Bajar de peso

Sobre lo básico sobre lo principal que tienes que saber de cómo bajar de peso el secreto milenario la solución definitiva hoy te voy a revelar el secreto número 1 de cómo puedes bajar de peso bueno ya en serio en realidad no es ningún secreto como tal esto es conocido desde hace muchísimo tiempo y es la manera en que miles millones de personas han bajado de peso desde siempre es la vía más rápida es la única vía posible si tú crees que si te compras un no sé un batido especial un polvo mágico una pastilla milagrosa o que pues simplemente tomar un te de algo o comprarte algún aparato lo vas a conseguir déjame decirte que a lo mejor y no estás entendiendo realmente cómo funciona esto y te lo quiero explicar muy rápido para que tú puedas bajar de peso lo principal que tienes que hacer es tener un déficit calórico ese es el término digamos técnico pero para resumidas cuentas el chiste es que tu cuerpo tiene que una de 2 o comer menos de lo que necesita o gastar más energía de la que normalmente ocupa así de simple así de sencillo y para lograr eso hay 1000 alternativas 1000 métodos más adelante vamos a ver otro capítulo a platicar un poquito sobre los productos milagro que se venden tanto en redes sociales en la televisión en los mercados supermercados etcétera y del porque sí o no funcionan o ayudan pero hoy quiero que te vayas sabiendo este proceso básico que usa tu cuerpo para poder bajar de peso es muy sencillo cada persona dependiendo de su estilo de vida de cuánto pesa de su edad y de muchos factores tiene un índice de que vamos a ponerle un índice de de gasto energético que esa persona tiene y que es muy diferente en cada persona como primer punto quiero que tú hagas un pequeño cálculo puedes agarrar una pluma un lápiz papel y es muy sencillo hay muchas fórmulas que son pasadas obviamente en evidencia científica y demás cada quien utiliza una fórmula diferente para hacer este cálculo no de lo que le dicen tasa metabólica basal y además vámonos sin tecnicismos vámonos rápido agarra un una pluma y un papel y me imagino que la última vez que te pasa hasta aún recuerdas cuánto marco entonces bueno eso que tú pesas actualmente es una cifra vamos a poner vamos a poner un ejemplo que tú pesas 80 kg de acuerdo entonces esos 80 esos 80 kg tú los vas a multiplicar por 22 lo que te resulte eso tú lo vas a multiplicar por tu índice o bueno por un una cifra que varía de acuerdo a tu nivel de actividad física la mínima que es normalmente en la que la mayoría de las personas están o estamos es el de sedentario 1.2 es tu nivel de actividad y le das a igual ese resultado es el número de kilocalorías que tú ocupas en tu vida diaria para existir para vivir es lo que tú necesitas si tu diario comes esas calorías y sigues viviendo como sigues viviendo con tu estilo sedentario no vas a subir ni tampoco vas a bajar de peso te vas a mantener ahora para bajar de peso tienes como te comentaba que tener un déficit calórico es decir tu cuerpo se tiene que enfrentar ante el estrés de que no tiene la suficiente comida que normalmente tiene o dos se está moviendo más de lo que normalmente se mueve tu va a ser que tú tengas un déficit calórico lo ideal puedes hacer un déficit lo ideal o lo recomendable es que hagas un déficit si apenas vas a empezar que no supere el 20% de esas calorías entonces en este ejemplo vamos a multiplicar estas 2112 por punto 8 es decir nada más vamos a ingerir el 80% como resultado da 1000 689690 para redondear 1700 calorías entonces lo ideal es que para que comiences en los primeros días las primeras semanas con este cambio con esta transformación con este protocolo para bajar de peso es que hagas nada más un 20% de reducción y aquí ya viene o menos ahora que ya sabes cómo funciona esto te voy a dar 3 tips rápidos o 3 consejos de cómo hacer eso el fiscal ojo aquí una vez que tú entiendes esto eso quiere decir que todas las dietas funcionan no importa si haces tu dieta paleo dieta basada en plantas dieta mediterránea dieta cetogénica la que sea todas funcionan porque se basan en este principio de hacer un déficit calórico esto nada más es como que lo más básico en otros capítulos vamos a explicar si es lo mismo comer estas 1700 calorías en pura chatarra o en comida saludable que lo ideal es comida saludable y tienen implicaciones muy diferentes también tiene implicaciones a la hora que lo comes cada cuando lo comes etcétera pero quiero que hoy te vayas sabiendo esto que la principal causa de que tú puedas subir o bajar de peso es esta no es la única ojo no es la única es decir no es como que el 100% de toda la variable o de toda la ecuación para bajar de peso obviamente influye en muchas otras cosas que más adelante quiero también explicarte donde los capítulos del podcast pero creo que hoy si tú eres nuevo en esto y si no sabes en qué onda te vayas sabiendo eso entonces él es un experto que te la sabes pues a lo mejor estarás de acuerdo conmigo que es la base principal de poder bajar o subir de peso entonces vamos sin más preámbulo a los consejos número 1 el más obvio es comer menos calorías para poder bajar de peso tienes que comer menos calorías y te voy a dar 6 consejos rápidos de cómo lo puedes hacer que no tienen que ver con ninguna dieta con un especie de protocolo y demás es algo que tú lo puedes implementar desde hoy en la mañana no ha pasado hoy número 1 puedes eliminar una de tus comidas puedes eliminar la cena o puedes eliminar el desayuno esto tiene que ver con el ayuno intermitente que es todo un tema que también vamos a hablar en el próximo capítulo pero créeme que si tu eliminas la cena o el desayuno y no le mueves la A la variable AY tú ya estás eliminando 400 calorías o 500 o no sé cuánto es lo que tú dijeras en una escena o en un desayuno normal obviamente no le vas a mover a todo lo demás estoy diciendo eliminan la cena pero en el desayuno y en la comida atascate porque si no vas a estar comiendo las mismas 2100 calorías o hasta mas y pues se trata de un que tengas un déficit calórico núm2 puede disminuir las porciones a la mejor y no elimina la cena ni tampoco en la comida ni tampoco el desayuno sino que en cada 1 de estas comidas lo que tú puedes hacer es servirte un poquito menos y a la mejoría antes de comidas no sé un pan ahora medio pan si te servías doble cuchara ahora nada más una si comías 3 frutas muy dulces a lo mejor puedes fumar 3 frutas un poquito más ácidas un poquito menos grandes etcétera o sea el chiste es cuando un poquito menos que seas consciente de que te vas a servir un poquito menos a qué vas a hacer un pequeño ahorro en cada una de tus comidas y eso te puede ir perfecto y sin mucho esfuerzo puedes llegar a tu déficit calórico. Núm3 sobre esto procura que tus calorías sean de comida y no de vida en las calorías cuando estás en espectáculos por favor las calorías se comen no se toma porque si te tomas dos vasos de refresco y está súper positiva a comer que ofrezco jugó este tipo de bebidas azucaradas número 1 aparte de que tiene muchísima azúcar y que te pueden provocar a la larga problemas como diabetes o otro tipo de enfermedades cardiovasculares también es un alto volumen de calorías que tú estás ingresando a tu cuerpo da gratis por ejemplo si te tomas dos vasos de refresco de cola prácticamente ahí son unas 300 400 o así no es quemas calorías si tan solo te decidieras eliminar ese pequeño ese pequeño detalle de que cuando 1 refresco con solamente eso con dejar de consumir refresco ya estás haciendo un déficit diario de 400 calorías eso sí es que tú tienes ese hábito Si crees que es muy difícil y esto ya es a reserva personal yo creo que una alternativa que tú puedes utilizar es tomar sí o sea la mejor y hay mucha gente que no puede comer sin tener una bebida dulce o gaseosa y demás lo puedes sustituir por bebidas light o bebidas cero esas bebidas que no tienen calorías que es muy discutido si son sanas o no pero de momento antesde para empezar con este cambio de hábitos creo que de momento puede ser una muy buena alternativa que en lugar de estar consumiendo tu refresco habitual otros por el mismo sabor pero con la opción que no tiene calorías o por una bebida que no tenga calorías el chiste es que cuando tomes líquidos no te representen una ingesta calórica 4 elimina los alimentos grasosos en otros capítulos te quiero explicar qué son los macronutrientes y cómo es que funciona pero de entrada yo te quiero avisar ahorita que las grasas como tal las grasas es lo que más volumen energético te aporta es decirles lo que más calorías te aporta son 9 calorías por gramo de las grasas contra 4 calorías por gramo en comparación a la proteína y los carbohidratos entonces te darás cuenta si comes alimentos muy grasosos estás consumiendo más calorías en menos de volumen si tratas de evitar los alimentos que son muy grasos y sobre todo de las de las demandas ya hablaremos de ello en el capítulo de macronutrientes pero pues a debilitar los alimentos muy grasos nada más con ese cambio también tú lo incluye es que vaya a durar mucho en otro evita los carbohidratos simples los carbohidratos simples o los carbohidratos procesados por ejemplo panecitos pasteles galletas etcétera normalmente 1 te elevan ciertas hormonas que te producen más hambre no te sacian al contrario te producen más hambre que producen antojos vas a se pueden propiciar aquí con más y más y por sí mismos ellos en un muy poco volumen de comida es decir 23 galletas tienen muchas calorías muchas calorías por ejemplo o sea un pepino tiene 40 calorías pero una sola galletita una sola galletita no sé estás hecho cola te puede tener ella solita el doble o sea unas 8 inclusive algunas galletas de las que son muy dulces sin calorías una sola galleta entonces entonces estómago que te llenaría más dos pepinos o una galleta entonces este tipo de alimentos también trata de evitarlos trata de eliminarlos de tu dieta si es que ya los consumes y nada más con eso tienen que nada más con eso va a ser una gran ayuda una gran diferencia otro consejito rápido hidrátate bien allá sin que por tener sed la confundimos con hambre no hemos sabido identificar muy bien nuestra hambre real entonces hay veces que en realidad próxima o se siente vacío y eso lo confundes con hambre pero estaba haciendo también porque no tenía antes sin mencionar que el agua el agua de preferencia hidrátate con agua natural el agua te ayuda muchísimo para poder como dice el comercial y el tallo eliminar lo que el cuerpo no necesita mejora tu digestión mantienen las células hidratadas que mentirosa no etcétera bueno esto es con lo relacionado con la comida es el Consejo los puedes incluir el día de hoy el día de mañana son relativamente fáciles y te van a ayudar de inmediato para poder empezar con tu déficit calórico el segundo punto tiene que ver con el otro complemento y quiero que sepas también que no nada más se alcanza este cambio con pura dieta si se puede alcanzar pero es más tardado y no es tan sano lo ideal es que tú también lo acompañes con una buena rutina de ejercicio no me refiero a que una rutina muy pesada de gimnasio sino que te muevas más aquí si tú te mueves más obligas a tu cuerpo por ende a quemar más calorías entonces también te va a ayudar al FC 3 cosas sencillas para hacer ejercicio 1 cambios tan mínimos como usar las escaleras las normales si vas no sé en el metro en tu trabajo en tu casa procura evitar las escaleras eléctricas mientras no tengas un problema digamos muy grave o sea de de rodillas o que utilice silla de ruedas pues si Dios te ha dado tus piecitos utilízalos neta no te va no te va a pasar nada por utilizar las escaleras normales en lugar de las eléctricas al contrario te va a ayudar más a hacer ejercicio ejercicio a las piernas que no hace poquito más de calorías mejorar tus condiciones pulmonares etcétera creo que te ayudaría mucho ese pequeño cambio otro camino más puedes bajarte una parada antes de tu casa o estacionar un poquito más lejos del carro hechas entrantes siempre optar por caminar lo más que puedas o inclusive a la mejor y te puede salir en las mañanas pasear a tu perro OA dar una caminata por el parque por la avenida contacto con la naturaleza el chiste es que trates de aumentar los pasos yo te recomendaría que empieces caminando poquito a lo mejor mínimo unos 20 minutos después lo ideal sería una hora al día o sea porque como una hora aseguras más o menos unos 8000 pasos y eso significa Ibáñez 400 personas 500 calorías quemadas ahí ya tienes tu déficit gratis a otra cosa tiene que ver con qué vas a hacer ejercicio porque no haces ejercicio mami muévete más y por mover temas aparte de que utilices las escaleras aunque camines más realmente cada ejercicio por ejercicio la gente normalmente luego luego lo identifica con una rutina super extrema de cardio o pesas en el gimnasio y no es necesario tienes que hacer un ejercicio que te guste y que sea funcional de acuerdo a tu estilo de vida si tú no tienes dinero para pagar al gimnasio pues no no pagues no no no no sabe cuánto estilo de vida tampoco puedo recomendar aunque te vayas a dar si no sabes hablar porque te vayas a andar en bici si no sabes andar en bici no sino que sea una ciudad más segura para los ciclistas etcétera etcétera hay que ser algo que se adapte a tu estilo de vida y que te guste que te apasiones hay muchas maneras de hacer ejercicio desde hacer el delicioso ahí quemas calorías desastre ejercicio hasta las clases cocinas pues hacer box practicar algún deporte jugar fútbol básquetbol natación correr salir a trotar bailar nada obviamente hay dos ejercicios que son precisamente los más los más populares porque también son los que más fácilmente te ayudan a la pérdida de peso 1 es el cardio que también vamos a hacer un capítulo especial de cardio porque hay muchos tipos de cardio y el otro son las pesas rutinas ya sea con peso libre o con las máquinas también hay que hacer vamos a hacer un capítulo tengo sobre este tipo de ejercicios pero el chiste es que también tienes de preferencia yo lo que te recomendaría es que combines a tu comida sana y algo difícil calórico estos dos ejercicios cardiovascular que te va a ayudar mucho y también el ejercicio de pesas el ejercicio de fuerza principalmente porque porque al final de cuentas si tú tienes más músculo el músculo por sí solo gasta más calorías no es lo mismo una persona que tiene una muy buena pierna y es muy musculosa existen muchas más calorías su propio músculo nada más por existir necesita más calorías y por ende vas a quemar más calorías también sin hacer nada pues entonces si tú puedes trabajar mucho en eso en aumentar tu musculatura y a poco a poco también tu fuerza y eso te va a ayudar muchísimo sin mencionar que al final de cuentas el músculo si lo quieres ver en términos estéticos es lo que le da figura a tu cuerpo si lo que hace que te veas de que te veas bien que atrapes miradas y demás y vamos al tercer punto al tercer apartado que hablamos de la alimentación y ya hablamos de El ejercicio de otro punto que tiene que ver mucho también con el déficit calórico y que nadie lo menciona es el punto psicológico y todo lo que tiene que ver con ello y yo te recomendaría que te mentalizas que enfocadas y que aprendieras la ignorancia hace la felicidad dicen los sabios pero a final de cuentas también si tú no sabes no puedes tomar las decisiones correctas aprende puedes aprender hay miles cientos de canales en youtube de podcasts como este lugar donde poco a poco te puedes ir informando y aprender sobre alimentación y vida sana mientras haces tus otras actividades el chiste que aprendas esto te va a ayudar a que puedas tomar mejores decisiones en un futuro a que sepas por qué es mejor comerse una manzana a comerte un pastel que que sepas por qué no está bueno a lo mejor las bebidas que tienen el colorante porque no es tan bueno cierto tipo de proteínas en polvo porque no es tan bueno cierto tipo de grasa porque no es tan bueno ayudar mucho tiempo por días porque no o sea es etcétera etcétera y que tú te vayas tomando mejores decisiones pero sin formadas otra cosa algo muy muy importante que lo estamos dejando el último no porque sea lo menos importante sino que creemos que es algo muy muy importante tienes que saber por qué lo estás haciendo y es que en esta industria de las dietas del ejercicio y demás muchas de las personas que empiezan la mayoría son mujeres y la mayoría vienen de infancias en donde se burlaban de ellos o de ellas por su peso sufrían bullyng que trae muchos problemas emocionales muchos problemas de autoestima y que vienen encontrando aquí una pequeña solución pero lamentablemente al no tener información correcta una asesoría adecuada y al enfrentarse a este mundo de posibilidades de desinformación porque muchas veces esa información puede ser vienen desarrollando trastorno o problemas que a veces son más graves que a veces la cura resulta peor que la enfermedad entonces si tú vas a iniciar un proceso de cambio quiero que pongas a pensar por qué lo hace si realmente lo estás haciendo por las razones adecuadas porque si tú inicias por una razón ex terna créeme que al final del día si tú no resuelves tus cuestiones personales te va a pasar factura es que me refiero lo primero que tienes que hacer es aceptarte tal cual y cómo estás tal cual y como eres y sabes que a pesar de que tengas esos kilitos de más tú eres perfecto tuya eres hermosa y tú ya eres valioso y que si quieres empezar esto es precisamente porque te quieren sí porque te ama si porque te mereces estar mejor y porque esto es y buena salud y el el hecho de que te veas mucho mejor OO de que te veas guapa sexy etcétera Eso va a ser una consecuencia no lo veas como el como el fin simplemente va a ser una consecuencia se van a dar solas las cosas hazlo porque realmente quieres aceptate perdónate y quiere hazlo por un ejercicio de amor propio y obviamente también tienes que identificar tus emociones cuando comes tus emociones también cuando hace ejercicio qué Ejército te gusta cual no si tú quieres mas ayuda como yo siempre lo he dicho abajo dejo mis redes sociales puedes acercar puedes usar inclusive una asesoría personalizada sin ningún problema y también aquí por último quiero que encuentres una red de apoyo no una una cuestión muy importante es que puedas tener a tu lado a personas que piensan como tú y que tienen un mismo objetivo eso también te va a ayudar muchísimo porque hay muchas personas que están iniciando este tipo de protocolos tipo de nuevos cambios y pues enfrentan a críticas burlas demás por parte de lo mejor de las personas más cercanas y eso los desmotiva mucho y hace aquí pues no pueden tener este déficit calórico en un plano objetivo escríbelo también es muy importante que registres aquí que sepas con cifras para que puedas mejorar porque lo que no se puede pero no se puede mejorar te invito a que pues si tú apenas vas a empezar me sigas en el podcast voy a estar subiendo muchísima información respecto a esto siempre tratando de ser lo más objetivo y también basados en evidencia científica en experiencias y en lo que sea más sano y saludable para a final de cuentas cómo lo comento esto no sustituye la opinión de un profesional acuden nutriólogo acude al médico y de preferencia que sea actualizado porque también hay muchos profesionales de la salud que viven todavía desactualizados y todavía siguen creyendo muchos mitos viejos no en fin hasta aquí a sido el programa de hoy espero que te pueda aver ayudado.