbohidratos Complejos/Frutas	Proteínas Animales/Vegetales	Vegetales
Arroz Integral/Salvaje	Carne Molida Magra de Pavo/Res	Brócoli
Pasta de Trigo Integral	Pechuga de Pollo Sin Piel	Lechuga Romana/Ensalada Verde
Avena Harina/Integral	Pechuga de Pollo	Espinacas
Cereal de Trigo Integral/Grano	Jamón/Cerdo Magro	Ejotes (Judías Verdes)
Galletas de Trigo Integral/Grano	Claras de Huevo/Sustituto de Huevo	Pimientos Verdes
Pan/Bollos de Trigo Integral/Grano	Bistec Solomillo/De Centro/Falda	Zanahorias
Tortillas de Trigo Integral	Leche Descremada/Yogurt Sin Grasa	Espárragos
Batata	Salmón/Pargo/Atún	Germinado de Soya
Centeno	Langosta/Camarones/Pez espada/Cangrejo	Col de Bruselas
Quínoa	Queso Bajo en Grasa/Sin Grasa	Coliflor
Maíz	Proteínas Vegetales	Apio
Frutas	Soya Sin Procesar/Soya/Tofu	Pepino
Manzana	Frijol Negro/Pinto/Alubias Rojas/Alubias Blancas	Champiñones
Naranja	Frijol de Soya	Cebollas
Papaya	Lentejas/Chícharos	Tomates
Plátano	Cacahuates/Almendras/Castañas/Nueces	Calabacín
Melones	Mantequilla Natural de Cacahuete/Almendra	Alcachofas
Bayas	Semillas de Ajonjolí/Girasol/Calabaza	Col Rizada

PLAN DIARIO DE COMIDA/BOCADILLOS DE MUESTRA

A continuación te presento un ejemplo de un plan diario de comida y bocadillos (5 comidas en total al día) basado en el uso de las directrices para porciones y en tabla de alimentos de la página anterior. Recuerda medir tus porciones ya que los alimentos listados te darán mejores resultados para perder grasa si se comen de acuerdo con los lineamientos para determinar tu tamaño personal de porción...

Plan Diario de Comida/Bocadillos del IG		
Comida 1 8:30 AM Cereal	2 Porciones de Carbohidrato	Cereal de grano entero alto en fibra
	1 Porción de Proteína	Leche Descremada/Leche de Soya
	1 Porción de Vegetales	Pepinillos
Comida 2 12:00 PM Sándwich de Pollo c/Ejotes (Judías Verdes)	2 Porciones de Carbohidrato	Bollo integral, tostado
	1 Porción de Proteína	Pechuga de Pollo Asada y una pequeña cantidad de salsa barbecue
	2 Porciones de Vegetales	Ejotes (Judías Verdes), tomate y lechuga
Bocadillo 1 3:30 PM Manzana y Nueces	1 Porción de Carbohidrato	Manzana
	1 Porción de Proteína	Mezcla de nueces sin sal
Comida 3 6:30 PM Salteado Saludable (aceite en aerosol para cocinar) c/salsa de soya ligera	2 Porciones de Carbohidrato	Arroz integral
	1 Porción de Proteína	Vaina de Frijol de Soya
	2 Porciones de Vegetales	Mezcla de Brócoli, chícharos y Zanahoria
Bocadillo 2 9:30 PM Naranja y Queso Cottage	1 Porción de Carbohidrato	Naranja
	1 Porción de Proteína	Queso cottage bajo en grasa

GOLOSINAS, SODIO Y ALCOHOL

Quizás te hayas dado cuenta de que la tabla de alimentos no contiene galletas, helado, pasteles, dulces, etc. Esto se debe a obvias razones, ya que estos alimentos no se necesitan para obtener y mantener un cuerpo delgado saludable. No obstante, no tienes que renunciar a tus golosinas favoritas. De hecho, si yo te hubiera dicho que tenías que renunciar a todo este tipo de cosas completamente, probablemente no te sentirías muy contento conmigo. Todos somos humanos y algunas veces nos gustan las cosas dulces, yo incluido.

Primero, comprende que si sigues las directrices que ya he estado describiendo el 90% del tiempo, te sentirás muy contento con los resultados. No muchos van a poder evitar completamente los dulces y los azúcares refinados, por lo tanto el secreto para disfrutar de tus golosinas favoritas sin excederte, es tratarlos como comidas para ocasiones especiales y utilizar el control de las porciones.

Así que es tu cumpleaños. Muy bien, adelante, puedes tomar *una* rebanada de pastel y *una cucharada* de helado. La oficina está celebrando alguna celebración en particular y ¡acabas de ganar un concurso! Felicidades... recompénsate con *un par* de tus golosinas favoritas. ¿Captas la idea? No pidas una segunda rebanada de pastel u otra cucharada de helado. No comas todos los dulces que puedas... la moderación es la clave del éxito. Puedes seguir disfrutando los pasteles caseros de mamá en esas ocasiones especiales, pero solamente una rebanada por favor.

Otro truco que he utilizado es no tener ninguna de estas tentaciones dentro de la casa. Esta es una estrategia que utilicé hace unos cuantos años para deshacerse de mi terrible adicción al refresco de dieta. Resulta mucho más fácil llenarse de comida chatarra cuando estás solo y nadie puede verte comerla.

Tengo un amigo que llena su alacena con todo tipo de dulces y comida chatarra. Siempre que lo voy a visitar, voy a ver su interior y siempre hay más. Es como su pequeño súper mercado privado de comida chatarra. Si estás tratando de cambiar tu estilo de vida para bien y quemar grasa rápidamente, tener tu propio súper mercado privado de comida chatarra es una mala idea.

MI GOLOSINA SALUDABLE FAVORITA

La única golosina que diría que nos podemos permitir más a menudo son unos cuantos gramos de chocolate oscuro orgánico. De hecho, este posee propiedades antioxidantes saludables y puede ser parte de una deliciosa golosina de vez en cuando.

Entonces en general, reserva los dulces para cuando estés fuera de la casa, cuando sea menos probable que controles tu acceso a ellos. Además, honestamente, una vez que comiences a adoptar los principios de una nutrición apropiada descritos aquí, y los hagas parte de tu estilo de vida, ser selectivo y moderado con las golosinas será fácil de hacer... especialmente cuando le estés dando al cuerpo los alimentos ricos en nutrientes que ansia naturalmente.

Tu cuerpo no deseará constantemente toda esa azúcar y grasa, ¡una vez que lo estés alimentando con dosis estables de las cosas buenas! Por encima de todo, consentirte realmente puede resultar un deleite, cuando se hace pocas veces y con moderación.

ALGUNAS PALABRAS SOBRE EL SODIO

Muy a menudo puedes perder grasa y de hecho, verte peor en el espejo debido a la hinchazón. Esto usualmente es síntoma de que ingieres demasiado sodio. Un exceso de sodio también diluirá tus esfuerzos que haces para beber agua, volviendo más difícil que permanezcas hidratado durante el día. La mejor manera para evitar el exceso de sodio es comer los alimentos ricos en nutrientes que ya describimos; sin embargo, también debemos de alejarnos de los alimentos enlatados o pre-preparados. Limita tu uso de la sal de mesa, procura darle sabor a tu comida usando canela, pimienta o ajo.

MOMENTO PARA PERDER GRASA... UN ÚLTIMO COMENTARIO RESPECTO AL ALCOHOL

Me asombra que la gente crea que puede comer bien para perder grasa toda la semana y luego pasar el fin de semana emborrachándose, tomando grandes cantidades de cerveza y otras bebidas alcohólicas.

Además de todas las calorías vacías extras que estás consumiendo cuando haces esto, los estudios han demostrado que el consumo excesivo de alcohol arruinará tu equilibrio hormonal... por lo tanto, si haces esto, mejor olvídate de perder grasa.

Mi consejo es que, si tienes que beber, procura hacerlo una noche a la semana. Así mismo, prueba alguna de las bebidas alternativas para adultos bajas en calorías. Si eres fanático del vino tinto, te sugeriría una copa al día como máximo.

SUPLEMENTOS: UNA MANO AMIGA

La industria de los suplementos nutricionales es un enorme; quiero decir, absolutamente enorme negocio. La mayoría del dinero que ganan es con productos que son poco más que una exageración. Todos los días aparece en el mercado una nueva pastilla mágica, con todo tipo de promesas para el consumidor. Habiendo dicho esto, los suplementos deben de ser tratados como tales, como suplementos de una práctica adecuada de dieta y nutrición.

Los suplementos solo deben de ser considerados después de que ya has seguido un programa adecuado de ejercicios y nutrición como el listado en este libro. Entonces, y solo entonces, te darán algún beneficio.

Déjame decirte que verdaderamente creo que no necesitas de ningún suplemento para tener éxito con tus metas para perder grasa y para acondicionamiento físico. Pero, y ese es un “pero” bastante grande, la dura realidad de nuestro miserable suministro actual de alimentos combinado con nuestras ocupadísimas vidas, prácticamente ruega que hagamos un uso apropiado de los suplementos, no para usarlos en cualquier momento sino como un tipo de póliza de seguro.

Aún así, la mayoría de los suplementos son basura cara, por ello tienes que educarte sobre lo que es mejor para ti. Me gustaría hablarte sobre un par de productos que yo y muchos de mis lectores utilizan para permanecer delgados, fuertes y saludables.

SUSTITUTOS DE COMIDA: POLVOS/BARRAS

Estos productos pueden ayudarte porque son fáciles de usar, son relativamente baratos y te ayudan con la planeación de tus comidas diarias. Además, como en estos días siempre estamos ocupados, resulta más fácil de decir no a las opciones de comida rápida que abundan alrededor. Estos también son grandes sustitutos para cualquiera de tus comidas diarias o bocadillos.

Busca suero de leche y/o proteína de soya en la lista de ingredientes, ambos son de alta calidad y te proporcionan tanto proteína animal como vegetal.

MULTIVITAMÍNICOS/MINERALES

Ningún suplemento está rodeado de más controversia que los multivitamínicos. Puedes conseguirlos en varias presentaciones en cualquier súper mercado o farmacia. También puedes pagar un poco más si los compras en una tienda de nutrición o en otras cadenas mayoristas. Elegir un multivitamínico/mineral para todos los días puede resultar desalentador, hay demasiadas opciones. Pero, ¿Los necesitamos?

Bien, si comemos de acuerdo con las directrices que he establecido anteriormente, entonces la naturaleza se hará cargo de nuestras necesidades nutricionales. Por otro lado, la comida puede perder su potencia vitamínica/minerales con la cocción y almacenaje, por lo que puede resultar una buena idea tomar un suplemento multivitamínico/minerales para estar seguros.

Si quieres intentarlo, asegúrate de que tus vitaminas provengas de fuentes no-sintéticas (típicamente estas dirán que son un producto totalmente natural en la botella o en la lista de ingredientes); además, elige suplementos que no suministren más de la dosis diaria recomendada, ya que algunas vitaminas pueden ser tóxicas en grandes dosis.

11 SECRETOS DE UNA NUTRICIÓN APROPIADA

Para facilidad de uso, a continuación he resumido los principios y directrices de una nutrición apropiada. Por favor refiérete a estos 11 secretos de una nutrición apropiada, si alguna vez pierdes el camino...

1. Una dieta enfocada en micro-nutrientes con alimentos orgánicos ricos en nutrientes te proporcionará el mejor combustible para tu incinerador; además, le dará a tu cuerpo lo que se le antoja. Del mismo modo, perderás peso como lo quiso la naturaleza.
2. Los carbohidratos deben de ser tu fuente principal de combustible. Asegúrate de consumir 4-6 porciones de productos integrales ricos en fibra como tu fuente principal de carbohidratos. Procura ingerir 1-2 gramos de fibra con cada 10 gramos de carbohidrato. Disminuir demasiado tus carbohidratos reducirá la efectividad de tus ejercicios de entrenamiento de fuerza. Mantén los azúcares simples al mínimo para evitar las calorías vacías y la respuesta de almacenamiento de grasa del azúcar en sangre y de la insulina. Evita el jarabe de maíz alto en fructosa a toda costa.
3. Debes de consumir 4-6 porciones al día de proteína para que le proporciones a tu cuerpo los bloques de construcción necesarios para tus ejercicios de entrenamiento de fuerza. Evita las proteínas que contienen grandes cantidades de grasas y procura que la mitad o más de tu proteína provenga de fuentes vegetales.

4. Las grasas saludables son una parte necesaria de tu dieta... estas deben de provenir de aceites saludables como: pescado, aceite de pescado, nueces, mantequillas de nueces y semillas. Evita las grasas trans y las parcialmente hidrogenadas o cualquier cosa hidrogenada a toda costa.
5. Come 4-6 porciones de vegetales verde oscuro con hojas todos los días. También come 2-3 porciones de frutas ricas en fibra todos los días. Evita los jugos de frutas ya que contienen demasiadas calorías y no suficiente fibra. Las frutas y vegetales te proporcionan enzimas digestivas clave, vitaminas, minerales y antioxidantes que te ayudarán a mantenerte delgado y libre de enfermedades.
6. Bebe 2.8-3.8 litros de agua muy fría todos los días. Cerciórate de beber medio litro en cada comida, utiliza una botella de 1 litro y rellénala 3 veces durante el día. El agua es la cosa más importante que puedes poner en tu cuerpo... quemarás más calorías y más grasa, bebiendo más agua.
7. Conviértete en alguien que come todo el día, consume 5-6 comidas más pequeñas a lo largo del día, más o menos cada tres horas. Tendrás niveles de energía más altos y quemarás más grasa para obtener energía. No te saltes el desayuno y asegúrate de ingerir una buena comida después de hacer ejercicio que consista de carbohidratos y proteínas de acción rápida.
8. Ten una idea del número total de calorías que necesitarás cada día para perder grasa. Divide esa cantidad entre 5 ó 6, para que tengas una idea de cuántas calorías necesitarás consumir en cada comida o bocadillo, pero no te concentres demasiado en esto.
9. Cuenta porciones, no calorías. Come 1-2 porciones de carbohidratos, 1-2 porciones de vegetales, 1 porción de proteína en cada comida; y 1 porción de carbohidratos y proteína en los bocadillos. Si no estás perdiendo grasa tan rápido como te gustaría, prueba disminuyendo las porciones de carbohidratos en tu comida a 1 por comida. Procura asar, hervir, asar a fuego directo, hornear, cocinar al vapor o saltear tus alimentos con aceite en

aerosol para cocinar. Varía ligeramente tu ingesta calórica para evitar que ocurra la respuesta negativa de la leptina.

10. Mantén los dulces y azúcares refinados en un mínimo... consúmelos en pequeñas porciones solamente en los días de fiesta y reuniones grandes. Mantenlos fuera de tu casa para reducir los antojos. De vez en cuando disfruta de un chocolate oscuro orgánico. Evita los alimentos altos en sodio y limita tu consumo de alcohol.
11. Utiliza una comida o una barra sustituta de comida si sientes que te facilita comer saludablemente de manera más frecuente. Prueba un multivitamínico/minerales natural como seguro y para que te ayude a elevar tu energía/bienestar. Aléjate de las pastillas mágicas que te prometen milagros. ¡Tu billetera y tu equilibrio mental te lo agradecerán!

En los dos últimos capítulos, hemos combinado exitosamente la chispa (ejercicio) con el combustible (nutrición) para encender tu incinerador de grasa las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para estar saludable por el resto de tu vida. Emociónate, ¡porque tu nuevo cuerpo está listo para ser liberado!

Como explicaré a continuación, para que puedas cosechar los máximos beneficios derivados de las rutinas anteriores, o de cualquiera de los secretos para hacer ejercicio descritos en este libro, deberás de estar seguro de que te das cuenta de la importancia de cómo juzgar tu progreso, descanso, sueño y algunas otras sorprendentes técnicas para estimular tu pérdida de grasa.

MAXIMIZA TU INCINERADOR

Más allá de todos los secretos y técnicas que hemos discutido hasta ahora, hay unos cuantos elementos adicionales de tu dieta que puedes controlar, los cuales acelerarán tu quemador de grasa y transformación corporal a pasos agigantados. De hecho, si ignoras estos últimos secretos para prender tu incinerador de grasa las 24 horas del día, los 7 días de la semana, realmente estarás reduciendo tu progreso a una pequeña parte de lo que podría ser.

Por favor, lee la siguiente información con la máxima atención y asegúrate de adherirte a estas directrices finales y ¡harás que tu metabolismo vuele hasta la siguiente galaxia de quemar la grasa!

ESPEJITO, ESPEJITO MÁGICO

Cuando la gente expresa su necesidad de ponerse en forma, típicamente dicen que quieren bajar de peso. Si escarbas más profundo, te darás cuenta, de que ellos realmente quieren perder grasa, no peso. La mayoría de la gente no se preocupa por su peso mientras está delgada, y si les preocupa, ¡deberían de ignorar los números que indica la báscula!

De hecho, este es el error más grande que comete la gente cuando juzga su progreso para bajar de peso y ser más saludable. Sin ninguna duda, la báscula es una herramienta útil; sin embargo, he visto a demasiada gente dejar de hacer lo correcto (como entrenar de manera adecuada) solo porque subieron medio kilo en la báscula.

Los músculos pesan más que la grasa. Digamos que has estado haciendo una rutina de entrenamiento de pesos de la manera adecuada durante las últimas semanas, como las presentadas en este libro. Te has vuelto más fuerte; lo cual significa, que también has añadido músculo a tu cuerpo. Si estás añadiendo kilos de músculo delgado a tu cuerpo, podrías ver un ligero aumento en lo que marca tu báscula. Sin embargo, suponiendo que no estás comiendo en exceso, esto es algo bueno.

Recuerda; más músculo, significan más calorías dedicadas al desarrollo de ese músculo para mantenerlo con vida. También, significa que tu metabolismo se está acelerando y se está volviendo más eficiente para quemar grasa. Pronto verás que los números en la báscula comenzarán a bajar.

Realmente, lo que deberíamos de estar cuidando, es el porcentaje de grasa corporal; es decir, qué cantidad de mi peso total está compuesto de grasa. La mayoría de los hombres estarán más que felices con sus cuerpos, cuando alcancen el rango del 15% y la mayoría de las mujeres, estarían extasiadas con un porcentaje de grasa de alrededor de 18-20%. He incluido una calculadora de grasa corporal fácil de usar al Sistema Incinerador de Grasa, para que tengas una buena idea de dónde estás y puedas ¡llevar un registro de tu progreso!

Además, también puedes medir tu grasa corporal de manera muy precisa, con un medidor de los pliegues cutáneos, el cuál puedes solicitar en línea en varios sitios web; o bien, una báscula de calidad que también mida la grasa corporal para que puedas llevar un registro de tu porcentaje relativo de grasa corporal. Si estás bajando, sigue haciendo lo que estás haciendo y ¡ni siquiera voltees a ver esa báscula!

Sin embargo, quizás la mejor herramienta que puedes usar para juzgar tu progreso, especialmente al comienzo de tu periodo para perder grasa, es el infalible espejo de tu baño. Puede sonar sencillo, pero utiliza el espejo para juzgar tu pérdida de grasa y ganancia muscular.

Honestamente, un buen espejo no miente. ¿Tu cuerpo se ve más delgado? ¿Estás viendo como comienzan a sobresalir nuevos músculos a través de las anteriormente áreas flácidas en tus brazos, muslos y pecho? ¿Se comienzan a ver tus músculos abdominales? ¿Tu cadera se ve más delgada? Combinando esto con un buen aparato para medir la grasa corporal, obtendrás una gran motivación porque comenzarás a ver como tu cuerpo cambia justo ante tus ojos en el espejo, ¡esto impulsará todavía más tu progreso!

TE ESTÁS QUEDANDO DORMIDO

Junto con el agua, el sueño es uno de los secretos más ignorados para prender tu incinerador de grasa y para que saques el mayor provecho a tus esfuerzos durante el entrenamiento de fuerza. Si el agua es la cosa más importante que le puedes meter a tu cuerpo, el sueño es la cosa más importante que puedes hacer por tu cuerpo. El sueño es la manera natural para recargarnos. Entre los círculos de publicidad es conocido como el gran borrador.

En otras palabras, puedes entrar en contacto con miles de mensajes publicitarios todos los días; sin embargo, después de una buena noche de sueño, olvidarás la mayor parte de lo que viste o escuchaste durante el día. El sueño es así de poderoso para aclarar nuestras mentes, para recargar las reservas de energía de nuestro cuerpo y nuestra habilidad para recuperarnos del ejercicio y el estrés.

El sueño incluso, es más importante cuando estamos desafiando a nuestros cuerpos con la aplicación apropiada de ejercicio intenso y queremos prender nuestro incinerador de grasa. Comprende que el ejercicio de alta intensidad es muy demandante sobre los poderes de recuperación de tu cuerpo, y a menos que este no tenga un sueño y descanso adecuado, experimentarás resultados mediocres.

El proceso para desarrollar fuerza y músculo, así como para quemar grasa no sucede mucho durante el entrenamiento... tiene lugar después de que este termina. El entrenamiento sirve meramente como un estímulo. Si no descansamos, este proceso de recuperación y desarrollo no ocurrirá. Es por esta razón que el descanso es tan importante como la estrategia de ejercicio y nutrición.

Cuando no dormimos lo suficiente, nuestros cuerpos lo perciben como una forma de estrés. Este estrés provoca que el cuerpo tenga dificultades para realizar sus funciones normales como la metabolización de grasa para obtener energía, entre otras cosas. El sueño, también conserva fuerte tu sistema inmune, te protege contra las enfermedades y regenera tu habilidad de recuperación (tu habilidad para recuperarte de un ejercicio intenso). Tendrás problemas para

progresar con tus entrenamientos si no tienes sueño de calidad todas las noches. Así como puedes ver, esa falta de sueño de calidad puede acortar la máxima quema de grasa y ¡los resultados de desarrollo de fuerza y músculo que estás buscando!

Por encima de esto, un estudio reciente descubrió que los adultos que duermen menos de 7 horas por la noche y los niños que duermen menos de 10 horas se enfrentan a un mayor riesgo de obesidad. El estudio sugiere que este mayor riesgo de padecer obesidad, está relacionado con un incremento en el apetito provocado por los cambios hormonales que ocurren como resultado de la falta de sueño. Así, ¿Cuánto sueño es suficiente? ¿Es posible dormir demasiado?

La mayoría de los expertos del sueño están de acuerdo con que 7-8 horas por noche es lo ideal para el adulto promedio. Ahora bien, ya no eres un adulto promedio. Vas a pasar por una intensa transformación corporal y harías bien es dormir un poco más que las 7 horas mínimas recomendadas por noche de sueño.

El ejercicio del entrenamiento intenso con pesas, combinado con la pérdida acelerada de grasa, requiere la ayuda de la habilidad de recuperación de tu cuerpo. Tu habilidad de recuperación es usada durante todo el día, por ello si tienes suficiente sueño de calidad, puedes olvidarte de los resultados máximos derivados de tus esfuerzos para quemar grasa durante el día.

Algunas personas se dan cuenta de que funcionan bien con un poco menos de 8 horas y otras necesitan un poco más. No obstante, no recomendaría menos de 7 horas ó más de 9 horas de sueño, ya que los estudios han demostrado que ambos extremos pueden ser perjudiciales para la salud de la gente y que incluso pueden provocar un incremento en la tendencia a desarrollar diabetes y otros problemas de salud.

SIETE HORAS Y MEDIA PARA TENER UN CUERPO DELGADO

De hecho, ¡siete horas y media por noche, parece ser la cantidad perfecta! Las investigaciones sobre el sueño, han demostrado que dormimos en ciclos de 90 minutos más o menos. Se ha sugerido, que si despiertas antes o después de uno de estos ciclos de 90 minutos, probablemente

hará que te sientas atontado durante una buena parte del día. Entonces, la clave es que el sueño gire en torno a este ciclo.

Esto significaría, que los periodos ideales de sueño serían cada 90 minutos... o una hora y media, tres horas, cuatro horas y media, seis horas, siete horas y media, y nueve horas. Personalmente, he estado usando el periodo de siete horas y media de sueño por la noche por un tiempo y he tenido grandes resultados, así que si gustas puedes probarlo.

De manera interesante, si te pierdes una noche de sueño, puedes compensarla la siguiente noche. De hecho, tu cuerpo prácticamente te forzará a dormir un poco más esa siguiente noche. Esto no es recomendado, pero es evidencia suficiente para mí que ¡tu cuerpo quiere y necesita ese sueño! También podrías probar y apegarte a un horario regular para levantarte de la cama todos los días... esto facilitará para que seas más constante con tus metas de sueño.

Bien, la otra cosa que tu cuerpo necesita aparte de dormir, es lo que yo llamo descanso activo. Evité hablar de esto antes en este libro; sin embargo, lo que quiero decir con esto, es que el tiempo que gastas cuando tu cuerpo no está haciendo ejercicio, debe de incluir mucho descanso activo. Este tiene lugar cuando estás despierto pero no estás haciendo actividades que involucren altos niveles de estrés físico, mental o emocional. Esto podría ser jardinería, tareas domésticas, lectura o tan solo relajarte con tus amigos o familia.

La mayoría de las personas que se ejercitan demasiado, pero no lo suficientemente duro y que comen muchos alimentos incorrectos, es porque ¡no están durmiendo lo suficiente! Si tienes problemas para despertarte en la mañana, para concentrarte en el trabajo o en la escuela, dormitas a la mitad del día o experimentas malhumor e irritabilidad, ¡no están durmiendo lo suficiente!

Hazte un favor y comprométete a tener de 7-9 horas de sueño de calidad sin parar cada noche. Y prueba la idea del ciclo de sueño. Quedarás asombrado de lo mucho mejor que te sentirás, de lo sencillo que te resultará quemar grasa y ¡de lo mejor que te verás como resultado de esto!

ELIMINA EL ESTRÉS DE TU VIDA

Anteriormente, mencioné el estrés durante la discusión en la importancia del sueño y como están relacionados. No dormir lo suficiente, provocará que tu cuerpo no resista el estrés, reduciendo su habilidad de recuperación del ejercicio y para quemar grasa. Además, es lógico que cualquier tipo de estrés externo, afecte tu habilidad para prender tu incinerador de grasa. Estrés en el trabajo, en la escuela o con la familia.

Estrés con las finanzas, relaciones, etc. Todas estas, son formas de angustia mental externa, que transmitirán estrés físico a tu cuerpo. Y, al igual que pasa con la falta de sueño, puedes olvidar de obtener máximos resultados con tus esfuerzos en el gimnasio y en la mesa, si tu vida transcurre en medio de demasiado estrés.

El estrés también incrementa tus niveles de cortisol (la hormona del estrés). Tener el cortisol elevado de manera regular, puede ser un llamado al desastre para la salud a largo plazo, provocando una presión sanguínea alta y un sistema inmune deprimido. Los altos niveles de cortisol, pueden inhibir la digestión de los alimentos y hacer que te resulte más difícil tener ese importantísimo sueño de calidad.

La buena noticia, es que el estrés al que me estoy refiriendo es auto-impuesto. Tú creas el estrés. Ahora podrías estar pensando, ‘oye, espera un minuto, fue mi jefe o mi cónyuge, o mis amigos los que me provocaron este estrés’. Aunque es cierto que las personas mencionadas están involucradas, o como mi papá solía decir, para pelear se necesitan dos, también es cierto es que la manera cómo interpretas tus problemas con la gente y lo que ocurre en tu vida últimamente, determina la cantidad de estrés que experimentarás.

Seguro pueden llegar a suceder problemas importantes en el transcurso de la vida; sin embargo, la mayor parte de los problemas que surgen día a día, son insignificantes cuando las vemos desde una perspectiva más grande. Esos pequeños sucesos son los que se van acumulando, uno arriba del otro, hasta que hacen que te sientas sobrecargado y que tengas problemas para recuperar un equilibrio saludable.

Si realmente quieres aprovechar al máximo tus esfuerzos para prender tu incinerador de grasa, proponte eliminar todo el estrés tonto de tu vida, todos los días. Realmente, todo está en tus manos. Todo está en tu mente y en la manera cómo respondes ante esas personas y situaciones que te rodean. Asume el control de tu estado mental y elimina el estrés de tu vida, así cosecharás los beneficios de un cuerpo delgado y saludable más rápido de lo que lo lograrías si no lo haces.

PIENSA Y QUEMA GRASA

Para aquellos de ustedes que hayan leído el famoso libro de Napoleón Hill, este título les sonará muy familiar... ¡no me pude resistir! Este clásico libro de superación personal detalla los secretos de Andrew Carnegie para obtener todo lo que deseaba. Los principios en este libro, han sido enseñados durante años a millones de personas, y aún así hay millones de personas se siguen preguntando, por qué no pueden obtener lo que realmente desean de la vida.

El libro menciona, que Carnegie tenía un secreto que usó durante toda su vida para lograr sus deseos más grandes; así mismo, el autor incluye el secreto en todo el libro sin siquiera mencionarlo directamente. Yo estoy aquí para decirte que Andrew Carnegie, en efecto tenía un secreto, un secreto que muchos otros han usado a través de la historia para obtener lo que deseaban. Además, la parte más emocionante de esto, es la manera cómo se relaciona con este libro para que puedas usar este secreto para ayudarte a tener el cuerpo delgado y saludable que desees. ¿Cuál es el secreto?

El secreto al que me estoy refiriendo, es conocido por unos cuantos afortunados y exitosos como La Ley de la Atracción. Esta es una ley universal, al igual que la ley gravitacional dice que todo lo que sube tiene que bajar, La Ley de la Atracción dice que obtienes aquello en lo que piensas, lo desees o no.

Desafortunadamente, ¡probablemente nadie te enseñó esta ley en la clase de física! Aunque conocer la gravedad ciertamente me ha ayudado en mi vida, ¡yo hubiera preferido que alguien me enseñara la ley de la atracción también! La ley de la atracción dice que sea lo que sea en lo que te concentres y dirijas tu energía es lo que más vas a atraer.

Quizás hayas escuchado el cliché “cada uno recoge lo que siembra”. Esto es cierto, mucho más de lo que pudieras imaginar. Hay muchas personas en tu vida que felizmente te dicen que no puedes perder peso y que no puedes cambiar la forma de tu cuerpo, y que no puedes hacer esto o aquello. ¿Adivina qué? Ellos no pueden. Y si tú, convives con estas personas y las escuchas, tú tampoco las podrás hacer. Atraerás este resultado negativo, sin importar si lo deseas o no.

Vaya, eso es poderoso y da un poco de miedo, por esa razón observa cuidadosamente con quienes convives. Si ellos no son positivos ni te apoyan en tus metas, deja de asociarte con ellos o guarda tus metas para ti mismo cuando estés alrededor de estas personas negativas.

La Ley de la Atracción va más allá del pensamiento positivo... si realmente quieres prender tu incinerador de grasa las 24 horas del día, los 7 días de la semana y tener el cuerpo y la salud que deseas, tienes que comportarte como si ya hubiera sucedido. Sé que suena un poco loco, pero confía en mí. Tienes que visualizarlo en tu mente. Imagina cómo se ve tu “nuevo cuerpo” y cómo te sientes teniéndolo.

Cierra tus ojos e imagina que te vas de vacaciones con tus amigos a un lugar tropical. Te paras en la playa y revelas tu nuevo cuerpo a tus compañeros de vacaciones. Imagina su sorpresa cuando observen con estupor el progreso que has hecho, y lo mucho que admiran tu nuevo yo. Imagina lo bien que se siente y cómo sabes que te verás y sentirás así de bien por el resto de tu vida.

Este tipo de visualización y creencia de que algo ya sucedió, te convertirá en un imán para todo lo que deseas. Atraerás hacia ti todo lo que necesitas para hacer que tus metas se conviertan en una realidad. Gente, dinero, ideas, planes, trabajarán para ti, para ayudar a obtener lo que deseas. Todo esto puede sonar un poco raro, lo sé, pero la ley de la atracción está trabajando en tu vida

ahora mismo. Tu trabajo, tus amigos, la gente con la que te asocias, etc. Todo eso fue atraído hacia ti accidentalmente, ya que no habías estado conciente de esta poderosa ley.

PON LA LEY DE LA ATRACCIÓN EN MARCHA

Ahora que sabes que existe, aprovecha su poder y comienza a atraer las cosas que quieres que sean parte de tu vida, incluyendo tu nuevo cuerpo. ¿Cómo? Hay 5 pasos básicos:

- Decide qué es lo que quieres... se muy específico y claro (en este caso, ¡tu nuevo cuerpo!).
- Visualiza que ya lo tienes y cómo se siente (si gustas puedes usar mi ejemplo de la playa).
- Déjalo ser... elimina cualquier duda... di si, si, si cuando pienses en el deseo en cualquier forma o manera.
- Libéralo... no quieres algo que ya tienes, por eso, después de decirle que si, de manera conciente debes de permitirte dejarlo ir y liberarte de lo deseado.
- Actúa de manera inspirada... si algo surge en tu cabeza o se presenta en relación con tus deseos, ¡hazlo ahora! ¡Hazlo realidad! ¡Di Si!

Ahora, quiero enfatizar el paso #4, la liberación de lo deseado, es el elemento más importante de todo el proceso. Esta es la razón:

Solamente deseamos las cosas que todavía no tenemos. Piénsalo. Una vez que las conseguimos, ya no las queremos. No puedes estar parado y sentado al mismo tiempo, ¿verdad? Por supuesto que no, por eso no puedes tener algo y desearlo al mismo tiempo. Esto es esencialmente lo que estás haciendo cuando desees algo con demasiada intensidad sin dejar ir el apego que tienes sobre el deseo.

Una vez que digas si a este deseo, debes liberar cualquier apego que le tengas en tu mente. Visualízalo fluyendo literalmente fuera de tu cuerpo hacia el universo.

De nueva cuenta, sé que esto puede sonar un poco raro, pero créeme que esto funciona... especialmente en aquellos que han tratado perder grasa muy duro y lo desean intensamente. El deseo no te ayuda a conseguirlo... es solo cuando lo liberas totalmente cuando comienzas a atraer lo que desees.

LOS 5 MINUTOS QUE SÚPER DESTRUYEN EL ESTRÉS

A continuación, te presento un pequeño ejercicio que incorpora los pasos anteriores de la ley de la atracción, lo puedes hacer todas las noches antes de irte a dormir, te garantizo que reducirá dramáticamente tu estrés y mejorará tu mentalidad, actitud y tus resultados de pérdida de grasa:

1. Cuando estés acostado en tu cama, listo para dormir, cierra tus ojos y concéntrate en las cosas y emociones buenas que experimentaste ese día. Revívelas en tu mente... y luego ábrete y déjalas salir de ti... imagínalas saliendo de tu mente y cuerpo.
2. A continuación, concéntrate en las cosas malas o emociones negativas que experimentaste ese día... revívelas en tu mente... acéptalas, y luego ábrete y déjalas salir de ti... fuera de tu mente y cuerpo.
3. Por último, concéntrate en lo que tienes planeado para mañana. Tus metas más grandes, también las más pequeñas. Imagínalas en tu mente como si ya hubieran sucedido, como si ya no las desearas porque ya son tuyas. Luego, libera este sentimiento de desearlas e imagínalo fluyendo fuera de tu mente y fuera de tu cuerpo.

Eso es todo. Esto debe de tomarte solamente 5 minutos o menos, es posible que ni siquiera lo termines algunas noches ya que también es una manera excelente para ponerte a dormir.

Parece simple, pero estos conceptos y técnicas están en la corta lista de las cosas más poderosas que puedes hacer por ti mismo. Puede requerir de un poco de práctica si ya tienes un poco de resistencia mental a estas ideas y también depende de cuántas dudas estén creando los que te rodea y de cuánta duda auto-impuesta estés reteniendo.

Maximiza tu habilidad para tener el cuerpo que deseas poniendo a trabajar para ti a la ley de la atracción y al poder de liberarte de tu estrés. ¡Te garantizo que un incinerador de grasa te encontrará!

IG PARA PERSONAS MAYORES.

Cómo Retrasar Y Prácticamente Revertir El Proceso De Envejecimiento, Y Vivir Más Delgado Y Fuerte Por Más Tiempo.

Si tienes más de 60 años, podrías pensar que las técnicas y estrategias en este libro están fuera de tu alcance. Podrías pensar, que estás demasiado viejo para esta clase de cosas.

¿Estoy en lo correcto?

Bien, primero que nada, debes olvidarte de esa espantosa mentalidad, porque estás a punto de aprender por qué esa clase de lógica está completamente equivocada, y cómo debes de utilizar este mapa del Incinerador de Grasa para retrasar el proceso de envejecimiento y vivir una vida llena de fuerza y energía a prácticamente cualquier edad. ¿Suena bien? ¡Grandioso!

Comencemos...

Durante muchos años, se creyó que los adultos mayores deberían de permanecer alejados de cualquier tipo de ejercicio demandante, por temor de que sufrieran una lesión. Lo que ahora sabemos, es que este tipo de mentalidad, es en realidad una de las causas principales de que muchas personas mayores ¡terminen con una salud azotada por las lesiones en sus últimos años!

Demos un vistazo a dos de los tipos principales de envejecimiento y la razón por la que el ejercicio apropiado es la cosa más importante que una persona mayor puede hacer para sí misma.

2 Tipos de Envejecimiento:

1. Envejecimiento Natural: Este es el envejecimiento normal que no podemos controlar, y ocurre en todos nosotros, incluye: el encanecimiento, la deshidratación de la piel, etc.
2. Envejecimiento Ambiental: Este, es el envejecimiento provocado casi completamente por lo que eliges hacer o no hacer. Fumar, mala nutrición, falta de un ejercicio apropiado, etc., son causas del envejecimiento ambiental.

El envejecimiento natural, comienza alrededor de los 30 años, e incluye una reducción en nuestra habilidad para realizar tareas sencillas y vigorosas de alrededor del 30% ó más, para cuando alcanzamos nuestra vejez. Esto incluye una merma de nuestra fuerza, resistencia y función muscular, así como pérdida de hueso y disminución de la flexibilidad de nuestras articulaciones.

Esto, puede provocar una gran variedad de lesiones que hace que el envejecer sea algo muy penoso. Por ejemplo, una situación que ocurre demasiado a menudo con las personas mayores, es una lesión resultante de una caída. Se ha demostrado que estas caídas a menudo, son el resultado directo de huesos y músculos debilitados y de la falta de flexibilidad en las piernas y en la estructura de la cadera.

Sin embargo, lo que es importante saber, es que la mayor parte de este decrecimiento en nuestras habilidades funcionales, se debe a la falta de actividad. Por ello, emocionate, porque puedes reducir efectivamente la cantidad de pérdida funcional en un 50% ó más ¡con el entrenamiento de fuerza apropiado y nutrición detallados en este libro!

También comenzamos a perder masa muscular alrededor de los 30 años de edad y continuamos haciéndolo hasta que nuestro metabolismo se vuelve muy lento e ineficiente en quemar la grasa para obtener energía.

Además de todo lo anterior, nuestras hormonas para quemar grasa (incluyendo los niveles de testosterona en los hombres) también disminuyen. Existen muchas más razones por las que el ejercicio estilo IG, el cual retrasa este deterioro y de hecho puede revertirlo en cierto grado, es tan importante a medida que envejecemos.

El tipo de entrenamiento de fuerza detallado en este libro, te ayudará con todos estos problemas. Incrementarás tu fuerza ósea y muscular, así como la flexibilidad articular y muscular... ¡dedicando tan solo unos minutos un par de veces a la semana! Si, así es de importante (y a menudo así de simple), si quieres vivir tu vida tan fuerte y libre de lesiones como sea posible.

Ahora que sabes que incluso es mucho más importante para las personas mayores hacer ejercicio de manera apropiada para vivir más delgados y fuertes, revisemos algunos ajustes que debes de hacer a las directrices normales de la rutina IG:

1. Regulando volumen, frecuencia e intensidad: Dado que las personas mayores no se recuperan tan bien o tan rápido como sus contrapartes más jóvenes, es mejor hacer ejercicio reduciendo ligeramente el volumen, la frecuencia e intensidad, para permitir una recuperación apropiada. Esto puede hacerse moderando estos elementos de la siguiente manera:
 - a. No hagas los ejercicios y programas IG para Principiantes y comienza con las Rutinas para intermedios. Estas rutinas incluyen menos ejercicios y más días de descanso, y típicamente, son más apropiadas para las personas mayores.
 - b. Si te sientes cansado de un entrenamiento anterior, incluso si han pasado dos días, tómate otro día de descanso para que el proceso de recuperación pueda completarse.
 - c. Si te das cuenta de que no te sientes recuperado después de 3 días de descanso, prueba hacer uno de tus 2 ó 3 entrenamientos semanales en modo 'sub-fatiga', esto es, detenerte 2 ó 3 repeticiones antes de alcanzar la fatiga muscular.
2. Ajustando tu velocidad y metas de entrenamiento para que se adapten a tu situación: Puede resultar poco realista incrementar tu peso o repeticiones (o ambos) en cada ejercicio durante cada entrenamiento subsiguiente, ya que el adulto mayor responde al entrenamiento de fuerza a un ritmo más lento que la gente joven. Además, tomar solamente 30 segundos de descanso o menos entre ejercicios puede resultar muy poco para las personas mayores debido a su reducida capacidad para trabajar. Haz estos ajustes en caso necesario:

- a. Prueba incrementar tus cifras cada dos entrenamientos, o incluso cada tercero. Y solo hazlo cuando te sientas más lleno de energía y motivado.
 - b. Puedes obtener grandes resultados, aunque te tomes más tiempo entre los ejercicios, por lo que si esto representa un problema para ti, prueba 60-90 segundos entre ejercicios.
 - c. En relación con el punto anterior, procura no ejercitarte más allá de tu capacidad. Detén cualquier ejercicio que provoque cualquier dolor interno o si te falta el aliento y consulta a tu médico.
3. La repetición a velocidad lenta usado en los ejercicios IG, funciona en la mayoría de las personas. Sin embargo, algunas personas mayores con padecimientos tales como la artritis pueden hacer un ejercicio más cómodo (y aún así sumamente productivo) que incluya repeticiones realizadas de manera 'Súper Lenta':
- a. En lugar de dedicar 5-7 segundos a cada repetición, prueba un intervalo entre 15-60 segundos por repetición. Deberás de usar una resistencia reducida para adecuarla a esta velocidad de movimiento más lenta.
 - b. Un ejemplo sería una sentadilla con el peso corporal. En este caso, dedicarías 10-30 segundos en descender a la posición de sentadilla, harías una breve pausa y luego dedicarías 10-30 segundos para levantarte hasta la posición inicial. Luego repetirías este movimiento hasta alcanzar la fatiga muscular. Es lo mismo que la sentadilla con pesas, pero realizada a un ritmo mucho más lento. Debido a la resistencia reducida, las personas mayores pueden encontrar que este ejercicio 'Super Lento' se adapta mejor a tus circunstancias.
 - c. Descubrirás que es muy probable que estés haciendo menos repeticiones realizando los ejercicios de esta manera, pero está bien, ya que la cantidad de segundos pasados bajo tensión son casi iguales.
 - d. Completa una rutina IG completa de esta manera, usando los mismos ejercicios con un nivel de resistencia y velocidad de movimientos reducidos.

MUY BIEN, ahora ya sabes cuán importante puede ser el ejercicio apropiado para determinar cuál clase de vida vivirás en tu vejez. Esa es una de las razones principales por las que diseñé el IG para que fuera tan fácil y sencillo... ¡es algo que verdaderamente puedes incorporar a una vida larga, delgada y saludable!

MI COMPROMISO CONTIGO

Has pasado incontables horas, meses y quizás años tratando de conseguir el cuerpo que siempre has deseado. Prácticamente, has probado todo lo que existe bajo el sol y estás cansado de ser engañado, desinformado, explotado y subestimado por los llamados expertos en acondicionamiento físico. Has llegado a dudar de que exista algo que realmente funcione y te has estado preguntado cuando lo encontrarás. Eso se acabó.

Ese algo es este libro que sostienes en tus manos. Ese cuando es ¡ahora! Te he proporcionado secretos invaluable que encenderán tu incinerador de grasa las 24 horas del día, los siete días a la semana. Yo y muchos otros hemos encontrado que la información contenida en este libro es la ruta más rápida y eficiente para volverte delgado, fuerte y saludable. Tú eres el siguiente. Ese es mi compromiso contigo.

¿Qué puede suceder? No es raro que un principiante pierda en promedio de 0.5-1.5 kilos de grasa por semana, y gane alrededor de 0.5-1 kilo de músculo por semana, durante las primeras 12 semanas de estar usando los principios del sistema del Incinerador de Grasa. Así mismo, la mayoría puede acercarse a tu potencial genético para perder grasa y ganar músculo/fuerza en alrededor de un año.

Por supuesto, los resultados individuales pueden variar; sin embargo, personalmente eliminé 19 kilos de grasa corporal indeseable y perdí 25 centímetros de cintura mientras desarrollaba músculo delgado, fuerza y resistencia. Además de las historias de éxito que mis lectores me envían todas las semanas de todas partes del mundo.

El mapa de carreteras ha sido desplegado enfrente de ti... todo lo que tienes que hacer es seguirlo y llegar al destino que deseas... más rápido de lo hubieras creído posible.

Por cierto, si tienes cualquier duda sobre los métodos del IG, con toda libertad mándame un correo electrónico a mi área de soporte en soporte@incineradordegrasa.com . Me encantaría tener noticias de tu éxito... por ello, una vez que hayas puesto en práctica estos métodos durante

unas cuantas semanas y hayas experimentado grandes resultados, adelante... envíame un mensaje y cuéntame al respecto. Esta clase de éxito inspira a otros a hacer lo que acabas de hacer y ¡eso es algo hermoso!

Una cosa más. Si todavía no estás inscrito a mi Boletín electrónico semanal de Consejos para Quemar Grasa, Salud Y Acondicionamiento Físico gratis, por favor suscríbete ahora mismo aquí: <http://www.incineradordegrasa.com>

Una vez que te suscribas recibirás un libro electrónico gratis, además cada semana recibirás en tu buzón muchísima más información y consejos para perder grasa y estar en forma... todo gratis.

Aquí estoy para que estés delgado, fuerte y saludable de por vida.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rob Poulos', with a stylized flourish at the end.

Rob Poulos

Zero to Hero Fitness

ACERCA DEL AUTOR

**Perdí 19 Kilos & 25 cms de Cintura
& Me Convertí En Un Hombre Nuevo**



**Kalen Perdió 27 Kilos &
Bajó 8 Tallas de Vestido**



**Un Total de Más de 46 Kilos de Grasa...
¡Se Fueron Para Bien!**

Rob Poulos es un entusiasta experto en acondicionamiento físico, así como Fundador y Presidente de *Zero to Hero Fitness*. Rob dedicó la mayor parte de la última década a investigar las maneras más efectivas y eficientes para estar y permanecer delgado, fuerte y saludable con una mínima inversión de tiempo.

Después de más de una década de intentos infructuosos personales con diversas estrategias de ejercicio y dieta, Rob comenzó a sentirse sumamente frustrado con la enorme cantidad de desinformación que existía en el mercado y personalmente se comprometió a descubrir los secretos de una pérdida permanente de grasa y de acondicionamiento físico que estaban escondidos en toda la publicidad exagerada y sensacionalista que prevalecían en la industria.

Rob fundó *Zero to Hero Fitness* y creó los principios de acondicionamiento físico del Incinerador de Grasa para hacer llegar este conocimiento a todos aquellos interesados en la consecución de una vida larga con buena condición física y salud. Actualmente todo mundo, sin importar sus fracasos actuales o pasados en relación con el acondicionamiento físico, puede disfrutar de un estilo de vida delgado y saludable con métodos sencillos pero probados que solo requieren unos cuantos minutos a la semana. Rob sigue ayudando a sus amigos, familiares y estudiantes para que tengan la mejor condición física de sus vidas... y para que permanezcan de esa manera.