OSMIN HERNÁNDEZ

LA CALLE
ES TU GIMNASIO

EL MÉTODO OSMIN

30 DÍAS

PARA ADELGAZAR
HASTA 15 KG
Y PONERTE EN FORMA

OSMIN HERNÁNDEZ

EL MÉTODO OSMIN

30 DÍAS PARA ADELGAZAR HASTA 15 KG Y PONERTE EN FORMA

temas de hoy.

ÍNDICE

NOTA DEL AUTOR 15

1. EL MÉTODO OSMIN 17

2. EL ORIGEN 21

3. EL DECÁLOGO DE OSMIN 25
   1. Juega 26
   2. Desborda tus límites 28
   3. No me engañes 30
   4. Confía en Osmin hasta que confíes en ti .. 31
   5. Muévete, muévete 32
   6. Grábatelo en la mente: tú puedes 34
   7. Supérate 35
   8. Busca tu meta 36
   9. Prohibido ceder a la tentación 38
   10. La victoria está en ti 40

4. UNA MIRADA PREVIA 41
   ¿Cómo te ves? 41
   ¿Cómo te ven los demás? 44

¿Cómo te ve Osmin? 48
¿Cómo te gustaría verte? 51

5. Distintos puntos de partida 53
¿Qué tipo de cuerpo tienes? 54
Grasa y músculo 56

6. Algunas herramientas 61
Las claves del éxito 61
Los buenos acompañantes 63
Los logros que obtendrás 71

7. La calle es tu gimnasio 77
Ejercicios aeróbicos y anaeróbicos 79
Los medios de transporte 82
Tu casa 86
El gimnasio que nunca cierra: la calle 116
El trabajo 129
Extra chicas 131
No te olvides 135

9. Agua, pescado y ensalada 137
Agua 137
Pescado 139
Ensalada 145
Menús llenos de ideas 150
Tu cuerpo decide cuándo comer 162
Por la boca muere el pez 163

10. Vivir sin sexo y otros obstáculos 173
30 días sin sexo 173
Contrólate 175

11. ¡Listos! Tu plan semana a semana 179
Mis entrenamientos 180
Semana 1 182
Semana 2 189
Semana 3 196
Semana 4 198
Quedan 2 días 202

12. 30 días, ni uno más 205
Tabaco 205
Bebidas 206
Comidas 210
El ejercicio 211
El sexo 212
Miedo al efecto rebote 214
Cuándo hace Osmin su dieta 216

13. Mis clientes en España 219

14. Buenas noches y buen método 223

1

El método Osmin

Te estoy viendo. Estás sentado en el sofá de tu casa bebiendo una jarra de cerveza y convenciéndote de que va a ser la última, pero los dos sabemos que eso es una gran mentira. ¿Cuántas veces lo has dicho en el último año? Sí, te he pillado, y te pillaré cada vez que intentes engañarme, porque siempre sé lo que estás pensando. Ahora dirás: *A ver qué me cuenta este loco que se ha colado en mi salón*.

No soy un adivino; sé lo que piensas porque ya he estado en el mismo punto que tú, pero no tenía a Osmin para ayudarme, tuve que hacerlo todo por mí mismo y lo conseguí. ¿Soy yo más que tú? No, rotundamente no, yo no soy más que nadie, solo soy un guerrero de la vida, un luchador que con mucha disciplina consiguió un cuerpo sano en el que me siento feliz. Ahora quiero compartirlo contigo, porque sé que tú también puedes.

Si no estás a gusto con tu cuerpo, no puedes sentirte bien. Ese es mi reto, olvidarnos de tu barrigota, tu celulitis, tu flacidez, los 12 kilos que te sobran, y convertirte en una persona feliz. Yo no lo era, mi cuerpo empezaba a

deformarse con el paso de los años y me atormentaba. Ese fue mi punto de partida para empezar a aplicar este método que ya ha ayudado a mucha gente.

Me puse manos a la obra para cambiar mi cuerpo, mi cabeza, para cambiar mi vida. Quería detener el tiempo, sentirme eternamente joven, ágil y atractivo. Sabía que nadie me podía ayudar; tenía que ser yo mismo y estaba dispuesto a conseguirlo. Y así nació mi método, el método Osmin: aprendiendo a conocerme a mí mismo, investigando, estudiando y con mucha disciplina.

Este es un método de choque en el que conseguirás resultados muy rápido. No conozco a nadie que siguiéndolo haya fracasado, y cuando digo a nadie, es ¡a nadie! ¿Vas a ser tú el primero?

Solo te pido 30 días. Si no eres capaz de entregarte cierra este libro, regálaselo a tu cuñado o a tu hermana y sigue quejándote de la birria de vida que llevas. Ya verás qué risa te va a entrar cuando veas que tu cuñado es «el cachas de la familia», tu hermana «la tía buena» y tú el «chocobola». Yo ya me estoy riendo, ¡cobarde!

Sé que te arrepentirás si no me haces caso; lo sé porque todo lo que te digo mejorará tu físico y tu calidad de vida. Así que sigue leyendo y empieza a soñar desde hoy con estos cinco conceptos básicos del método Osmin hasta que formen parte de ti:

1. La calle es tu gimnasio.
2. Agua, pescado y ensalada.
3. Nada de sexo en 30 días.
4. Cree en ti, sé quien tú quieres ser.
5. No me desafíes, te vigilo.

¿Te ha quedado claro? Espero que sí, porque estas son las claves de mi método. Seguro que piensas que estoy loco y sí, lo estoy, pero aunque no lo creas, tú también. La vida es una locura, un viaje en el que nadie nos enseña a controlar nuestro cuerpo ni nuestra mente, por eso te invito a cambiar. Abandona tu tren y ven a volar conmigo, descubrirás un mundo que ni siquiera imaginabas.

En solo 30 días, con el método Osmin, cambiará tu físico y tu forma de pensar y, después, saborearás cada trago de esa jarra de cerveza con una sonrisa. Pero antes de comenzar el método tendrás que saber cómo llegué hasta él y entenderlo. Mi método soy yo, necesito que me conozcas y te empapes de mi forma de pensar, mi filosofía. Solo así estarás preparado para la dieta y los entrenamientos. Solo así llegarás a cambiar tu vida.

El método Osmin es un método de choque que vas a seguir durante 30 días. Quiero que te hagas una revisión médica antes de que empecemos la dieta y el entrenamiento. Tu médico te ayudará a conocer tus posibilidades y lo que más te conviene. ¡No lo olvides!

2

El origen

Fui un niño inquieto. Me crie en Cuba entre duras peleas callejeras admirando a Bruce Lee, el Zorro y Robin Hood. Quería ser un superhéroe como ellos y me alisté en la Marina porque allí estaban los hombres más duros y asombrosos que conocía. Cuando te entregas al sistema militar, olvídate de tu familia, de tus amigos y del sexo, hay que estar al cien por cien al servicio de tus superiores. Choqué con el sistema y ahí comenzó mi descenso a los infiernos, aunque, como te habrás dado cuenta, no todo lo que me inculcaron en la Marina cayó en saco roto.

De un día para otro me encontré solo, agotado y con mi espalda cada vez más dolorida y encorvada. Acudí a todos los médicos de la isla. Tenía un desgaste en la columna para el que no encontraban solución y mi destino estaba atado a una silla de ruedas. Cada día que pasaba mis dolores aumentaban, me había resignado a pasarme el día en un sofá, dormía demasiadas horas, estaba engordando, me costaba hasta caminar…

Una mañana me acordé de lo feliz que era de niño: saltaba, corría, competía… ¡Era el mejor! ¿Qué me había

pasado? Yo quería volver a ser aquel chico feliz, volver a sentirme como un niño, pero cada día de mi vida era un infierno. Me había abandonado y mi familia estaba resignada. Estaba claro que nadie me iba a ayudar, así que empecé a repetir y a obsesionarme con una frase: «Dentro de mí está la solución, solo en mí».

Me cargué de fuerza y salí a la calle a caminar. Cada día aguantaba un poco más; la fuerza para avanzar la encontraba en sentir como me superaba y me encontraba mejor conmigo mismo. Si el ejercicio y los entrenamientos habían sido la base más sólida de mi vida, estaba seguro de que si entrenaba y luchaba volverían mis ganas de comerme el mundo.

Empecé a pensar también en qué comía cuando era niño. Mi abuela y mi madre basaban nuestra alimentación en agua, pescado y ensalada, lo que nos mantenía ágiles y despiertos. Abandoné la carne, luego el arroz y los frijoles; necesitaba bajar peso y sentirme ligero para rendir en mis entrenamientos.

Fueron meses muy duros en los que todos me tachaban de loco, pero lo conseguí. Con mi dieta y mis entrenamientos volví a ser el mismo de antes, volví a sentirme como cuando era niño, y convertí mi obsesión en mi método de vida, en la filosofía de Osmin. Ya no había vuelta atrás, había cambiado y tenía que contárselo al mundo.

Estaba preparado para empezar de nuevo y, de la noche a la mañana, tomé la decisión de huir hacia delante. Sin despedirme de nadie, me embarqué con cinco amigos en la aventura más arriesgada: desafiar el mar en una barca de plástico y tocar suelo americano.

Varios días a la deriva acabaron con el sueño americano de dos de mis amigos. Sin embargo, yo estaba convencido de que llegaría, pues había entrenado duro física y mentalmente para conseguirlo. El gran error del ser humano es lanzarse a hacer algo sin estar preparado; por ello —toma nota—, si arriesgas prepárate profundamente, ya que solo así conseguirás vencer cualquier desafío. Yo, por supuesto, luché y vencí. Llegué a Miami el 14 de abril de 1991 y empezó mi sueño americano.

Así aprendí la lección que rige ahora mi vida: nunca serás nada sin disciplina y orden. Sin trabajo no alcanzarás ni la más mínima meta. Con sacrificio y ganas de superación el mundo está a tus pies y tus posibilidades para alcanzar el éxito son infinitas.

Ya te he contado cómo llegué hasta aquí y ahora te estoy oyendo: *¡Qué lejos está la biografía de Osmin de la mía! Yo soy una persona muy normalita, el mayor peligro al que me he enfrentado han sido los mosquitos del verano y las aguadillas que me han hecho mis primas.*

Ok, tus vivencias y las mías están separadas por mucho más que un simple océano, pero ¡míranos! Aquí estamos los dos, frente a frente, buscando un mismo objetivo: sentirnos más felices. En el fondo no somos tan distintos, ¿verdad?

¡Pues espabila! Y sigue leyendo, que todavía tenemos algunas cosas de que hablar antes de empezar a movernos.