

**COMO LOGRAR
UN CUERPO IDEAL**



ESTOS SON LOS 7 SECRETOS!

Como lograr un cuerpo ideal

Estos son los 7 secretos!

Indice

Introducción	2
Secreto # 1 – Establecer metas	4
Secreto # 2 – Obsérvate y mentaliza tu figura	4
Secreto # 3 – Elabora un plan	6
El programa de ejercicios	7
Los ejercicios.....	8
Ejercicios cardiovasculares	9
Secreto # 4 – Condensar el entrenamiento.....	9
Secreto # 5 – Sistema de prioridad muscular.....	11
Derriba todas esas barreras en tu programa	12
Equipo de entrenamiento	13
¿Pesas libres, máquinas o flexiones?	13
Pesas libres.....	14
Máquinas con plato	14
Máquinas operadas mecánicamente.....	14
Equipo Nautilus.....	15
Máquinas multi-estaciones.....	15
Máquinas BowFlex	15
Máquinas para ejercicios cardiovasculares.....	16
Entrenamiento de resistencia con el peso corporal	16
Nutrición: La otra mitad de la ecuación.....	19
Alimentos que deben evitarse.....	19
Secreto # 6 – Comidas quemadoras de grasa o super comidas – parte necesaria de toda dieta.....	20
Secreto # 7 – El programa “pierde lo último de grasa” del fisicoculturista	24
Resumen	26

Introducción

¿No sería maravilloso si existiera una píldora que al ser tomada sustituyera todo el ejercicio y la dieta que debe hacerse para lograr el cuerpo ideal? Desafortunadamente, no hay tal píldora. De manera que cualquiera que desee verse de la mejor manera y estar lo más atlético posible debe incorporar una rutina de ejercicios y nutrición apropiada en su vida diaria. Pero estar en forma y saludable no se trata de un trabajo pesado ni una tarea insuperable. Solo es

una opción consciente que cualquiera con la más mínima dosis de voluntad e iniciativa puede llevar adelante y lograr un estado de bienestar completo.

Al comienzo, los ejercicios fueron desarrollados con fines específicos: para arrojar una piedra con más fuerza, o una flecha lo más lejos posible, para incrustar una espada con la mayor fuerza, para cargar y trasladar más peso y para trabajar más duro y por más tiempo. En los tiempos modernos, tales habilidades ya no son necesarias para la supervivencia diaria del ser humano.

En cierto punto, los ejercicios evolucionaron hacia el fisicoculturismo con el propósito de verse bien. Estar en forma y tonificado se convirtió en la meta de muchos atletas. La falta de demanda física de las carreras modernas, junto con la disponibilidad abundante de comidas altamente calóricas, hicieron que el ejercicio y la nutrición se convirtieran en aspectos muy importantes para mantener la buena salud en esta era moderna.

El fitness se ha convertido en una ciencia que ha crecido desde la experiencia de los atletas y fisicoculturistas a lo largo de los años y de los estudios de nutrición desarrollados por fisiólogos del deporte, biólogos y practicantes médicos. Su interés ha sido maximizar el potencial físico de los atletas. El suplemento de una dieta natural y saludable, avanzados equipos técnicos y de fisiología del deporte proveen a los atletas modernos y a los fisicoculturistas las herramientas para maximizar su musculatura, su estado físico, su salud y sus bellos cuerpos.

A través de este ebook intentamos proporcionar a aquellas personas en busca de un buen estado físico y salud algunas reglas básicas de la dieta y el ejercicio necesarios a fin de lograr su máximo potencial en apariencia, fuerza, resistencia y buena salud.

Hay muchas maneras de lograr estas metas, pero los Siete Secretos Para un Cuerpo Ideal detallados en este libro son probados y comprobados, ciertos, y conforman el resultado de muchos años de experiencia de incontables atletas, fisicoculturistas y profesionales del fitness.

Estos secretos de entrenamiento y nutrición acelerarán tus pasos hacia la meta de lograr un cuerpo tonificado y en forma, o una figura sexy. Así seas un fisicoculturista comprometido, solo quieras estar lo más tonificado y en forma posible, o seas alguien en medio de esos puntos, por supuesto que hay algo para ti en este libro.

La mayoría de los secretos aquí contenidos fueron obtenidos tras haber indagado en una gran variedad de información sobre estado físico, ejercicio, atletismo y nutrición, y provienen de una miríada de expertos en cada área. Mucha de la información parte de investigaciones científicas, así como mucha proviene de aprendizaje por ensayo y error y experiencias de los llamados

“gurúes del fitness”.

Secreto # 1 – Establecer metas

¿Comenzarías un viaje por carretera sin tener un mapa en tus manos? No somos tan aventureros como el capitán Cook, Magallanes o Cristóbal Colón, por lo tanto debemos tener algo que nos ayude a guiarnos en nuestro camino hacia la buena salud, el buen estado físico y un cuerpo atractivo. Nuestro mapa de rutas es una serie de metas, la última de las cuales se ubica al final del camino, siendo la ya mencionada: salud, buen estado físico y un cuerpo fabuloso.

Establecer el propósito de nuestra empresa es esencial para tener una referencia que nos permita medir el proceso y sus progresos a lo largo del camino. Dibújalo como una escalera en la que cada peldaño hacia arriba representa un logro. Pero lo más importante, sin embargo, es saber a dónde queremos ir, por qué queremos hacer el viaje y cómo llegaremos ahí. En esencia, nuestras metas son una parte crítica del plan destinado para mejorar nuestro cuerpo.

El plan de entrenamiento que desarrolles debe incluir ejercicio regular, tanto de fuerza o resistencia como para la salud cardiovascular, vale decir ejercicio aeróbico. La nutrición es el otro lado de la moneda y es igualmente importante para cultivar el físico y el buen estado en general. Una dieta apropiada es necesaria para reparar y construir el tejido muscular, así como la energía para llevar a cabo los ejercicios que incidan directamente en la fibra muscular.

Una lista escrita o racconto debe ser llevado adelante para registrar toda la actividad. El registro debe incluir los datos personales principales en este sentido – peso, altura y medidas corporales— en el comienzo, en el período de transición y en el final. Debe llevarse detalle del programa de ejercicios, es decir los ejercicios que se efectúen, el tipo de pesas utilizadas, las repeticiones y los sets completados, así como todo el progreso que vayas alcanzando. También debe incluir los datos nutricionales. Esto es, una lista detallada de todo lo que consumes. De esta manera, serás consciente de cada una de tus acciones, tanto las negativas como las positivas, y tendrás una mayor capacidad para controlar y dirigir por ti mismo tu programa de entrenamiento.

Secreto # 2 – Obsérvate y mentaliza tu figura

Toma una vieja fotografía en la que aparezcas cuando estabas tan delgado y tonificado como quieres estar ahora y colócala donde puedas verla frecuentemente. Si no tienes una foto de cómo te veías, encuentra alguna en una revista o en Internet donde se vea a alguien de la manera en que quieres estar físicamente. Varias veces al día, obsérvala por varios minutos, visualizándote a ti mismo, imaginándote en ese estado de soñada esbeltez. Hazlo al levantarte por las mañanas, antes de hacer ejercicio y a la hora de irte a dormir, pues se trata de buenos momentos para la meditación. De esta manera, una meta visual es establecida en tu mente consciente y en la inconsciente. Ello es de suma importancia porque logrará acelerar tu progreso e incrementará tus resultados.

- La visualización mental es una herramienta muy poderosa. Maxwell Maltz, MD, al escribir en *Psycho-Cybernetics*, describió la manera en que dos grupos de atletas fueron utilizados para probar su teoría. Ambos grupos fueron probados durante sus proezas en básquetbol y sus resultados fueron grabados. A uno de los grupos se le indicó que practicara lanzamientos en una cancha durante dos horas diarias. El otro grupo debía permanecer tranquilo y visualizarse cada uno arrojando tiros y encestando, por un período similar. Luego de un tiempo apropiado, ambos grupos fueron examinados otra vez, efectuando tiros reales. Cuando sus nuevos resultados fueron comparados con los que se habían registrado con anterioridad a la prueba relatada, se encontró que ambos grupos habían incrementado su rendimiento en formas iguales. El doctor Maltz extrajo como conjetura que la práctica mental es tan efectiva como el acto físico de practicar, al menos con la técnica adecuada. Aun es necesario ejercitar la condición muscular y el sistema cardiovascular, pero enfocándonos mentalmente en nuestras metas varias veces al día reducirá sensiblemente el tiempo que lleve alcanzar el logro deseado.
- En su libro *The Gabriel Method*, Jon Gabriel relata la historia de su pérdida de más de 210 libras de peso a través de la visualización mental y conocimiento de una nutrición apropiada. Su programa sin dieta y sin ejercicio ha sido usado por miles de sus acólitos por todo el mundo con gran éxito. Lo que es aún más destacable es que los doctores que examinaron a Jon no pudieron encontrar restos de su antigua y mórbida obesidad. Su piel está tersa y sin estrías, en tanto su cuerpo está armoniosamente definido, tal cual lo vio en su mente cuando comenzó su periplo hacia el buen estado físico y un cuerpo atractivo. Gabriel sostiene que su imaginación y la visualización aplicada usando fotos pudo reprogramar su cuerpo para ser delgado. Su argumento es que muchas personas son gordas por razones psicológicas y ambientales, que hacen que su subconsciente se centre en creer que en ese estado están “seguros” y que estar delgados es “peligroso”. Su campaña

personal de imaginación fue capaz de revertir ese pensamiento y permitió a su cuerpo perder peso para sentirse “seguro”. Practicó los fundamentos de la buena nutrición y ejercicio, pero no hizo una dieta en sí misma. Antes de desarrollar su método, Jon pagó grandes sumas a varios dietistas de renombre, entre ellos Robert Atkins, MD (creador de la dieta Atkins), por consultas personales, pero sus pérdidas de peso eran mínimas y de corta duración.

- Ambos autores mencionados anteriormente eran observadores científicamente entrenados. Sus experiencias se registraron con diferencia de unos cuarenta años, pero sus conclusiones fueron similares: La mente subconsciente es como una computadora que puede ser programada por la mente consciente. El título de la obra del doctor Max's ya lo sugiere: *Psycho (mente) Cybernetics (el estudio de las máquinas)*. Ambos autores coinciden en que la meditación o la hipnosis en un bajo nivel pueden ser usadas por cualquier persona para programar su mente subconsciente y lograr que realice cualquier tarea deseada.

Secreto # 3 – Elabora un plan

A fin de alcanzar tu meta, debes saber cómo vas a llegar ahí.

- **Desarrolla un programa de ejercicios** – con la asistencia de un profesional del fitness, establece una rutina de ejercicios y una agenda de cuándo vas a efectuar el programa.
- **Establece un programa de nutrición** – en base a información sobre una dieta adecuada, establece un programa que especifique las comidas que debes consumir; un balance adecuado de proteínas y carbohidratos naturales, no refinados, con mucha fibra. Incorpora bocadillos saludables y elimina las comidas procesadas. Un capítulo posterior contiene algunas sugerencias nutricionales y alimentos que ayudan a quemar las grasas, los cuales deberían ser incluidos en tu plan de dieta.
- **Registra tus resultados** – lleva adelante un racconto de tus ejercicios. Además, debes mantener una lista de lo que consumes. Esto ayuda a mantenerte derecho en el camino y te hace consciente de qué elementos estás introduciendo en tu cuerpo.
- **Descansa lo suficiente** – se ha comprobado que el ejercicio de visualización a la hora de acostarse constituye un aditivo ideal para el buen descanso. En lo posible, incorpora una breve siesta en la tarde, en

medio de tu agenda diaria de actividades, pues te servirá para refrescarte y hará que tengas una tarde más productiva.

- **Si la pérdida de peso es una meta primordial**, pésate una vez a la semana, no diariamente. Es muy fácil desalentarse si los registros diarios no demuestran la pérdida de peso que esperamos, pues el peso cae en ciertas cantidades, no gradualmente, y al pesarnos cada semana realmente veremos resultados.
- **Consigue uno o más compañeros de actividad** – es más fácil mantenerte en el camino correcto si tienes compañía. Establece sesiones de ejercicio grupales y practica reuniones para conversar sobre motivación.
- **Varía tu rutina de ejercicios** e incorpora ejercicios nuevos mientras vas aprendiendo, de manera que tus músculos se acondicionen y acostumbren a resistir todos los cambios que hagas. Así, tu rutina de ejercicios debería cambiar cada tres meses o aún más frecuentemente. También puedes desarrollar rutinas de ejercicio alternativas con la ayuda de algún entrenador profesional.

El programa de ejercicios

Un buen programa de ejercicios debe incluir una rutina que estimule cada músculo de tu cuerpo, a la vez de permitirles descansar entre cada serie de repeticiones. Esto puede lograrse efectuando series de ejercicios para la parte superior del cuerpo y para la parte inferior en días alternos. Por ejemplo, lunes, miércoles y viernes ejecutas rutinas para la parte superior, en tanto martes, jueves y sábados te dedicas a la parte inferior.

Asimismo, recuerda efectuar ejercicios cardiovasculares cada día, y el domingo tómalo como un día de descanso. De esta manera, el entrenamiento puede ser más corto, pero los ejercicios atacan el cuerpo completo.

Otra alternativa es efectuar entrenamientos completos tres veces por semana, por ejemplo lunes, miércoles y viernes. Descansarías los martes, jueves y sábados. De esta manera, cada sesión será más extensa, pero habrá suficiente descanso entre ellas para que tu cuerpo se recupere y restituya el tejido dañado por el extenuante ejercicio.

NOTA: Trabaja el cuerpo completamente. Los hombres tienen tendencia a concentrarse en la parte superior del cuerpo, la fuente de su fortaleza, en tanto dedican poco tiempo a sus piernas. Las mujeres, en cambio, hacen lo contrario. Por lo tanto, recuerda que una rutina que tome el cuerpo en

su conjunto es muy importante para una psiquis y una figura balanceadas.

Los ejercicios

Un programa básico para el entrenamiento con pesas sueltas o máquinas con pesas incorporadas.

Los principiantes deben hacer tres sets de un ejercicio por grupo muscular, en tanto aquellos con niveles medios o elevados de preparación deben aplicar dos o más. Las pesas deben ser lo suficientemente livianas como para permitir ocho o diez repeticiones en cada ejercicio, pero a la vez lo suficientemente pesadas para que las últimas repeticiones sean difíciles de lograr. Las mancuernas deben incrementar su peso en tanto la fortaleza y el estado físico del practicante vayan mejorando. En tanto tu estado físico mejore, la cantidad de sets o ejercicios debe incrementarse en forma acorde.

- **Hombros** – trabajo con barra de pie, remo con barra de pie, press con mancuernas, elevaciones frontales con mancuernas, elevaciones laterales con mancuernas, levantamiento de barra con pesas y encogimiento de espalda, ejercicio pájaro, elevación frontal con pesas.
- **Pecho** – ejercicio denominado press de pecho, encogimiento con mancuernas sobre banco inclinado, barras paralelas, ejercicio pájaro, ejercicio peck deck, flexiones.
- **Espalda** – trabajo con barra, elevándose hasta alcanzar el mentón, la nuca o el pecho, tracción en barra fija con agarre, polea al pecho, polea tras la nuca, “pull over” con polea alta, remo en polea baja, peso muerto con barra.
- **Bíceps** – Curls en pie con barra, curls de biceps con pesas y alterno sentado, curls de siete conteos, curls concentrados, inclinados en banco o con máquina.
- **Tríceps** – Press francés, extensiones de brazos con mancuernas, extensión de brazos con polea, flexiones entre bancos o contra la pared.
- **Tronco** – ejercicios abdominales, abdominales inclinados, abdominales oblicuos, abdominales oblicuos con uso de pesas, abdominales con pelota suiza, abdominales invertidos.
- **Muslos** – sentadillas con barra de pesas, sentadillas con barra por detrás de los muslos, extensiones de piernas, ejercicios para ligamentos, patadas con pesas.

- **Pantorrillas** – elevación de pantorrillas con barra de pesas, elevación de pantorrillas con aparato.

Ejercicios cardiovasculares

- Correr o trotar
- Ejercicios de cinta: caminata, trote, carrera
- Máquina elíptica
- Máquina escaladora
- Bicicleta
- Ejercicio de bicicleta fija
- Aeróbicos
- Spinning en bicicleta fija

Secreto # 4 – Condensar el entrenamiento

Quienes se ejercitan a un nivel intermedio o avanzado podrían considerar condensar sus entrenamientos, acortándolos sin reducir el número de sets o repeticiones, así como sin sacrificar el trabajo de ninguno de los grupos musculares.

- **Super Sets** – Este es un sistema que trabaja con dos músculos diferentes en forma consecutiva, sin descanso entre ambos ejercicios. Este “bombardeo” permite que un músculo descansa mientras el otro trabaja. Un buen ejemplo de un super set es el siguiente: ejercicios de barra para bíceps, seguidos inmediatamente por ejercicios para tríceps en máquina, descansar un minuto y repetir, hasta completar cinco sets de este modo. Otro ejemplo: extensiones de piernas para los muslos, inmediatamente seguidas por ejercicios para tendones, un minuto de descanso y luego repetir cinco sets. Otro ejemplo: abdominales inmediatamente seguidos por inclinaciones a cada lado y torsiones, descansar un minuto y repetir cinco sets.
- **Rutina en triple set** – Un entrenamiento altamente condensado y extenuante para la parte superior del cuerpo (pecho, hombros, espalda y brazos) en el que la persona efectúa quince sets de ejercicio por cada grupo muscular en menos de 30 minutos. Sorprendentemente, sesenta sets en media hora. Este sistema puede llevarse a cabo por personas de cualquier sexo, tanto con pesas libres como con máquinas. Un

compañero de entrenamiento en este tipo de rutina es ideal y muy beneficioso pues ayuda a minimizar el descanso entre los sets y proporcionará un “apuntador” a la hora de trabajar con mucho peso y cuando el cansancio campee. Un compañero de entrenamiento también nos dará ánimo para seguir.

- Selecciona un ejercicio para el pecho, otro para los hombros y otro para la espalda. Efectúa cada ejercicio sin descanso entre los sets. Descansa brevemente y luego repite por cinco sets.

Ejemplo: Press de banco (pecho) inmediatamente seguido por press con pesas (hombros) y de inmediato trabajo con barras (espalda).

- Selecciona otros tres ejercicios para pecho, hombros y espalda. Efectúa cada uno sin descansar entre ellos y luego descansa brevemente, para entonces repetir por cinco sets.

Ejemplo: ejercicio pájaro con pesas (pecho) seguido inmediatamente por press de pie (hombros) y finalmente remo con pesas.

- Selecciona otros tres ejercicios para el mismo grupo muscular. Efectúa cada ejercicio sin descansar entre ellos. Descansa brevemente y repite por cinco sets.

Ejemplo: trabajo con pesas acostado (pecho) seguido por elevaciones laterales (hombros) y luego remo sentado (espalda)

- Los brazos pueden ser trabajados en la misma manera, seleccionando un ejercicio para los bíceps y otro para los tríceps. Lo ideal es efectuar cada uno sin descansar entre ejercicios, descansar un minute y luego repetir. Hacer cinco sets.
- Selecciona otro ejercicio para ambos grupos musculares, bíceps y tríceps, y repite como se señala más arriba.
- Selecciona otro ejercicio para ambos grupos musculares y repite como ya se ha detallado.

El tronco y las piernas pueden ser trabajados también en la misma forma, de manera de condensar los entrenamientos sin disminuir el ejercicio efectuado ni sus resultados.

- Para las piernas, selecciona un ejercicio para los muslos y otro para las pantorrillas y efectúa la rutina tal como se detalla con los sets para la parte superior del cuerpo. Selecciona dos ejercicios más para los mismos grupos musculares, y luego otros dos. Que sean quince sets por cada grupo muscular.

- Para el tronco, haz lo mismo: un ejercicio abdominal, uno para los abdominales oblicuos, otro para la parte baja de la espalda. Cinco sets, luego tres ejercicios más, y después otros tres.

Secreto # 5 – Sistema de prioridad muscular

Fisicoculturistas avanzados han aprendido con el tiempo que establecer prioridades musculares sistemáticas al efectuar sus entrenamientos proporciona grandes resultados. En su práctica se enfocan en trabajar un grupo muscular por vez. Otros músculos son trabajados en cierto grado cuando se trabaja en los grupos predeterminados, por ejemplo press en banco para el pecho permitirá trabajar también los tríceps y deltoides en cierto grado, extensiones con polea ayudan a trabajar los bíceps así como al *latismus dorsi* (el músculo aductor más grande del torso, ubicado en la parte posterior del brazo), para el que el ejercicio está indicado.

Aquí te ofrecemos una agenda de entrenamiento como ejemplo:

- Lunes - Trabaja el pecho con levantamientos de banca, mariposas, levantamientos en posición inclinada y declinada, levantamiento de pesas con brazos flexionados sobre la cabeza. Realizar por lo menos cinco series por ejercicio aumentado el peso apropiadamente. Algunos ejercicios cardiovasculares y de torso también son recomendables.
- Martes - Trabaja los hombros con levantamientos verticales, levantamientos laterales, levantamientos frontales, levantamientos verticales por detrás del cuello, encogimiento de hombros y levantamientos de mancuernas. Cinco series de cada uno. Un poco de ejercicio cardiovascular y de torso.
- Miércoles - Trabaja la espalda con flexiones o usando máquinas para el trabajo de los músculos superiores de la espalda, remando sentados, remo inclinado y remando con mancuernas. Cinco series de cada una. Un poco de ejercicios cardiovasculares y de torso.
- Jueves - Trabaja los bíceps y tríceps con curls de barra, curls con mancuernas, curls en banco y curls centralizados en los bíceps, asimismo ejercicios con máquina para tríceps, levantamientos franceses, estiramientos con mancuernas, lagartijas y lagartijas de apoyo en la pared. Cinco series de cada uno. Un poco de ejercicio cardiovascular y de torso.
- Viernes – Trabaja los muslos, los músculos isquiotibiales y pantorrillas con sentadillas con uso de mancuernas, extensión de piernas, curls de músculos isquiotibiales, pasos exagerados con uso de mancuernas, sentadillas, flexión de pantorrillas con mancuernas, flexión de pantorrillas

en máquina de pesas para piernas, flexión de pantorrillas "donkey" (sin pesas, pero con un compañero de ejercicio sobre la espalda). Un poco de ejercicio cardiovascular y de tronco.

- Sábado y domingo descansa.

Los que proponen este acercamiento a un avanzado fisicoculturismo alegan que acelera el crecimiento muscular y el progreso hacia ese esbelto y sexy cuerpo que todos desean. Y, como en todo programa de ejercicios y buen estado físico, la nutrición es la mitad de la ecuación. Una dieta alta en proteínas, incluyendo carbohidratos complejos, no procesados, proporcionará la energía y los factores para la regeneración de tejidos que el cuerpo necesita para fortalecerse y alcanzar ese estado físico impecable, en su máxima expresión.

Derriba todas esas barreras en tu programa

Hay muchas excusas que evitan que sigamos nuestro programa, y muchas de ellas podrían resumirse en la falta de iniciativa para levantarnos del sofá y encaminarnos al gimnasio o a donde sea que hayamos elegido como lugar para ejercitarnos. Para muchas personas, es realmente muy difícil encarar una rutina de ejercicios después de una agotadora jornada en la oficina. Una respuesta a esta problemática sería encontrar tiempos en los que es más conveniente hacer ejercicio, vale decir cuando no estamos tan agotados física y mentalmente. Por ejemplo, temprano en la mañana, antes de iniciar la jornada laboral.

Muchas compañías de avanzada están en conocimiento de que un empleado en buena forma física es mucho más productivo, por lo que otorgan permisos especiales para ejercitarse. Otros incluso tienen gimnasios dentro de la propia empresa o se encargan de pagar si no todo, una parte de las cuotas mensuales en gimnasios a sus empleados más destacados o de confianza.

El ejercicio debe cumplirse antes de comer. Durante el ejercicio, el cuerpo produce enzimas inhibitoras del apetito, por lo que obviamente tras una sesión de ejercicios es seguro que comas mucho menos que si hubieras permanecido sentado.

Si eres un viajero de negocios, trata de hospedarte en hoteles que tengan un gimnasio incorporado. Si el hotel no tiene una sala de ejercicios, usualmente tienen conexiones con algún gimnasio cercano, donde el viajero puede efectuar ejercicios al menos una vez durante su estadía, usualmente sin cargo extra.

Y, si existe un costo extra, usualmente no sobrepasa el costo de un trago en el bar del hotel y... ¿cuál de los dos te hará mejor? Algunas organizaciones de

fitness tienen membresías de viaje y son parte de una cadena u organización que afilia miembros en diversas ciudades, por lo que todos tienen iguales derechos si visitan una localidad donde exista ese convenio.

Si tienes éxito utilizando la “visualización creativa” para programar tu subconsciente, una de las sugerencias que puedes imprimir en tu mente es ejercitar regularmente. Esta motivación subconsciente puede proporcionarte el ímpetu necesario para dirigirte al gimnasio sin dudarlo, en lugar de quedarte frente al “monstruo de un solo ojo” (la televisión). Establecer una agenda que incluya ejercicio como una parte muy importante de tu vida es un método que funciona para mucha gente y ciertamente mejora la calidad de vida.

Un adhesivo recientemente visto en un automóvil indicaba: “Deja de fumar, deja de beber, haz dieta y ejercicio... ¡morirás de todas formas!”. Esto no está alejado de la verdad, pero la calidad de vida, la satisfacción personal y la habilidad física para disfrutar de la vida por supuesto que valen la pena.

Equipo de entrenamiento

¿Pesas libres, máquinas o flexiones?

Oogog echó un vistazo alrededor de su cueva. Había acumulado una cantidad de rocas de diferente tamaño y las había acondicionado en hileras, sobre todo de acuerdo a su peso y tamaño. Caminó hacia las dos más pequeñas que vio y luego de tanteeirlas tomó una en cada mano y las elevó hasta sus peludos hombros, y luego con un movimiento brusco, las pasó sobre su cabeza. Acercándose hacia el segundo par de rocas, repitió la maniobra, esta vez con un poco más de esfuerzo.

Mientras se desplazaba por la línea, levantando piedras cada vez más grandes, la transpiración comenzó a correr por su frente y sus músculos se tensaban con el esfuerzo. Finalmente, luchó con las últimas piedras en el aire, sobrepasando claramente su cabeza. Las arrojó en el sucio suelo de su cueva y hundió una pila de pieles. Estaba exhausto, pero sus músculos se veían tonificados y fuertes. El primer equipo de entrenamiento muscular había sido inventado.

Existen muchas opciones en la selección de un equipo de entrenamiento y la mayoría de los centros de ejercicio y salud tienen una mezcla de varios elementos. Si son usados adecuadamente, todos los equipos ayudarán a una persona a obtener resultados del entrenamiento que hagan.

Aquel que funcione realmente para ti dependerá más de una elección personal que de otra cosa, así como es de considerar qué es lo primero que aparece ante tus ojos o aquello con lo que te acostumbras al principio. Pesas libres,

máquinas con peso incorporado, máquinas de torsión con cable, ejercicios de resistencia con pesas, máquinas Nautilus, equipos de martillo, BowFlex, NordicTrac, y la lista puede seguir indefinidamente. Todas son buenas, con ventajas y desventajas.

Pesas libres

La elección de los más dedicados fisicoculturistas y la única opción para los levantadores de pesas; las pesas libres son un equipo muy básico. Las barras de estilo olímpico y similares son cargadas con platos o placas y tienen ajustes para evitar que las pesas se salgan. Las mancuernas y pesas más pequeñas son usualmente fijas en un peso no adaptable, por lo que el ejercitante debe ir variando de elemento en cada set que quiera intensificar el trabajo.

La mayoría de los ejercicios pueden ser efectuados con pesas libres usando bancos y máquinas cargadas con platillos especialmente diseñados para esos ejercicios, tales como el press de banco (hacia arriba o hacia abajo), pesas en barra baja, remo, banco para curls, máquina con platos para el trabajo de espalda, máquina de elevación para pantorrillas.

Entre las ventajas de las pesas libres encontramos que no necesitan mantenimiento de ningún tipo, así como su simplicidad y flexibilidad de uso en una gran variedad de ejercicios. Las desventajas son la gran cantidad de espacio que requieren, algunas de mayor peso requieren de alguien que ayude por razones de seguridad, y algunas lesiones menores relacionadas con el ejercicio son más probables.

Máquinas con plato

Este equipamiento proporciona muchos de los beneficios de las pesas libres, pero sin ninguno de los peligros ni la necesidad de una persona que ayude para los pesos mayores. Utilizan platos que son lo mismo o muy similares a los usados en las barras de pesas, pero las máquinas tienen posiciones fijas o ajustables para cada tipo de ejercicio. Requieren poco mantenimiento, pero ocupan mucho espacio.

Máquinas operadas mecánicamente

Estos dispositivos suelen ofrecer solo uno o dos tipos de ejercicios. Tienen una pila de pesas fijas operadas por un sistema de cables y poleas, hidráulico o neumático. Requieren mantenimiento regular con especial atención en la cobertura de los cables. Muchos centros de fitness cuentan con este tipo de equipamiento.

Equipo Nautilus

Creado por Arthur Jones, un entrenador y fanático del fitness, el equipo Nautilus recibe su nombre por la forma y configuración de la cámara excéntrica que proporciona la resistencia variable que es la clave de la efectividad de su elaborado mecanismo de ejercicio. Proporcionando una resistencia muscular que cambia a través de toda la escala de movimientos, el músculo es trabajado más intensa y efectivamente.

Un completo trabajo corporal a través del Nautilus tomará unos cuarenta minutos o menos. El principio detrás de la efectividad de su innovadora maquinaria es tomar el músculo y hacerlo trabajar hasta su agotamiento la primera vez, luego trasladarse al siguiente ejercicio sin pausa alguna. El fisicoculturismo puede practicarse en el Nautilus, pero requerirá de alguien que asista con repeticiones “negativas” mientras se está usando pesas grandes. Muchos deportistas profesionales usan el Nautilus porque trabaja tanto la fuerza como la flexibilidad y las lesiones que se derivan de su uso son casi inexistentes u ocurren muy rara vez.

Máquinas multi-estaciones

Usualmente encontradas en gimnasios hogareños o en hoteles donde hay una cantidad limitada de espacio para la colocación de equipamiento de gimnasia, estas máquinas ofrecen un cuerpo central con varias pilas de pesas vinculadas a estaciones de ejercicio específicas en ese perímetro. Se pueden realizar ejercicios press de banco, press militar, ejercicios para tríceps con polea, press de piernas, extensiones de piernas y usar barra de curl. Las funciones mecánicas usualmente son en base a cable y polea o palanca directa. Requieren cierto mantenimiento, sobre todo lubricación y el monitoreo de las piezas de cable.

Máquinas BowFlex

Diseñadas para el uso doméstico, las máquinas BowFlex utilizan cables y poleas, pero en lugar de una pila de pesas tienen artilugios de metal (los arcos) que proveen la resistencia muscular requerida. Para una mayor resistencia, múltiples arcos se conectan a los cables presentes en el dispositivo. Estas máquinas son muy efectivas para ejercicios múltiples. Su mayor ventaja es que ocupan muy poco espacio y son fáciles de apartar y guardar.

Máquinas para ejercicios cardiovasculares

La mayoría de los ejercicios cardiovasculares incluyen correr, caminatas, ejercicios aeróbicos o ciclismo, así como otras actividades que induzcan un incremento en la respiración y en el ritmo cardíaco.

Los gimnasios comerciales y algunos hogareños utilizan máquinas específicas para este tipo de ejercicio, de manera que el estado del tiempo jamás sea un factor en contra del entrenamiento. Estas máquinas incluyen caminadores – simples o con múltiples usos--, escaladores y ejercitadores elípticos. Las versiones bien equipadas de este tipo de dispositivo incluyen un variado número de programas de ejercicios, monitores de pulso y son ampliamente ajustables a todo tipo de resistencia, velocidad y elevación.

Entrenamiento de resistencia con el peso corporal

La manera más fácil de efectuar un entrenamiento es usar el propio peso corporal en ejercicios de Resistencia. Solo dos elementos se necesitan y hasta pueden ser improvisados: una barra horizontal y un sistema de barras paralelas. Los ejercicios son simples, pero son muy efectivos si se efectúan correctamente, en forma regular y en el número adecuado. El legendario jugador de fútbol americano, Herschel Walker, comentaba que cuando era niño le enseñaron que el secreto para ser un buen atleta era hacer muchas flexiones y abdominales. Herschel los hacía cada día, por miles, y desarrolló un cuerpo atlético y musculoso que lo ayudó a encontrar fama y fortuna en la Liga Nacional de Fútbol Americano.

- Flexiones – Asume una posición prona, con los pies juntos y los dedos de los pies apuntando al piso. Coloca las manos sobre el suelo, a la altura de los hombros, cada una en la línea del hombro correspondiente. Manteniendo el cuerpo firme, separa el cuerpo del suelo hasta la extensión que te permita el largo de los brazos. Regresa a la posición inicial y efectúa múltiples repeticiones. La meta inicial debe ser 25 repeticiones, luego 50, hasta llegar finalmente a 100. Una excelente resistencia de peso corporal puede añadirse si se elevan los pies. Los tríceps serán aislados colocando las manos más cerca, lo cual proporcionará un gran ejercicio para los hombros, pecho, tríceps y tronco.
- Ejercicios en barra fija – Coloca una barra fija a una altura un poco mayor de lo que lleguen tus brazos extendidos sobre tu cabeza. Salta y toma la barra, con las palmas hacia adelante, separadas de acuerdo a la distancia entre tus hombros. Lentamente retorna a la posición original y repite. La meta inicial es de diez repeticiones, luego puedes avanzar a

veinte o más, en tanto tu fortaleza se desarrolla. Este ejercicio trabaja el músculo latismus dorsi (el mayor músculo de la espalda) y los bíceps.

- Ejercicio para bíceps – Toma la barra fija con las palmas hacia atrás, de manera que tu peso se cierna sobre los bíceps. Sube tu cuerpo hasta que el mentón llegue a la barra. Lentamente retorna a la posición original y repite. La meta inicial es de diez, pero puedes alcanzar veinte o más. Este ejercicio trabaja los bíceps y la parte superior de la espalda.
- Press de tríceps usando una silla o banco – Con tus manos en una silla o banco colocado detrás de tu espalda, extiende tus piernas derechas al frente hasta que tu peso total sea cargado sobre todo sobre tus manos. Baja el cuerpo hasta que toque o esté lo más cerca posible del suelo, luego retorna a la posición inicial extendiendo los brazos. Este ejercicio trabaja los tríceps y los hombros. La meta primaria es de diez repeticiones, luego llegar a veinte. La resistencia puede incrementarse elevando los pies.
- Descenso entre barras paralelas – Para este ejercicio deben usarse barras paralelas de igual tamaño, cualquiera sea, pero lo suficientemente sólidas, a la altura del pecho y a una distancia aproximada de dos pies entre ellas. Párate en medio de ambas y coloca tus manos sobre ellas. Extiende tus brazos de manera de elevarte sobre las barras y lentamente baja tu cuerpo hasta que la barra esté a la altura de tu axila, manteniendo tus piernas flexionadas, de manera que los pies no toquen el suelo. Extiende tus brazos hasta que estés de nuevo sobre las barras, de acuerdo a la extensión de los brazos. Repite diez veces, luego veinte, en tanto se incrementa tu resistencia. Esto es un buen trabajo para el pecho, los hombros y los tríceps.
- Sentadillas – De pie, con el torso derecho, los pies juntos, espalda firme y brazos extendidos hacia adelante, baja el tronco hasta que la parte superior de tus piernas esté en un ángulo de 45 grados o más respecto de la parte inferior. (o hasta que los glúteos alcancen los talones). Regresa a la posición inicial y repite. La meta inicial es de 25 repeticiones, luego 50. Este ejercicio trabaja los cuádriceps o músculos frontales de los muslos, así como la zona alrededor de las rodillas.
- Media sentadilla sobre una pierna o zancada – En la misma posición que para las sentadillas, pero con los brazos flexionados y las manos en la cintura, da un gran paso hacia adelante con el pie derecho mientras mantienes el tronco erecto y tu pie derecho perfectamente apoyado. Retorna a la posición inicial y efectúa otro gran paso con el pie izquierdo, para volver luego a la posición inicial. Esto es una repetición, lo ideal es comenzar con 25 repeticiones, luego llegar a 50. Este ejercicio es útil

para trabajar los tendones, la parte trasera del muslo, los glúteos y los cuádriceps.

- Elevaciones de pantorrilla – Usando un bloque, un ladrillo o una pieza de Madera colocada cerca de la pared, enfrente la pared, coloca las puntas de los pies sobre el bloque y deja que tu peso se balance sobre los pies, de manera que tus talones estén contra el piso y eleva tu cuerpo usando solamente tus pantorrillas. Puedes necesitar colocar tus manos sobre la pared para mantener el balance. Efectúa 25 repeticiones.
- Elevaciones de pantorrilla con burro – Coloca el bloque o tabla lo suficientemente lejos de la pared, de manera que cuando coloques las puntas de tus pies y te inclines hacia adelante, puedas descansar tus codos en la pared. Un compañero de ejercicio puede agregar un poco de resistencia a este trabajo, subiendo sobre tu espalda, a modo de “burro” (de ahí el nombre de este ejercicio) para proporcionar mayor resistencia de peso. Completa diez o más elevaciones de este tipo.
- Abdominales – Siéntate en el piso con los pies calzados bajo una silla o algo lo suficientemente pesado como para ofrecer palanca. Las piernas deben estar levemente flexionadas y los brazos juntos, con las manos cruzadas sobre el pecho. Así, baja la parte superior de tu cuerpo hasta el piso y vuelve a subir a la posición de sentado. Repite. La meta inicial es 25 repeticiones, luego 50, hasta llegar a 100.
- Crunches o encogimientos abdominales – Muchas personas consideran que este tipo de ejercicio es superior al abdominal común para el desarrollo de esa zona muscular. Desde una posición supina (de cúbito dorsal), eleva tus piernas y flexiona en ángulo de noventa grados, en tanto con las manos cruzadas en la nuca acercas la cabeza hacia las rodillas, sin forzar los brazos o manos, hasta que tus abdominales realmente “encojan”. Regresa a la posición inicial y repite. La meta inicial es de 50 repeticiones, luego llegar a 100.
- Torsión hacia los lados – En posición erguida, las manos en las caderas y los pies juntos, tuerce tu cuerpo mientras te inclinas hacia la derecha. Vuelve a la posición inicial y luego tuerce hacia la izquierda. Esto es una repetición. Debes llegar a las 25 repeticiones en principio, luego alcanzar 50, en tanto progresas en el entrenamiento.
- Ejercicios cardiovasculares – Correr, caminar rápido y escalamiento son Buenos ejercicios cardiovasculares. Muchos gurúes del fitness suelen indicar que las caminatas veloces son más efectivas que correr para quemar calorías y trabajar el sistema cardiovascular. Esto se basa en la teoría científica de practicar cardio “en la zona”, o a un nivel en el que tu

ritmo cardíaco es del 85 por ciento de su capacidad máxima. Esto se ha determinado restando tu edad de 220 y luego multiplicando por .85. Por ejemplo: el objetivo para una persona de 30 años debe ser $220 - 30 = 190$ dividido entre $.85 = 161.5$. 155-165 debería ser el ritmo cardíaco ideal a alcanzar para lograr los máximos resultados. El número de zona decrece con la edad de la persona que hace el ejercicio. Una persona de 50 años, por ejemplo, tiene un objetivo de ritmo cardíaco de 145.

Nutrición: La otra mitad de la ecuación

El ejercicio afecta el tejido muscular e insume gran cantidad de energía. Una nutrición adecuada proporciona el material (proteínas) necesario para reconstruir el tejido, de manera que crezca y sea más fuerte, y también aporta el combustible (carbohidratos) para hacer andar el cuerpo y poder efectuar un entrenamiento mayor y mejor.

Hay comidas que deben evitarse y otras que promueven la pérdida de grasa, pero se necesita la opinión de un experto para determinar cuál es cuál. La información proporcionada en esta sección deriva de los resultados ofrecidos por investigaciones científicas y evaluaciones de las comidas “buenas” y “malas”.

En general, las comidas a ser evitadas contienen almidón procesado y azúcares. El procesamiento de las comidas elimina muchos de los valores nutricionales que originalmente contienen. Sobre todo aquellas que contienen azúcares u otros ingredientes que se convierten en azúcar durante el proceso de metabolización. Las obvias en este sentido son las golosinas o las bebidas azucaradas, pero la industria de los alimentos procesados se ha convertido en una verdadera tentación, pero que en realidad, según nutricionistas y reconocidos profesionales médicos, es un “veneno”.

High Fructose Corn Syrup es considerado como una de las compañías que más contribuye a la epidemia de obesidad en el mundo, pero especialmente en Estados Unidos. Otros elementos a evitar o que se deben ingerir en cantidades limitadas son la cafeína y las bebidas alcohólicas. El alcohol, al tratarse de un carbohidrato libre, se convierte en azúcares una vez que ingresó al cuerpo humano, y es fácilmente metabolizado o convertido en grasa.

Alimentos que deben evitarse

- Pan de harina blanca – sustitúyelo por pan de grano entero o de semillas.

- Productos de panificación o repostería con harina blanca – Usa productos de grano entero o vegetales.
- Azúcar refinada – Sustitúyela por endulzantes naturales, tales como la miel, que es la comida natural perfecta.
- Alimentos procesados o empaquetados – Fíjate en las etiquetas en busca de ingredientes dañinos tales como el jarabe de maíz alto en fructosa. Te sorprenderás al ver cuántos alimentos contienen este “veneno”.
- Cualquier método de cocimiento que agregue grasas o calorías indeseables – Opta por freír con aceites hidrogenados o su equivalente.
- Alimentos “muertos” – Aquellos que han sido procesados o reconstituidos.

Secreto # 6 – Comidas quema grasa o super comidas – parte necesaria de toda dieta

Cada uno de los siguientes alimentos son comprobados aceleradores de la pérdida de peso y aportan nutrientes necesarios para tu salud y buen estado físico. Muchos contienen la cantidad de fibras necesaria para la metabolización de los alimentos y el descenso en la absorción de calorías.

- Manzana – Esta fruta eleva la glucosa de la sangre de una manera segura y medida, y la mantiene elevada por más tiempo que otros alimentos, de manera que sentirás menos hambre. Baja en calorías y con elevado contenido de fibra.
- Cebada – Con menos calorías que el arroz o las papas, con respetables niveles de proteínas y bajo en grasa. Era la “comida de fuerza” De los gladiadores romanos.
- Porotos – Una de las mejores fuentes de proteínas vegetales; las legumbres (porotos, garbanzos, arvejas) son bajas en calorías y tienen menos grasa que otras comidas. Son proteínas simples o incompletas, por lo tanto deben ser combinadas con arroz de grano entero, cebada, trigo, maíz o papas para proporcionar los aminoácidos de las proteínas completas.
- Bayas – Contienen fructosa natural y moderado nivel de fibra.
- Brócoli – Tiene solo 44 calorías por taza cocido y posiblemente sea el vegetal anticancerígeno número uno. Sin grasa, con toneladas de fibra y

grandes cantidades de vitamina C y calcio. Cuando compres brócoli, prefiere las cabezas con ramos muy verdes y evita las amarillentas.

- Trigo negro – Ayuda a una buena regulación del azúcar en la sangre, baja el colesterol y puede ser cocinado en diversas formas. Muy bueno para el uso en panes, cereales y sopas, o cocinado por sí solo como una guarnición. Usualmente llamado “kasha” en la cocina europea.
- Repollo – La “comida maravilla” del Este europeo. Solo 33 calorías por taza cocido y el cocimiento no le quita nada de su grandeza nutricional. Solo 18 calorías por taza crudo y 33 calorías cocido. Protege contra el cáncer de colon, en tanto diversos estudios en Estados Unidos, Grecia y Japón indican que aquellos que consumen abundante repollo viven más y tienen las tasas más bajas de cáncer de colon.
- Zanahoria – Una zanahoria mediana tiene unas 55 calorías, mucho betacaroteno y fibra. Deliciosas tanto crudas como cocidas, son de una dulzura natural que adorna cualquier comida o bocadillo.
- Pollo – Excelente fuente de proteína, hierro, niacina y zinc. Si se le quita la piel luego de cocido, es mucho más saludable.
- Café – El consumo moderado de cafeína puede acelerar el metabolismo y ayudar a quemar más calorías. Limita tu ingesta a una taza en la mañana, otra en la tarde y podrás evitar los efectos negativos de esta grandiosa bebida.
- Maíz – Solo 178 calorías por taza cocido, es y rico en hierro, zinc y potasio, así como provee elevados niveles de proteínas. Los indios Tarahumara de México comen exclusivamente maíz y porotos, y se trata de una población en la que se han registrado casi cero incidencias de enfermedades del corazón o presión arterial alta.
- Queso cottage – Las variedades descremadas de este queso contienen unas 205 calorías por taza, bajo contenido de grasa y respetables niveles de calcio y vitaminas tales como la riboflavina B. Puede usarse para cocinar, hornear o consumir como guarnición o untado.
- Higo – Fruta de muy alto contenido de fibra y baja en calorías que contribuye a una sensación de saciedad y puede prevenir los atracones. Se puede preparar en compota, consumirse fresco o seco, así como complemento de otras comidas.
- Pescado – Más beneficioso de lo que se creía, el pescado es bajo en calorías y contiene elevados niveles de aceites Omega 3, que reducen la presión arterial y el colesterol. Se ha comprobado que los

suplementos de aceite de pescado reducen la inflamación de las articulaciones y alivian la artritis.

- Pomelo – Este cítrico ayuda a disolver la grasa y el colesterol. Tiene muy pocas calorías y elevados niveles de vitamina C, pectina y potasio. Cero grasa y sodio.
- Vegetales verdes – Acelga, coles, repollos verdes, hojas de nabo, y espinaca (la super estrella) tienen muy pocas calorías y están llenas de fibra y vitaminas A y C, así como son totalmente libres de grasa.
- Kiwi – Solo 46 calorías por pieza, alto en vitamina C y potasio.
- Puerro – Primo hermano de la cebolla, saludable y gustoso, así como tiene solamente 32 calorías por taza. Puede usarse crudo en ensaladas, o cocinado de la misma manera que las cebollas.
- Lenteja – De elevado nivel proteico y con mucha fibra soluble, los dos nutrientes que estabilizan los niveles de azúcar en la sangre y ayudan a reducir la inflamación abdominal.
- Lechuga – Al contrario de lo que popularmente se cree, la lechuga es muy nutritiva y extremadamente baja en calorías, apenas unas 10 por taza. Contiene vitamina C y muchísima fibra.
- Melón – Muy nutritivo, de buen sabor y bajo en calorías. Tiene 62 o menos calorías por taza, así como contiene mucho potasio y vitaminas A y C.
- Mostaza – Este condimento acelera el metabolismo, casi tanto como la cafeína. Es natural y totalmente seguro para ser usado frecuentemente. Diversos estudios han demostrado que el metabolismo se acelera un 25 por ciento por varias horas luego de ingerir una cucharadita de mostaza asiática, por ejemplo.
- Avena – Solo 110 calorías por taza de harina de avena o cereal de avena.
- Cebolla – Una taza de cebolla cruda tiene solo 60 calorías, en tanto una cebolla mediana tiene apenas 42. Tienen buen sabor y son recomendables para una óptima salud.
- Pasta (sí, de verdad) – Rica en seis minerales: manganeso, hierro, fósforo, cobre, magnesio y zinc. Las variedades de grano entero son las mejores, con solo 155 calorías por taza.

- Morriones y ajíes – Actúan casi como la mostaza y son ricos en vitaminas A y C, calcio, fósforo, hierro y magnesio. Tienen elevado contenido de fibra, sin grasa y solo tienen 24 calorías por taza.
- Papas – No, no estamos bromeando. Tienen alrededor de 0.6 calorías por gramo, 85 para una papa mediana, con elevado contenido de fibra y potasio. Lo que se le agrega a la papa es lo perjudicial. Aléjalas de la manteca, la crema y otros productos calóricos que suelen agregársele. Usa yogur o vegetales, en lugar de lo anterior.
- Arroz – Si es de grano entero tiene unas 175 calorías por taza cocida. Una “dieta de arroz” promocionada en los años treinta usaba arroz como ingesta principal, con algunas frutas y vegetales mezclados. Provocaba asombrosas pérdidas de peso y resultados médicos. Evita el arroz blanco o inflado y prefiere el de grano entero, integral o de variedades naturales.
- Sopa – Las sopas de vegetales caseras son bajas en calorías y son saciantes, por lo tanto útiles para la pérdida de peso. Sin embargo, las sopas crema o aquellas que incluyen carne no son las mejores opciones. Prefiere las sopas vegetales hechas con productos naturales, y puedes usar gran cantidad de especias para darles sabor.
- Boniatos – Con solo 110 calorías por pieza, son una gran fuente de vitamina A. Saborízalos con caldos de vegetales o una salsa, en lugar de manteca.
- Tomate – Solo 25 calorías tiene un tomate mediano, que es alto en fibra y bajo en contenido de grasa y sodio.
- Tofu – Esta pasta de porotos de soja es casi insípida, por lo que debe ser aderezada, así como cocida para que se ablande lo suficiente. Es baja en calorías y contiene hierro y calcio. El tofu estimula el metabolismo, generando una rápida quema de calorías.
- Pavo – Cuatro onzas de pavo tienen solamente 177 calorías si se trata de carne blanca, y 211 si es la oscura. Todo lo que puedes hacer con la carne de vaca, puedes hacerlo con la de pavo.
- Yogur – El yogur natural descremado tiene solamente 120 calorías por taza y es rico en calcio, zinc y riboflavina.
- Cítricos – Ricos en vitamina C, citrus y otras frutas tienen propiedades quema-grasa.

Secreto # 7 – El programa “pierde lo último de grasa” del fisicoculturista

El ya desaparecido y grandioso Vince Gironda fue un fisicoculturista Americano que resaltó en los años cuarenta y cincuenta por su notable musculatura. Por muchos años, Vince tuvo a su cargo un gimnasio en Studio City, California, no muy lejos de varios estudios cinematográficos que hicieron la fama de Hollywood. Muchos de sus clientes eran actores o personalidades de la televisión, pero también muchos fisicoculturistas llegaban a su gimnasio en busca de entrenamiento especializado. Unas seis semanas antes de un concurso de fisicoculturismo, Vince sometía a estos hombres y mujeres “profesionales de los músculos” a una dieta que él mismo había desarrollado, en tanto trabajaría con ellos en las rutinas correspondientes al concurso. Su especialidad era saber cómo mostrar el cuerpo para maximizar los puntos a favor y minimizar las debilidades. Muchos campeones en fisicoculturismo deben su éxito a Vince Gironda.

El programa “pierde lo último de grasa” de Vince consiste en el siguiente régimen:

- Cuatro días – Come lo mínimo en carbohidratos.
- El quinto día – ingesta de comida balanceada con proteína y carbohidratos complejos.
- Los siguientes cuatro días – Come lo mínimo en carbohidratos.
- El décimo día – ingesta balanceada de comida.
- Siguiendo cuatro días – cero carbohidratos.
- Día 15 – ingesta balanceada de alimentos.
- Mantener este régimen por seis semanas.
- Complementar la ingesta diaria con: una cucharada de aceite de germen de trigo congelado, tabletas de algas (proteína vegetal), tabletas de Lipo3 (un componente lipotrópico de tres aminoácidos esenciales que ayudan a la absorción de las proteínas)
- Tomar mucha agua y evitar el alcohol y la cafeína.

Como muchos de los fisicoculturistas y atletas de mediados del siglo XX, Gironda se abstuvo del uso de incrementadores químicos, usando en su lugar dietas elevadas en proteínas y fuertes entrenamientos para que los músculos pudieran adquirir tamaño y forma.

Los atletas y fisicoculturistas de hoy pueden usar suplementos para lograr los mismos resultados sin recurrir a esteroides anabólicos u hormonas de crecimiento para inducir el crecimiento artificial de los músculos y mejorar el rendimiento atlético.

Cuando se le preguntó sobre su tremendo desarrollo abdominal –Vince tenía un “paquete de ocho”— Gironda planteó una pregunta: ¿Cuál atleta tiene el mejor desarrollo abdominal? La respuesta era: el gimnasta. El razonamiento de Vince era que un gimnasta efectúa ejercicios con mucha tensión en el tronco y nunca hacía ejercicios específicos para la cintura. Era su práctica de encogimientos abdominales en lugar de abdominales sencillos y trabajos en barra fija para tensar sus músculos abdominales mientras efectuaba otros ejercicios a la par. Junto con su régimen de alimentación, estos esfuerzos mínimos produjeron grandiosos “paquetes de seis” en sus estudiantes, que se notaban claramente debido a la ausencia de grasa subcutánea.

El programa de Vince Gironda sería la mejor opción para alguien incapaz de liberarse de ese resto de panza, pese a todos sus esfuerzos en ejercicios para la sección media del cuerpo. La parte de la dieta en su rutina es muy extrema para ser usada por un largo período, pero puede ser una buena manera de perder la panza y mantener la tonicidad a través de una dieta balanceada y ejercicios para la tensión del tronco.

Resumen

Has aprendido que no hay píldoras mágicas para crear un cuerpo esbelto, sexy y en forma, pero cualquiera con voluntad y esfuerzo puede tener éxito en la meta que se proponga. Los elementos clave en un programa de entrenamiento y buen estado físico conllevan partes iguales de ejercicio y nutrición, en tanto existen algunos atajos o maneras de acelerar la consecución de tales metas.

Hemos compartido contigo algunos de los secretos mejor guardados sobre como llegar a tu cuerpo ideal y te hemos entregado mucho más que solamente siete secretos, como dice el título de este e-book. He aquí nuestro resumen:

- ✓ Establece metas – establece una serie de puntos de referencia para medir tus progresos, tales como peldaños en una escalera, y que cada uno que alcances sea una medida de éxito.
- ✓ Aprende a visualizar – El incremento mental de tus esfuerzos físicos acelerará el proceso.
- ✓ Desarrolla un plan – Ten en claro cómo lograrás tus metas.
- ✓ El plan de ejercicios – Conoce los ejercicios básicos y cómo aplicarlos en tu programa.
- ✓ El plan nutricional – Aprende qué comer a fin de maximizar el progreso hacia un cuerpo esbelto, sexy y en forma.
- ✓ Que alguien vigile tus actividades y nutrición. Alguien debe dar fe de los progresos que vas marcando.
- ✓ Condensa el entrenamiento – Utiliza super series o series triples para acortar el tiempo de ejercicio sin perder los beneficios de esa actividad.
- ✓ Sistema de prioridad muscular – Acercamiento a las técnicas usadas por los fisicoculturistas avanzados, a fin de acelerar resultados.
- ✓ Aprendimos sobre algunas de las comidas que debemos evitar.
- ✓ Una lista entendible sobre las comidas super quema-grasa.
- ✓ La revelación de la dieta de corta duración usada por los fisicoculturistas profesionales, “libérate de lo último de grasa”.