

# ¿CÓMO PERDER GRASA?

**Y MANTENERLA FUERA  
PARA SIEMPRE**

**ANDRÉS VÁZQUEZ CERVANTES**



|  |           |
|--|-----------|
| <b>INTRODUCCIÓN</b>  | <b>01</b> |
| EL PROBLEMA CON LA “DIETA”   | 02        |
| <b>LA CLAVE DE MI ÉXITO EN EL FITNESS</b>                                    | <b>04</b> |
| <b>1. METODOLOGÍA FITNESS KAIZEN</b>   | <b>06</b> |
| 1.1. APRENDE Y APLICA: LA CLAVE DEL ÉXITO                                    | 09        |
| 1.2. EL VALOR DEL APRENDIZAJE  | 09        |
| 1.3. NO BASTA SABER; ES NECESARIO ACTUAR                                     | 10        |
| 1.4. ENFOQUE EN MANTENIMIENTO  | 11        |
| 1.5. EL REGRESO AL PROGRESO  | 12        |
| <b>2. PÉRDIDA DE GRASA</b>   | <b>14</b> |
| 2.1. ADHERENCIA A TU ESTILO DE VIDA  | 15        |
| 2.2. ADHERENCIA  | 16        |
| <b>3. ALIMENTACIÓN</b>   | <b>18</b> |
| 3.1. CAMBIANDO EL CHIP   | 19        |
| 3.2. LAS BASES DE UNA ALIMENTACIÓN PARA PERDER GRASA                         | 20        |
| 3.3. ¿QUÉ SON LAS CALORÍAS Y CUÁL ES SU IMPORTANCIA EN LA ALIMENTACIÓN?      | 20        |
| 3.4. GASTO CALÓRICO  | 22        |
| 3.5. ¿CÓMO CALCULAR EL GASTO CALÓRICO?                                       | 22        |
| 3.6. DÉFICIT CALÓRICO  | 27        |
| 3.7. ¿CÓMO CONTAR LAS CALORÍAS Y ARMAR TU DIETA?                             | 30        |
| 3.8. ¿CÓMO ARMAR TU PLAN ALIMENTICIO?  | 32        |
| 3.9. PRACTICIDAD EN LA ALIMENTACIÓN  | 38        |
| 3.10. ¿QUÉ COSAS TENER SIEMPRE A LA MANO EN LA COCINA?                       | 38        |
| 3.11. ADAPTACIÓN METABÓLICA  | 39        |
| 3.12. ESTRATEGIAS ALIMENTICIAS   | 43        |
| 3.13. AHORRO EN ALIMENTOS  | 43        |
| 3.14. HAMBRE. TU PEOR ENEMIGO  | 45        |
| 3.15. DENSIDAD CALÓRICA  | 46        |
| 3.16. NO TENGO MUCHO TIEMPO, ¿QUÉ RECOMIENDAS PARA HACERME DE COMER?         | 49        |
| 3.17. ¿QUÉ HACER SI COMES MUCHO EN RESTAURANTES?                             | 51        |
| 3.18. ¿CÓMO LIDIAR CON LAS BEBIDAS?  | 52        |
| 3.19. OPCIONES VEGETARIANAS ¿CÓMO LLEGAR A LA CANTIDAD DE PROTEÍNA ADECUADA? | 54        |
| 3.20. SUPLEMENTACIÓN, ¿ES NECESARIA?   | 56        |

|   |           |
|---|-----------|
| 3.21. EXCESOS EN LA COMIDA  | 57        |
| 3.22. ¿CÓMO LLEVAR UN DÍA COMPLETAMENTE FALLIDO EN LA DIETA?      | 58        |
| 3.23. ALCOHOL   | 58        |
| 3.24. LAS ESTRATEGIAS EN LA VIDA DIARIA                           | 61        |
| <b>4. ENTRENAMIENTO</b>   | <b>62</b> |
| 4.1. ENTRENAMIENTO INTELIGENTE                                    | 63        |
| 4.2. TODO LO IMPORTANTE SOBRE EL ENTRENAMIENTO CON PESAS          | 63        |
| 4.3. CALIDAD SOBRE CANTIDAD                                       | 64        |
| 4.4. TÉCNICA DE LOS EJERCICIOS                                    | 65        |
| 4.5. ESFUERZO. HAZ EFECTIVO TU TRABAJO DE GIMNASIO                | 66        |
| 4.6. VARIABLES DE ENTRENAMIENTO                                   | 69        |
| 4.7. VOLUMEN, INTENSIDAD Y FRECUENCIA. RANGOS SUGERIDOS           | 70        |
| 4.8. INTENSIDAD   | 70        |
| 4.9. VOLUMEN  | 73        |
| 4.10. VOLUMEN ENFOCADO A PÉRDIDA DE GRASA (MANTENIMIENTO)         | 75        |
| 4.11. FRECUENCIA  | 75        |
| 4.12. RELACIÓN VOLUMEN-FRECUENCIA                                 | 76        |
| 4.13. RECOMENDACIONES MÍAS DE ESTAS 3 VARIABLES                   | 76        |
| 4.14. OTRAS VARIABLES DE ENTRENAMIENTO                            | 77        |
| 4.15. DESCANSO ENTRE SERIES                                       | 77        |
| 4.16. SELECCIÓN DE EJERCICIOS                                     | 78        |
| 4.17. TEMPO Y ROM (RANGO DE MOVIMIENTO)                           | 81        |
| 4.18. ¿CÓMO CALENTAR ADECUADAMENTE?                               | 82        |
| 4.19. CARDIO ¿REALMENTE ES IMPORTANTE PARA PERDER GRASA?          | 83        |
| <b>5. TIPS PARA MANEJAR LA ETAPA DE MANTENIMIENTO</b>             | <b>93</b> |
| 5.1. ¿CÓMO LLEVAR LA ALIMENTACIÓN PARA MANTENERSE?                | 95        |
| 5.2. ¿SE PUEDE MANTENER LA GRASA PÉRDIDA SIN CONTAR LAS CALORÍAS? | 95        |
| <b>DESPEDIDA / CONCLUSIONES</b>                                   | <b>97</b> |
| <b>CONTENIDO COMPLEMENTARIO</b>                                   | <b>98</b> |



# INTRODUCCIÓN

Conseguir un cuerpo con un nivel de grasa bajo y saludable, o bien, simplemente mejorar tu composición corporal perdiendo grasa es uno de los cambios más efectivos que se pueden hacer para incrementar nuestra calidad de vida. Más allá de los increíbles beneficios a la salud como reducir el riesgo de cáncer, diabetes o enfermedades del corazón, perder grasa te permitirá lucir mucho mejor y... ¿quién no quiere verse más atractivo?

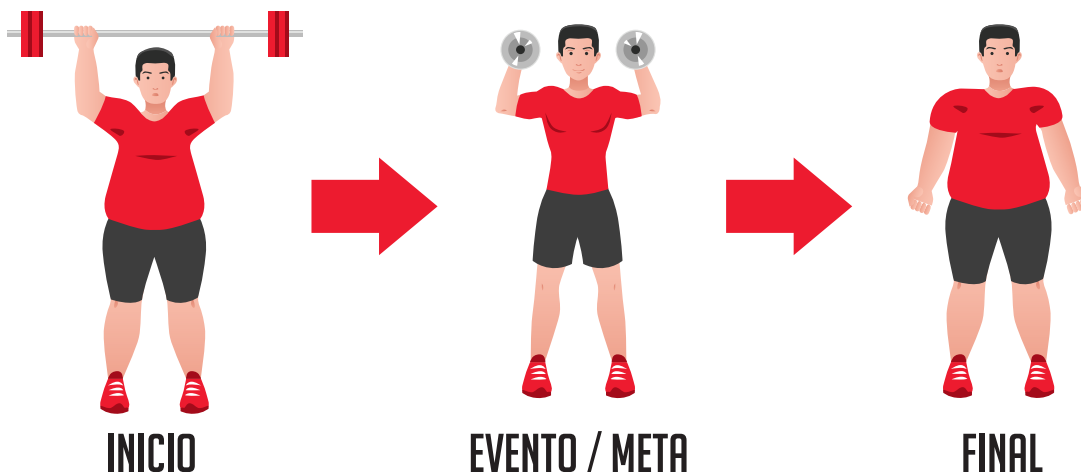
Sin embargo, conociendo todos estos beneficios y teniendo cada vez más acceso al conocimiento e información de calidad, ¿por qué cada año se incrementa la población con sobrepeso u obesidad? ¿Qué está ocurriendo? ¿Acaso es demasiado complicado perder grasa? ¿O tal vez las personas con sobrepeso están destinadas por sus genes a vivir el resto de sus vidas sin nunca poder verse delgadas y saludables?

Bien, pongamos las cartas sobre la mesa. Perder grasa no es ni imposible, ni complicado o difícil, tampoco es el verdadero problema que sufren las personas con sobrepeso. Más de un tercio de las personas que se ponen de objetivo bajar de peso lo consiguen

de manera exitosa, lo cual está bastante bien ¿no? Es una buena cantidad de personas las que logran cierta reducción, por más pequeña que sea, en su nivel de grasa en el cuerpo. Si esto es así entonces, ¿por qué sigue sin tener sentido el aumento del sobrepeso en las personas?

El verdadero problema está en que la gran mayoría de las personas que pierden peso no logran mantenerse a lo largo de los años. De hecho, y como lo muestran algunos datos científicos, sólo un 5% de las personas consiguen mantenerse después de 3 años. Aquí está el meollo del asunto. Bajar de peso es relativamente sencillo, lo difícil es evitar volver a subir (el llamado "rebote").

Mira a tu alrededor, es posible que conozcas a bastantes personas que no tienen demasiadas dificultades para bajar de peso. Muchos lo logran cuando tienen algún evento por delante. El problema es que esas personas casi siempre regresan a su físico anterior poco tiempo después e inclusive terminan subiendo más. Esto es lo verdaderamente alarmante. No se trata sólo de bajar de peso, sino de hacer que no regrese.





Y es que de verdad este es un tema del cual casi nadie habla en el mundo del fitness. Muy pocos se enfocan en la parte del qué hacer después de lograr bajar algo de peso. Todos los testimonios exitosos de los sistemas y asesorías para bajar de peso solamente te van a mostrar esta primera parte bonita: el éxito después del periodo de pérdida de peso. Al fin y al cabo, esto es lo que vende y consigue clientes.

Sería interesante ver cómo les fue a esas personas después de varios meses o años. Lo digo por experiencia. En mis años de entrenador he visto a asesorados tener un magnífico progreso en cuanto a pérdida de grasa, para que después de estar satisfechos y felices con los resultados, pasando un tiempo (sin mi asesoría) regresaran prácticamente igual o peor, buscando volver a recuperar su físico definido.

Este es uno de los puntos más importantes que quiero que entiendas del fitness. No se trata de qué tanta grasa puedes perder en 1, 2 o 3 meses. Se trata de qué tan bien te va manteniendo el físico que quieres a lo largo de los años.

## EL PROBLEMA CON LA "DIETA"

Como ya debes de saber, la alimentación es el área principal a trabajar para conseguir buenos resultados, así mismo, una de las razones por las que hay tanto fracaso o poco éxito en esto de la pérdida de grasa es que la mayoría de las personas entiende la palabra dieta como algo que tiene inicio y fin, dando

a entender que el esfuerzo solamente va a ser temporal.

Esta manera de pensar solo traerá fracaso por el resto de tu vida. Míralo así, si quieres ganar dinero o tener éxito en los negocios vas a tener que esforzarte y trabajar para conseguirlo. Si deseas una buena relación o buenos amigos, vas a tener que darle su tiempo y dedicación a esto (convivir, apoyar, etc..). Cualquier cosa buena de la vida se consigue siendo proactivo y dedicado. Con la alimentación es igual. Comer es un acto que haces todos los días varias veces al día por lo que deberás lidiar con todo esto de la dieta hasta tu último día de vida. Qué mejor que poner de tu parte para que también esta área este súper bien cuidada y con ello tu salud y físico se mantengan de calidad por el resto de tu vida.

*Consejo. Una buena dieta no debe ser temporal, debe ser vivida por el resto de tu vida.*

Leyendo todo esto, es posible que te veas reflejado en estos casos de rebote o de fracaso al seguir una dieta. Tal vez también te vengán a la memoria esos recuerdos donde después de conseguir ese objetivo de pérdida de peso, simplemente extraviaste la noción de qué hacer, y cómo poco a poco fuiste regresando a tus viejos hábitos alimenticios.

Y como te digo, una cosa es perder grasa, pero otra cosa muy diferente es mantener esa grasa perdida. Así que es posible que te preguntes, ¿cómo se evita volver a engordar?

Dos de las cosas que considero vitales para evitar seguir cometiendo los mismos errores que hacías antes de bajar de peso son los siguientes:



**1.-** Aprender y entender qué pasa en tu cuerpo con la dieta y los alimentos que consumes, por qué subes o bajas de peso. El conocimiento es poder. Si no sabes cómo le estás haciendo para bajar de peso (en el caso de tener un entrenador o nutriólogo que te ayude con eso) en el momento en que dejes de utilizar sus servicios no sabrás qué está pasando con tu alimentación. Saber qué está detrás de las dietas y del ejercicio es vital para poder tomar mejores decisiones y con ello controlar de mejor manera todo lo que nos rodea.

Te recomiendo que entiendas, por lo menos de manera básica, temas como:

- Balance energético.
- Déficit energético.
- Macronutrientes.
- Conteo de calorías.

**2.-** Poner en práctica los hábitos de las pocas personas que realmente consiguen mantener el peso perdido. No basta con saber o tener el conocimiento, tienes que ponerte en acción. De ese 5% de personas que logran mantener su peso perdido, ¿qué tienen en común? ¿Qué los diferencia del resto que no consiguen mantener por mucho tiempo sus resultados?

Algunas de estas prácticas exitosas suelen ser:

- Medirse y pesarse de manera controlada.
- Registrar los alimentos que consumen.
- Incorporar mínimo 30 minutos de ejercicio 3 veces por semana.

Si por un lado conoces la teoría y la ciencia que está detrás de las dietas y del ejercicio y por el otro lado, pones en práctica los hábitos de las personas que tienen éxito, sin lugar a duda tendrás una mayor probabilidad de lograr tus objetivos.

Es verdad que todos somos diferentes y nos pueden funcionar cosas distintas, pero esto no quiere decir que no existan ciertos principios que te puedan facilitar el camino a la hora de perder grasa y mantenerla fuera de tu cuerpo.

Con esta guía vas a conocer todo lo que considero vital para poder tomar mejores decisiones y poder no solo ver resultados a corto plazo, si no mantenerlos a largo plazo y con ello mejorar tu calidad de vida de una vez por todas! Vamos a ello.