

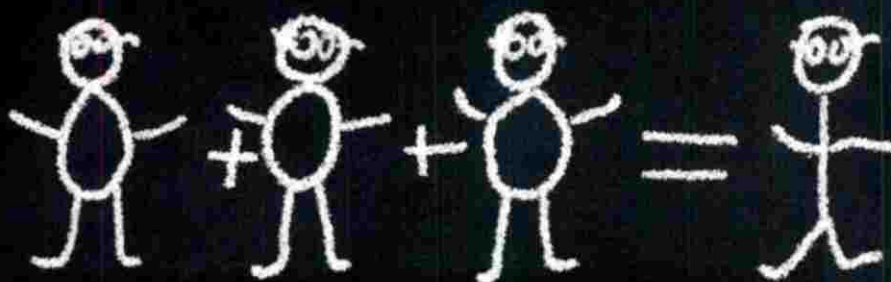


MÉTODO 3X10

POR NÉSTOR SERRA

# Así adelgazó Buenafuente

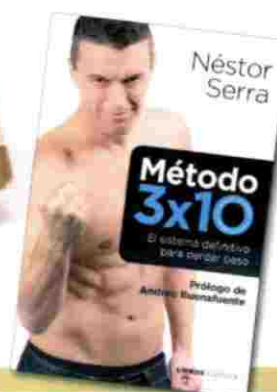
*10 semanas, 30 minutos, 3 días a la semana*

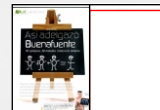


"Soy cómico, pero no soy tonto. Quiero decir que hace ya tiempo que venía pensando, con preocupación, en el paso de los años y el cuidado de mi salud. No quiero llegar a los cincuenta como una piltrafa, porque hay muchas cosas por hacer y disfrutar".

*Andreu Buenafuente*

Este artículo es un extracto del libro de Néstor Serra "El método 3x10", de la colección Libros Cúpula, Editorial Planeta. Puedes conseguirlo en formato tradicional (16 €) o como libro electrónico (e-book: 10,99 €)  
[www.metodo3x10.com](http://www.metodo3x10.com)





**E**sto nos lo cuenta el propio Andreu en el prólogo del libro de Néstor Serra 'El método 3x10', igual que nos confiesa "ser vago" y alaba a su preparador por el éxito que ha conseguido con su físico. ¿Pero qué hizo Néstor para conseguir adelgazar al famoso presentador? «¿Te ha costado mucho, Andreu?», se preguntarán ustedes. Pues sí. Sin esfuerzo, no hay resultado. Lo que sucede es que Néstor sabe motivar y transmite un agradable control de la situación. Hay que sudar, mantener las pulsaciones altas, trabajar con el peso y la resistencia de tu propio cuerpo. La bicicle-

ta, la elíptica y sus famosos hipopresivos, una forma muy diferente de trabajar los abdominales, han sido sus armas. Néstor Serra, Gemma Morales y Gemma Agustí son los tres pilares de este método, que tiene también tres apoyos: entrenamiento, nutrición y coaching. Este último, el coaching, es una de las claves, que otros métodos olvidan. Por supuesto, el ejercicio físico para el 3x10 es fundamental de cara a conseguir un efecto duradero, a diferencia de los métodos que lo apuestan todo a una sola carta, la nutrición.

### COACHING PARA EMPEZAR

► El primer paso hacia el triunfo se llama coaching... ¿de qué se trata? Seguro que te suenan los siguientes comentarios: «Al principio pierdo unos kilos, pero en cuanto termino la dieta recupero el doble.», «para qué hacer nada, yo nunca llegaré a estar delgada.», «no tengo suficiente fuerza de voluntad para empezar un programa de pérdida de peso.». Dudas reales de personas que han intentado afrontar dietas y planes para adelgazar. ¿Las causas? Tal vez desconocimiento, a lo mejor información incorrecta. Sin embargo, muchas veces, detrás de aquellas dudas, lo que hay es falta de confianza en ti mismo. La clave del éxito está en descubrir tu nuevo "tú" a través de la información que necesitas para llevar a cabo este programa. No más excusas, lamentos o aplazamientos: el método 3x10 no admite el fracaso porque todo empieza con un nuevo "yo". Bajo el lema "el futuro está en tus manos", el coaching se centra en lo que está por venir y cómo poder plasmarlo a través de un camino que siempre tiene algún que otro obstáculo. ¿Cómo saca entonces lo mejor de mí? Es imprescindible determinar el estado psico-físico inicial a través

de unos indicadores (de 1 a 10), que servirán para comprobar tu estado en cualquier momento del proceso y saber si vas en dirección al objetivo deseado. Claro está: el objetivo a conseguir ha de ser realista y apropiado. En general, en 10 semanas es recomendable no perder más de 10-12 kilos y para cualquier duda debes consultar con un médico, dietista o preparador físico.

Si te gusta escribir, no pierdas la oportunidad de crearte un "diario personal" inicial para contar y "contarte" cómo te sientes y reflejar sobre papel tus pensamientos. Te servirá de espejo para conocer qué quieres cambiar de ti mismo y definir mejor tu objetivo. Por último, antes de comenzar con la práctica, tan solo te queda elaborar un "diario futuro": será la base de tu compromiso, en el que irás apuntando lo que imaginas que sentirás y cómo estarás dentro de 10 semanas, sin duda una manera eficaz para motivarte y coger fuerzas durante este mes y medio que tienes por delante. ¿Listos para triunfar?

### ➔ CONOCE LOS ALIMENTOS

Una vez definido el objetivo y cargados de motivación, es la hora de entrar en el mundo de los alimentos. No nos engañemos, lo dice la ciencia: a partir de los treinta cuesta más adelgazar. ¿Por qué? El cuerpo se ve afectado por una serie de cambios hormonales (p.ej. descenso en la hormona del crecimiento) que aumentan los depósitos de grasa y, por consiguiente, la tendencia a ganar peso. Toda dieta y programa de adelgazamiento promete el plan perfecto, pero ¿cómo se relaciona la nutrición con la vida deportiva? El plan nutricional del método 3 x 10 ha sido diseñado pensando en tu entrenamiento. Se trata de una pauta general que se pueda adaptar a la mayoría de las personas, siempre y cuando no tengan una patología alimentaria. Lo recomendable, si quieres un plan a medida y más específico, es acudir a un nutricionista con el objetivo de analizar tu caso concreto y paso a paso medir los logros. ¿Cómo desenvolverse entre hidratos de carbono, proteínas y grasas? Es sencillo, bastan 10 reglas básicas para hacer grande tu plan.

- 1) **SI QUIERES ADELGAZAR, ¡COME!** Dejar de comer es el error más grave a la hora de adelgazar. El metabolismo basal (respirar, digerir, etc.) necesita calorías a lo largo de todo el día: si no ingieres comida, el cuerpo nota la "hambruna" y no gasta por miedo a que la situación se prolongue.
- 2) **COME CADA 3 HORAS:** 3 y 10, los números mágicos. Cada 3 horas has de tomar 10 gramos de hidratos

de carbono permitidos. ¿Cada 3 horas? Sí, con el objetivo de mantener la glucosa estable en sangre y un margen mínimo para respetar las digestiones. El plan diario consta de seis comidas al día: desayuno, media mañana, comida, primera merienda, segunda merienda y cena. Si te levantas muy pronto, en lugar de hacer dos meriendas, haz dos medias mañanas y una merienda.



## MÉTODO 3X10

**3) FRUTAS Y VERDURAS.** La fruta y la verdura de temporada son un pilar de la alimentación. Trata de tomar dos platos de verduras al día, uno en forma de ensalada fresca y cruda, y el otro podrá ser de verduras hervidas o al vapor. Dos piezas pequeñas de fruta al día (100 g. por ración) es lo ideal.

**4) MÁS PESCADO Y MENOS CARNE:** los pescados blancos (merluza, rape, lenguado, bacalao) mejor que los azules (atún, salmón, sardinas, pez espada, boquerones, dorada). Decántate por carnes de ave sin piel (pollo, pavo) y de vez en cuando carne de conejo, ternera y cerdo.

**5) CEREALES INTEGRALES Y LEGUMBRES.** Los cereales integrales no están refinados, así que no alteran mucho los niveles de glucosa. Desde el típico arroz integral o pasta integral a la avena, mijo, quinoa, trigo sarraceno o centeno. Es recomendable tomar garbanzos, lentejas, judías blancas, frijoles y guisantes.

**6) EL AGUA, TU BEBIDA.** Intenta consumir agua natural embotellada de mineralización Baja, bebe de seis a ocho vasos de agua al día.



**7) EL ACEITE, DE OLIVA VIRGEN.** Aliña tus platos con aceite de oliva virgen de primera presión en frío, pero no te pases de 2 cucharadas soperas al día, que aporta muchas calorías

**8) CONTROLA LAS RACIONES.** Debes controlar la cantidad que tomas en cada comida, lo necesario para mantener la glucosa estable.

**9) ALTO A LA FREIDORA.** Los alimentos fritos representan una gran cantidad de calorías y radicales libres. Si cocinas la verdura, es mejor hacerlo al vapor para conservar las vitaminas y el sabor. Para las carnes y pescados opta por la plancha o el horno.

**10) EL AZÚCAR NO ENDULZA LA VIDA:** evítalo todo lo que puedas, ya que se trata de un alimento que aporta calorías pero no vitaminas ni minerales.

Estas reglas de oro, combinadas con un plan nutricional semanal, te permitirán poner en práctica una alimentación correcta y saludable de cara al programa de adelgazamiento.

Y no te olvides de los consejos habituales: mastica bien los alimentos, lleva unos horarios regulares en las comidas y si sientes ansiedad por los dulces, ¡bebe agua!

## LA PREPARACIÓN FÍSICA

*«Tu cuerpo es la única herramienta de la que dispones, no puedes cambiarlo por ninguna otra, así que si quieres mejorar, mejora tu cuerpo». Así de claro habla el entrenador de Buena-fuente. Y es que hay una filosofía de entrenamiento, el Own Body Training (OBT) que se sirve solo del peso corporal sin utilizar apenas máquinas. Tu cuerpo basta, de esta forma puedes practicarlo en cualquier lugar y en cualquier momento al tratarse de movimientos que requieren como mucho de una carga (peso) externa.*

*El programa OBT focaliza el tipo de trabajo en aquello que es más eficiente para el cuerpo humano, es decir, en aquello que te va a proporcionar mejores resultados con el mínimo esfuerzo y tiempo posible. El número clave sigue siendo el 10: 10 principios para el éxito del programa de entrenamiento y 10 ejercicios básicos de preparación física.*

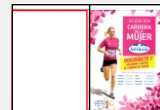
## ► ¿CÓMO LE SACO EL MÁXIMO RENDIMIENTO AL PLAN DE ENTRENAMIENTO?

1. Adapta al máximo los ejercicios propuestos a tu objetivo.
2. La clave está en la continuidad y frecuencia; dedícale al menos 30 minutos al entrenamiento efectivo 3 veces por semana.
3. Incrementa la intensidad con el paso de los días para que el cuerpo se adapte a la carga.
4. Realiza el entrenamiento en perfectas condiciones tanto anímicas como físicas, por lo que no hagas más actividad

*intensa que la propuesta en los ejercicios.*

5. Cambia los ejercicios si ves que los resultados no son los esperados.
6. Varía los ejercicios cada dos semanas para estimular el cuerpo.
7. El esfuerzo provoca una respuesta que ha de ser la que buscamos.
8. Si algo te duele, busca el origen de la dolencia y actúa para solucionarla con el profesional adecuado.
9. Recuerda que tu cuerpo no mejora con el entrenamiento, mejora con el descanso posterior al entrenamiento.
10. La ejecución del plan de entrenamiento y el incremento de tu vida activa a diario han de ir de la mano.

*Una vez aclaradas las pautas del programa, ¡es la hora de practicar! El método OBT consta de 10 ejercicios principales, cada uno de ellos dividido en 3 niveles: persona totalmente sedentaria (N1), persona que practica ejercicio de forma esporádica (N2) y deportista en activo (N3). Todo ejercicio se realiza con el propio peso corporal o con cierta sobrecarga (mancuernas de peso variable). Aún estando en buena forma física, es preferible empezar por un nivel medio (N2) y aumentar la carga progresivamente según la respuesta del cuerpo. Los 10 ejercicios que os mostramos en este artículo están pensados para un nivel medio (N2).*



## MÉTODO 3X10

### 1. SQUAT

En este ejercicio vas a trabajar el tren inferior. Siéntate de pie, con los pies a la anchura de los hombros, y flexiona las rodillas tanto como puedas, a la vez que llevas la cadera hacia atrás, como si te quisieras sentar en una silla. No debes llegar a levantar los talones del suelo ni curvar la zona lumbar.

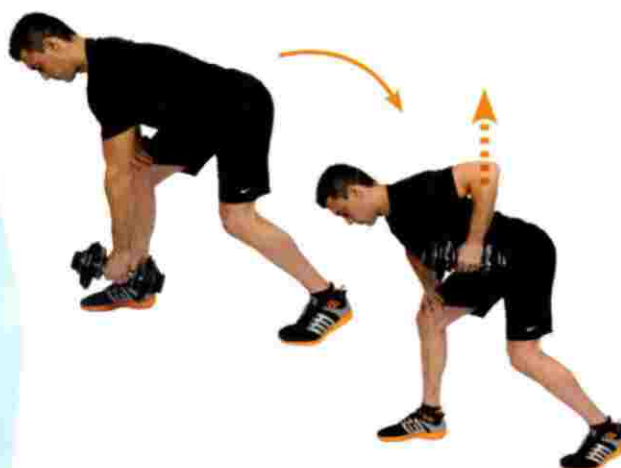


### 2. LUNGE

Colócate de pie, con los pies en paralelo a la anchura de los hombros. Desplaza un pie hacia delante con un paso grande y desde esta posición, flexiona las rodillas bajando de forma vertical hasta que la rodilla atrasada casi toque el suelo, luego vuelve a subir.

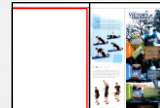
### 3. BALANCE LUNGE

Haz descender el cuerpo flexionando la rodilla delantera 90 grados, a la vez que mantienes el pie trasero sin que toque el suelo. Con el TRX (dos correas suspendidas en un punto de anclaje) en longitud media, balancea una pierna hacia atrás a la vez que flexionas la rodilla de la pierna de apoyo.



### 4. ROWS (REMO)

Vas a trabajar la musculatura posterior y los flexores del codo. Ten en cuenta que debes llevar la resistencia hacia las costillas.



## MÉTODO 3X10

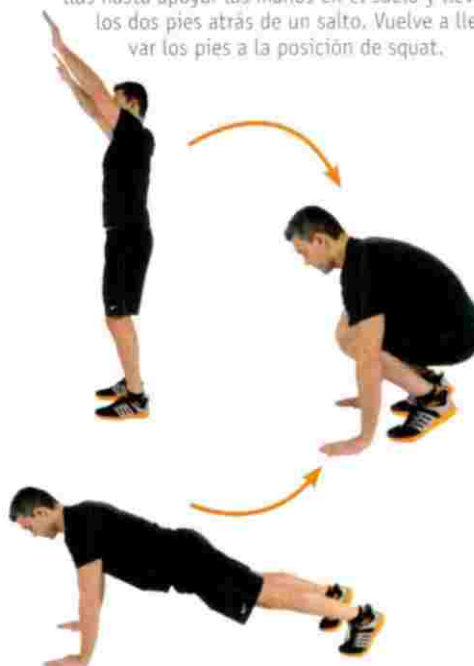
### 5. PUSH-UP

Colócate en posición de plancha con los codos flexionados y apoyándote en las rodillas. Extiéndelos elevando el cuerpo.



### 6. BURPEE (SOLDADO)

Se trata de un ejercicio multiarticular y muy completo. Empieza de pie, luego flexiona las rodillas hasta apoyar las manos en el suelo y lleva los dos pies atrás de un salto. Vuelve a llevar los pies a la posición de squat.



### 7. ELEVACIONES DE PESO CON ROTACIÓN

Coloca una mancuerna o un NRG Bag (saco cilíndrico y lastrado) en el suelo, entre tus piernas. Baja flexionando las rodillas y con la espalda recta. Sube el peso hasta la mesa. Vuélvolo a coger y deposítalo en la posición inicial.



### 8. CLEAN AND PRESS

Desciende hasta tocar con el peso en el suelo y luego sube y extiende los brazos elevándolos hacia el cielo.





## 9. RENEGADE ROW

En posición de plancha, con los pies separados y con una mancuerna en cada mano, realiza un fondo de brazos completo y después un remo alterno con una mano. Luego, repite el movimiento con la otra mano.



## 10. BUS DRIVER

Con las dos manos realiza un movimiento circular sin flexionar los codos y rotando el cuerpo sobre el eje vertical. Intenta mantener la columna vertebral estirada en todo momento. Realiza el ejercicio con una banda elástica con agarres en ambos lados, enganchada al suelo, buscando su tensión en todo momento.

