Tu Plan ENFORMA

Recetas y entrenamientos para una vida saludable

AMAYA FITNESS

mr

Amaya Méndez

Tu plan enforma

Recetas y entrenamientos para una vida saludable

mr

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.

© Amaya Méndez, 2016
© Editorial Planeta, S. A., 2016
Diseño y maquetación de pliegos de color: María Pitironte
Realización y estilismo de las recetas: Mariana Nazabal
Fotografías de las recetas: Juan Nazabal
Dibujos de interior: Jesús Sanz
Diseño de la cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial Grupo Planeta
Fotografía de cubierta: Nines Mínguez
Martínez Roca es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona
www.mrediciones.com
www.planetadelibros.com
ISBN: 978-84-270-4242-1
Depósito legal: B. 6.949-2016
Preimpresión: Safekat, S. L.
Impresión: Unigraf, S. L.

Printed in Spain-Impreso en España

Índice

Tu versión más *fit* 9

Comida, entrenamiento y descanso 11
La cocina te define 11
Ser *fit* 14
Las bases de un entrenamiento fit 15
Tómate un respiro 17

Semana 1 19
Tu plan *food* 19
Plan de comidas 19
Los imprescindibles en tu cocina 27
A tu medida 31
Tu plan *training* 32
El plan de entrenamiento 32
Cómo plantear el entrenamiento 35
Conceptos básicos: training 38
Conceptos particulares 39
Principio de adaptación 41
Entrena glúteos y piernas 44
Loading… tu plan 45
Motivos por los que aprender a cocinar es importante .. 45
Recetas y rutinas 49

Semana 2 65
Tu plan *food* 65
En buena compañía, la guarnición 65
Tu cuerpo necesita algo más que proteína 70
El huevo 74
Tu plan *training* 77
Progresa adecuadamente 77
Fuera de la zona de confort 78
Cambios que estimulan tu progreso 79
Entre serie y serie, ¡recupera! 81
Que el ritmo no pare 83

Tipos de agarre 85
La comba, más que un juego de niños 87
Entrena brazos 93
Loading… tu plan 94
Caprichos 94
Recetas y rutinas 97

SEMANA 3 113
Tu plan *food* 113
Hidratos con prestigio 113
Que nada te quite el sueño 117
Bajo el mar 123
El ingrediente omnipresente 126
Tu plan *training* 129
Continúa con tu plan 129
¡El burpee *te pondrá firme!* 130
HIIT, método intensivo quemagrasas 133
Six pack, un sueño compartido 140
Loading… tu plan 141
Crea tu equipo EnForma 141
Recetas y rutinas 145

SEMANA 4 161
Tu plan *food* 161
Plan de comidas en días sin entrenamiento 161
Diseña una buena ensalada 166
Cuchillo, tenedor y… cuchara 169
Postre: la guinda del pastel 171
Tu plan *training* 175
Principio de alternancia 175
Tabata, 4 minutos y listo 177
¿HIIT o Tabata? 182
Full body 185
Estiramientos 189
Loading… tu plan 191
Tu plan EnForma 191
Recetas y rutinas 193

COMIDA, ENTRENAMIENTO Y DESCANSO

LA COCINA TE DEFINE

Basándome en la fórmula del Movimiento ENFORMA, el 80 % es la alimentación y ligado a esto está la cocina. Ni mucho menos pretendo presentarme como una cocinera profesional, no lo soy. Para tener un buen estado de forma es necesario cuidar lo que comes y cómo lo comes, de ahí nace mi experiencia en este mundillo.

Son muchos los programas de cocina que inundan las parrillas de televisión. Desde mi punto de vista a la vez que te acercan el mundo de la cocina, también te alejan de ella. Han conseguido que si bien no tengas ni idea de hacer una esferificación, al menos relaciones el término con una técnica culinaria. Cuentas especializadas en *fitness* o *healthy life* presentan determinados productos como la panacea, como el ingrediente mágico para tener una alimentación saludable. Da la de sensación que hay que ir a hacer la compra a un laboratorio o a un herbolario.

Pues bien, yo creo que hay que dar normalidad a todo esto. La cocina no es más que procesar los alimentos que consumimos. Eso va, desde trocear fruta para hacer una macedonia con yogur hasta preparar todo un clásico como las lentejas.

Cocinar puede ser todo un arte,
pero no hace falta ser un artista para cocinar.

Desde mi posición de «no experta» quiero quitarte el miedo a la cocina. Es muy normal escuchar lo de «yo no entro en la cocina porque se me da fatal, no sé ni hacer un huevo» o el mítico «no tengo tiempo». Habrá a quien le encante cocinar y dedique parte de su tiempo de ocio a probar técnicas y elaboraciones más complicadas. Otros verán esta tarea como algo necesario para controlar su alimentación.

La cocina es todo lo sencilla y todo lo complicada que nosotros queramos, y en cualquier caso, es cuestión de práctica y de interés. Hay recetas que en unos pocos minutos pueden estar listas. Si eres de los que se escudan en el tiempo, la previsión y la organización serán tus aliados.

Mi objetivo es que participes de todo el proceso que supone tu alimentación: selección de los productos, su elaboración y presentación final del plato. Las recetas que planteo son fáciles y accesibles. Durante el día tenemos muchos quehaceres como para complicarnos aún más.

Uno de los atractivos de un país, ciudad o región es su gastronomía. Podríamos decir que la forma de comer define en gran parte a su gente. Si cerramos un poco más el círculo, hablaríamos de la cocina que determina a la familia, y afinando un poco más la que te define. Y es que se tiene que adaptar a tu actividad, horarios, gustos…

Dime lo que comes y te diré quién eres.

Vivimos en España, suerte la nuestra, pues está más que demostrado que la cocina mediterránea es una de las más sanas y equilibradas que existen, además de contar con variedad de producto de excelente calidad. En mi familia siempre hemos comido de todo, podría decir que mi paladar está bien educado. Pero solo cuando me metí en la cocina empecé a controlar realmente mi alimentación.

El producto del que partimos y la elaboración marcarán el resultado final. Por ejemplo: controlar la cantidad de aceite que le pongo a mis platos utilizando un espray y una sartén con buen antiadherente; desgrasar un caldo con el que posteriormente haré arroz integral; hacer unas lentejas añadiendo únicamente verduras, recortar el exceso de grasa de la carne antes de cocinarla… Son pequeños detalles que si los cuidas te ayudarán a no sumar calorías extra a tus platos.

Alrededor de la comida suceden muchas cosas, reuniones de trabajo, la primera cena con tu pareja, quedadas con amigos o celebraciones. Esto, unido a la tendencia de experimentar con nuevas combinaciones, texturas, productos… eleva el mundo de la cocina a niveles que nada tiene que ver con lo puramente nutricional. Se habla de experiencias gastronómicas, sensaciones o emociones. ¿Quién no ha comido algo y de repente se le ha venido a la mente un recuerdo de su infancia? A eso le podríamos llamar «despensa emocional». Con esto quiero decir que se puede hablar de la cocina desde muchos puntos de vista. Yo lo voy a hacer desde uno práctico, la cocina del día a día, que nos mantenga sanos y nos ayude a conseguir los objetivos marcados. Esa es la que te voy a presentar.

SER *FIT*

Seguro que en alguna ocasión has escuchado la expresión «Yo soy *fit*», pero ¿qué significa exactamente «ser *fit*»? Creo que lo principal es entender qué es el *fitness,* cómo se vive, cómo se siente y cómo se refleja en el cuerpo.

Un concepto y muchas sensaciones… ¡Eso es *fitness*! Un estilo de vida, una forma de hacer que nuestro cuerpo de manera saludable sea efectivo y práctico, a la hora de realizar las actividades y funciones del día a día. No es solo algo estético, no es estar delgado, no es marcar abdominales, no es tener un gran desarrollo muscular, el *fitness* va más allá. Produce una sensación de bienestar con uno mismo que hace que te sientas sano, con fuerza, con actitud positiva y con esa chispa que invita a llevar el día con muchas ganas.

El *fitness* se vive y se siente.

Una persona que vive un estilo de vida saludable en todas las áreas de su vida, es *fit* porque vive en equilibrio. No hay normas, ni pautas establecidas y mucho menos estrictas porque no es un deporte. Salir a correr es solo una parte del *fitness,* ya que si no realizas otro tipo de ejercicio tus cualidades físicas como la fuerza o flexibilidad se verán mermadas y con ello romperás el equilibrio del que te hablo. Tampoco es solo hacer pesas, pues aun mejorando tu desarrollo muscular, no trabajarás de manera óptima la capacidad aeróbica. Para estar en forma y en tu versión *fit*, no basta con hacer una actividad, hay que combinar varias actividades y entrenamientos. Pero esto lo hablaremos más adelante. Te

resumo en varios puntos lo que es para mí llevar un estilo de vida *fit*.

— Es sentir energía y vitalidad para poder desarrollar las actividades del día a día.
— Es pulir a diario nuestro diamante, y sacar con ello todo nuestro potencial.
— Es querer ser mejor que ayer.
— Es aceptar tus puntos débiles y buscar el camino para fortalecerlos.
— Es salir de tu zona de confort en busca de nuevos retos. No acomodarse.

Yo te pregunto: ¿quieres ser *fit*? Si tu respuesta es sí, coge todas estas sensaciones que te acabo de comentar, apropiate de cada una de ellas y comienza a vivirlas tú mismo.

Las bases de un entrenamiento *fit*

Como ya sabes, el equilibrio es primordial en una vida saludable, tanto en la alimentación como en el entrenamiento, y es de este último, del que te voy a hablar ahora.

Para estar en forma físicamente, hay que llevar a cabo una correcta planificación en el entrenamiento. Cada persona tendrá unos objetivos particulares y en base a ello, se podrá diseñar la mejor opción para llegar de la manera más *fit* a conseguirlos. Por supuesto, sin olvidar trabajar cada capacidad y cada parte del cuerpo. Por tanto, además de hacer un entrenamiento muscular (fuerza) y cardiovascular (aeróbico), te enseñaré cómo trabajar las dos cualidades físicas que completan nuestro equilibrio: la

flexibilidad y la velocidad. Además, con las rutinas que incluyo también se verán favorecidas la coordinación, la agilidad, la potencia y la velocidad, y podrás comprobar una mejora del pulso o frecuencia cardiaca.

Entrena todas las cualidades físicas básicas independientemente de tus objetivos.

Los músculos son parte del cuerpo, por ello deberemos estimularlos para que sean más fuertes. Esto ayudará a realizar las funciones esenciales del día a día. Entre las mujeres existe un miedo muy extendido —lo llamaría el «trauma Hulk»— que consiste en pensar que por el hecho de coger unas pesas van a aumentar el volumen. Lo he comentado en otras ocasiones: hacer pesas no pone más grande y ni mucho menos verde. Rompe con el mito.

Con los entrenamientos musculares conseguiremos que al introducirlos en tu rutina puedas tener mayor tonicidad y una silueta más estilizada. Te recuerdo que el entrenamiento debe seguir una secuencia. El orden de los factores en este caso, sí altera el producto y con ello el rendimiento.

Calentamiento | Entrenamiento muscular | Entrenamiento cardiovascular | Estiramientos

Partiendo de la base de que nuestro motor es el corazón, pautar un entrenamiento cardiovascular hará que este supermúsculo sea más fuerte y grande, y por otro lado se vuelva más efectivo para quemar la grasa. Esto favorecerá un mejor bombeo de la sangre a los pulmones y al resto del cuerpo, incluidos los músculos. Repercutirá muy positivamente también en nuestro bienestar general, pues nos sentiremos más enérgicos y activos. Además,

reduciremos las posibilidades de tener sobrepeso y enfermedades relacionadas con el corazón.

Con estos dos tipos de entrenamiento, el muscular y el cardiovascular, potenciaremos dos cualidades físicas básicas: la fuerza y la resistencia.

La movilidad articular y elasticidad muscular es lo que define la flexibilidad. Un cuerpo vigoroso necesita ser flexible. Como yo quiero que tu *body* permanezca siempre joven, me encargaré de reservar huequito para explicar en qué consiste un entrenamiento específico.

Las prisas nunca han sido buenas, ya lo sabemos todos, pero para estar completos también entrenaremos la velocidad: la capacidad que completará nuestro *pack fit.* No solo la deben entrenar y mejorar los atletas o levantadores de *powerlifting*, qué va… En tu día a día repercute en cada movimiento que llevas a cabo, y también en un correcto entrenamiento muscular. Así que, aunque no esté dentro de tus objetivos primordiales, lo daré la importancia que se merece para que seas una persona *fit* al cien por cien.

TÓMATE UN RESPIRO

Saber romper con la rutina es tan importante como la propia rutina. El descanso, en el más amplio sentido de la palabra, es esencial si lo que buscamos es sensación de bienestar y mantener ese estilo de vida en el tiempo.

Si tocamos el tema del descanso físico, estaríamos hablando tanto de dormir de forma eficaz y eficiente, como de incluir días sin trabajo muscular dentro de la rutina. Un error muy común —especialmente al iniciarse en la

actividad— es cogerlo con demasiadas ganas y olvidar que cumplir con los días de descanso es parte de la planificación. No siempre más es mejor, el cuerpo necesita recuperarse del esfuerzo realizado. De esta manera harás que el entrenamiento sea efectivo.

La saturación mental también hace que baje el rendimiento. Aunque estemos hablando de descanso físico y mental por separado, están íntimamente relacionados. Esto bien lo saben los deportistas de élite. En algunos casos, con una preparación física excepcional, no son capaces de estar lúcidos mentalmente y esto afecta de manera negativa a su rendimiento deportivo.

Casi de forma natural, tendemos a querer romper con las reglas. Si estamos sometidos a rígidas pautas antes o después romperemos con todo. Es lo que suele pasar a personas que llevan una dieta muy estricta; en el momento en que no sienten la presión de «estar a régimen» se comen todo lo que tienen delante. Y da la casualidad de que «lo que tienen delante» no son manzanas precisamente, sino pastelitos, chocolate, fritos...

Si lo que pretendemos es crear un estilo de vida, además de incluir hábitos saludables en tu día a día tienes que aprender, por un lado, a disfrutar de esas nuevas actividades, alimentos y rutinas. Y por otro, de aquellas cosas que siempre te han gustado y quizás no cumplan con lo que se le presupone a una «dieta saludable». Tampoco tienen por qué ser olvidadas. Las podrás seguir tomando, eso sí, controlando la cantidad y la frecuencia. En este momento voy a recurrir a una frase que muchos ya conocen porque forma parte de mi filosofía de vida:

No es pecar, es vivir.