


FITNESS CON CIENCIA

JULIOVALEROV



Este libro no está diseñado para prevenir, curar o tratar enfermedades o condiciones médicas de cualquier tipo. El contenido de estas páginas es meramente informativo y el autor y colaboradores no aceptan ninguna responsabilidad por el uso de la información.

Copyright: © 2020 Julio Valero.
Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o distribuida sin permiso explícito del autor.

Esto incluye y no está limitado a la reproducción o distribución electrónica, mecánica, física, en audio o por cualquier otro medio. Cualquier distribución ilegal será detectada por el software de protección.

Para más información: Juliovalerov@juliovalerov.com

TABLA DE CONTENIDO

1 BALANCE ENERGÉTICO: PRINCIPIO BÁSICO PARA ALTERAR LAS MASAS CORPORALES

Pag. 04

2 MACRONUTRIENTES

Pag. 07

3 MACRONUTRIENTES Y AGUA

Pag. 10

4 ¿QUÉ ES CONTAR MACROS, Y CÓMO HACERLO?

Pag. 13

5 ENTRANDO EN CONTEXTO CON TUS OBJETIVOS

Pag. 21

6 ¿POR QUÉ LA MAYORÍA DE LAS ESTRATEGIAS FALLAN?

Pag. 26

7 RESULTADOS RÁPIDOS CON MALAS ESTRATEGIAS

Pag. 28

8 ¿QUÉ TIPO DE ALIMENTACIÓN ELEGIR?

Pag. 32

9 DESCUBRE TU PROBLEMA

Pag. 37

10 ¿DÓNDE EMPEZAR? BALANCE ENERGÉTICOS & MACRONUTRIENTES PARA LA COMPOSICIÓN CORPORAL DESDE EL PUNTO CERO

Pag. 42

INTRODUCCIÓN

La alimentación es un tema bastante incomprendido y controversial en la actualidad, y a pesar de que cada vez existe más información al respecto, la desinformación parece crecer.

Personalmente, pienso que todo radica en la malinterpretación de los contextos y aplicaciones de los mismos, esto sumado al incesable crecimiento con fines de lucro por parte de los gremios relacionados, lo que ha hecho que las personas no tengan ni idea de lo que realmente es cierto o falso.



Por estas razones, hoy me motivo a escribir este e-book práctico, de gran utilidad a la hora de aclarar dudas, referentes al tema de la alimentación a través de mi punto de vista, totalmente imparcial, basado en mi experiencia personal y profesional, de tal forma que el lector de una vez por todas pueda comprender que no existe una verdad absoluta y que la aplicación de cualquier estrategia nutricional tiene éxito única y exclusivamente si es posible mantenerla en el tiempo, cumpliendo con lo que realmente ha podido ser probado.

En este e-book hablaré en unas breves, pero útiles líneas sobre los principios básicos de nutrición, me enfocaré a detalle desde lo más básico hasta lo más complejo y realmente importante, te daré las razones por las que tú y tanta gente no consiguen resultados satisfactorios con su alimentación.

Sin temor a equivocarme, estoy completamente seguro de que este e-book es una pieza única en su tipo, la cual, te proporcionará no solo todo el conocimiento necesario, sino además las herramientas y aplicaciones clave para cada etapa de tu camino a la meta.

Desde ya, muchísimas gracias a todos los que en este momento están leyendo mi primer e-book, un gran abrazo.

Tu amigo y preparador.
JulioValeroV.

BALANCE ENERGÉTICO:

PRINCIPIO BÁSICO PARA ALTERAR LAS MASAS CORPORALES

Lo primero que debes saber, es cómo funciona tu cuerpo, y qué lo afecta directamente, originando cambios en las masas corporales.

Nuestro cuerpo está compuesto por un conjunto de infinitos procesos (fisiológicos y bioquímicos), y como cualquier otro organismo vivo, para realizar estos procesos es necesario tener algún tipo de energía, la cual necesita ser medible. Dicha energía es desprendida/medida en forma de calor, y por ello la unidad de medida deriva de su nombre: calor-ía.

No voy a entrar en detalles y términos de los procesos bioquímicos porque mi deseo es hacerte entender de forma práctica y sencilla.

Te explico, así como en un vehículo, la gasolina es el combustible que se encarga de generar energía para que este realice todas sus funciones, en nuestro cuerpo las calorías constituyen la energía necesaria para el funcionamiento vital de nuestro organismo.

Este combustible en nuestro cuerpo necesita en algún punto ser aportado de forma externa, no directamente como calorías sino en forma de alimentos, que una vez degradados o sintetizados, terminan creando energía en forma de ATP, sin embargo, no quiero confundirte, así que quedémonos con la idea de que simplemente es **energía**.

Ahora bien, volviendo al ejemplo del vehículo, cuando alcanzamos el tope máximo de capacidad de almacenamiento del combustible, sencillamente no es posible aportarle más cantidad, pues el combustible rebosaría fuera del tanque de dicho vehículo.

Ojalá sucediera lo mismo con el cuerpo humano (para fines estéticos, aunque no para fines de supervivencia), pero sencillamente no funciona así, debido a que el objetivo de nuestro organismo es sobrevivir y para ello hará uso de la energía disponible, generada a través de la metabolización de los alimentos y posteriormente conducida hacia los depósitos destinados para dicha energía (tejido adiposo, glucógeno muscular y hepático).

Una vez estos depósitos están repletos de sustratos energéticos, y habiendo más aporte de alimentos, se seguirán generando más sustratos energéticos en el interior del organismo, pero como no serán necesarios, serán destinados a almacenamiento.

Uno de estos depósitos es capaz de aumentar su tamaño e incluso formar más depósitos de reserva, este es el tejido adiposo.

El tejido adiposo está constituido por un conjunto de células llamadas adipocitos, las cuales son capaces de expandir su tamaño y multiplicar su número de unidades con el fin de almacenar mayor cantidad de sustratos energéticos, los cuales serán utilizados posteriormente en caso de no haber suministro de alimentos en el cuerpo.

Los adipocitos como depósitos de energía son los que comúnmente llamamos grasa corporal, esa que se puede percibir a simple vista en cualquier persona.

Los otros depósitos de sustratos, son los depósitos de glucógeno hepático y muscular, estos no se ven, dado a que se encuentran dentro del hígado y en los depósitos intramusculares respectivamente.

Sin embargo, estos últimos depósitos, son directamente proporcionales al tamaño y cantidad de masa muscular de cada persona, y tanto el tamaño como cantidad de masa muscular, no se obtiene bajo un mecanismo autónomo de nuestro cuerpo, es decir, debido a esto, estos depósitos no crecen o se multiplican por aporte de comida o de forma fisiológica en el cuerpo, es necesario ocasionar su crecimiento intencionalmente a través del entrenamiento (creando más masa muscular).

Por lo cual, el único depósito que, si puede incrementar su cantidad y tamaño con simplemente aportar más alimentos, es el tejido adiposo.

La razón por la cual nuestro cuerpo almacena sustratos, es debido a que tiene por objetivo sobrevivir y es por ello que estos sustratos los almacena en forma de grasa corporal, para que en caso de no haber suministro constante, sea posible generar energía (ATP), a través de ellos.

En este momento estoy seguro de que ya entendiste el primer punto, las calorías son una unidad de medida que facilita tener en contexto todo lo expuesto anteriormente.

Por lo tanto, dicho de forma práctica: las calorías son el principal factor para el funcionamiento y variación de las masas del cuerpo. Si aportas más alimentos/calorías de las que tu cuerpo necesita, tu cuerpo expandirá y formará más depósitos de energía/sustrato en forma de grasa corporal, para que esta pueda estar disponible en momentos donde no haya suministro.

Pero este principio de calorías entrantes versus salientes, sin contexto de distribución de dichas calorías en cada macronutriente, solo estaría haciendo variar masa en general, es decir, no se habla de masa grasa o masa libre de grasa, por lo tanto, esto no termina aquí, si es que realmente deseas saber cómo afectar cada una de las masas específicamente.

MACRONUTRIENTES:



Ahora que ya sabes qué son las calorías y cómo funcionan en el cuerpo, es necesario expandir un poco el tema y conocer más a fondo las fuentes de las mismas, ya que, a pesar de que todos los alimentos proporcionan calorías, también proporcionan y desempeñan algunas otras características y funciones dependiendo de su fuente.

Los macronutrientes como su nombre lo dicen macro-nutrientes (nutrientes grandes), medidos en gramos, constituyen los alimentos o los alimentos están constituidos por ellos (como lo quieras ver) y son 3: proteína, grasa y carbohidratos.

Como ya mencioné anteriormente, una vez sintetizados, los alimentos son capaces de producir energía (**En realidad es el resultado del contacto de moléculas de glucosa, aminoácidos y triglicéridos con el organismo, lo que produce/eleva calor, y luego sustratos para posteriormente generar energía (ATP)).**

Pero además aportan micronutrientes (Vitaminas, minerales) y líquidos, los cuales no producen energía, pero están directamente relacionados con la metabolización de sus compañeros macronutrientes y el óptimo funcionamiento del organismo en general.

¡CONOCIENDO LOS MACRONUTRIENTES!



PROTEÍNA:

La proteína está formada por aminoácidos, una vez la fuente de proteína es sintetizada en el cuerpo, los aminoácidos son liberados y finalmente participan en la formación de proteínas musculares y celulares, es decir, participan en la formación de masa muscular y otros procesos celulares. Su cantidad de energía es de 4 calorías por gramo.



GRASAS:

Las fuentes de grasa están formadas por colesterol y triglicéridos básicamente. Una vez son sintetizadas por el cuerpo forman exactamente lo mismo, colesterol y triglicéridos en el cuerpo, además tienen estrecha correlación con el funcionamiento de casi todas las hormonas. Su cantidad de energía es de 9 calorías por gramo.



CARBOHIDRATOS:

Las fuentes de carbohidrato están formados por una molécula de carbono, hidrógeno y oxígeno (algo que seguramente no te importe). Una vez son sintetizados en el cuerpo, producen glucosa, esta glucosa es transportada por la insulina al hígado y músculos, para formar glucógeno muscular y hepático. Su cantidad de energía es de 4 calorías por gramo.

En resumen, los alimentos representan un envoltorio para cada una de las moléculas (aminoácidos, glucosa, triglicérido) y una vez nuestro cuerpo metaboliza los alimentos, este envoltorio es abierto y cada una de las moléculas irán a su destino.

NOTA: Quiero dejar claro, que cada uno de los macronutrientes tienen una explicación mucho más profunda y compleja, en términos bioquímicos, sin embargo, a efectos de este e-book, la explicación brindada es la ideal.

Como verás, cada uno de los macronutrientes posee una función específica dentro del organismo.

Si tenemos que la energía/calorías son el principal factor determinante, podríamos pensar que sencillamente aportando calorías indiferentemente de donde provengan, nuestro cuerpo puede sobrevivir y/o variar masas.

En términos de supervivencia así es, sin embargo, que nuestro cuerpo simplemente sobreviva, no quiere decir que sea algo óptimo únicamente sobrevivir, y mucho menos preocuparnos simplemente por variar la masa total.

Es decir, a pesar de que tu cuerpo pueda sobrevivir con el aporte de cualquier sustrato, sin importar de la fuente que provenga, es probable que, si alguno de los macronutrientes es aportado en baja o excesiva cantidad, o en general sin ningún tipo de organización, existan algunas alteraciones y/o deficiencias, y nuevamente, si, **estarías sobreviviendo, pero no sería óptimo.**

Además, si quisieras, por ejemplo, variar mayormente tu masa grasa, y no masa total, tendrías que preocuparte por la función que desempeña cada macronutriente.

A medida que vayas leyendo este libro, entenderás específicamente porque deberías preocuparte por cada uno de los macronutrientes, y no simplemente en el total de calorías.

TRIGR8

MACRONUTRIENTES Y AGUA:

Así como la palabra macro, significa grandes, la palabra micro, significa pequeños, es decir, son nutrientes que necesitan ser aportados en menor cantidad, o mejor dicho son medidos en unidad de medida inferior, miligramos o unidades de medida inferiores.

Como ya has escuchado antes, estos son vitaminas y minerales, y como también has escuchado antes, son necesarios.

Tanto vitaminas y minerales, a pesar de que son medidos en miligramos, o bien se necesitan en baja cantidad, representan y/o desempeñan importantes procesos dentro de nuestro organismo, por lo tanto, el hecho de ser llamados micros, o ser medidos en miligramos, no debe hacerte pensar que no son necesarios.

De hecho, son tan importantes, que si solo te dedicaras a aportar macronutrientes sin darle importancia a la fuente de los mismos (Es decir, que contengan micronutrientes), acabarías con problemas, que pueden ir desde problemas en la salud, hasta problemas para conseguir tus objetivos físicos.

En términos generales, como dije en el capítulo de macronutrientes, podríamos decir que los micronutrientes forman parte de la correcta metabolización de los macronutrientes, y a su vez, participan en procesos fisiológicos celulares de nuestro organismo. Lo que quiere decir, que, si no son aportados, todo lo mencionado anteriormente se verá afectado.

No voy a entrar en detalle de los tipos de vitaminas y minerales, debido a que con la simple regla de alimentarnos un 80-90% de fuentes densas, estaríamos cubriendo nuestras necesidades de micronutrientes.

Dicho esto, este capítulo simplemente llama a la reflexión al momento de elegir las fuentes de macronutrientes, o más simple aun, a elegir mejor tus alimentos.

Esto se traduce, en términos generales, a consumir mayormente alimentos provenientes de la naturaleza, y con la menor cantidad de procesos posibles.

AGUA

Hablamos de agua, porque es el líquido máspreciado por el cuerpo, de hecho, el 60-70% del peso total de nuestro cuerpo está constituido por líquido, lo que además se traduce a que la mayoría de los procesos del organismo tienen directa relación con los líquidos.

Esta es la razón por la cual, aun sin aportar alimentos (habiendo almacenado sustratos energéticos, pero consumiendo líquido) el cuerpo puede sobrevivir una cantidad de tiempo, la cual va a depender de la cantidad de sustrato (grasa) que tenga almacenada cada sujeto de caso en caso.

A su vez, esta explicación anterior tiene implícito, que, sin agua, aun habiendo almacenado cualquier cantidad de sustrato energético (grasa), nuestro cuerpo solo duraría un par de días, con la cantidad de líquido almacenada, y posteriormente tendría muerte celular, y por ende muerte general.

Ahora, ya en este punto tenemos varias cosas que tener en cuenta:

- 1) Necesitamos alimentos, para generar sustratos, y posteriormente energía.
- 2) Necesitamos que dichos alimentos contengan micronutrientes, para que el proceso anterior se cumpla de forma óptima.
- 3) Sin agua/líquido, ninguno de los procesos anteriores podría tener lugar mucho tiempo, y es posible morir en su ausencia absoluta.

Creo que no es necesario recalcar que la hidratación forma parte crucial de cualquier ser humano, y también cualquier ser humano que quiera mejorar su cuerpo/salud.

¿QUÉ ES CONTAR MACROS, Y CÓMO HACERLO?

Como ya sabes, los alimentos poseen un valor calórico, este valor calórico es producto del contacto de los alimentos con el cuerpo, más específicamente con el sistema digestivo, lo cual, a su vez es el contacto de las moléculas de macronutrientes con los mecanismos de metabolización.

No quiero que te enredes, quédate con la idea de que los alimentos poseen carbohidratos, proteínas, grasas, y a su vez, estos generan un total calórico.

También ya sabes, que tu cuerpo tiene necesidades energéticas, y a su vez necesidades de cada macronutriente para cumplir diversas funciones fisiológicas, hormonales y metabólicas.

Contar macros, es simplemente tener bien estructurado un objetivo total de cada macronutriente, y por ende un total calórico con base en tus características físicas, y de actividad diaria cotidiana, ejercicio etc.

Al tener un objetivo con base en tu caso en particular, simplemente deberás elegir alimentos estratégicamente, para cumplir dichos macronutrientes objetivo.

NOTA: Al cumplir los macronutrientes, estás cumpliendo por defecto tus calorías, ya que, al multiplicar el total de gramos de cada macronutriente por su valor calórico, y posteriormente sumarlos, dará el total calórico consumido, por ello, quédate con la idea de contar macros y no pienses en las calorías como algo que tienes que cumplir, porque como ya dije, al cumplir los macronutrientes cumplirás por defecto las calorías objetivo.

Es básicamente como llevar un registro de ingresos y egresos, es decir, una contabilidad, con la única diferencia que en los macros tienes 3 tipos de divisa (carbohidratos, proteínas y grasas)

Para ejemplificar aún más esto, imagínate que tienes euros, dólares y pesos, y cada uno de ellos solo puede ser gastados en cosas que tengan expresado su valor en los mismos. Es decir, no puedes comprar con dólares algo que marque su precio en pesos. (asume que no te recibirían otra moneda, para efectos del ejemplo)

El objetivo final diario, será que tus saldos queden en cero, es decir, hayas cumplido o gastado tus objetivos de cada macronutriente. Recuerda que estos objetivos estarán planteados para cada etapa, así que indiferentemente de la etapa, tus objetivos ya están contemplados, así que sigue siendo el objetivo quedar en cero al final del día, más adelante entenderás mejor esto, cuando se hable de cada diferente etapa y su cálculo.

Ahora bien, si siguiéramos el ejemplo, sería sencillo saber cuánto gastar y de qué moneda, según lo que tenemos y según lo que cuesta cada cosa que vayamos a comprar, dado que dichos artículos marcarían el precio y la moneda.

En teoría debería suceder exactamente lo mismo para todos los alimentos, recetas, platos, etc. Es decir, todo debería tener su información nutricional en base a la cantidad, de forma adecuada.

Aunque actualmente esto está tomando mayor importancia, aun en muchos países esto no es así, y en muchos casos y escenarios resulta difícil descifrar esto, sin embargo, contamos con suficiente experiencia y datos de otras personas y países que nos pueden hacer la vida más fácil.

La forma de hacer esto en la actualidad, es a través de aplicaciones móviles, las cuales cuentan con la posibilidad de crear tu perfil de objetivos, así mismo como una base de datos de alimentos, y la facilidad de agregar tus comidas un diario, y así, poder saber cómo vas en el transcurso del día hacia cumplir tus objetivos.

Además de la aplicación, necesitarás una balanza de cocina, preferiblemente digital (por certeza), dado que no es lo mismo en cantidad de macros comer 100gr de algo que 200gr, y necesitamos saber cuánto agregar en nuestra aplicación.

La balanza no sería necesaria fuera de casa si todos los sitios de venta de comida proporcionarían información exacta del peso y macronutrientes de la comida que nos brindan, así como también lo deberían proporcionar las marcas de cualquier alimento empaquetado, que por suerte en su gran mayoría lo hacen.

Sin embargo, toma en cuenta que a pesar de que puedas usar la balanza en principio, ya podrás tener registros de XS sitios y comidas, ya que, para efectos de contabilidad y ganancia de los sitios de venta de comida, las cantidades deben estar medidas, es decir las cantidades siempre serán las mismas (claro, si no pides más de algo de forma voluntaria).

Pero en casa, es probablemente el sitio donde más la necesitarás, y donde en teoría debería ser mucho más sencillo usarla.

La razón por la que necesitarás una balanza es porque las cantidades de cada alimento que vayas a consumir, las elegirás tú en base a tus objetivos, y habrá días que elijas más de uno que de otro, o elijas alimentos diferentes, etc.

HACIÉNDOLO CORRECTAMENTE

Ahora que ya entendiste la metodología, es necesario que entiendas ciertos detalles para hacerlo bien, ya que existen algunos escenarios que se presentarán.

La forma ideal de hacerlo, al menos en principio mientras tomas experiencia, se define en ciertos puntos, los cuales desarrollaré a continuación.

DEBES QUERER: El primer y más importante paso es querer, de nada sirve leer todos estos pasos, y todo este libro si realmente no quieres hacerlo. Debes tener un mínimo de intenciones de darte la oportunidad de querer aprender, o de lo contrario ni siquiera, aunque otra persona te hiciera todo a todo lo harías.

PESAR LOS ALIMENTOS CRUDOS: La razón de esto, es debido a que el tiempo y método utilizado para la cocción de los alimentos, alteran su volumen, ganando o perdiendo líquido, pero manteniendo la misma cantidad de macros en base a la cantidad en crudo, lo que hace directamente que la información que agregues no sea la real si lo haces después de la cocción.

Por ejemplo, tenemos 100gr de pechuga de pollo en crudo
La cual, por esos 100gr, posee 20gr de proteína y 1gr de grasa, y 89 calorías

Si no la pesamos antes, y se ha puesto a la plancha, esos 100gr en promedio resultarán así:

Dado que perdió un 25% de líquido, ahora pesara 75gr, pero sus macros serán exactamente los mismos mencionados anteriormente, ya que ellos no se afectan durante la cocción, el problema viene cuando lo agregas en tu aplicación por 75gr que fue lo que te peso cocida, pero en realidad estas consumiendo los macros procedentes de 100gr. Pondré la situación en contexto:

LO QUE REALMENTE CONSUMISTE			
PESO	PROTEÍNA	GRASA	CALORÍAS
100gr	20	1	89
COMO LO AGREGASTE			
PESO	PROTEÍNA	GRASA	CALORÍAS
75gr	15	0.8	66

Como verás, el margen de error será del 25%, es decir, estarás en este caso consumiendo 25% más de lo que piensas que estás consumiendo.

Al ver esta tabla, es obvio pensar que entonces simplemente harás una regla de 3 para saber su peso crudo, y si, esta es una buena herramienta, pero solo para casos donde realmente no hayas podido pesar en crudo, dado que esto es solo una estimación, y puede ser mayor o menor dependiendo de la temperatura con que se haya cocido, y el tiempo bajo cocción, así que no es una regla que sea inequívoca, aunque muy buena para casos de emergencia.

Esto sucede en mayor o menor medida, en muchos alimentos, bien sea al alza o la baja, por lo que para evitar este problema lo mejor será usar los pesos en crudo.

Existen excepciones, como, por ejemplo: arroz y granos. La razón es que debido a la naturaleza de dicho alimento es más complejo pesar la porción que nos vamos a comer, ya que normalmente se hacen en cantidad, además, por lo general el tiempo y cocción utilizadas en estos alimentos son muy similares a nivel mundial. Así que para estos casos contamos con información nutricional en su estado cocido, que no es más que la regla de 3 aplicada a este alimento.

Claro que pudieras permitirte cierta flexibilidad en cuanto a este punto con determinados alimentos o en determinadas ocasiones. Solo deberás ser consciente, dado que este tipo de errores sumados, van haciendo un gran hueco, y muchas personas pueden estar cometiendo el error sin saber esto, donde entonces juzgan mal su plan, o el conteo de macros.

■ COCINAR TÚ MISMO: La razón es porque diferentes preparaciones de alimentos o recetas, hecho por diferentes personas, tendrán diferentes ingredientes y diferentes cantidades de los mismos, lo que produce un total de macros diferente. A menos claro, que, partiendo del punto anterior, hayas pesado los ingredientes y ya sepas que contiene lo que vas a comer, aun cuando no lo hayas cocinado tú.

Por ejemplo, supongamos que vas a desayunar, y tienes una arepa ya lista en la mesa, además tienes un tazón de huevos revueltos, y queso en otro recipiente.

Idealmente, pesarías la arepa (cocida), los huevos revueltos (cocidos) y el queso.

- 1)La arepa, puede contener más o menos harina, margarina o no, azúcar o no, etc.
- 2)Los huevos revueltos pueden haber sido 2 o 3 huevos, con una o 3 yemas, con margarina, aceite o sin ninguno, cebolla sin saber la cantidad, etc.
- 3)El queso sería lo único que estarías agregando bien, claro, si ubicas el tipo de queso adecuado para el que estás consumiendo.

Cuando busques en tu aplicación, habrás buscado “arepa” y “huevos revueltos”, y estarás agregando opciones y macros de las preparaciones estándar o de otra persona, lo que puede ser de casualidad acertado, como bajo la misma probabilidad inapropiado, es decir, estarás a expensas de la suerte.

Y nuevamente, en este punto también te puedes permitir algo de flexibilidad, así como en el punto anterior.

Buscar bien los alimentos: Existen alimentos similares en cómo lucen o en su nombre, pero diferentes en sus macronutrientes, e incluso puede llamarse exactamente igual y ser exactamente lo mismo, pero ser de otra marca y tener más o menos macronutrientes.

Te pondré un ejemplo:

Supongamos que vas a la cocina, y mides un vaso de leche líquida, 200ml, bravo, lo estás haciendo bien.

Pero ignoras la información nutricional que tiene el cartón, y en vez de usar esa, que es la acertada, decides buscar simplemente en tu aplicación “leche”, y dicha búsqueda te puede dar más de 100 opciones, entre los tipos de leche que existen y las diferentes marcas, y tú no le prestas atención, simplemente agregas la primera de las opciones.

Nuevamente estarías a expensas de la casualidad.

■ CONTAR SIEMPRE. TODO CUENTA: Debido a una vieja creencia de tener un día libre, las personas creen que esto aplica para el conteo de macros, y es realmente todo lo contrario, ¿de qué te sirve contar tus macros durante toda la semana y un día no contar?, ese día puede estar haciéndote salir de tu objetivo, y errar notablemente, dándote por resultado nuevamente un mal consumo promedio, y un mal análisis al momento de ver tu evolución.

Otro detalle, es pensar que las cosas pequeñas no cuentan, aquí podemos citar el ejemplo de caramelos, que, a pesar de ser diminutos, pueden ser 100% azúcar que son carbohidratos a efectos del conteo de macros, y asumiendo que pese cada caramelo 3gr puede no significar nada, pues si de los 3gr es 100% carbohidrato, serían 3gr de carbohidratos, lo que serían 12 calorías, y piensas que no es nada.

Ahora asume que comes 6 caramelos al día $3\text{gr} = 18\text{gr}$ de carbohidrato diariamente, durante 7 días $18 \times 7 = 126\text{gr}$ de carbohidratos extra semanales, lo que sería un excedente de 126gr de carbohidratos sobre tu consumo objetivo, y por ende 504 calorías extra.

Puede que tú no seas una de estas personas que come 6 caramelos al día, pero créeme que he tenido clientes que me expresan comer cajas enteras diarias de chicles o caramelos. Así que, no pienses que 6 caramelos es algo exagerado, de hecho, es minúsculo frente a lo que realmente sucede en muchas personas.

■ RANGO DE ERROR EN LOS MACROS: Normalmente en novatos e incluso intermedios es difícil acertar los objetivos el 100% de los días, con 100% de certeza, siempre habrá márgenes de error aceptables. En términos generales, estimamos un margen de error de 5gr por encima o por debajo de cada macro, claro que, buscando que sea menos que esto o incluso no tenga lugar, tampoco debes dejarte llevar demasiado.

La buena noticia para estos pequeños márgenes de error en los macros es que trabajamos en un marco promedio semanal, es decir, cada macro tendrá un promedio de cumplimiento semanal, así que lo que te faltó o sobró un día puede ser corregido el último día, eso sí, esto no quiere decir hacer fiesta, porque te encontrarás con un día final de casi cero macros o con una montaña de ellos, y a pesar de que el balance semanal sea cumplido esto no es correcto, y estarías afectando a tu cuerpo desde otros aspectos.

La idea en realidad es que no te des mala vida, y entiendas que pasarte un toque o estar un poco por debajo no arruina nada. Así que, no es que porque te pasas 5gr de carbohidrato o grasa, por ejemplo, ya piensas que todo está perdido y simplemente comes desafortunadamente. Porque aquí el problema no fue ese pequeño margen de error, sino lo que tu hiciste tras haberlo cometido.

■ APRENDER PRIMERO: Muchas personas al conocer el conteo de macros, saltan inmediatamente a situaciones que solo serían mejor llevadas con experiencia, esto claro, asumiendo que no estén recibiendo asesoría, la cual los guíe en cómo hacer las cosas.

En contexto, tendríamos a la persona que acaba de iniciar su conteo de macros, y a las 2 semanas, está comiendo fuera, sin balanza, queriendo estimar, etc.

Esto no es que este mal, solo debe considerarse como incremento en el margen de error, y que le está dando mayor prioridad a esas situaciones que al aprendizaje, algo que tampoco está mal, cada quien debe hacerlo como mejor se pueda adherir, pero debe ser consciente de ello.

Un ejemplo para dar más en el clavo, supongamos que empiezas en una academia de fútbol, y apenas sabes lo que es el balón, y a la 2da semana te vas a postular en el Barca o real Madrid para ser la estrella. Evidentemente de poder puedes, solo deberás estar consciente de que no tienes ningún tipo de oportunidad.

NO SER EXTREMISTA: todos los puntos anteriores, deben ser vistos con lógica y sentido común, tampoco se trata de volverte una máquina de la noche a la mañana, se trata de hacer lo mejor posible sin que llegue a afectarte. Por ello, puedes permitir cierta flexibilidad en algunos puntos mientras vas tomando experiencia, y no pasa nada, solo deberás estar 100% consciente de que no estás haciendo el 100% de las cosas, ni 100% bien, para cuando decidas analizar, pregúntate todos estos puntos.

Te sorprendería ver cómo las personas manifiestan su descontento, pero cuando le preguntas todo lo explicado anteriormente, no están haciendo ni un 25% de las cosas y ni siquiera a un 10% bien, ¿cómo esperan que funcione?

NO PRESTAR ATENCIÓN A TERCEROS: Si decidiste contar macros, debo asumir que has leído este libro completamente, o bien tienes conocimiento de otra fuente acerca de cómo funciona el cuerpo entorno a los alimentos y la composición corporal, por lo tanto, debes tener firmes tus conocimientos, o te dejarás sabotear por algún pseudoexperto.

Te encontrarás con personas que te digan que las calorías no existen, que contar macros no sirve, que debes comer “bien”, o cualquier otra cosa que te puedas imaginar, y si esta persona además luce bien, te hará dudar muchísimo, por lo tanto, es clave que estés totalmente seguro e informado de lo que estás haciendo y porqué lo estás haciendo.

NO DAR EXPLICACIONES: Así como encontrarás personas que critiquen, encontrarás personas que tengan dudas y quieran saber, a los cuales puedes responderles breve, “simplemente controlo lo que consumo en base a lo que gasto”, y no es por ser egoísta o antipático, es porque vas a carecer de términos y ejemplos, o no recordar muchas cosas, y terminarás malinformando o quedando mal frente a las personas, y no quiero eso.

Si alguien quiere saber del tema, tú no eres el más indicado para informarlo, déjame eso a mí, recomiéndale que compre este libro, o se comunique conmigo para contratar una asesoría. Libérate de esa responsabilidad.

■ **MAÑAS Y ESTRATEGIAS PROPIAS:** A medida que vas cumpliendo con los puntos anteriores, y el tiempo va pasando, te darás cuenta de algunas cosas que puedes hacer para minimizar los pasos que debes hacer. Por ejemplo, saber cuánto peso hay de xs alimento por una taza de tu casa, o porcionar los alimentos en cantidades iguales, o solo hacer 3 comidas y todas en casa, así sucesivamente millones de estrategias pueden surgir, pero estas, solo dependen de cada persona y lo que esté o no dispuesto a hacer.

■ **DARTE TIEMPO A TI MISMO, Y DARLES TIEMPO A LOS MACROS:** Es necesario que comprendas que necesitarás tiempo, más o menos que otra persona, para aprender a aplicar todos los puntos, y entre más tiempo e importancia le des, más rápido sabrás y dominarás del tema y su aplicación.

Por otro lado, si estás o vas a contar macros, asumo que estás dedicándote a la composición corporal, como deporte, como estilo de vida, y que, además, entiendes cómo funciona el cuerpo, por lo tanto, no esperes que contar macros sea algo mágico, que va a cambiar tu cuerpo en 2 semanas. Y si no sabes todo esto, tranquilo, en este libro aprenderás absolutamente todo.

**¿QUÉ ES LO QUE
REALMENTE QUIERES?**

ENTRANDO EN CONTEXTO CON TUS OBJETIVOS.

Ahora bien, esta parte del e-book, es la más dura, la que realmente te dará las respuestas que necesitas, así mismo como la estrategia que deberías utilizar.

¿QUÉ ES LO QUE REALMENTE QUIERES?

Esta respuesta parece obvia para cualquier persona, sin embargo, hay que deshojar muy bien la margarita, ya que en realidad muchas personas no saben lo que realmente quieren, y por ello, mucho menos cómo hacerlo.

Todo el mundo responde, “verme bien”, “mejorar mi cuerpo”, pero, entrando en contexto, verte bien o mejor, puede lograrse de varias formas, y también depende del concepto personal de verse bien o mejorar el cuerpo que se tenga.

Para que entiendas un poco mejor, bajar un poco de peso, y que la ropa te siente mejor, no es lo mismo que trabajar sobre tu composición corporal, y tu relación masa grasa/ masa músculo.

Ambos escenarios conllevan diferentes estrategias, por lo cual, no saber definir qué quieres, puede hacerte perder mucho tiempo aplicando estrategias que no serían del todo necesarias para tu objetivo.

Expliquemos un poco mejor:

-PERDER PESO Y VERSE MEJOR: Necesitarás un déficit energético, aportar menos calorías de las que gastas, sin embargo, los macronutrientes no deberían ser llevados con tanta exactitud, ya que tu propósito no es la masa muscular y/o en general la composición corporal, y probablemente tampoco lleves un programa de entrenamiento estructurado con manipulaciones en el tiempo.

El entrenamiento de pesas no cobra mucha importancia aquí, dado que tu propósito es perder peso, indiferentemente de donde provenga, y para esto solo necesitarás quemar más calorías, así que probablemente termines eligiendo la actividad que más calorías te permita gastar.

Probablemente tampoco sea necesario que peses tu comida, ya que no necesitas tener un déficit con cantidad exacta, ni tampoco macronutrientes, así que una estrategia más sencilla te puede convenir mejor, como puede ser simplemente eliminar alimentos calóricos, o eliminar un grupo de alimentos, o bien comer limpio, cetogénico, o hacer ayuno intermitente, etc. En general cualquier estrategia que te permita crear un déficit calórico consciente o inconscientemente, para lograr la pérdida de masas.

Como tú objetivo es la **pérdida de peso**, probablemente pierdas mucho peso, pero no será mayormente grasa, de hecho, esta pérdida de peso estará distribuida en líquido, masa muscular y grasa. La cantidad de cada una de estas en el peso total perdido, variará notablemente de persona en persona, dependiendo del tipo de estrategia nutricional y física que haya aplicado, por lo tanto, es difícil determinar a ciencia cierta sin conocer números de las variables.

No tendrás que manipular mucho tu plan, solo aconsejaría que cualquier estrategia que se aplique para esta finalidad, no sea demasiado agresiva, y además se pueda sostener en el tiempo, de lo contrario retomarás fácilmente todo lo perdido.

Tampoco necesitarás un asesor, es muy sencillo en verdad, simplemente come mayormente frutas, vegetales, come en general con moderación, haz actividad física y lleva un registro de tu peso corporal promedio semanal, cuando te estanques simplemente reduce un poco la cantidad de comida que estés consumiendo, o bien incrementa un poco la actividad física.

Como verás, **perder peso, no es lo mismo que composición corporal**, y es sustancialmente diferente en términos de estrategias a aplicar, las cuales conocerás en un momento cuando explique composición corporal.

-ANTES DE SEGUIR: Quiero dejar claro que no aconsejo en absoluto lo redactado y expuesto anteriormente, dado que a simple vista parece ser algo normal y fácil, y a pesar que pueda ser fácil, conlleva a posibles daños metabólicos, mala relación con la comida, y frustración, sin contar con que en algún punto la persona querrá dedicarse a composición corporal, y para aquel entonces le será mucho más difícil, ya que habrá afectado su metabolismo y perdido gran cantidad de masa muscular.

-COMPOSICIÓN CORPORAL: particularmente veo la composición corporal como un deporte, y debe ser tratado como tal, con períodos de novato – intermedio – avanzado, así mismo como con paciencia, y sabiendo que algo de esfuerzo necesitarás aplicar en muchas etapas, y que probablemente haya escenarios que no te gusten, pero si lo ves como un deporte, simplemente pensarás que son etapas necesarias para lograr los objetivos de tu deporte o disciplina.

Una persona que quiera dedicarse a la composición corporal, es una persona que conoce la importancia y beneficio de la distribución de sus masas internas, masa grasa/masa músculo, así como también conoce la importancia de realizar un entrenamiento con la finalidad de hacerse mejor en dicho campo o patrones de movimiento.

Además, al elegir composición corporal, se deberá estar totalmente consciente que la fluctuación de peso total que se verá, no es ni la misma, ni tampoco a la misma velocidad. Sencillamente porque nuestra masa muscular también pesa y mide, y como dije al principio del libro también poseerá depósitos de energía, los cuales también pesarán.

Por lo tanto, a pesar de que el peso pueda fluctuar, deberemos ser conscientes que dependiendo de la etapa de alimentación/entrenamiento, nivel de experiencia (novato-intermedio-avanzado), este peso puede fluctuar hacia arriba o hacia abajo, y nuestro foco siempre estará sobre la distribución de masas internas, el peso resultante, simplemente será una consecuencia.

En términos generales, nos importará cómo nos veamos, cómo luzca nuestra masa muscular en relación a nuestra grasa corporal, y el peso corporal total solo será una de las variables que veremos para ciertas cosas, pero que no dominará nuestra mente y objetivos.

Una vez entendido a grosso modo de lo que se trata la composición corporal, la persona también deberá hacerse consciente que parte fundamental de todo este proceso, radica en llevar registros, tanto diarios, como semanales y mensuales, incluso anuales. Esto es cierto, tanto para la alimentación como para el entrenamiento, todo esto forma parte del objetivo.

Más específicamente, deberás llevar registro diario de tu comida (por suerte a sol de hoy en una aplicación móvil), y para ello deberás pesar tu comida, así como en la mayoría de los casos cocinarla tú, asegurando que estás comiendo exactamente lo que necesitas comer.

Además, semanalmente tendrás que cotejar tu cumplimiento con el plan para dicha semana o período, para asegurarte que tu semana ha ido como planificaste y puedes seguir tu plan del mes o meses venideros.

También querrás llevar algunas variables como medidas, fotos, porcentaje de grasa, y querrás periódicamente compararlas con un período anterior, asegurándote que estás logrando lo que te has propuesto para determinado período, como puede ser mantenerte, perder grasa, aumentar masa muscular, aumentar tu ingesta de comida sin afectar la composición corporal demasiado (flexibilidad metabólica), y muchos objetivos más, que no viene al caso mencionar en este momento.

Otra de las cosas, es tu entrenamiento, si realmente quieres dedicarte a la composición corporal, el entrenamiento debe estar en el mismo escalón de importancia que tu alimentación y mediciones, dado que el entrenamiento es la única pieza de este rompecabezas que ocasiona directamente el proceso de ganancia de masa muscular, o preservación de la misma, sin el entrenamiento puedes olvidarte de la masa muscular o de la composición corporal. Indiferentemente de que tan buena sea tu alimentación, comer no construye masa muscular, necesitarás un detonante, para que a través de la comida completes el proceso.

Continuando con el punto del entrenamiento, muy probablemente no conozcas mucho de lo que deberás manejar, pero te lo diré a grosso modo. Necesitarás un plan, una estrategia de patrones de movimiento, un registro de las series totales por sesión, por grupo muscular, así mismo como el peso movido, y algunas variables más. Esto representará tu volumen total de variables de entrenamiento, y sin ellas no podrás manipular y progresar tu entrenamiento.

Ahora, ya sabes la diferencia a grosso modo, entre perder peso y composición corporal. Como verás, son dos objetivos increíblemente diferentes, y necesitas estar totalmente consciente de ello, o no podrás lograr lo que te propongas.

-SINCERATE: a pesar de que quieras composición corporal es probable que no seas el tipo de persona que va a hacer todo lo que implica, y no me malinterpretes, creo que todo el mundo puede lograr cualquier cosa, solo creo que no se tiene la disposición y la entrega.

Así mismo como no se tiene ese amor por realmente dedicarse a la composición corporal, como el deporte que es.

Muy seguramente en este punto ya te habrás dado cuenta de que como deporte que es, necesitas un entrenador, un guía, y si, estás en lo correcto. No es que no puedas hacerlo solo, pero alguien con el conocimiento en los temas y experiencia necesaria, probablemente disminuya el margen de error sustancialmente, y te ahorre mucho tiempo, dinero y dolores de cabeza.

Sin embargo, este e-book puede representar del 50–75% de entendimiento sobre composición corporal, y puedes tener un punto partida bastante bueno, así como pasar de la fase novato a intermedio, y posteriormente con mucho mayor conocimiento y bases, puede que contrates un profesional, o bien sigas documentándote y pasar a la siguiente fase solo. Como dije anteriormente, el profesional te ayudará a ahorrarte varias cosas, como mucho tiempo, por ejemplo.

Para finalizar este capítulo, quiero dejar claro que el presente e-book, se trata de composición corporal como deporte, y así mismo será desarrollado, asumiendo que el lector tiene la disposición, entrega y paciencia necesaria.

A partir de este momento, si has decidido seguir leyendo, has decidido dedicarte al deporte de composición corporal, y si no, es probable que hayas decidido simplemente verte un poco mejor, en cuyo caso te deseo todo el éxito del mundo, y en cualquier cosa que pueda ayudarte, déjame saberlo.

¿POR QUÉ LA MAYORÍA DE LAS ESTRATEGIAS FALLAN?

Ahora que ya conoces la diferencia entre perder peso y dedicarte a la composición corporal como deporte, puedes intuir que una de las principales razones de fallar, es no tener congruencia entre el objetivo y la estrategia.

Por ejemplo, si solo quieres perder algo de peso y verte bien, pero optas por una estrategia compleja y meticulosa, buscando correcto aporte de macronutrientes, micronutrientes, entrenamiento periodizado y con plan de progresión, terminarás pensando que es demasiado lo que estás haciendo para lo que estás viendo, porque te repito, estarás buscando perder peso, ver la báscula moverse rápidamente hacia abajo, y esto no sucede así cuando hacemos las cosas bien.

Uno de los problemas del escenario anterior y en general, es que erróneamente asociamos esfuerzo mental y emocional de poco tiempo, con que debe ser directamente proporcional al resultado, y esto no es así, nuestro cuerpo tiene límites fisiológicos que dependen de la experiencia que tengamos, el punto de partida, y la relación entre el objetivo y la estrategia que tengamos.

Por lo cual, si la estrategia que estás utilizando es un poco compleja y meticulosa, te encontrarás pensando en que te has dedicado mucho, y que has tenido mucho esfuerzo, pero no estás viendo lo que quieres, y aunque si puedas estar obteniendo lo ideal u óptimo, no lo analizarás así, ya que sencillamente tú mismo quieres decidir qué es lo que deberías ver en base a tu propia percepción de esfuerzo y cambios.

En el lado contrario tenemos que quieres obtener composición corporal pero no has elegido una estrategia acorde, por el contrario, has decidido hacer y aplicar lo que consideras, conceptos como comer limpio, altas repeticiones o cualquiera que puedas imaginar dependiendo del objetivo que tengas y los falsos conceptos que manejes, en cuyo caso te verás también sufriendo y probablemente perdiendo peso, pero no luciendo como quieres, de hecho, cada vez más lejos de cómo quieres. En este caso sucede lo mismo, pero, al contrario, no vas a ver una mejora a nivel de composición corporal aplicando parámetros empíricos y sin sentido, de hecho, estarás probablemente retrocediendo a pasos agigantados.

Finalmente existe un tercer escenario, donde incluso teniendo claro tanto el objetivo como la estrategia, también te verás y sentirás frustrado, dado que además de querer ver que los avances sean rápidos, habrás aplicado una estrategia insostenible, es decir, es la estrategia acorde, pero es tan agresiva o extremista que es insostenible, por lo tanto tu idea acerca de la velocidad de los cambios, incrementa, porque mentalmente estarás tan agotado y esforzándote tanto, que tu mente juega en contra, haciéndote pensar que deberías estar viendo muchos más cambios y mucho más rápidos.

Así que podemos resumir en que la mayoría de fallas, ocurren por la suma de dos factores clave, incoherencia entre objetivo y estrategia + insostenibilidad.



RESULTADOS RÁPIDOS CON MALAS ESTRATEGIAS

Sin importar cual sea tu objetivo, puede que decidas probar una estrategia de moda, o un plan que promete ser la panacea para cambios físicos, aquí puede que encuentres programas de dieta cetogénica, vegana o de ayuno intermitente afirmando resultados de otro mundo en poco tiempo.

Como es probable que cuando decidas hacer este tipo de programas no tengas el conocimiento sobre cómo funciona nuestro cuerpo en relación a masas internas, composición corporal y líquidos, muy seguramente te decantes por probar alguna de estas estrategias, ya que también es común que hayas visto o conocido alguien que haya tenido cambios dramáticos a nivel visual.

Tu motivación al iniciar estos planes, es muy muy fuerte, tanto, que puedes incluso estar mezclando varios de ellos en un solo período, como lo es el caso de mezclar dieta cetogénica con ayuno intermitente, por ejemplo.

Durante este período, teniendo en la cabeza ese cambio que quieres ver, y teniendo además imágenes de otras personas con cambios dramáticos, aguantarás mucho, te esforzarás por cumplir con las directrices del inclemente plan, y celebrarás tu fuerza de voluntad y estilo de vida de guerrero, de hecho, llegarás a pensar que las otras personas que no hacen estos sacrificios son inferiores a ti, y que tú tienes una especie de super poder (un poco de experiencia propia acá).

Conforme avance el tiempo, es también probable que si una de las personas que tienes como referencia de cambio físico (es conocido tuyo), empieces a verlo retroceder, ya no estará avanzando y que incluso está poco a poco volviendo al punto de inicio, y pensarás erróneamente de nuevo, que no tuvo fuerza de voluntad, que abandonó porque es débil, pero que a ti no te pasará lo mismo. Es algo así como las drogas en los drogadictos, créeme, es decir, una persona que inicia en las drogas ve a otro deteriorándose y piensa que el otro no supo controlar las drogas, pero que él si podrá.

Pasadas unas semanas o meses, estarás muy feliz, has conseguido un gran cambio, has perdido mucho peso y te ves muy bien (bajo tu propio concepto de verte bien), y nuevamente como no tienes el conocimiento de lo que hiciste, ni cómo funciona tu cuerpo, pensarás que has llegado a la meta y que ya no es necesario todo lo que has estado haciendo, por lo cual empiezas a permitirte cosas que durante el plan no eran una opción.

Estos escenarios permisivos empiezan a hacerse cada vez más frecuentes y en mayor cantidad, además de que, si habías estado haciendo un programa inclemente de actividad física, este también disminuye consciente o inconscientemente cuando “llegas a la meta”.

EL DESPUÉS DEL DESPUÉS

¿Recuerdas cuando te dije que verías a algún conocido referente de cambio físico retrocediendo?, bueno es probable que no tengas esa dicha de conocer a alguien y verlo retroceder, pero estas personas siempre existen, solo que ningún asesor, empresa o persona va a mostrar una foto de la situación de antes, después, y tiempo después del anterior después, donde está igual o peor de como inicio.

Pero desgraciadamente, si conocerás a alguien que le suceda él después del después, y serás tú.

La explicación realmente es bastante sencilla si conoces cómo funciona el cuerpo y las variables que lo afectan, y aunque es un tema un poco largo de explicar para este capítulo, te daré algunas razones principales de porqué sucede esto, y más tarde en este e-book veremos probablemente más de estos temas.

La principal razón, es porque no es un plan al que te hayas podido adherir, no es sostenible, sino no estarías abandonándolo tarde o temprano, porque si fuese algo que realmente te gustaba y era sostenible, querrías seguirlo haciendo siempre.

El segundo factor es que no consideras que tu cuerpo ha venido cambiando tanto en peso como en masas internas, así como creando adaptaciones, lo que se traduce a muy groso modo, que tu cuerpo cada vez estaba gastando menos energía, producto de que era más pequeño en general, tenías menos masa muscular, y además cada vez suministrabas menos calorías.

Por lo tanto, tenemos como resultado final, un cambio que se logró a cuesta de comer muy poco, hacer mucho ejercicio, restricciones y privaciones, y que una vez llegada a la “meta” se quiere obviamente dejar de hacer todo eso.

Por lo que ahora, una vez dejando de hacer todo lo que habías estado haciendo sin tener una programación para realizarlo, será el escenario perfecto para triplicar el retroceso, y aquí, si avanzarás rápidamente, pero hacia tu punto inicial o peor.

El tercer factor, es la pérdida de peso en forma de líquido y masa magra, lo que en conjunto representa la masa libre de grasa, que no es más que todas las masas que no son grasa corporal, pues durante estas estrategias existen dos factores sumamente importantes para la pérdida de dichas masas, restricción calórica total agresiva, y que dicha restricción proviene principalmente de los carbohidratos.

Este escenario hace un coctel perfecto para que tus entrenamientos decaigan en intensidad, lo que directamente se traduce a menor estímulo muscular y, por ende, si no estimulas de forma progresiva tu masa muscular, tu cuerpo estará deshaciéndose de ella, ya que no es algo que necesite.

Por otro lado, perderás líquido y glucógeno, dado que al tener bajo o nulo aporte de carbohidratos, el proceso de hidratación celular no se cumplirá, pues los carbohidratos al metabolizarse y formar glucosa necesitarán 3 o 4 moléculas de agua para formar glucógeno muscular, pero como ya no hay aporte de carbohidratos, entonces este proceso ya no tendrá lugar, por lo que en realidad parte del peso que crees que perdiste, no lo perdiste, la verdad es que dejaste de absorber una cantidad de agua al interior de tu célula, porque no aportas carbohidratos.

Este escenario anterior, no termina ahí, pues tendrás la suma de pérdida de masa muscular, junto a la pérdida de la capacidad de metabolizar carbohidratos a su forma final de glucógeno muscular, y la poca capacidad que te haya quedado será reducida, dado que dichos depósitos de masa muscular son directamente proporcionales a la cantidad de masa muscular que tengas. Finalmente, cuando empieces a comer carbohidratos así sean pocos, no serán pocos para el escenario que tienes dentro, así que cualquier incremento en consumo de carbohidratos, necesitará más tiempo para metabolizarse y volverse a adaptar, lo que inicialmente tendrá efectos negativos tanto metabólicos como visuales, y si a esto le sumas que no conoces nada de lo que acabas de leer e incrementas el consumo dramáticamente, bueno, creo que puedes hacerte una idea.

Es por ello que encontrarás millones de personas contando lo bien que se vieron en determinado período o momento de su vida, pero por XS razón (la que les convenga más decir), se descuidaron y volvieron al punto de inicio o peor, pero dicen también, que tienen su plan en una hoja o documento guardado y que en cualquier momento lo volverán a aplicar.

Claro que también encontrarás personas que no estarán en este escenario del después del después, pero es seguro que siguen aplicando el plan, más bien lo han hecho estilo de vida, o en general siguen aplicando algún tipo de restricción.

Por lo tanto, no es que estas estrategias u otras más no funcionen, de hecho, cualquier estrategia que cumpla con el balance energético negativo funcionará, así que tampoco me malinterpretes, no estoy atacando ninguna estrategia, estoy simplemente haciendo un ejemplo de cómo son mal aplicadas algunas estrategias.

Todas las personas que logran cambios sostenidos en el tiempo con este tipo de estrategias, es porque lo han hecho estilo de vida, y que además en la mayoría de casos disfrutan.

Claro que puedes probar y averiguar si serías uno de ellos, pero antes de probar creo que deberías hacerte preguntas lógicas con respecto a lo que implica cada estrategia, y sí tú en términos generales tienes más de un 80% de afinidad con dichos detalles. Así, no estarás disparando balas de salva al aire pensando en atinarle a un cohete que está en la luna.

Finalmente, repito que no tengo nada en contra de absolutamente ninguna estrategia, solo pienso que todas ellas deben ser aplicadas bajo contextos puntuales, pensados y sobre todo cuantificables para poderse manipular tanto en la duración de determinadas etapas, como en la salida de las mismas. De hecho, más adelante hablaremos sobre los tipos de estrategias, y cómo saber si pueden ser aplicables, y de ser así cómo aplicarlas, ya que, si existen casos viables, y de hecho yo mismo tengo clientes con algunas de ellas.

¿QUÉ TIPO DE ALIMENTACIÓN ELEGIR?

Ahora que ya sabes cómo funciona nuestro organismo, es mucho más sencillo elegir el tipo de alimentación que deberías seguir, y contrario a lo que puedas pensar, ni yo, ni nadie, puede darte una respuesta clara y válida, pues todo radica en ti.

El principal factor para que una dieta tenga éxito es el balance energético y macros, luego de ello se encuentra la adherencia, si no puedes imaginarte durante toda tu vida haciendo lo que vayas a hacer, será mejor que lo reconsideres, dado que no es una buena idea, indiferentemente de lo que te quieran vender, las estadísticas no se equivocan, y señalan que, si no te puedes adherir, no solo abandonarás, sino que volverás a tu punto de inicio (o peor).

Por lo tanto, sea cual sea que elijas, deberás estar consciente de ambas cosas, balance energético/macros y adherencia.

Aquí te voy a dar ciertas preguntas puntuales, acerca de cada tipo de alimentación popular hoy en día, que pueden servirte como una visión específica, de lo que implica cada una.

CETOGENICA:

Dieta alta en grasas, moderada en proteína y muy baja o nula en carbohidratos.

- ¿Te gustan al menos 3 alimentos que contengan carbohidratos?
- ¿Te gusta tomar algunos tragos eventualmente?
- ¿Te gustaría disfrutar de entrenamientos intensos y vigorosos?
- ¿Te gustaría que tus músculos luzcan llenos y tensos?
- ¿Te gustan las frutas?

Si respondiste “**si**”, a al menos dos de estas preguntas, la dieta cetogénica **no es para ti**.

AYUNO INTERMITENTE:

Dieta basada principalmente en alimentos densos, como frutas, vegetales, fuentes de proteína magra, así como fuentes densas de grasa, con una condición, no puedes comer durante 16-18 o 20 horas, aunque parte de ellas es probable que estés durmiendo, lo que te deja 8-6 o 4 horas para alimentarte dependiendo del tiempo de ayuno que hayas elegido.

- ¿Tienes o has tenido episodios de atracón, donde comes desesperadamente?
- ¿Te gusta desayunar, o tal vez ponerle algo de leche a tu café en la mañana?
- ¿Quedas con amigos para ir comer algo a mitad de mañana o almorzar?
- ¿Te gustaría ganar masa muscular de forma óptima?
- ¿Te duele la cabeza o te sientes mal cuando pasan algunas horas sin comer?

Si respondiste “**si**”, a al menos dos de estas preguntas, el ayuno intermitente **no es para ti**.

AYUNO INTERMITENTE + CETOGÉNICA:

Un coctel muy usado en la actualidad, para venderte la idea de que serás un super humano, es sencillamente la dieta cetogénica, aplicando la restricción de horario del ayuno.

Si respondiste “**si**” a al menos una de las preguntas para cada una de las dietas por separado, este coctelito **no es para ti**.

VEGANO:

Alimentación basada en plantas y fuentes vegetales, no se come ningún producto animal, ni relacionado con la explotación animal.

- ¿Te gusta la carne?
- ¿Te gusta el huevo?
- ¿Te gusta la leche?
- ¿Te gusta la crema de leche?
- ¿Te gusta la tocineta?
- ¿Te gustan las hamburguesas?
- ¿Te gustan las pizzas?
- ¿Te gustan los helados?
- ¿Consideras que la vitamina B12 es necesaria?

Si respondiste “**si**” a al menos dos de las preguntas, el veganismo **no es para ti**.

CONTEO DE MACROS-ALIMENTACIÓN FLEXIBLE:

Alimentación sin ningún tipo de restricción en fuentes de alimentos, únicamente deberás cumplir con tus objetivos en macronutrientes en un 80% de fuentes densas, dejando si quisieras 10-20% del total para disfrutar de alimentos bajos en micronutrientes y fibra.

- ¿Estarías dispuesto a pesar tu comida, y registrar en una aplicación para saber cómo vas acorde a tus objetivos?
- ¿Estarías dispuesto a dedicar tiempo para planificar tus comidas, mientras tengas pericia?
- ¿Estarías dispuesto a aprender a estimar comidas cuando no tengas el peso, habiendo tenido períodos previos de pesaje de comida?
- ¿Estarías dispuesto a que te vean con una balanza de comida en algún momento?
- ¿Estarías dispuesto a cocinar la mayoría de tus comidas para cumplir de forma certera?
- ¿Estarías dispuesto a pasar algunos meses de ensayo y error aprendiendo a controlar bien la metodología y dinámica?

Si respondiste “**no**” a al menos dos de las preguntas, el conteo de macros y/o alimentación flexible **no es para ti**.

ALIMENTACIÓN LIMPIA:

Dieta basada en una selección de alimentos dependiendo de tus objetivos, dichos alimentos serán densos, mínimamente procesados y con la menor cantidad de añadidos posibles durante sus preparaciones.

- ¿Te gusta la comida sin sabor?
- ¿Te gustan mucho los vegetales verdes?
- ¿Te gustan las comidas bajas en sal?
- ¿Te gustan los postres sin azúcar?

Si respondiste "no" a al menos dos de las preguntas, la alimentación limpia **no es para ti**.

En resumen, estas son las dietas y/o enfoques más populares en la actualidad, de hecho, algunos pasan de moda y vuelven años más tarde con otro nombre o evolución en algún aspecto, sin embargo, la esencia es la misma.

Es necesario aclarar que en cualquiera que se elija, deberá haber un método para controlar el balance energético, sin embargo, en algunos casos resulta difícil, ya que, sin tener una unidad de medida, te podrás encontrar con ciertos problemas, esto excluye evidentemente al conteo de macros.

Es probable que al elegir cualquiera de los enfoques, también te consigas con que se controlan los macros. Independientemente de los objetivos de macros para los distintos enfoques, se controlarían, lo que realmente considero ideal, en caso de que se optara por algunos de estos enfoques, y claro, si se quiere hacer bien.

Aunque mayormente estos enfoques utilizan como arma de venta que "no tienes que controlar cantidades" (que chiste), básicamente en principio aunque no controlarás cantidades estarías en déficit calórico (es decir, aunque no peses o midas tus comidas, estarás haciendo uso del balance energético, que es precisamente el objetivo de pesar o medir tu comida), y si lo analizas a fondo es bastante obvio saber por qué, ya que con las líneas que te piden seguir es muy probable que estés en déficit calórico un buen tiempo, aunque existen casos de personas que salen de estas probabilidades, a los que entonces les dicen que lo hicieron mal.

VOY A DARTE UN PASEO RÁPIDO AL FUTURO


Si te vas a dedicar con fundamento y constancia a la composición corporal, o al menos crees que esto pueda suceder, es 99% seguro que en algún punto debes controlar tu ingesta de macronutrientes y calorías para avanzar, o para buscar objetivos más ambiciosos, esto te lo puede decir cualquier atleta.

Así que, creo que de cualquier forma resulta buena idea, y claro, no necesariamente debe ser con alimentación flexible, puedes controlar tus macros y calorías con cualquier enfoque que desees.

Esto además de darte historial de dieta, te permite manejar números reales de tus ingestas, y así poder incursionar de dieta en dieta sin afectar tu metabolismo, pues teniendo números de cada macro, podrías pasar de una dieta a otra, haciendo estrategias graduales y paulatinas, algo que verás en este e-book más adelante.

Lo mejor de todo, es que contar macros no tiene que ser algo que hagas toda tu vida si no lo deseas, ya que después de un tiempo controlando tus macros en tu aplicación, habrás educado increíblemente tu mente, y consciente o inconscientemente harás siempre mejores elecciones, sabrás como están formados los alimentos, y qué es una cantidad elevada o baja de comida para ti.

Aunque créeme, las personas que le dan al menos unos 3 meses al conteo de macros, y se permiten entenderlo, lo hacen para toda su vida, ya que se vuelve algo tan sencillo como enviar un mensaje de texto o de WhatsApp, además de que se convierte en un hábito como cepillarte los dientes, y cuando no lo haces sientes que te hace falta.

The background of the entire page is a solid blue color. In the center, there is a faint, semi-transparent image of a pair of feet standing on a scale. The scale's display is a dark blue rectangle. In the bottom right corner, there is a large, light blue checkmark icon. The text 'DESCUBRE TU PROBLEMA' is overlaid on the lower half of the image.

DESCUBRE TU PROBLEMA

Contrario a lo que puedas pensar, tus problemas son directamente las técnicas que hayas utilizado, es decir, no tienes nada de malo, ni tampoco un metabolismo lento, las harinas, o los dulces o cualquier otra cosa que puedas imaginar.

Por ejemplo, una persona puede pensar que su problema son los dulces, porque come mucho de ellos, y en realidad el problema está en el contexto completo de su dieta, y que se ha restringido tantas veces de las fuentes dulces tratando de lograr algo, que cada vez crea un apego más fuerte a consumirlos en exceso, porque inconscientemente sabe que en algún momento lo debería dejar, la cosa es que el momento puede que no llegue nunca, y el apego siga incrementando.

Siguiendo la explicación anterior, habrá personas que les han vendido una idea bastante tentadora para echarle la culpa a algo, y les han metido en la cabeza que es una adicción, o que su cuerpo les pide dulce, y que es algo que no podrán controlar porque es producto de una hormona que los incita, así que, bravo, encontramos a quien culpar.

El mismo que les vende esta idea, les dice que evitar a toda costa alimentos que incrementen dicha hormona (insulina), es la estrategia perfecta, pero esto es totalmente ilógico, ya que incluso fuentes de proteína magras, contienen aminoácidos que elevan dicha hormona incluso más que las fuentes que les recomiendan evitar (con ligeras diferencias, pero es así), lo que automáticamente anula el mito de que es la hormona, porque de cualquier forma tendrá un incremento, haya o no, la fuente que se restringió.

Aun sabiendo esto, habrá personas que digan, “a mí me funcionó”. Y si, funciona, pero hasta cierto punto o tiempo, y no funciona por el mecanismo que creen. Funciona realmente porque al incrementar las fuentes de proteína incrementa la saciedad, dado que este macronutriente posee dicha característica, y si además es aportado en excesiva cantidad, aun mas, aunque también debes saber que cualquier exceso es malo, así que puede que estés solucionando algo a medias y a corto plazo, pero creando otro problema.

Esta solución anterior, tiene un punto de quiebre, porque sencillamente haber aplicado esto, no te quita de la memoria el saber que existen alimentos que te gustan mucho, y que quieras aceptarlo o no, quieres volver a comer.

Tras haber aplicado algunas estrategias, es probable que desarrolles miedo hacia los alimentos, que al evitar lograste “algo”, y te hace pensar que realmente ellos han sido los culpables, cuando realmente no lo son. Un alimento no es malo por sí solo, lo hacemos dañino cuando lo aportamos en exceso y en un mal contexto de dieta global.

EL PROBLEMA CONTINUA

Tras este miedo, es probable que muchas personas se sometan a rigurosas técnicas, bien sea propias o dirigidas por otro, para evitar a toda costa volver a probar estos alimentos.

Esta estrategia, es poco efectiva para la gran mayoría de personas, y de hecho puede resultar en dos problemas aún más graves.

PROBLEMA #1 = ATRACONES – COMER DE FORMA COMPULSIVA

Si desarrollas un miedo hacia un alimento, pero este alimento te gusta, lo mirarás de reojo con recelo, pensando “No te voy a comer, eres malo”, pero tu memoria acerca del sabor y la satisfacción que sientes te dirá “cómelo, solo un poco, vamos”.

El resultado, tarde o temprano, será que cuando tu mente te logre hacerte probar, destaparás un deseo incontrolable de comer toda la cantidad que puedas, pues pensarás “mañana empiezo de nuevo”.

Esta situación anterior se hará cada vez más frecuente y agresiva, y más allá del daño metabólico y físico que esto puede ocasionar, es una situación emocional bastante desagradable, que desarrolla un sentimiento de culpa.

NOTA: Los atracones también pueden ser producto de trastornos emocionales de otros aspectos de tu vida, y que, aunque no lo sepas están también afectando tu conducta alimentaria, esto debe ser tratado con un especialista.

PROBLEMA #2 = PERDIDA DE ENZIMAS Y BACTERIAS – INCAPACIDAD DE DIGERIR CIERTAS MOLÉCULAS.

Tras evitar muchos alimentos, y cada vez sumar más a la lista de prohibidos, empezarás consciente o inconscientemente a perder bacterias y enzimas que se encargan de metabolizar ciertas moléculas de determinados alimentos.

Lo que se traduce a problemas intestinales severos, que ocasionan cólicos, vomito, diarreas, dolores de cabeza, entre otros.

AHORA, SUMA LOS DOS PROBLEMAS

Te encontrarás cada cierto tiempo, y cada vez más frecuente, comiendo de forma descontrolada un montón de alimentos, que además te causan una serie de problemas.

Y erróneamente esto afianzará tu creencia de que estos alimentos son malos, y la bola de nieve incrementará cada vez más.

En esta explicación, en la que utilice como ejemplo los dulces, es exactamente la misma para cualquier otro alimento que consideres tu problema, con ciertos matices, pero el mecanismo es el mismo.

Lo que viene a resumir, que el problema no es ningún alimento. Realmente es tu contexto global de dieta, sumado a la cantidad de cosas que hayas intentado, o que en su defecto tengas como verdades absolutas en tu cabeza.

TU METABOLISMO NO ES LENTO

Muchas personas también les han vendido que su metabolismo es lento, y que por eso no pueden perder grasa, sin tomar en cuenta que pueden sencillamente estar comiendo más de lo que gastan.

Es decir, tu metabolismo basal (TMB) es el conjunto de procesos fisiológicos y bioquímicos en tu organismo, los cuales producen un gasto energético, y este es aproximadamente el 60% de las calorías totales que gastas.

El restante 40% del metabolismo global, es el gasto ocasionado por tu estilo de vida, actividad física, gasto en digestión de alimentos (efecto térmico de los alimentos) y demás movimientos voluntarios.

El primero, TMB, es directamente proporcional al tamaño y funcionamiento de tus órganos, los que, a su vez, tienen un gasto directamente proporcional al tamaño y relación de masas internas que tengas. Es decir, si este TMB tiene un gasto bajo, no es porque sea lento, es porque es el acorde a tus características.

El segundo (40% restante), tiene un gasto directamente proporcional a tu estilo de vida, actividad física, gasto en digestión, y demás movimientos involuntarios. Es decir, si este 40% restante tiene un gasto bajo, no es porque sea lento, es porque tú, gastas menos a propósito.

Por lo tanto, decir que se tiene un metabolismo lento, no es algo viable luego de conocer esta explicación y, de hecho, muchos supuestos entendidos del tema, hablan de metabolismos lentos.

Realmente tu metabolismo es el que es de acuerdo a tus características físicas y estilo de vida, no es ni lento ni rápido.

Claro que, una persona con características generales similares (estatura, peso, edad, sexo) a las de otra persona, puede gastar más, debido a que una persona puede tener mejor relación de masas internas, y/o mejor dieta.

Pero estas dos características que hacen que una persona gaste más, no son producto de la nada, o de un metabolismo bendecido, es producto de que consciente o inconscientemente ha creado mayor masa muscular, come alimentos que generan mayor efecto térmico, se mueve más, entrena etc.

Esta es una de las razones, por las cuales no se puede tratar a las personas solo con esas características generales, dado que no se estarían tomando en cuenta más detalles, y sería erróneo decir que dos personas por esas características pueden necesitar lo mismo.

NOTA: Seguramente, estás pensando comer para gastar más calorías, pero no vayas tan rápido. El efecto térmico de la comida solo representa un 10% del gasto total diario, y aunque es una de las estrategias a utilizar, debe saberse hacer, además de que solo por comer XS alimento no te beneficiarás y tendrás solución a tus problemas, mucho más adelante hablaremos de ello y de cómo aplicarlo.

Para ejemplificar la explicación de porqué no tienes un metabolismo lento, te voy a compartir una imagen.

“Tengo metabolismo lento, cualquier cosa me engorda”




Esta es la realidad del metabolismo lento, estás comiendo más de lo que tu individualmente gastas, sin importar el cálculo de calorías que hayas hecho, o lo que hayas leído antes, si estás aumentando de peso y grasa, estás consumiendo más calorías de las que gastas.

Con estas dos explicaciones anteriores, puedes darte cuenta que la mayoría de mitos acerca de porqué no obtienes resultado son una falacia, y casi todos pueden estar solucionados de forma implícita con las dos explicaciones anteriores, dado que no voy a ahondar en cada uno de los mitos, eso daría para un e-book entero.

EN RESUMEN

Para descubrir tu problema, solamente tienes que ver, lo que te gusta y lo que no te gusta, lo que está dispuesto a hacer y lo que no, lo que será sostenible y lo que no.

No existe ninguna razón fisiológica por la cual una persona a través de estrategias pensadas con adherencia y buenos parámetros de dieta, no logre sus resultados físicos y de salud.



**BALANCE ENERGÉTICO
& MACRONUTRIENTES
PARA LA COMPOSICIÓN CORPORAL**

En este momento ya sabes que nuestro cuerpo funciona a través de energía, esta energía se sintetiza a partir de los alimentos, y dichos alimentos proporcionan macronutrientes, los macronutrientes son proteína, grasa y carbohidratos, los cuales cumplen funciones específicas dentro de nuestro cuerpo.

¿PERO, CÓMO ENCAJAR TODO ESTO DENTRO DE CADA PERSONA?

Tomando de nuevo el ejemplo del vehículo, podemos también pensar que no todos los vehículos son iguales, es decir, tienen diferente tiempo de uso, tienen tanques más o menos grandes, por lo que cada vehículo dependiendo de su capacidad y utilización necesitará diferentes cantidades de combustible. Así mismo sucede con las personas, no todas necesitan la misma cantidad de energía, y a su vez, no todos necesitan las mismas cantidades de uno u otro macronutriente.

Dependiendo de las características físicas (edad, sexo, estatura, peso, masa muscular, grasa corporal), características de actividad (tipo de ejercicio, estilo de vida) y objetivos (aumento de masa muscular, pérdida de grasa, mantenimiento, flexibilidad metabólica, etc.) las cantidades de calorías totales y macronutrientes serán diferentes.

¿CÓMO SABER EXACTAMENTE LAS CALORÍAS Y MACRONUTRIENTES QUE NECESITAMOS CADA UNO?

Contrario a lo que puedas haber creído, esto es algo que nadie puede decirte de forma sencilla o bajo una simple fórmula, simplemente todo resulta en estimaciones, algunas muy cerca de la realidad y otras no tanto, pero finalmente estimaciones.

Sin embargo, estas estimaciones pueden servir como punto de partida, y en el camino corroborar específicamente cuáles son tus necesidades exactas, para determinado período y condición.

Los cálculos más genéricos son los que menos variables toman en cuenta, como por ejemplo, únicamente tomar en cuenta tu peso corporal total.

Y los cálculos más asertivos son los que toman en cuenta más variables como: peso, porcentaje de grasa, masa muscular, estatura, edad, sexo, nivel de actividad, nivel de entrenamiento, historial de dieta, gustos, etc.

Una vez se calcula una estimación o punto de partida, de lo que en teoría son tus necesidades, es necesario corroborar que así sea.

¿CÓMO CORROBORAR?

Este punto es el que más le cuesta a la mayoría de las personas y no precisamente porque sea algo difícil, sino porque puede tomar un par de semanas. Es curioso que la mayoría de personas pasen años buscando respuestas y que un par de semanas les parezca mucho tiempo para un cálculo que le servirá a largo plazo. Pero así es.

La estrategia es bastante sencilla:

Necesitaremos en primer lugar haber tomado variables medibles como: peso corporal promedio semanal, medidas del cuello, brazos, pectoral, abdomen, caderas, piernas, y si es posible y tenemos la forma de medirlo certeramente, porcentaje de grasa y masa muscular, e incluso grosor de pliegues de la piel.

Posteriormente, partiendo del cálculo hecho anteriormente como estimación o punto partida, asignar valores adecuados a cada macronutriente (Lo haremos a detalle más adelante).

Tercer y último paso, deberemos comer exactamente lo que hemos venido comiendo hasta ahora por al menos 2 semanas, sin tratar de modificar absolutamente nada, necesitamos saber quiénes somos en términos de dieta (para posteriormente poder aplicar lo que hayamos calculado en el paso anterior), cada semana comparar las variables con las iniciales, para así ver si han variado o se han mantenido.

En teoría, si todas las variables se mantienen exactamente igual, podríamos intuir o estimar que estamos en mantenimiento con los valores que actualmente estamos comiendo, si hemos descendido peso promedio y medidas es probable que estemos en un déficit calórico, y si estamos aumentando, probablemente estemos en superávit calórico.

NOTA: Para el registro de la comida, aconsejo Fat Secret, aunque la aplicación que uses es indiferente, siempre que realices el registro adecuado.

¿POR QUÉ DIGO “EN TEORÍA”?

Existen algunos factores que pueden interferir con la interpretación de estos resultados si no se tiene la experiencia adecuada.

1.- Incorrecto registro de la comida: A pesar de que existen muchas aplicaciones para llevar el registro de los alimentos, la mayoría de personas inexpertas o sin conocimiento, siguen haciendo un mal conteo de lo que comen, dado que no le dan la importancia necesaria, así que esto puede resultar en un hipotético o falso cumplimiento. Los errores más comunes son usar medidas de diferentes gramos, o usar informaciones al azar para cualquier alimento, que sea el mismo pero que sea una versión diferente o marca diferente, por ejemplo, leche descremada hay de diferentes marcas y la información de cada marca puede ser diferente. También es probable que la persona registre unas cosas si y otras no, o que los fines de semana no lo haga, o que no registre pequeños bocados, etc.

2.- Querer mejorar: Durante el período de chequeo de alimentación actual, muchas personas consciente o inconscientemente, tratarán de elegir mejores opciones, o de reducir opciones que comía normalmente, esto no es tan mal, solo altera el chequeo, dando un resultado irreal. Piénsalo de esta forma, se te espicha un caucho del coche, lo reparas y lo llevas a la cauchera, el mecánico te va a decir que todo está bien, que no hay pérdida de aire en la llanta.

3.- Desespero: En este punto las personas tienen urgencia por empezar su plan, por ello es probable que registren rápido o a loco, asumiendo cantidades para cada alimento y cada día del periodo de chequeo, con la finalidad de tener los datos pronto y poder planificar, esto es un grave error. La capacidad de estimar no es una opción viable para novatos, y de hecho, un avanzado en el tema preferirá pesar antes que estimar, este acto, sería exactamente lo mismo a registrar mal.

4.- Ejercicio: Si la persona no había hecho un programa de ejercicios planificado, es probable que implementarlo cause alteraciones en ciertos procesos del organismo, como lo es la cantidad de líquidos en el cuerpo, que en corto plazo puede afectar las variables como medidas, peso, e incluso visualmente. Por lo tanto, durante este período lo más aconsejable es ser quien se había sido hasta el momento, si se había estado haciendo ejercicio siempre, maravilloso, pero si no, no es momento para empezar, porque alteraría el análisis. Lo que sí recomendaría es contabilizar los pasos producto de tu actividad cotidiana, esto es fácil de hacer con una pulsera de actividad o aplicación móvil.

Probablemente estas sean las 4 razones más comunes y específicas de cómo se pueden malinterpretar los resultados, algo que particularmente pienso se puede disipar teniendo el conocimiento y/o mentoría, así como paciencia, en lo personal recomiendo 4 semanas bien hechas.

Finalmente, asumiendo que has hecho todo bien y has culminado este período al cual llamo: “Chequeo inicial”, estás listo para comparar dicho chequeo, con una estimación en donde deberías estar realmente dándote cuenta qué está mal específicamente.

EN ESTE PUNTO, HABIENDO FINALIZADO EL FRAGMENTO DE MI PIEZA MAESTRA, ESTÁS LISTO PARA INICIAR TU PROCESO DE EVOLUCIÓN DE MI MANO.



Recuerda que estas breves líneas, son una aguja en un pajar, pero sin duda es de lejos, lo mas importante en lo que te deberías centrar, y así no divagar entre tanta información, ya con el tiempo podrás desde bases sólidas ir mejorando otros aspectos que consideres.

Si tienes alguna duda, comentario o feedback, puedes hacerlo a través de mis redes sociales, en las cuales me encontrarás como JulioValeroV, o a través de mi correo electrónico para consultas juliovalerov@gmail.com