

Los 10 Mandamientos

para perder grasa y que no vuelva

- Coach Galo, Entrenador Online -



El secreto

El titular puede parecer muy oportunista o un reclamo comercial, pero TE GARANTIZO que si **modificas tus hábitos** en la línea de estos mandamientos, irás perdiendo poco a poco la grasa que te sobra y normalizarás tu peso, y lo mejor de todo es que no habrá efecto rebote, es decir, perderás esa grasa **para siempre**.

No hay más secreto. Simplemente hay que tomar conciencia de esas conductas diarias que nos hacen más comodones, sedentarios, estresados y malnutridos, para ir **cambiándolas de forma progresiva** para que nuestra mente y cuerpo se adapte y las automatice. No tengas prisa, céntrate en el camino, no en la meta. Sé constante. Lo más importante es que este nuevo estilo de vida sea SOSTENIBLE en el tiempo.



Somos la suma de nuestros hábitos

La “mala” noticia

No existe ningún método que te haga perder grasa de forma rápida y cómoda. Sería anti-natural. La industria del fitness está constantemente sacando nuevos métodos y aparatos “milagrosos” con un marketing muy agresivo. Dan donde más duele. Pero nada de eso es saludable ni sobretodo sostenible. Está todo inventado. Deja de buscar. Los 10 Mandamientos es el camino más efectivo, y sin efectos secundarios.



Para cambiar tu cuerpo, primero tiene que cambiar tu forma de pensar.

Los 10 Mandamientos

1. Caminaré más, me sentaré menos

Tres sub-mandamientos básicos para empezar:

- Caminaré mínimo 10.000 pasos diarios.
- No utilizaré ascensores ni escaleras mecánicas.
- No estaré sentado más de 45min seguidos.

Acciones cotidianas que van a marcar la diferencia. ¡Los pequeños detalles son los que más suman! **Rompe con el sedentarismo.** Si puedes, utiliza una pulsera de registro de la actividad física para ser consciente de lo que te mueves y utiliza las alarmas para **no pasar más de 45min en la misma posición** (aunque tengas que trabajar sentado, levántate y estírate ni que sea 30seg). Evita que tu cuerpo se ponga en “modo ahorro”. Sé activo. **¡MUÉVETE!**



2. Basaré mi dieta en frutas y verduras

Come 5 piezas de fruta al día y otras tantas de verdura. Ésta tiene que ser **la base de tu alimentación**. Si no te gusta esfuérzate al principio, te aseguro que tu paladar se va a acostumbrar. Estamos demasiado acostumbrados a los sabores intensos y adictivos de la alimentación industrial. **Elimina los ultra-procesados y reduce la ingesta de cereales y lácteos.** La mitad de tu plato tienen que ser vegetales, y la otra mitad proteínas y grasas de calidad: huevos, pescado, frutos secos, aceite de oliva, legumbres, carnes...

“Trata a tu cuerpo como un templo sagrado, no como un basurero. Ofrécele el mejor combustible”.



3. Estimularé mis músculos

Para facilitar la pérdida de grasa es imprescindible realizar un poco de trabajo de fuerza. No necesitas entrenar 1h al día. **Póntelo fácil.** Incorpora **ejercicios de fuerza** a tus tareas cotidianas. *Por ejemplo: 20 flexiones antes de ducharte, barrer la casa haciendo sentadillas, o simplemente cargar con la compra a pulso y subir por las escaleras, si hace falta en 2 o 3 viajes.* ¡Fuera la pereza! (Pereza = Grasa). Se trata de realizar acciones que te solucionen alguna tarea cotidiana y **APROVECHARLAS** para estimular tus músculos. **Busca OPORTUNIDADES** para trabajar la fuerza. **¡TODO SUMA!** Utiliza la imaginación. Crea ese **compromiso** contigo mismo y estarás mejorando tu metabolismo sin darte cuenta. **Sé constante.** En los detalles está la diferencia. Ni que sean 5 sentadillas al día. Aunque parezca irrelevante, ¡serían 1825 en un año! ¿Piensas que no se nota? Lo importante es que te marques acciones **QUE SEAN SOSTENIBLES** y **QUE LAS HAGAS**, para ir sumando movimiento y estímulos de fuerza cada día.



4. Evitaré los snacks

No hagas a tu cuerpo dependiente de la comida. Comer cada pocas horas hará que comas más cantidad de calorías al cabo del día y que tengas hambre con más frecuencia. **Prueba con el AYUNO INTERMITENTE.** Mejorará tu relación con la comida, te ayudará a diferenciar el hambre real del hambre emocional y mejorará tu flexibilidad metabólica, **utilizando mejor las grasas** como combustible para obtener energía. Cuantas más comidas, más oportunidades para meter calorías en tu cuerpo. Mejor saciarse 2 o 3 veces al día que no quedarse con hambre 5 o 6. Ya lo decía S. Tomás de Aquino: *“Es más fácil la abstinencia que la moderación”*.
(Para saber más entra en <http://coachgalo.net/ayuno-intermitente>)



5. Reconectaré con la naturaleza

Nuestros genes pasaron el 99% de su existencia en un entorno natural, y todavía lo reconocen como su verdadero hogar. **Sube montañas, camina por senderos, visita playas vírgenes, lagos, etc.** Además de ser un plan más activo y saludable que pasar una tarde de tapas, activa las ondas alfa, reduce la presión arterial y las hormonas de cortisol, factores estrechamente ligados a la felicidad y a la pérdida de grasa. **Añade naturaleza a tu vida diaria.** No todos tenemos la posibilidad de tener un jardín en casa, pero sí que podemos elegir por dónde vamos al trabajo, cuidar de algunas plantas en casa o escoger viviendas con vistas más naturales. **Y en tu tiempo libre escápate de la ciudad.** Parecen aspectos poco importantes pero te aseguro que son muy relevantes a largo plazo si quieres perder grasa y estar saludable.



6. No comeré ni beberé de forma inconsciente

La mayoría no somos conscientes de todo lo que introducimos en nuestro cuerpo. Comemos y bebemos por inercia, sin pensar. O como un acto social, por no “quedar mal”... Una estrategia muy efectiva es anotarlo **TODO** en tu móvil o echarle una foto. Eso hará **que seas más consciente** de todo lo que ingieres y te hará reflexionar y **tomar mejores decisiones.**

Normalmente nos fijamos solo en el plato principal, y no damos importancia a los acompañantes ni a lo que picamos entre horas. ¡**TODO SUMA!** En el caso que comas productos no-saludables, préstales la máxima atención también. Lo peor que puedes hacer es comer “mierda” y estar distraído con el móvil o viendo la TV. Ya que comes “mierda”, disfrútala.

Pon siempre los 5 sentidos a todo lo que ingieres.



7. Mi hogar será un Templo de Salud

Protege tu hogar y tu familia de las tentaciones. Que sea una burbuja aislada de los productos azucarados, refrescos, farináceos y ultra-procesados en general. Así evitarás tomar malas decisiones por aburrimiento o cuando el hambre apriete. No hay excusas de si tengo niños o por si vienen invitados. **Comida Real SIEMPRE es la mejor opción** para todas las edades. Ponte las cosas fáciles en casa, donde controlas tú. Ya es suficientemente difícil fuera...

8. No me quejaré ni pondré excusas

Quejarse de que tengo mala genética o un metabolismo lento, por ejemplo, es ponerse barreras para progresar. **Sé humilde**, analiza qué puedes mejorar y organízate para hacerlo. **No pongas excusas** de no tengo tiempo, es que como fuera de casa, es que tengo hijos, etc. Eso te alejará de ver las soluciones. Si ponemos excusas nos “auto-convencemos” de estar haciendo “todo lo que podemos” y así nos sentimos menos culpables, protegiendo nuestra auto-estima. Es lo más cómodo, pero te estás engañando. La realidad es que **vivimos estresados** porque **gestionamos muy mal nuestro tiempo y energía**. **PRIORIZA** pensando en tu salud y en lo que más te conviene. No pierdas el foco. Eres el único responsable de tus acciones y de tu estilo de vida. **Toma el control**. *“El destino baraja las cartas, pero tú eres quien las juega”*.



9. Reflexionaré y seré agradecido

Toma 5 minutos cada noche para **reflexionar** en cómo te ha ido el día y en si **has tomado buenas decisiones**. Valora las cosas más importantes y réstale importancia a las que no lo son tanto. **Sé agradecido** con los demás y da las gracias por **TODO** lo que te pasa, ya que unas veces ganas y otras aprendes. **Relativiza** los “problemas”, a menudo son simplemente circunstancias a resolver. No te **PRE-OCUPES**, **OCÚPATE** o déjalo estar. Reflexionar, ser agradecidos, **valorar lo realmente importante** y actuar en función de ello **nos hace más felices**. Ser feliz reduce el estrés. Y el estrés genera cortisol, una hormona que pone a nuestro metabolismo en estado de crisis y dificulta la pérdida de grasa. Sé muy agradecido, eso **siempre tiene retorno**. Está demostrado que agradecerle algo a alguien genera felicidad al que agradece. Una actitud positiva mejora la toma de decisiones y la fuerza de voluntad.

Conclusión: (+FELICIDAD) = (-ESTRÉS) = (-GRASA)



10. Valoraré y respetaré el descanso

La calidad y la cantidad del sueño son determinantes a la hora de perder grasa. **La gente que duerme poco y mal engorda más y tiene más dificultades para adelgazar**. Si tienes problemas para conciliar el sueño también te ayudarán los otros mandamientos. Nutrirte mejor, reflexionar y valorar lo realmente importante para disminuir el estrés, moverte más y entrenar un poco la fuerza, te ayudarán a tener un descanso de mejor calidad.

Duerme completamente a oscuras y con la digestión hecha, no mires pantallas de TV, móvil, ipad, etc. una hora antes de dormir. Duerme lo suficiente (8h aprox.). Respeta los ritmos circadianos; sigue al Sol, duerme cuando Él duerma. Son detalles que parecen irrelevantes pero que influyen mucho en la secreción de melatonina por la noche, la hormona del descanso.



¿No hay que entrenar para perder grasa?



No es necesario. Soy Entrenador Personal, y decir esto es tirar piedras sobre mi propio tejado, pero no, no es necesario entrenar si lo que quieres es **SOLAMENTE perder grasa**. Para eso es mucho más **determinante tu estilo de vida**. Las horas de actividad diaria y las horas que pases sentado, el tipo de comida y bebida que introduzcas en tu boca y la calidad del descanso son mucho más determinantes a la hora de perder grasa que el entrenamiento. **Si habláramos de mejorar la salud y el rendimiento físico la cosa cambiaría**, pero en este documento solo nos hemos centrado en la pérdida de grasa.

"El entrenamiento produce adaptaciones beneficiosas en nuestro cuerpo, la nutrición y el estilo de vida hace que estos cambios sean visibles".

Hábitos 'vs' Esporádicos

Y por último, **LO MÁS IMPORTANTE**: Tener claro que **LOS HÁBITOS SON LA CLAVE** y que **deben respetar estos 10 Mandamientos**. Y que esporádicamente podemos "pecar" sin que esto influya en nuestros niveles de grasa corporal. La clave está en **encontrar el equilibrio**. Recuerda que **la dosis hace el veneno**.

Haz dos grupos: En el primero pon todos esos alimentos y comportamientos beneficiosos para tu salud; y en el segundo, engloba todos esos productos y conductas nocivas. En el primero deben basarse tus **HÁBITOS**, y en el segundo tus **ESPORÁDICOS**. Tus hábitos deberían representar el 85% de la semana, y los esporádicos el 15% restante. Por ahí está el equilibrio. Darte caprichos esporádicos también es bueno para tu mente.

Tener claros estos conceptos será la clave para que tu nuevo estilo de vida **sea sostenible** en el tiempo, que consigas perder esa grasa que te sobra y **QUE NO VUELVA**. Y que de vez en cuando, puedas permitirte darte el gustazo y "pecar" tranquilamente, sin que eso influya en tus niveles de grasa ni en tu estado de salud.

Y para finalizar...

Si quieres motivación, consejos y reflexiones sobre cómo llevar un estilo de vida más saludable puedes seguirme por Redes Sociales en **@coachgalo**.

¿Crees que este contenido es interesante y puede ayudar a más personas? Por favor, ayúdame a difundirlo compartiendo el siguiente enlace para que más gente se lo descargue:

<http://coachgalo.net/10mandamientos>

Y si además de perder grasa, te gustaría entrenar para mejorar tu condición física, contáctame a través de mi web y valoremos juntos la opción que más te conviene.



coachgalo.net

Si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde tienes pensado vivir?