

EL CAMBIO
EN **4**
SEMANAS

POR FIN VAS A PONERTE

EN FORMA

AMAYA FITNESS



AMAYA MÉNEZ

POR FIN VAS A PONERTE EN FORMA

,

El papel utilizado para la impresión de este libro
es cien por cien libre de cloro
y está calificado como papel ecológico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Diseño de la cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial Grupo Planeta

Fotografía de la cubierta: © Nines Mínguez

© Amaya Méndez, 2015

© Editorial Planeta, S. A., 2015

Temas de Hoy es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona

www.temasdehoy.es

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-9998-503-9

Depósito legal: B. 12.810-2015

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Huertas, S. A.

Printed in Spain - Impreso en España

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN. EL MOMENTO DEL CAMBIO, AHORA	15
Marca tu objetivo	17
LO PRIMERO: CONOCERTE	19
Tu reflejo en el espejo	19
<i>¿Cuál es mi biotipo?</i>	20
La genética te marca, pero no te define	23
<i>Guía para mantener en ON tu metabolismo</i>	25
Seguimos conociéndonos	27
<i>Entre tu talla y tu peso</i>	27
<i>Ha llegado el momento de tomar medidas</i>	28
<i>Manzana o pera</i>	30
Movimiento enForma	30
SEMANA 0. COMIENZA LA «RE-FORMA»	33
Plan <i>food</i>	33
<i>Resetea tu despensa</i>	33
<i>Bajo llave</i>	36
<i>De excursión al súper</i>	38

<i>Claves de una buena alimentación</i>	40
<i>Momento tupper-ar</i>	43
Plan <i>training</i>	43
<i>Preparados, listos... ¡ya!</i>	43
<i>La salud de la «patata»</i>	45
<i>Todo comienza con el movimiento</i>	47
<i>Actividad según la intensidad de trabajo</i>	49
<i>Actividad de tonicidad corporal</i>	51
<i>Actividad cardiovascular</i>	52
<i>Entrenamiento funcional</i>	52
<i>Actividades dirigidas</i>	53
Keep calm &...	56
<i>Equípate</i>	56
<i>Elige gym</i>	59
<i>Prepara tu gym bag</i>	62
Frente al espejo	63
<i>El 3g: ganar, ganar y ganar</i>	63
<i>La huella de tu progreso</i>	65
SEMANA 1. LLEGÓ EL MOMENTO	67
Plan <i>food</i>	67
<i>El escáner de los alimentos</i>	67
<i>El DNI de lo que comes</i>	78
Plan <i>training</i>	86
<i>El combo perfecto: entrenamiento muscular más cardiovascular</i>	86
<i>Antes de correr, anda</i>	90
<i>Primera clave del rendimiento: el calentamiento</i> ...	91
<i>Las pesas no te ponen como Hulk</i>	92
<i>Trabajo de adaptación muscular: máquinas asistidas</i>	93

<i>Segunda clave del rendimiento: vuelta a la calma ...</i>	97
<i>Keep calm &... ..</i>	99
<i>No te agobies</i>	99
<i>Educación en la mesa</i>	100
<i>Música con «M» de motivación</i>	104
<i>Hora de no contar calorías</i>	105
Frente al espejo	107
<i>El primer impacto</i>	107
<i>Bienvenidas agujetas</i>	109
SEMANA 2. POR EL BUEN CAMINO	113
Plan food	113
<i>El procesado de los alimentos</i>	113
<i>¿Cómo se come eso?</i>	117
<i>Somos agua</i>	122
<i>La culpa es de la porción</i>	125
Plan training	126
<i>Tu diario de bitácora FITNESS</i>	126
<i>Introducción al peso libre, mancuernas</i>	127
<i>El orden de los factores sí altera el producto</i>	130
<i>Keep calm &... ..</i>	133
<i>El ritual de la comida</i>	133
<i>Busca tu lado FIT</i>	135
<i>Motivación constante</i>	137
Frente al espejo	140
SEMANA 3. VIENTO EN POPA A TODA VELA	143
Plan food	143
<i>Productos light</i>	143
<i>Snacks saludables</i>	146
<i>Plan B a las intolerancias</i>	148

<i>El fondo de armario en tu despensa</i>	151
<i>Comer fuera de casa</i>	152
Plan training	155
<i>Discos y barras en tu entrenamiento</i>	155
<i>Tus piernas, tus pilares</i>	157
<i>No gym, no problem</i>	159
<i>Keep calm &...</i>	163
<i>Dulce sueño</i>	163
<i>Cena ligero y descansa a pierna suelta</i>	166
Frente al espejo	169
<i>Entrenamiento invisible</i>	169
SEMANA 4. 100 % ENFORMA	173
Plan food	173
<i>Los abdominales se hacen en la cocina</i>	173
<i>El desayuno: la recarga tu batería</i>	175
<i>Extra de vitaminas</i>	179
<i>El bocadillo saludable</i>	181
<i>Pre y posentrenamiento</i>	184
Plan training	187
Loading... <i>Entrenamiento al 100 %</i>	187
<i>En busca del six pack perfecto</i>	189
<i>Métodos de entrenamiento abdominal</i>	191
<i>HIIT, entrenamiento quemagrasa exprés</i>	193
<i>Keep calm &...</i>	197
<i>No es pecar, es vivir</i>	197
<i>Avanza sin obsesión</i>	199
<i>Mens sana, cuerpo enForma</i>	200
Frente al espejo	202
<i>Tu sonrisa, el espejo de tu alma</i>	202
<i>Eres el ejemplo de otros</i>	204

LO PRIMERO: CONOCERTE

TU REFLEJO EN EL ESPEJO

Hay quien se escuda en la genética para justificar su bajo estado de forma; y sí, este es un factor que hay que tener en cuenta, pero para nada determinante. Sabemos que «la materia ni se crea ni se destruye, se transforma». La genética incide en la forma de transformar esa energía. En base a esto, se ha hecho una clasificación analizando la forma que tiene el cuerpo de sintetizar el músculo y acumular la grasa, llamados biotipos.

El primer paso para conocer tu cuerpo será ponerte frente al espejo en ropa interior. Es un ejercicio muy importante que deberíamos hacer a menudo para aprender a conocernos y a querernos.

Visualiza tu «yo actual», fíjate bien en tus formas y sé realista con tu silueta. Te invito a hacerte varias fotografías de frente, de perfil y de espaldas. Te ayudará a poder seguir tu evolución. Sobre estas fotografías, dibuja la forma que enmarca los hombros con tus caderas; esto es

uno de los parámetros que define a qué biotipo perteneces: rectángulo, triángulo invertido o en uve, u óvalo.

Ahora analiza dónde acumula tu cuerpo la grasa. ¿En el abdomen? ¿O dirías que lo hace en caderas y piernas? Esas serán las zonas a las que debes prestar más atención. ¿Te resulta fácil ganar masa muscular? O por el contrario, ¿te las ves y te las deseas? Nadie mejor que tú conoce tu cuerpo, sus puntos fuertes y sus debilidades.

¿CUÁL ES MI BIOTIPO?

Te lo pongo muy fácil. Con la información que has sacado del ejercicio anterior haz el siguiente autotest. Solo tienes que elegir la opción que te defina, sumar los puntos y cuando tengas el resultado podrás comprobar a qué biotipo perteneces. Selecciona la opción real, no la que te gustaría tener. Solo así podrás tener claro el camino que has de tomar para poder cumplir tus objetivos.

1. Mi cuerpo... ¿tiende a acumular grasa?
 - a. No
 - b. De manera regular
 - c. Sí, en exceso

2. ¿Cómo es mi estructura ósea?
 - a. Delgada y fina
 - b. Mediana, proporcionada
 - c. Ancha y robusta

3. Mi metabolismo es:
 - a. Rápido
 - b. Moderado
 - c. Lento

4. Mi peso cada semana:
 - a. Disminuye fácilmente
 - b. Se mantiene
 - c. Aumenta con facilidad
5. Mi estructura ósea tiene forma de:
 - a. Rectángulo
 - b. Triángulo invertido (V)
 - c. Óvalo
6. Cuando como, ¿quedo satisfecho con una porción?
 - a. Me sobra
 - b. Sí
 - c. No. Suelo repetir una segunda vez
7. Mi distribución de grasa es:
 - a. Nula, apenas tengo grasa
 - b. Proporcionada y repartida homogéneamente
 - c. Excesiva, además se acumula en zonas localizadas

Ahora que ya has contestado a estas 7 cuestiones, pon valor a cada letra. a = 6 puntos; b = 2 puntos; c = 1 punto. Suma y tendrás tu biotipo más aproximado.

De 6 a 12 puntos	endomorfo
De 13 a 18 puntos	endo-mesomorfo
De 19 a 25 puntos	mesomorfo
De 26 a 32 puntos	ecto-mesomorfo
De 33 a 40 puntos	ectomorfo

Ectomorfo

Cuerpo esbelto. Suelen ser personas altas y delgadas con largas extremidades, estructura ósea estrecha y fina. Este tipo de personas no tienen tendencia a coger kilos ni a almacenar grasas. Por el contrario, no les es fácil ganar masa muscular. Si has encontrado a Wally alguna vez, sabes de qué te hablo.

Mesoformo

Cuerpo atlético, vigoroso y proporcionado. Formas armónicas con un tono muscular bueno y un porcentaje de grasa muy equilibrado. Es el tipo de cuerpo que a la mayor parte de las personas les gustaría tener, un cuerpo agradecido, se podría decir. De manera natural, la forma del cuerpo está inscrita en un triángulo invertido o lo que es lo mismo en forma de V; hombros más anchos y cintura más estrecha. Si tú eres de este tipo sabrás que tienes la ventaja de ganar masa muscular y no ganar grasa fácilmente. Pocas o ninguna desventaja puedes tener, ya que es tan sencillo ganar como perder grasa... Este biotipo suele ser entendido como «Tiene buena genética».

Endomorfo

Cuerpo robusto y corpulento. Su estructura ósea suele ser grande y fuerte, con hombros y caderas muy anchos, de grandes proporciones. Es un cuerpo que tiende a ganar masa muscular con gran facilidad y también tiene facilidad para almacenar grasa. La forma que toma la re-

lación hombros-cadera es ovalada. Este biotipo suele ser entendido como «Todo lo que como me engorda» o «Hasta respirar me suma kilos».

Según William Sheldon solo hay 3 categorías. Si el resultado del test ha sido endomesomorfo o ecto- mesomorfo es porque no encajas al 100 % en ninguno de ellos, ya que compartes características de dos.

LA GENÉTICA TE MARCA, PERO NO TE DEFINE

Si tienes tendencia a coger peso o te cuesta ganar masa muscular, no te preocupes. Tengamos el biotipo que tengamos, todos podemos llegar a estar equilibrados, solamente hay que trabajar los puntos débiles.

Siempre ocurre lo mismo; parece que nacemos en un cuerpo equivocado porque tendemos a querer cambiarlo, vamos, que somos inconformistas por naturaleza. Es como las que tienen el pelo supermegaliso y lo quieren tener rizado y con volumen. O las que tienen una melena leonina y creen que las japonesas tienen mucha suerte porque no se les encrespa cuando caen cuatro gotas.

A lo que voy, tenemos que aceptarnos e intentar sacar el mayor partido a nuestro cuerpo. Si somos bajitas, está claro que no destacaremos por unas piernas largas, pero sí podemos tener unas piernas estilizadas y definidas, proporcionadas con nuestro cuerpo que den un aspecto general esbelto.

Seguro que te preguntarás hasta qué punto puedes alterar tu genética. Te voy a poner un ejemplo muy cercano: mi hermana y yo. Compartimos la misma genética, pero tenemos un físico muy diferente. Nuestro estilo de vida

ha sido y es distinto; mientras yo he sido una persona dedicada al deporte (atletismo) desde los ocho años y que nunca he abandonado el mundo de la actividad, ella ha sido una persona menos activa. ¿Si hubiésemos llevado los mismos hábitos compartiríamos el mismo físico? Probablemente sí, o al menos nos pareceríamos bastante más.

Te voy a hablar del metabolismo. Se define como el proceso de transformar los alimentos que consumes — tanto la comida como la bebida— en energía (kcal). La kilocaloría —conocida comúnmente como caloría— es el valor energético de los alimentos. El metabolismo está condicionado por la edad, el sexo, la altura, el peso y la composición, pero lo podemos entrenar para mejorarlo.

Otro dato que tienes que conocer es la cantidad de calorías que consume tu cuerpo en estado de reposo, es decir, tu metabolismo basal. El cuerpo necesita energía para poder realizar funciones vitales como respirar, bombear la sangre, controlar la temperatura corporal, hacer las digestiones... De esta forma sabrás si tienes un metabolismo rápido, moderado o lento.

**El gasto metabólico basal es el factor
que más energía consume, el 60-70 % del total.**

Existen varias fórmulas para calcular las calorías que consume tu cuerpo en estado de reposo (GMB), pero son orientativas, puesto que hay factores que no tienen en cuenta. Te recomiendo que te hagas un estudio de bioimpedancia que te ayudará a conocer este dato. Más adelante veremos las que consume tu cuerpo en función de su nivel de actividad.

La caída del pelo y las arrugas son consecuencias del paso del tiempo; la desaceleración del metabolismo también lo es. Con el paso de los años, el cuerpo tiende a perder masa muscular y, por lo tanto, consumirá menos calorías en estado de reposo.

La composición de tu cuerpo, es decir, el porcentaje de masa muscular que tengas está directamente relacionado con la velocidad de tu metabolismo. Los músculos para desarrollar su función necesitan consumir energía, mientras que la grasa no. A mayor porcentaje de músculo, mayor será el consumo calórico. ¿Sabes que el metabolismo se puede entrenar? Pues sí, teniendo en cuenta esta guía podrás conseguir mantener el metabolismo activo.

El secreto está en la masa y en la mesa.

GUÍA PARA MANTENER EN ON TU METABOLISMO

Dietas

Evita dietas relámpago con deficiencias de alimentos y muy baja aportación calórica. Esto ralentiza tu metabolismo. El cuerpo entra en un estado de «intoxicación», lo que hace que salten las alarmas y por poco que comas apenas pierdas peso.

Entrenamiento

Trabaja el músculo, incluye ejercicios de tonificación en tu rutina. Te ayudará a conservar la masa muscular y tu estructura ósea.

ROMPE EL MITO

Si lo que buscas es «adelgazar», el trabajo cardiovascular es tan importante como el de tonificación. Repite conmigo: «No tengo miedo a las pesas».

Rutinas HIIT. Es un tipo de entrenamiento cardiovascular en el que se trabaja a diferentes frecuencias; el objetivo es generar en el cuerpo calor residual. Un buen trabajo HIIT puede llevarte a aumentar el gasto calórico durante varias horas. Requiere de cierta condición física, así que ya te explicaré en qué momento debes incluirlos. También veremos ejemplos.

Comida e hidratación

¡¡Despierta!! Un vaso de agua fría, además de mantenerte hidratado, obligará a tu cuerpo a equilibrar su temperatura corporal. Por el mismo motivo, si además de beberla te das una ducha con agua fresquita, activarás tu metabolismo.

Snack saludables. No estoy hablando de picotear cualquier cosa entre horas. Hacer tres comidas principales más otras dos livianas es muy beneficioso. Llegarás con menos hambre a la siguiente ingesta y mantendrás el equilibrio en tus porciones. Además, el proceso de digestión conlleva un gasto de energía.

Bebidas activadoras. Se ha comprobado que tomar café o té produce la estimulación del sistema nervioso central. El cuerpo libera adrenalina, lo que hace que el corazón vaya más rápido.