

Cuídate con

# DAKIDISSA

CONSIGUE EL CUERPO QUE QUIERES



SUSANA  
CARDIEL

m̄r

CUÍDATE CON

*Dakidissa*

CONSIGUE EL CUERPO

QUE QUIERES

*sample text*

m̄r

© Susana Cardiel, 2015

© Editorial Planeta, S. A., 2015

Martínez Roca, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

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

Fotografía de la cubierta: © Nines Mínguez

Diseño de interior y maquetación: María Jesús Gutiérrez

Fotografías de interior: Susana Cardiel

Primera edición: noviembre de 2015

ISBN: 978-84-270-4232-2

Depósito legal: B. 23.969-2015

Impresión y encuadernación: Huertas, S. A.

*Printed in Spain* – Impreso en España

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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

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



## ÍNDICE

	<b>PRÓLOGO</b>	<b>6</b>
1.	QUÉ DEBERÍAS TENER EN CUENTA ANTES DE EMPEZAR A HACER EJERCICIO	9
2.	CÓMO ENTRENAR SEGÚN TU TIPO DE CUERPO	21
3.	RUTINAS DE ENTRENAMIENTO SEGÚN TUS OBJETIVOS DE <i>FITNESS</i>	41
4.	CÓMO COMER PARA ADELGAZAR Y MANTENER TU PESO PARA SIEMPRE	69
5.	CÓMO ADELGAZAR MÁS RÁPIDO. ALGUNOS TRUCOS PARA ACTIVAR TU METABOLISMO	105
6.	CÓMO COMBATIR LA GRASA LOCALIZADA, LA CELULITIS Y LA FLACIDEZ	131
7.	ALIADOS SALUDABLES: BATIDOS VERDES E INFUSIONES	157
8.	CÓMO MANTENER LA MOTIVACIÓN	175
	<b>DUDAS MÁS FRECUENTES</b>	<b>184</b>

## ¿POR QUÉ HACER EJERCICIO?

El ejercicio es beneficioso para todas las personas. La actividad física regular puede reducir a la mitad el riesgo de padecer diversas enfermedades de tipo cardiaco y otras, como derrames cerebrales, diabetes y algunos cánceres. Es un excelente preventivo contra dolencias óseas y articulares — como la osteoporosis o la artrosis —, y contribuye a aliviar muchos dolores, como los lumbares.

El ejercicio también es bueno para la mente. Las personas que incorporan alguna actividad física regular a su rutina diaria están de mejor humor, duermen mejor, tienen niveles más bajos de estrés y ansiedad. Para algunas personas con depresión, la actividad física puede resultar tan efectiva como seguir un tratamiento o tomar medicación.

Y, obviamente, nuestro cuerpo también se beneficia del ejercicio: lo tonifica, lo moldea, mantiene a raya la flacidez, favorece la pérdida de peso, reduce la grasa acumulada...

## ¿QUÉ TIPO DE EJERCICIO DEBERÍA HACER?

Si no has hecho ejercicio nunca, o casi nunca, empieza por algo que te divierta y te motive. Algo que no te exija demasiado esfuerzo, pero que te dé margen para superarte, evitando así que caigas en la apatía y el aburrimiento. Se trata de construir un nuevo hábito, el de hacer ejercicio, y puedes hacerlo más fácil si te divierte y hace que te sientas bien. Ponerse en forma no tiene por qué ser sinónimo de sufrir.

Puedes seguir mis vídeos de *fitness* en YouTube, bailar, nadar, montar en bici, caminar, saltar a la comba, patinar, bailar, correr, levantar pesas, hacer aeróbic, pilates, yoga, jugar al tenis, al baloncesto, escalar, hacer



senderismo... Hay muchas opciones. Solo necesitas encontrar la que se adapte a ti y a tus preferencias.

## CONSULTA CON TU MÉDICO

Es siempre recomendable hacerlo, y sobre todo si tienes ya cierta edad o hace tiempo que no haces ejercicio, si padeces alguna lesión o enfermedad, ya que a veces estas pueden verse agravadas por ciertos tipos de actividad física.



## FÍJATE METAS Y OBJETIVOS

Los objetivos para empezar a hacer ejercicios pueden ser muy diversos: adelgazar, tonificar el cuerpo, mejorar la figura, mantener el peso, mejorar la salud... Es muy importante que definas previamente los tuyos: si no te fijas objetivos y no llevas un seguimiento del proceso, puede que a simple vista no aprecies tus progresos, pierdas el ánimo y sientas tentaciones de abandonar.

Algo muy útil y efectivo que puedes hacer es anotar en un cuaderno tus avances. Ya sea el peso que vas perdiendo, el tiempo que corres, tus medidas, los kilos que levantas, etc., siempre en función de los objetivos que te hayas propuesto. Así ves cómo vas mejorando y te motivas.

## LA CLAVE ES LA CONSTANCIA

Es mejor que dediques al ejercicio media hora todos los días de la semana —o cuantos más, mejor—, a que le dediques tres horas uno o dos días. Primero porque el impacto que puede tener tanto ejercicio seguido en tu cuerpo, sobre todo si no estás acostumbrado, puede ser perjudicial y, segundo, porque el primer objetivo es mucho más fácil de conseguir y mejor para el cuerpo.



## TU SEGURIDAD ES LO PRIMERO

Hacer un esfuerzo físico, y más cuando todavía no tienes la costumbre, no es algo cómodo, pero hay una gran diferencia entre incomodidad y dolor. Si aparece dolor durante tu rutina, PARA. No fuerces. Puede ser algo aislado debido a un mal día, a cansancio o lo que sea, pero también puede ser algo más serio. Si tienes un dolor intenso que dura varios días, o se te inflama alguna zona del cuerpo, CONSULTA A TU MÉDICO.

No te preocupes si te salen agujetas al día siguiente de hacer ejercicio. Las agujetas son dolores musculares no muy fuertes, pero sí molestos, y son algo normal si has trabajado una zona intensamente; suelen durar dos o tres días y desaparecen solas. Simplemente, durante los días que tengas agujetas, evita los ejercicios duros en la zona afectada —puedes trabajar en cambio otras zonas—; es decir, si por ejemplo tienes agujetas en las piernas puedes caminar sin problemas, pero no hagas sentadillas.

## ALIMÉNTATE CORRECTAMENTE



Aunque hayas empezado a hacer ejercicio para bajar de peso, debes alimentarte bien. Si no te alimentas correctamente empezarás a sentirte cansado casi de forma constante, con el ánimo bajo, o con cambios drásticos de humor, y tendrás pocas ganas de hacer ejercicio.

### ¡TRUCO!

Siempre conviene ingerir los hidratos de carbono ANTES de hacer ejercicio, porque son una poderosa fuente de energía, y dejar las proteínas para DESPUÉS, ya que ayudan a regenerar la musculatura.



## CALIENTA ANTES

Antes de hacer ejercicio, siempre, SIEMPRE, empieza con un calentamiento suave. Es una forma de ir preparando a tu cuerpo para el esfuerzo al que lo vas a someter.

Para calentar, simplemente haz un poco de cardio ligero durante 3-4 minutos. También puedes hacer movimientos parecidos a los que vayas a hacer durante tu rutina, pero de forma mucho más suave.



En este vídeo puedes ver unos sencillos ejercicios de calentamiento.

## ESTIRA DESPUÉS

Tras una sesión de ejercicios, es muy bueno que estires durante unos minutos la zona trabajada.



En mi canal encontrarás diversos ejercicios de estiramiento que te ayudarán a cerrar adecuadamente tus rutinas. Este vídeo contiene algunos muy útiles.



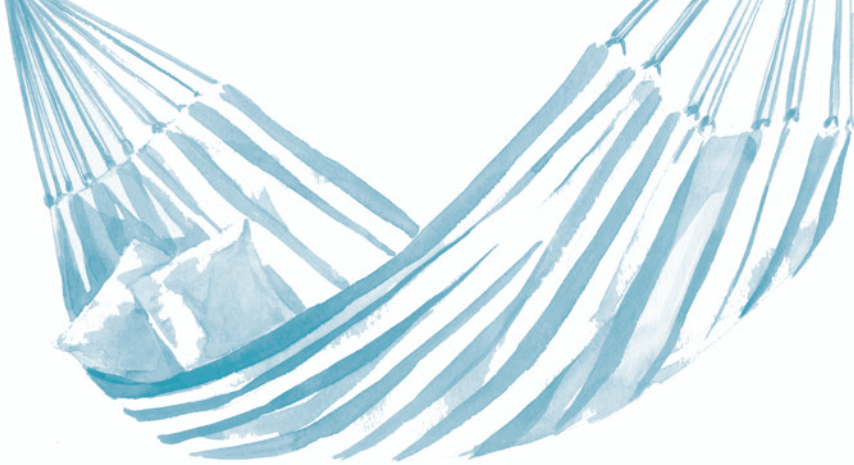


## H I D R Á T A T E

Es importante que durante el ejercicio bebas agua regularmente, sobre todo si vas a estar mucho tiempo con la rutina o si en el lugar donde la realizas hace calor. Si sudamos y no bebemos lo suficiente corremos el riesgo de deshidratarnos y perder minerales. Pero ten cuidado, porque beber demasiado puede provocarte incomodidad, e incluso náuseas, debido al movimiento del líquido en el estómago. Con cuidado, pero bebe agua antes, durante y después de tu sesión de ejercicios.

Olvídate de las bebidas energéticas. Están pensadas para personas que realizan una actividad física intensa y prolongada, y que por ello necesitan recuperar electrolitos. En tu caso, que estás empezando a hacer ejercicio —y si encima quieres bajar algo de peso— no te ayudan: tienen una gran cantidad de azúcar y aditivos. El agua es, con mucho, la mejor opción.





## DESCANSA

El descanso es el momento en que nuestro organismo se recupera y se regenera. El ejercicio no tiene sentido sin el descanso, porque no darías la oportunidad a tu cuerpo de recuperarse del estrés al que lo has sometido. Así que duerme lo suficiente y no sobreentrenes.

Puedes hacer cardio a diario, pero no es nada recomendable hacer tonificación intensa de una zona todos los días. Por ejemplo, si el lunes trabajas con intensidad y de forma localizada los brazos, no vuelvas a trabajarlos el martes. Ese día dales un respiro y trabaja otra zona: los brazos deben descansar para recuperarse. El miércoles ya puedes volver a trabajarlos.

## COMPROMÉTETE

Tu relación con el deporte no puede ser efímera, sino formal y duradera. Cuídala para que dure mucho tiempo, solo así conseguirás lo que te propones. Ponte metas a corto plazo pero que conformen un objetivo a largo, esto te ayudará a mantener la ilusión del primer día hasta que asimiles la práctica de ejercicio como una rutina en tu vida.

Llevar una rutina de ejercicios y tener una buena alimentación debe ser algo que todos deberíamos hacer. Esto contribuye no solo a mejorar nuestro cuerpo, sino a vivir más años y con más salud. Nuestro cuerpo debe durarnos toda la vida, así que trata de mantenerlo en las mejores condiciones posibles.



## INTEGRA EL EJERCICIO EN TU VIDA

En el día a día puedes incorporar pequeñas rutinas que te obliguen a evitar el sedentarismo, aunque tengas poco tiempo para hacer ejercicio. Por ejemplo, aprovecha todas las oportunidades que tengas para caminar: vete andando al trabajo, al instituto, a la universidad, a hacer la compra, etc. En el caso de que haya mucha distancia y tengas que ir en metro o bus, procura bajarte siempre una o dos paradas antes.

También puedes modificar pequeños hábitos que te ayudarán a mantenerte en forma: utilizar las escaleras en lugar del ascensor, agacharte haciendo sentadillas cuando tengas que coger algo del suelo en lugar de curvar la espalda, hacer las tareas domésticas con energía y amplitud de movimientos... Se trata, en definitiva, de aprovechar cualquier acción cotidiana para hacer ejercicio.

## EMPIEZA POCO A POCO Y NO TE EXCEDAS

Es normal que cualquier rutina de ejercicios te cueste un poco al principio. No te desanimes por eso: el cuerpo va adquiriendo fuerza y resistencia, y se va cansando menos, a medida que va completando estas rutinas. Además, no pasa nada si descansas. Empieza un ejercicio y, si te cansas, para las veces que haga falta para beber agua o para descansar unos minutos. Luego sigues.

Y empieza siempre poco a poco. La primera semana haz muy poquito, la segunda aumenta un pelín el tiempo y la intensidad con la que haces los ejercicios, y sigue así, subiendo poquito a poquito, hasta que puedas completar la rutina de ejercicios que te has propuesto.

Pero cuidado con el sobentrenamiento: es tan malo como el sedentarismo. ¡¡No podemos hacer ejercicio durante tres horas diarias!!

## MEJOR POR LA MAÑANA

El ejercicio acelera el metabolismo, de modo que si practicas una rutina intensa antes de irte a dormir puede que te cueste conciliar el sueño. Si solo tienes tiempo para practicar ejercicio al final del día, intenta hacerlo lo más temprano posible, dejando algo de tiempo para que el cuerpo se recupere antes de irte a la cama.

Si tienes posibilidad de elegir, es siempre más eficaz hacer ejercicio por la mañana o por la tarde.

## EQUIPAMIENTO

Equípate con calzado y ropa apropiada. El calzado, sobre todo, es vital para evitar lesiones y dolores innecesarios. Si vas a hacer cardio frecuentemente necesitas unas buenas zapatillas, pero para la tonificación puedes usar cualquiera, incluso hacerla descalzo si los ejercicios son en colchoneta. En cuanto a la ropa, debe ser cómoda y de materiales transpirables, pero si haces ejercicio en casa te servirán unos pantalones cortos, una camiseta y una toalla para secarte el sudor.

En cuanto al equipo, quiero dejar claro que realmente no es necesario disponer de ningún equipo especial, ya que hay muchos ejercicios que puedes hacer que se basan en usar tan solo el peso del cuerpo, de modo que puedes practicarlos perfectamente en casa, en un parque, en un hotel... en cualquier parte. Ahora bien, hay pequeños utensilios que nos pueden ser de gran ayuda.

La elección de nuestro equipamiento para hacer ejercicios en casa dependerá también de los objetivos y de la rutina de ejercicios que elijamos. Por ejemplo, necesitaremos distinto equipamiento si optamos por una rutina de musculación con el objetivo de desarrollar nuestros músculos, que si nos hemos fijado como objetivo perder peso y tonificar nuestro cuerpo.

Aquí tienes varias opciones de equipamiento, asequibles y baratas, con las que puedes entrenar y mejorar el cuerpo perfectamente desde tu casa:

- **Mancuernas.** Unas mancuernas se pueden encontrar en cualquier bazar, hipermercado o tienda de deportes. Son bastante baratas y las hay de diferentes pesos, acordes por tanto a todo tipo de objetivos.
- **Comba.** La comba te permitirá saltar en el sitio haciendo cardio para calentar, tonificar el cuerpo o perder peso. Puedes hacerte una con un simple trozo de cuerda.

- **Colchoneta.** Una colchoneta, o una simple manta doblada en el suelo, te permitirá trabajar en casa abdominales, piernas, glúteos, flexiones, etc.
- **Pelota o fitball.** Muchos ejercicios de tonificación, y también de cardio, incorporan el *fitball*, que no es más que una pelota grande y resistente que permite realizar muchos y muy diversos ejercicios apoyándote en ella o usándola de diferentes maneras. Si buscas perder peso, conseguir más elasticidad o tonificar, es una muy buena opción.
- **Bandas elásticas.** Las hay de diferentes resistencias, son muy baratas y nos permiten trabajar tanto la tonificación de brazos y piernas como adquirir una mayor fuerza con rutinas de entrenamiento específicas y resistencias muy altas.

¡¡Ánimo!!

¡¡NO NECESITAS IR AL GIMNASIO  
Y GASTARTE UN MONTÓN DE DINERO.  
PUEDES ADELGAZAR, TONIFICAR Y MEJORAR TU CUERPO  
SOLO CON MIS VÍDEOS, CON ESTE LIBRO  
Y EN LA COMODIDAD DE TU CASA!!

