

Esos malditos **5 KILOS**

El método

**JOSE
CANO**

para ponerte
en forma

Un mes gratis
de gimnasio
con la compra
de este libro

Instrucciones al dorso



mñ

Esos malditos

5 kilos

El método

JOSE CANO

para ponerte en forma

Con la colaboración
de Marisol Alcalá

m̄

© Jose Cano, 2017

© Sandra Isabel Joya Bedoya, por Diario de una fitness, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017

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

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona

www.mrediciones.com

www.planetadelibros.com

Diseño de interior: María Pitironte

Fotografías de interior: Valerie de la Dehesa (valeriephotographs@yahoo.es),
archivo personal del autor, Sandra Isabel Joya Bedoya, Carlota Espín Salcedo
y Shutterstock

Modelos de las fotografías: Carlota Espín Salcedo y Sandra Isabel Joya
Bedoya

Depósito legal: B. 6.883-2017

ISBN: 978-84-270-4350-3

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 (arts. 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.

Impreso en España/*Printed in Spain*

Impresión: Unigraf, S. L.

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



Índice

- 8** **CAPÍTULO 1.** NADA ES IMPOSIBLE
- 16** **CAPÍTULO 2.** MUJERES DESESPERADAS
- 28** **CAPÍTULO 3.** EL SECRETO DE LAS FAMOSAS
- 38** **CAPÍTULO 4.** LA DIVINA PROPORCIÓN
- 46** **CAPÍTULO 5.** COME, ENTRENA, AMA
- 164** **CAPÍTULO 6.** TU DIETA DE LOS 100 DÍAS



Capítulo 1

NADA ES IMPOSIBLE

«PARA ALCANZAR
LO QUE NUNCA
HAS TENIDO,
TENDRÁS QUE
HACER LO QUE
NUNCA HAS
HECHO.»

MIREIA
BELMONTE



Fitroom

MILITARY

Mi torpeza en clase de gimnasia, debida sobre todo a mi sobrepeso, solía provocar las burlas de don Hilario, mi profesor de educación física, y las risas de mis compañeros. Esas risas son el recuerdo más triste que tengo de cuando tenía ocho años.

Esa época en la que fui **«un niño gordo»** ha marcado toda mi vida. Aún hoy el mantenerme en una buena forma física me exige más esfuerzo y disciplina que a la mayoría de las personas.

Comparto con todos los que hemos sido gordos de niños o en la adolescencia esa tendencia natural del cuerpo a acumular grasa.

Es lo que muchos llaman la memoria genética porque, hagas lo que hagas, ella siempre te recuerda que el gordo que fuiste sigue ahí y que lo único que puedes hacer es **combatirlo cada día** con voluntad y paciencia para mantenerlo a raya.

«NADA ES IMPOSIBLE.»

Mohamed Alí

Tenía 12 años cuando decidí comenzar a entrenar, quería cambiar mi vida, deseaba con todas mis fuerzas dejar de sentirme «un perdedor».

Las primeras semanas fueron duras. Empecé a hacer ejercicio con una vieja goma que encontré por casa, encerrado en mi cuarto, sin decirlo a nadie, hasta que el sudor y el cansancio podían conmigo.

Un día, de camino al colegio, pasé por delante de un gimnasio, dentro vi a un hombre, que en aquel momento me pareció un gigante, que hacía ejercicio levantando unas pesas enormes.

Entré en el gimnasio, me acerqué a él y le pregunté, con apenas un hilo de voz, mientras sentía cómo mi cara se ponía roja como un tomate:

—**¿Qué puedo hacer para ser como tú?**

Él me miró sonriendo y me dio los tres consejos que cambiarían mi cuerpo y mi vida:

—**Come sano, entrena duro y cree en ti.**

Y eso es lo que me propongo con este libro, compartir con todas vosotras las claves que os enseñarán a comer y practicar ejercicio hasta **convertir vuestro cuerpo en la mejor versión de vosotras**, daros las herramientas para ser capaces de construir o reconstruir vuestro cuerpo tal y como siempre lo habéis **soñado**.

Me gustaría que os acercarais a este libro sin prejuicios y dejando de lado todo lo que sabéis o creéis saber sobre las dietas. Porque yo os voy a contar la realidad de cómo **podrás mejorar sin pasar hambre**, comiendo bien y, aun así, conseguir no solo no volver a engordar, sino, también, convertir vuestro cuerpo en **una máquina de quemar grasa**.

Por terminar con mi historia, añadiré que me costó cuatro años, de los 12 a los 16, pasar de ser un niño gordo de un colegio cualquiera de Sevilla a ser **campeón de España** de halterofilia. Un accidente de coche hizo imposible que pudiera seguir con esta disciplina olímpica y tuve que replantearme mi vida deportiva. Tenía 26 años cuando conseguí ganar mi primer **Campeonato de España de Bodybuilding**.

En ese momento, subido en el escenario con mi medalla de oro colgada en el cuello, recordaba el día que me resbalé y caí en un enorme charco durante una carrera en el patio del colegio.

Mi profesor me miró allí tirado, me hizo levantar y seguir corriendo. Ese era yo, **«el gordo de la clase»**, corriendo alrededor del patio, manchado de barro, entre las risas de don Hilario y mis compañeros.

Lo primero que hice después de ganar ese Campeonato de España fue presentarme en el colegio en busca de don Hilario.

—Vengo a enseñarle algo —le dije.

Y le mostré mi medalla de campeón.

No sé lo que esperaba de él, quizás un «lo siento» me hubiera bastado por haber permitido e incluso incentivado todas aquellas situaciones de mi niñez.

Se quedó callado, desconcertado, mirando la medalla. Pude ver en sus ojos que ni siquiera se acordaba de mí.

En ese momento solo me pareció un pobre hombre. Eso sí, me fui de allí sintiéndome por primera vez en mi vida realmente bien.

Unos años después, estaba entrenando en el gimnasio, preparándome para el Campeonato del Mundo, cuando se acercó un chico nervioso y gordito y me dijo:

—Jose, ¿qué puedo hacer para mejorar?

No pude por menos que sonreír y acordarme de aquel gigante que fue una inspiración para mí y me di cuenta de que el camino que yo había hecho en solitario era hora de compartirlo con todo aquel que se cruzara en mi vida y me pidiera ayuda.

LA MOTIVACIÓN, LA CONSTANCIA Y EL ESFUERZO SERÁN LAS CLAVES PARA CAMBIAR TU CUERPO Y TU VIDA.

—Come bien, entrena duro y cree en ti. Pase lo que pase, cree siempre en ti.

Eso fue lo que le contesté al chico gordito y tímido que tenía frente a mí.

El esfuerzo y los años de duro entrenamiento y dedicación me han llevado a ser galardonado como campeón del Mundo y Míster Universo y atesorar los conocimientos necesarios que me permiten ayudar, cada día, a todos aquellos que por diferentes razones o en diferentes momentos se enfrentan a la pérdida de peso, puesta en forma o, simplemente, desean **llevar sus cuerpos al límite.**

Yo ya estuve allí y entiendo mejor que nadie lo duro del camino cuando lo hacemos solos, sin ayuda y sin una buena información de cómo conseguirlo.

Tenía 35 años cuando conocí a Juanito, un chico al que su parálisis cerebral, debida a un accidente de moto, le tenía sentado en una silla de ruedas.

No serían más de las ocho de la mañana cuando le vi pasar en su silla de ruedas. Era agosto y yo estaba en la recepción de mi primer gimnasio a la espera de que algún incauto, a esas horas de la mañana y con «la calor» de Sevilla, se animara a entrenar. Al pasar por la puerta empezó a discutir con su madre, y después de un rato de discusión prosiguieron su camino.

Al día siguiente y a la misma hora, estando de nuevo en recepción, volví a ver a Juanito discutiendo con su madre. Entonces, mi curiosidad me hizo salir para ver qué estaba pasando.

Su madre me contó que pasaban por la puerta de mi *gym* todos los días camino de la rehabilitación y que Juanito estaba empeñado en entrar y ponerse a entrenar.

Me pareció genial y le dije que por supuesto yo estaría encantado de entrenarle. La cara de Juanito se iluminó con una sonrisa y yo me encontré con el reto de entrenar a un chaval de 16 años con parálisis cerebral, en un estado físico lamentable y con escasa movilidad.

Lo mejor que se me ocurrió fue cogerle en brazos, sentarle en la bicicleta estática y atarle los pies a los pedales y las manos al manillar para que no se cayera de la bici.

Y sentado junto a él, le dije:

—¿Pedaleamos?

Lo intentó con todas sus fuerzas, pero no conseguía mover ni siquiera levemente el pedal, así que cogí su pie atado al pedal con mi mano y empecé a pedalear por él. De vez en cuando iba soltando para que él solito fuera intentándolo.

Mirando su cara supe que aquello iba a ser el principio de una gran amistad y que sería, sin duda, una experiencia que marcaría el resto de «nuestras» vidas.

Nos pasamos una hora dándole a la bicicleta todos los días durante las siguientes semanas, él atado a la bici y yo sentado junto a él pedaleando con mi mano.

Juanito abandonó su rehabilitación empeñado en seguir sus entrenamientos conmigo.

Unos meses después, volviendo de Madrid, al bajarme del tren pude ver en el andén a un grupo numeroso formado por los clientes de mi gimnasio. Entre ellos estaba Juanito con su madre. Me quedé sorprendido de aquel recibimiento. Me fui acercando al grupo, intrigado, y alguien me dijo:

—¡Jose, párate un segundo!

Me detuve a escasos metros de ellos y vi cómo Juanito se levantaba de su silla de ruedas y daba, él solo, sin ayuda ni muletas, sus primeros tres pasos. Los suficientes para llegar hasta donde yo estaba y abrazarme; en ese instante no pude contenerme y empecé a llorar mientras todos aplaudían.

En ese momento decidí que mi vida estaría dedicada a ayudar, dentro de mis posibilidades, a los demás.

Así que prepárate porque vamos a vivir juntos seguramente una experiencia que cambiará por completo tu vida, y esa empieza aquí y ahora con **nuestro método de los**

**COME BIEN,
ENTRENA DURO
Y CREE EN TI.**

100 días. No estás sola, créeme, yo estoy aquí para ayudarte en tu camino y para que alcances tus objetivos.

Como dijo Mohamed Alí: «Impossible is Nothing» (Nada es imposible). Cada vez que tengas dudas o creas que no lo vas a conseguir, simplemente piensa y repite cuantas veces sean necesarias: **«Nada es imposible».**

Como en el caso de Juanito, no importa lo que tardemos, pero vamos a conseguir dar juntos esos tres primeros pasos, luego lo demás será tan fácil que tú misma no querrás parar de **«pedalear».**

¡Déjame ayudarte a empezar este camino! El de tu transformación personal.