

Las 5 claves para la pérdida de peso

Pautas que necesitas para que puedas abordar tu propósito de lucir mejor y más saludable, sin “morir” en el intento.



Sobre mi.

Me llamo Antonio Valverde, soy Técnico superior en Dietética y en Actividad Física y Deportiva, Experto universitario en Entrenamiento Personal por el Instituto Internacional de las Ciencias del Deporte y la Salud, monitor de musculación por la Federación Internacional de Fisicoculturismo y entrenador certificado en Programación Neuro Motriz.

Aunque mi vida, de una manera u otra, siempre ha estado en contacto con el deporte. Hoy día, mi pasión es todo lo relacionado con la **mejora de la salud**.

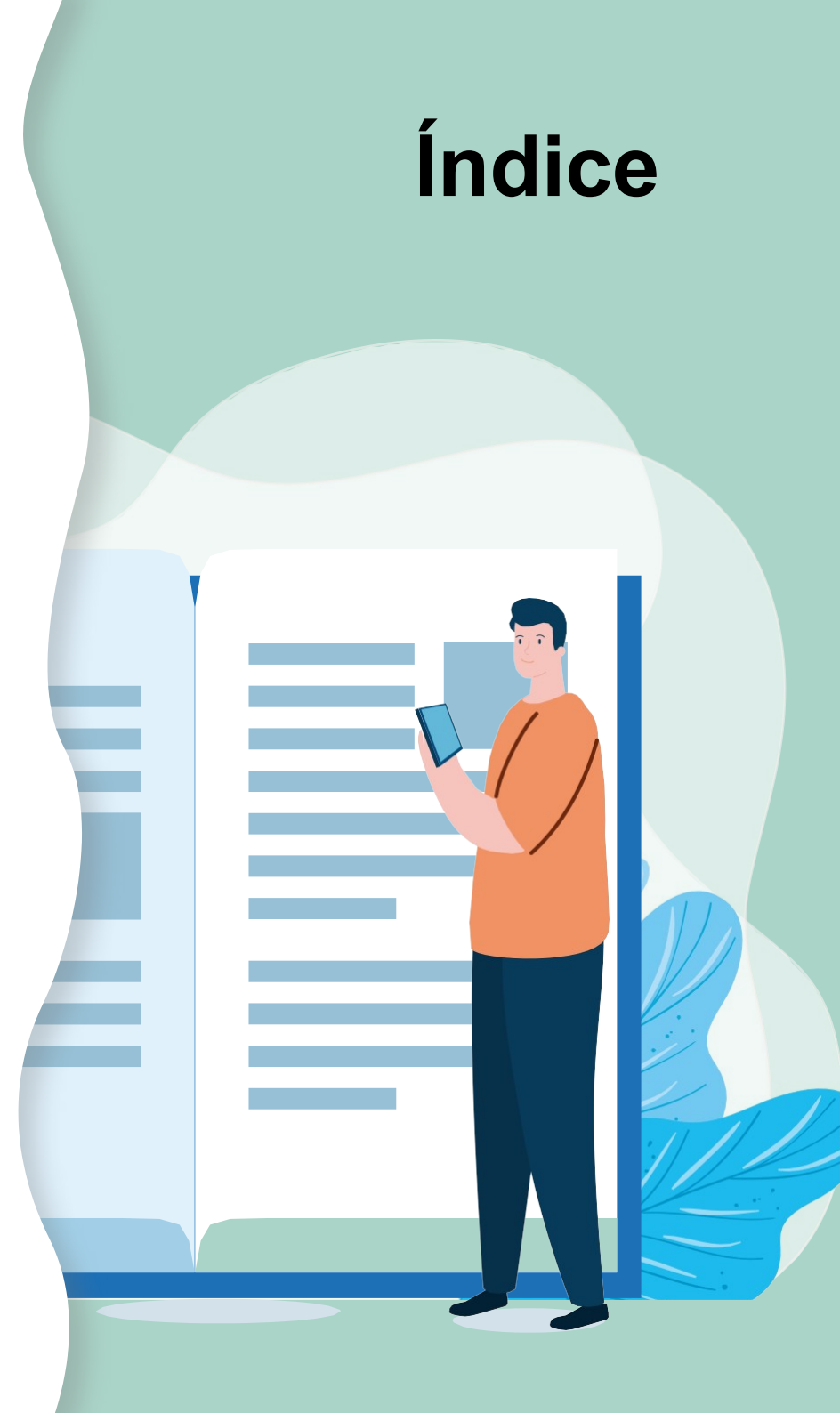
He colaborado como divulgador en varias webs, blogs y revistas, pero donde más contenido apporto es en mis

RRSS ([antoniovalverdefit](#)), en mi podcast ([Mala Genética](#)) y en mi canal gratuito de whatsapps, te invito a unirte si no estás dentro. [ENTRAR](#).

Mi objetivo es poder ayudar, cada vez a más personas, a transformar su cuerpo, mejorar su composición corporal y en definitiva, ayudarles a que disfruten de mejor salud.

Índice

01. Introducción_____	01
02. La pérdida de peso_____	02
03. Las 5 claves para la pérdida de peso_____	04
1. No restringas tu alimentación de manera radical. _____	06
2. Realiza el entrenamiento que más te guste. _____	08
3. Fíjate metas reales y alcanzables. _____	10
4. Descansa lo adecuado. _____	12
5. Bebe suficiente agua, ella no te hará retener líquidos._____	14





01. INTRODUCCIÓN

He creado este ebook para ti.
Para ayudarte a que consigas tu objetivo.

Para escribir estas líneas me he basado en la experiencia que me ha dado poder trabajar con numerosas personas, tanto como entrenador, como dietista.

Si no me conoces (antoniovalvedefit.com), quiero que sepas que llevo más de 15 años en el sector de la salud. En estos años, he tenido la suerte de poder ir “experimentando” con mis pacientes todo tipo de entrenamientos y pautas dietéticas, hasta encontrar las claves que me han servido para no solo ayudar a muchas personas con su recomposición corporal, sino a que tengan las herramientas necesarias para que puedan **mantener en el tiempo los resultados alcanzados.**

01





02. LA PÉRDIDA DE PESO

Todo el mundo, en algún momento de su vida, se ha sentido o se sentirá atraído por la idea o necesidad de bajar de peso. Hay gente que escoge este propósito para enero año tras año, otros deciden que deben perder unos kilos para un evento fijado unos meses más adelante, e incluso por salud, son muchos/as los que se ven en la “obligación” de ponerse manos a la obra.

Paradójicamente, **cuanto más interés hay por bajar de peso en la sociedad, mayores datos de sobrepeso y obesidad nos encontramos.**

Bajar de peso a priori, parece una tarea sencilla, “me recorto los fritos”, “dejo el alcohol”, “compro productos light”... son algunas de las primeras estrategias que se toman para tratar de conseguir esa pérdida de peso, pero la sorpresa llega cuando, te vuelves a subir en la báscula y apenas ha cambiado el número en ella.





5 CLAVES PARA LA PERDIDA DE PESO



En ese momento al ver que el número de la báscula no ha bajado, sientes que has fracasado en el intento, te frustras y acabas por tirar la toalla. Lo que a priori parecía una tarea sencilla, te das cuenta que no lo es.

Siento decirte que **perder peso no es una tarea sencilla**, pero no por la complejidad de este proceso, sino por la dificultad de mantenerlo en el tiempo si no adoptas una estrategia correcta.

Existen numerosas razones por las que tu objetivo se ve frustrado, pero el error más común que suelo ver en mis pacientes suele ser una **mala planificación** en alguno de **las 5 claves** que te voy a mostrar.



Las 5 claves para la pérdida de peso

A continuación te doy las pautas que necesitas para que puedas abordar tu propósito de lucir mejor y más saludable, sin “morir” en el intento.





NO RESTRINGAS TU ALIMENTACIÓN DE MANERA RADICAL.

01

“

El error más común, sin ninguna duda, es el de eliminar de manera radical los alimentos que mayor consumo y peso tienen en tu actual alimentación.



Te pongo un ejemplo para que lo entiendas. Imagínate que bebes 2-3 latas de refresco Cola al día, durante la semana, estás consumiendo en torno a unas 10-15 latas de refresco a la semana. Decides ponerte a dieta, y lo primero que haces es no tomar ningún tipo de refresco. Si te paras a pensar, has pasado de 15 latas de cola a 0, sin transición, de golpe, ¿crees que es la mejor estrategia que podrías tomar? Siento decirte que no.

Por norma, esta acción te llevará al fracaso a corto-medio plazo. Tu cerebro está acostumbrado a ese estímulo, a ese hábito y si se lo quitas de un día para otro, sin sustituirlo por otro hábito, como beber agua o beber otro tipo de refresco menos calórico, te será muy complicado mantenerlo, ya que nuestro cerebro es muy metódico y cuando se acostumbra a un hábito, la mejor manera para salir de él, es de manera progresiva, o “engañándolo” sustituyendo ese hábito por otro.

Por tanto, si quieres conseguir tu objetivo y poder mantenerlo en el futuro, sería mucho más acertado ir reduciendo las cantidades gradualmente. De 15 paso a 10, de 10 a 7, de 7 a 3 y pronto llegará el día que serás capaz de vivir sin tomar refrescos. Poco a poco, no tengas prisa.



Si quieres conseguir tu objetivo y mantenerlo en el futuro, lo más acertado es ir reduciendo las cantidades semanalmente





REALIZA EL ENTRENAMIENTO
QUE MÁS TE GUSTE.

02

“

La mejor manera de salir del sedentarismo es incorporando movimiento en tu día a día.



Todos hemos escuchado alguna vez que lo mejor para la pérdida de peso es el trabajo de fuerza. Esta recomendación se hace por todos lados sin valorar al sujeto, su contexto y sus preferencias.

Si es cierto que el entrenamiento de fuerza debería ser incuestionable en un sujeto al cual le importe su salud. Pero no nos engañemos, que sea lo más adecuado, no quiere decir que esté hecho para todo el mundo, ni en cualquier momento.

Me explico. Hay gente a la que meterse en una sala de musculación 12 horas semanales de buenas a primeras no le atrae. Por mucho que le enumeremos los beneficios que esta actividad de fuerza provocará en su organismo, no conseguiremos que se inicie en su práctica. Si por enumerar los beneficios de algo la sociedad lo hiciese, no existirían las drogas o nadie fumaría, ¿no crees?

¿Con esto le estoy quitando valor al entrenamiento de fuerza? Para nada, espero que no me malinterpretes. Solo digo que **la mejor manera de salir del sedentarismo es realizar la actividad física que más te guste. Que puedas mantener en el tiempo. Bueno realmente, la mejor manera para salir del sedentarismo, es llenar tus días de movimiento.** TENGO UNA CLASE DONDE HABLO DE ESTO, si te interesa verla ponte en contacto conmigo.

Mi consejo es que para crear adherencia comiences a practicar lo que te guste, tenis, pádel, natación, fútbol o incluso salir a caminar, **cualquier manera es buena para hacerse activo/a y que comiences a quemar esas calorías de más que te impiden progresar.** Ahora bien, lo ideal es que cuanto antes comiences con el ejercicio de fuerza, notarás mucho antes los resultados a la vez que tu organismo se beneficiará.





FÍJATE METAS REALES Y ALCANZABLES.

“

Lo ideal es perder entre medio y un kilo a la semana. Cuanto más rápido pierdas peso, antes te estancarás y más facilidad tendrás de recuperarlo”.

03



“Lo mejor no se crea de la nada, así como un racimo de uvas o un higo. Si me dices que quieres un higo, te diré que debes darle tiempo. Deja que primero florezca, dé sus frutos y luego madure”, Epicteto.

Hago alusión a esta reflexión de uno de los padres de la filosofía estoica (si no conoces esta filosofía, tengo una clase donde hablo de ella, escíbeme si te interesa) para que entiendas la importancia de los tiempos y de la paciencia.

La mayoría de las veces queremos las cosas inmediatamente, sin esfuerzo, quieres perder 10 kilos en un mes, cuando es prácticamente imposible. ¿Te pondrías el objetivo de ir a los juegos olímpicos entrenando solamente un año? Con la pérdida de peso debe ser lo mismo. No puedes fijarte un objetivo numérico al alzar, esto provocará que al no alcanzarlo vayas **frustrándote y que vaya decayendo tu ánimo hasta que termines por abandonar por no ver esos resultados que esperabas.**

El consejo que te puedo dar, es que antes de decidir cuantos kilos necesitas/quieres perder, **pidas opinión a un profesional.** Que sea éste el que te fije la meta. Lo ideal es ir perdiendo entre 0,5 y 1 kilo semanales (es una estimación ya que habrá que valorar el caso de cada individuo).





DESCANSA LO ADECUADO.

04



Cada vez existe más evidencia que asocia el mal descanso al sobrepeso, debido a una mala regulación hormonal, que hará que durante el día sientas ansiedad y antojos por la comida.



Siempre que nos interesamos por nuestra recomposición corporal, las recomendaciones que cualquiera puede hacerte es que debes cuidar tu alimentación y realizar actividad física. Este tándem está en boca de todos, pero ¿y si te dijera que **el descanso es casi igual de importante** que esas dos variables de la ecuación?

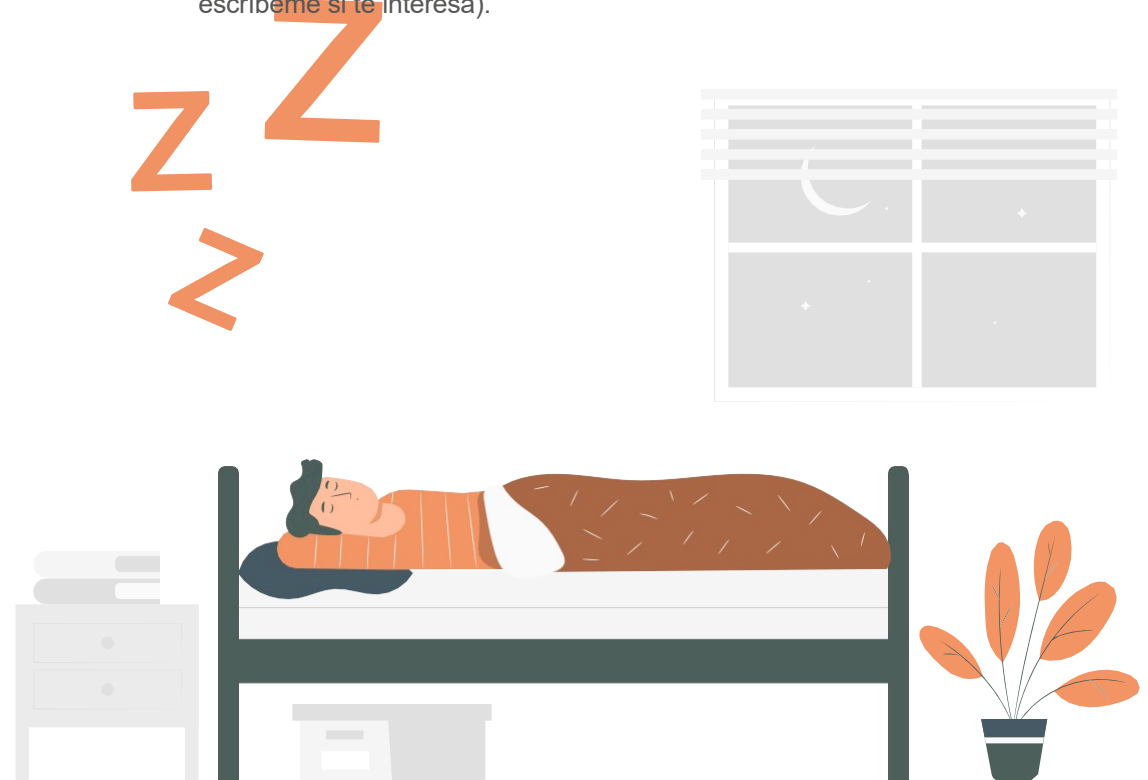
En la noche, durante nuestro descanso, muchas de tus hormonas, como la hormona del crecimiento, la testosterona, la melatonina, la tirotropina, la hormona luteinizante, (podría seguir enumerando muchas más) **se regulan y hacen que tu organismo pueda funcionar de manera óptima a la mañana siguiente.**

Cada vez existe más evidencia que asocia el mal descanso al sobrepeso, debido a una mala regulación hormonal, que hará que durante el día sientas ansiedad y antojos por la comida, debido a una perturbación en los niveles de la grelina (hormona del hambre) y la leptina (hormona de la saciedad).

Dormir entre 7 y 9 horas es clave para conseguir tu objetivo de pérdida de peso.

Una buena recomendación sería que crearas una rutina antes de irte a la cama. Esa rutina hará que tu cuerpo se prepare mucho mejor para el descanso y su recuperación se vea incrementada.

(Si quieres saber más sobre este tema, tengo una clase donde hablo en profundidad sobre técnicas para mejorar el sueño, [escribeme si te interesa](#)).





Nos olvidamos que entre un 60%-80% de nuestro cuerpo es agua. Por tanto es un elemento indispensable para vivir.

**BEBE SUFICIENTE AGUA,
ELLA NO TE HARÁ
RETENER LÍQUIDOS.**

05

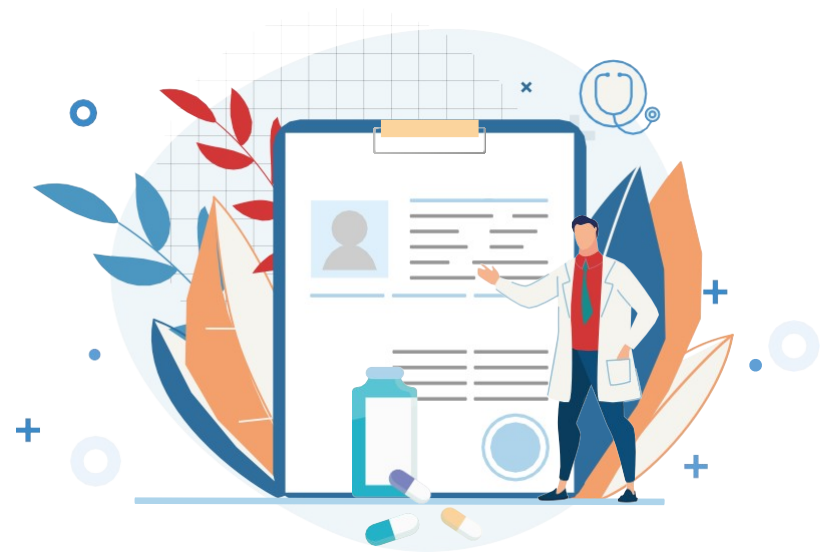


Mucha gente me comenta que su nutricionista o entrenador/a le ha dicho que la culpa de ese michelín rebelde de la zona baja del vientre viene causado por la retención de líquidos. De manera automática, el paciente decide contrarrestar esa posible retención de líquidos con la privación del agua y hace un veto que lejos de ayudar, nos perjudica. Además, esta decisión incluso pone en riesgo nuestra salud.

Nos olvidamos que entre un 60%-80% de nuestro cuerpo es agua. Por tanto es un elemento indispensable para vivir. Puedo decirte que sobrevivirías sin consumir alimentos durante unos días, pero sin un vaso de agua, la esperanza de vida, difícilmente podría ser superior a un par de días. Por tanto, como ves, es **fundamental la ingesta de la misma para que tu organismo pueda trabajar de una manera eficiente y óptima.**

También quiero que sepas que tu cuerpo cuenta con un mecanismo para asegurar tu supervivencia (homeostasis) que trata de contrarrestar las deficiencias que le provocas, es decir, que si decides no beber agua, este decidirá retener la poca que le quede. Tu cuerpo no sabe interpretar por que no recibe la hidratación, por lo que se autoregula para seguir siendo eficiente con menos agua.

Una **buena ingesta de agua sería entre 1.5 y 3 litros diarios**, es un dato abierto a fluctuaciones, ya que la ingesta no podría ser igual para aquel que consume alimentos ricos en esta, en comparación a otro al que su base dietética es solamente alimentos sin agua.



“

Es fundamental la ingesta de agua para que tu organismo pueda trabajar de una manera eficiente y óptima. Bebe antes de que tengas sed.

¡Muchas gracias por haber llegado hasta el final de este ebook!

Espero que las cinco herramientas que te he dado te proporcionen el conocimiento y la motivación necesarios para alcanzar tus metas de pérdida de peso de manera efectiva y saludable. Recuerda que cada paso que das hacia un estilo de vida más saludable es un logro en sí mismo.

La clave está en la constancia y en adaptar estas herramientas a tu rutina diaria. No te desanimes por los obstáculos que puedan surgir; cada esfuerzo suma y cada día es una nueva oportunidad para mejorar.

Te invito a compartir tus experiencias y progresos, y a seguir aprendiendo y creciendo en este camino. Si tienes alguna duda o necesitas más apoyo, no dudes en contactarme.

¡Te deseo mucho éxito en tu viaje hacia una vida más saludable y feliz!

Con cariño,
Antonio Valverde.



[Entrar a grupo de Whatsapp gratuito](#)