

Bernadette Fisers

El pequeño libro para

PERDER MUCHO PESO



Grijalbo

El pequeño libro para perder
MUCHO
PESO

Bernadette Fisers

Grijalbo

SÍGUENOS EN
megustaleer



@megustaleerebooks



@megustaleer



@megustaleer

Penguin
Random House
Grupo Editorial

**para mi hija Lilli
ojalá nunca tenga los problemas de peso
que he tenido yo**

hola :)

...bienvenido
a un tú
más sano y
delgado...



estar gordo —o, para ser políticamente correctos, tener sobrepeso— no es agradable, y sé de lo que hablo. yo fui en otros tiempos una persona con sobrepeso; de hecho, estaba enorme.

Soy madre trabajadora a tiempo completo. Como muchas mujeres en mi situación, apenas tenía tiempo para mí. En mis peores momentos llegué a pesar 128 aterradores (e incómodos) kilos. Con mis 175 cm de estatura, eso significaba un IMC (Índice de Masa Corporal) de nada menos que 42 kg/m^2 . En lenguaje médico era una obsesa mórbida.

Para cambiar esta situación necesitaba desesperadamente saber cuál era la mejor manera de perder peso y recuperar la salud... con rapidez. Estaba gorda, seguía ganando peso a cada minuto y corría el riesgo de desarrollar diabetes, hipertensión y un hígado graso. Mi doctora estaba horrorizada y lo entiendo.

Estaba harta de los libros de dietas para adelgazar caros y tediosos que solo daban un par de consejos útiles en sus más de 300 páginas. No necesitaba a un arrogante entrenador superatlético marcando tableta de chocolate y especulando sobre cómo adelgazar. Quería alguien que entendiera de verdad el impacto físico y emocional, alguien que hubiese tenido problemas de sobrepeso y hubiese conseguido adelgazar, alguien que no se anduviera con rodeos y fuera directamente al grano. Y no quería «algunas» respuestas. ¡Las necesitaba todas!

Un informe reciente del AIHW, el Instituto Australiano de Salud y Bienestar, desveló que los australianos tenemos uno de los índices de obesidad más altos del mundo. En Australia, el 25 % de los niños y un abrumador 63 % de adultos tienen sobrepeso o son obesos. Curiosamente, en las zonas rurales y remotas del país hay un 15 % más de gente con sobrepeso que en las ciudades. Da miedo. Australia es uno de los países con más gordos del mundo, junto con Estados Unidos y el Reino Unido. Estamos ante una epidemia.

¿Por qué ahora hay más obesos que antes? La respuesta es obvia: nos han aconsejado mal.

Según el AIHW, «el exceso de peso, y en especial la obesidad, es un importante factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, trastornos musculoesqueléticos y algunos tipos de cáncer. Conforme aumenta el sobrepeso, también lo hace el riesgo de desarrollar estas enfermedades. El exceso de peso, además, puede mermar la capacidad de controlar o regular afecciones crónicas». Aterrador, ¿verdad?

Siempre nos han dicho que comamos menos y que hagamos más ejercicio; durante años, esa ha sido la respuesta lógica para perder peso. Pero... ¿y si están equivocados? También nos han dicho que la culpa de que estemos gordos es nuestra: somos demasiado vagos, demasiado glotones, no tenemos fuerza de voluntad, y otros comentarios insultantes.

También eso es una gran mentira.

**por tanto, deja de menospreciarte y lee
esto –léelo y asimílalo– porque
funciona... y rápido**

Los supermercados son campos minados de bebidas y alimentos azucarados y, por desgracia, al comprador se le engaña una y otra vez. ¿Cómo puedes saber lo que es verdaderamente saludable si uno de cada dos productos lleva en la etiqueta la palabra «light» o «bajo en grasas» cuando en realidad engorda?

Existen muchas falsas creencias sobre lo que ayuda a perder peso. Mi método para adelgazar tiene un coste cero: consiste únicamente en cambiar la manera de comprar y

comer. Y hasta la fecha he perdido 30 kg en 30 semanas.

¡Lo sé! ¡Es alucinante! ¡Pausa para chocar esos cinco conmigo misma!

Estaba incómoda. Estaba gorda. Necesitaba con urgencia una solución a largo plazo, pero nada funcionaba. Así que empecé a documentarme, a leer estudios médicos recientes sobre la pérdida de peso y a preguntar a las personas con las que trabajo —en su mayoría modelos jóvenes y en forma— qué comían.

Y me convertí en mi propio conejillo de indias. Cuando una técnica funcionaba, investigaba maneras de reforzarla. Quería adelgazar lo más deprisa posible sin morir en el intento. Buscaba una forma de bajar peso cuyos resultados fueran realmente duraderos, ya que tenía que perder muchos kilos.

Quería perder peso a toda pastilla. Cuando estás gordo, quieres que la grasa desaparezca cuanto antes. Quería que mi grasa desapareciera para siempre. Mi plan de adelgazamiento tenía que ser algo con lo que pudiera comprometerme el resto de mi vida. Un cambio de estilo de vida a mejor.

Por separado, estas técnicas no son ninguna novedad. Pero juntas, como cuando el hidrógeno se combina con el oxígeno para hacer agua (H₂O), son mágicas. Es la combinación de técnicas lo que produce una pérdida de peso rapidísima. Y, por consiguiente, una mejora en la salud. (Aunque, por supuesto, te tienes que hacer también revisiones médicas.)

Como sé que llevas una vida ajetreada, este es un libro conciso y de lectura rápida, compuesto por ideas sencillas que funcionan. La clave para una gran pérdida de peso es sobre todo la comida. El ejercicio, aunque en menor medida, también es importante. Yo camino y, en verano, nado. Este año en biquini...

Sigo estas normas cada día.

aunque cada persona es diferente, he aquí los beneficios que obtuve de comer así...

- pérdida de peso (30 kg... de momento)
- menor riesgo de desarrollar diabetes
- mejor tensión arterial
- menos colesterol
- menos grasa visceral (la grasa mala que rodea los órganos)
- cuerpo menos hinchado
- mejor función hepática
- más energía
- menos cansancio
- buen humor
- piel luminosa
- cerebro más despierto
- ¡ropa más bonita que comprar! (y ya no soy invisible para los dependientes de las tiendas)
- es más fácil correr de un lado para otro con los niños
- visión positiva de la vida
- estoy orgullosa de mí misma
- me concentro con mayor facilidad
- me dicen que parezco 10 años más joven
- disfruto del ejercicio
- me siento SUPERBIÉN

«los grandes logros no son el resultado de un impulso, sino de una combinación de

pequeñas cosas»

– vincent van gogh

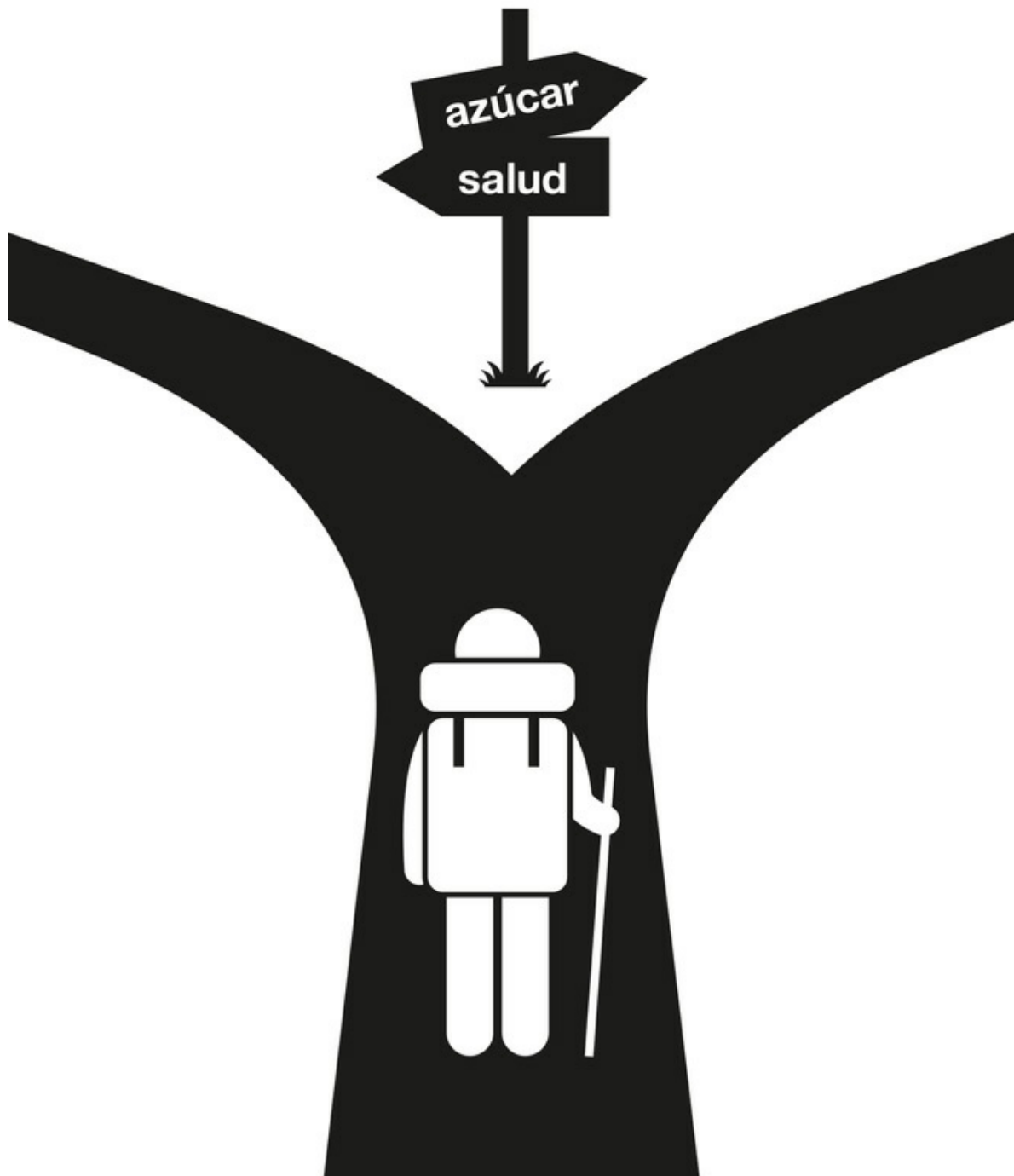
**he aquí las
«normas»
que rigen
mi día a
día...**



normas para el cuerpo

todas estas normas
contribuyeron a mi
rapidísima pérdida de peso.

norma 1



... no tomo azúcar, menos aún fructosa...

¿por qué?

porque engorda. así de sencillo.

existen más de 61 nombres para el azúcar. no me extraña que no sepamos cuándo la estamos ingiriendo.

Azúcar amarillo, azúcar blanquilla, azúcar de Barbados, azúcar de caña, azúcar de coco, azúcar de dátiles, azúcar demerara, azúcar de palma, azúcar de palma de coco, azúcar de remolacha, azúcar de uva, azúcar en polvo, azúcar glas, azúcar (granulado), azúcar integral, azúcar invertido, azúcar lustre, azúcar mascabado, azúcar moreno, azúcar rubio, azúcar superfino, azúcar turbinado, caramelo, concentrado de zumo de frutas, cristales de jugo de caña, dextrina, dextrosa, edulcorante de maíz, fructosa, glucosa, glucosa deshidratada, jarabe, jugo de caña, jugo de caña deshidratado, jugo de caña evaporado, malta de cebada, maltodextrina, maltol, maltosa, manosa, meladura, melaza, miel, miel de agave, panocha, sacarosa, sirope, sirope con mantequilla, sirope de algarroba, sirope de arce, sirope de arroz, sirope de maíz, sirope de maíz alto en fructosa, sirope de maíz deshidratado, sirope de malta, sirope de malta de cebada, sirope de sorgo, sirope dorado, sirope refinado, sorgo dulce, zumo de frutas.

La fructosa está en todo. Quién iba a decirlo. Era una de las causas de mi sobrepeso, pues tengo debilidad por los dulces.

Las galletas de chocolate me vuelven loca. Podría devorar un paquete en 10

minutos. Eso son 93 g o 23 cucharaditas de azúcar.

Pero el azúcar no está solo en los dulces. Se encuentra en productos salados, como la salsa barbacoa, que tiene hasta un 50 % de azúcar. ¿No es sorprendente?

Las empresas de alimentos lo llaman «el punto de la felicidad». Consiste en añadir azúcar a alimentos dulces y salados para hacerlos más apetitosos e irresistibles.

El 75 % de los productos envasados llevan azúcar añadido. Y a veces está en alimentos que no te esperarías, como el pan. La mayor concentración de azúcar se encuentra en: bebidas azucaradas, bollería industrial, postres lácteos, golosinas y, agárrate fuerte... en los cereales para el desayuno. ¿No se te ponen los pelos de punta?

Aspiro a consumir menos de 3 cucharaditas de azúcar añadido al día. Una cucharadita son unos 4 g. En general, cuanto menos azúcar contiene mi dieta, más deprisa adelgazo. Es mi norma más importante. Le atribuyo el 50 % de mi pérdida de peso.

así es como el azúcar puede hacerte engordar.

Cada persona gana peso de manera diferente y son muchos los factores que intervienen, como la genética, el ejercicio y las calorías que consumimos al día. No obstante, tomar demasiado azúcar puede ser un problema, ya que el exceso de calorías procedentes del azúcar puede almacenarse como grasa, y eso no mola si quieres adelgazar.

Mucha gente no es consciente de que hormonas como la insulina y la leptina también desempeñan un papel en todo esto. Alterar la función de las hormonas que regulan nuestros niveles de energía y nuestro apetito nos hace más propensos a lanzarnos sobre esa magdalena o esa bolsa de golosinas. Piensa en lo fácil que es comer un montón de cosas dulces y no sentirse nunca lleno. Yo, normalmente, llego antes a la fase de las náuseas.

Si el azúcar no es utilizado como energía por el cuerpo después de consumirlo, se transformará en grasa almacenada. Además, es muy difícil resistirse al azúcar cuando tienes un antojo de dulce. Estudios de laboratorio con animales sugieren incluso que puede ser adictivo.

Tendrás que ser fuerte y decir siempre no para superar esta adicción al azúcar, pero una vez que la has vencido, los beneficios son sorprendentes.

Una semana después de eliminar el azúcar noté que me sentía menos cansada y que tenía más energía, menos arranques de malhumor y una actitud más positiva. Además, es bueno para los dientes.

Ya no soy una adicta. Ya no siento el impulso de alargar la mano para echar tres tabletas de chocolate en el carro cuando estoy en el súper y comerme una durante el trayecto de vuelta a casa. Antes no era consciente de lo enganchada que estaba, pero ahora me resulta fácil decir **no**.

norma 2

... prácticamente no tomo alimentos procesados...

por desgracia, casi el 80 % de los alimentos que se venden en el supermercado son procesados.

tales como:

patatas fritas de bolsa

galletas

tabletas de chocolate



salsas

cereales de desayuno

(la mayoría lleva mucho azúcar)

aderezos para ensalada

fruta en conserva

patatas congeladas

¡y esto solo es una pequeña muestra!

¿por qué?

En el supermercado hay muchísimos alimentos procesados (aproximadamente el 80 %), lo que significa un montón de sal, grasas perjudiciales y azúcares añadidos ocultos. Y todos esos alimentos pueden hacerte engordar. Sí, incluso los salados.

Desde los años sesenta, los alimentos se procesan cada vez más. Piénsalo: antes de 1960 la obesidad era un problema menor. De hecho, los índices de obesidad se han más que triplicado desde entonces.

Tampoco había muchos alimentos procesados. La gente, por lo general, cocinaba en casa y comía platos relativamente sencillos. Hoy día es prácticamente imposible salir a comprar y no encontrar comida junto a la caja registradora.

evita los pasillos centrales; es más saludable.

recuerda: 1 cucharadita = 4 g

Cuando se introdujeron por primera vez los alimentos preenvasados o procesados en el mercado, algunas empresas les añadieron azúcar, un ingrediente barato y compulsivo que hace que quieras comer más y, por consiguiente, compres más. Es «el punto de la felicidad». Bueno para el negocio, pero malo para tu salud.

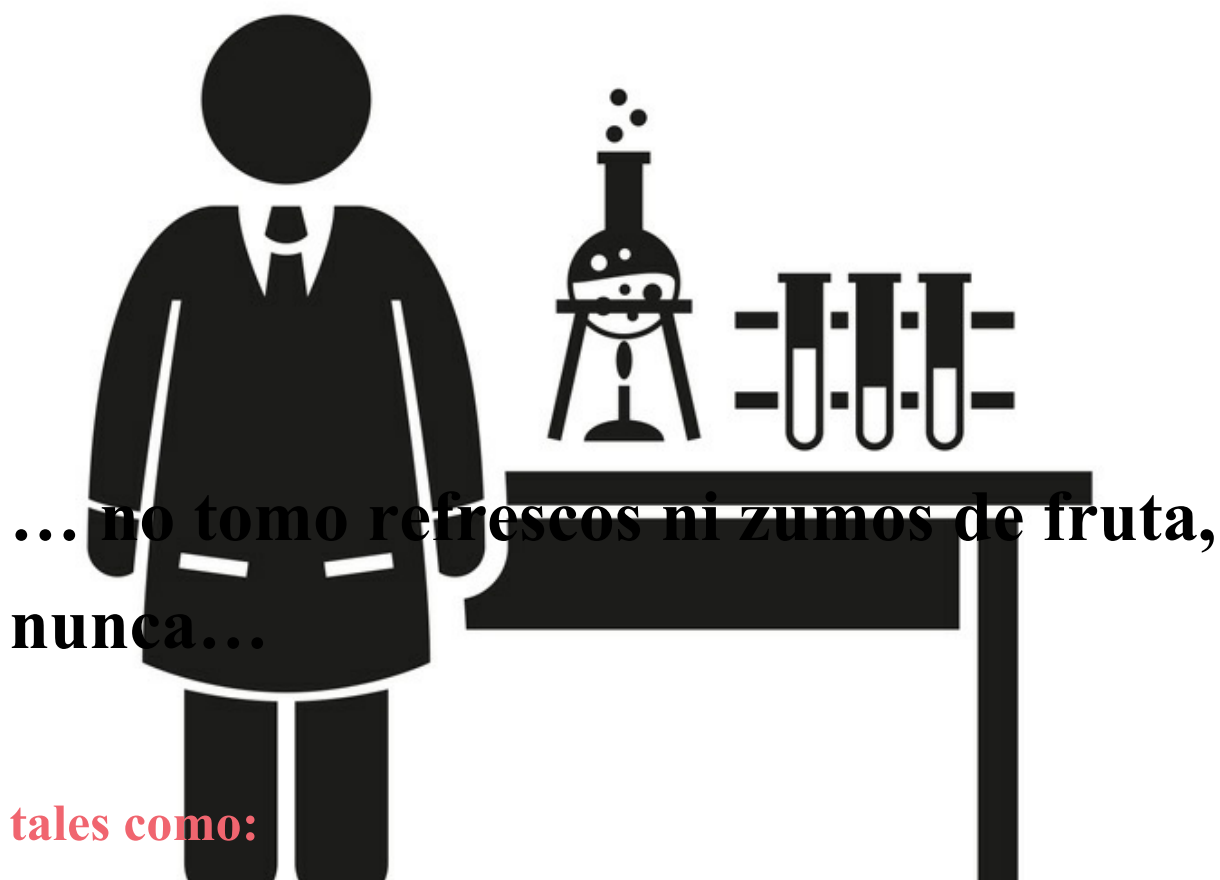
Cuando comes alimentos procesados supuestamente «saludables», es posible que acabes consumiendo un montón de azúcares ocultos, por no mencionar muchas sustancias químicas sintéticas que no tienen nada de naturales.

Por ejemplo, una lata de judías blancas precocinadas contiene el azúcar equivalente a 5 cucharaditas. Una cucharadita son 4 g.

El ketchup contiene mucho azúcar: sirope de maíz alto en fructosa. Esta salsa de tomate puede contener más de un 40 % de azúcar y lleva, además, otros ingredientes que no reconocerías. Si embadurnas de ketchup tu hamburguesa, estás añadiendo 3 cucharaditas de azúcar. Increíble, ¿verdad? Imagínate echando 3 cucharaditas de azúcar sobre tu hamburguesa, porque eso es lo que estás haciendo.

La US National Health and Nutrition Examination Survey (encuesta nacional sobre salud y nutrición de Estados Unidos) correspondiente al período 2009-2010, dice lo siguiente: «Rebajar el consumo de alimentos ultraprocesados podría ser una forma eficaz de reducir la ingesta excesiva de azúcares añadidos en Estados Unidos». ¡No me digas!

norma 3



refrescos en lata o en botella o zumos de fruta de cualquier tipo.

esta es una norma sumamente importante para los aficionados a las bebidas dulces.

¿por qué?

los refrescos llevan azúcar a mansalva y engordan. no te echas kilos encima a base de refrescos, ocurre sin que te des cuenta.

Solo como experimento, intenta comer la misma cantidad de fruta que necesitarías para hacer un zumo, por ejemplo, unas cinco o seis manzanas... No puedes. Te sientes saciado enseguida. Es por la fibra.

Si la fruta se hubiese creado para tomarla en zumo, estoy segura de que iría acompañada de una pajita, y no es el caso.

Cada lata de refresco contiene unas 9,5 cucharaditas de azúcar. ¡Tres veces el azúcar añadido que quiero tomar en todo un día!

Y los refrescos sin azúcar están llenos de sustancias químicas como el ácido fosfórico, el aspartamo o el benzoato de potasio. No sé qué es todo eso y, desde luego, no quiero beberlo.

Hay gente que cree que no tiene nada de malo tomar un refresco light que contiene cero calorías. Tú eliges si quieres meterte en el cuerpo todas esas sustancias químicas. Para

mí no es una opción.

Por lo tanto, no bebo refrescos light. Solo agua con gas.

Los zumos contienen mucha fructosa (azúcar) sin el beneficio de la fibra, que es la parte buena y que ha sido extraída. Un vaso de zumo de manzana tiene 9,8 cucharaditas de azúcar, ¡una barbaridad!

En resumen, los zumos conservan todo su contenido de azúcar (la parte mala) pero nada de fibra (la parte buena). La fibra mantiene estables tus niveles de azúcar en sangre y contribuye a que te sientas mucho más saciado. Intenta no pelar la fruta. La piel contiene una gran cantidad de fibra.

Lo que nos lleva a la siguiente norma...

norma 4

... bebo mucha agua...

¿por qué?

Bebo unos seis u ocho vasos de agua al día. Más en verano.

El agua es esencial para la vida, y es fundamental para sentirnos bien y perder peso. Yo bebo agua con y sin gas y procuro llegar a los ocho vasos diarios. En verano me resulta más fácil conseguirlo que en invierno. **Si tienes sed, significa que ya estás deshidratado.** Así pues, bebe.

No consumo aguas energizantes ni con sabores. De vez en cuando añado un chorrito de limón. Intenta beber agua 15 minutos antes de las comidas. Te sentirás más lleno y, por tanto, comerás menos. Yo me pongo un vaso de agua al lado de cada comida para animarme a beberla.

Bebe agua nada más levantarte. Es una manera excelente de empezar el día. Recuerda, el agua es tu amiga sin calorías.

A veces, cuando abro la nevera en busca de algo que llevarme a la boca, lo que quiero en realidad es agua, no comida. Es muy fácil malinterpretar lo que necesitas en realidad. Puede sonar extraño, pero a mí me pasa.

norma 5

**... no compro productos desnatados ni
bajos en grasas...**

tales como:

yogur light

yogur desnatado

leche desnatada

leche semidesnatada

galletas light

postres light

salsas light

tomo:

yogur griego entero

queso entero

leche entera



nata

crema agria

mantequilla

¿por qué?

a menudo, los productos bajos en grasas contienen más azúcar y sal para compensar la falta de sabor provocada por la ausencia de grasas. ¡el hecho de que en la etiqueta ponga «light» o «bajo en grasas» no significa que sea saludable!

Veamos, por ejemplo, el yogur desnatado. En realidad deberían llamarlo el yogur regordete, pero dudo que eso venda. Y como bien sabemos, lo importante es vender... por desgracia, a nuestra costa.

Un conocido yogur desnatado tiene 26 g de azúcar por unidad, o sea, 6,5 cucharaditas. Más que una chocolatina Mars.

Yo intento tomar el mínimo azúcar añadido posible, por lo que ni siquiera está en mi menú. ¡Nada de yogures regordetes! Suelo comprar yogur griego entero o yogur de coco con muy bajo contenido de azúcar.

La misma norma vale para la leche y el queso; de hecho, para todos los lácteos. Compro la versión entera de todo. Las grasas naturales son saciantes, así que eliminan la sensación de hambre.

Los productos lácteos son una buena fuente de calcio, proteínas, yodo, vitamina A, vitamina D, riboflavina, vitamina B12 y zinc.

Por supuesto, ¡no te atiborres de lácteos! Y comprueba el contenido de azúcar y sal. Yo consumo más o menos 1 taza de leche al día, además de 30 g de queso. Y puede que utilice algo de crema agria y/o mantequilla para cocinar.

Se cree que reducir el consumo de lácteos es bueno para algunas personas. No es mi caso, ya que no soy intolerante a la lactosa.

norma 6

... he reducido mucho el consumo de carbohidratos procesados y refinados... y mucho significa mucho...

¿por qué?

no como pan blanco, pasta ni patatas.

El pan, la pasta y las patatas son carbohidratos que solía comer en exceso. Puede que los deportistas los necesiten como fuente de energía, pero yo no soy una atleta profesional y no necesito esa clase de energía para mi día a día.

Ahora elijo alimentos bajos en carbohidratos. No estoy diciendo no a los carbohidratos: ¡las verduras también los tienen!

Estoy diciendo: menos calorías, más carbohidratos nutritivos.

Básicamente, he cambiado el pan blanco, la pasta y las patatas por alimentos más nutritivos y ricos en fibra, como las verduras, que suelen tener menos calorías. Quiero que mi cuerpo utilice, en su lugar, las abundantes grasas que tiene almacenadas.

Si te mueres por un plato de pasta, coge un cortador en espiral y convierte verduras como el calabacín en algo parecido a la pasta, pero mucho más sano. Es muy divertido utilizar el cortador en espiral; a mi hija le encanta.

El tema del pan es complejo. No sé a ti, pero a mí me encanta el pan. Es importante leer las etiquetas, ya que muchos llevan azúcar añadido. O, mejor aún, haz tu propio pan (véase la «Receta sencilla de pan proteico de Bern» que aparece en la página siguiente). Lo sé, parece un rollo, pero en realidad es muy rápido. Yo tardo unos 10 minutos en hacer una hogaza de pan casero y me dura una semana.

Hago pan con harina de lentejas o de garbanzos, que son ricas en proteínas y fibra y tienen una cuarta parte de los carbohidratos que lleva la harina normal. Además, por si te interesa, no tienen gluten. Yo como dos rebanadas de mi pan proteico al día y no solo me sacian, sino que además están riquísimas.

En pocas palabras, tu cuerpo necesita más energía para procesar las proteínas (como pescado, carne, huevos, etc.). El doble, de hecho. Es el llamado efecto térmico. Así pues, elige proteínas magras y grasas naturales, con una dosis generosa y saludable de verduras y agua. Eso hará que te sientas saciado durante más tiempo.

Si comes así te sentirás menos aletargado, ya que tus niveles de azúcar en sangre estarán más equilibrados. Yo experimento menos altibajos durante el día. Además, no me siento nada hinchada, ¡y noto que tengo más energía durante más tiempo!

pan

Pásate al pan hecho con harina de garbanzos, quinoa o lentejas. Contienen muchos menos carbohidratos que la harina blanca y más proteínas, hierro y fibra, y harán que te sientas más lleno durante más tiempo. Mejor aún, haz tu propio pan. Yo como dos

rebanadas al día como máximo.

patatas

Sustituye las patatas por los boniatos, que son más ricos en vitaminas. Yo comería boniato una vez a la semana, y no más de un cuarto.

arroz

El arroz integral y el arroz salvaje contienen más fibra que el arroz blanco. Yo tomaría, como mucho, media taza de arroz (cocido) a la semana. Pásate a la quinoa o a las semillas de chía, más ricas en proteínas.

pasta

Nada de pasta. Por desgracia, tengo tendencia a excederme.

Lo que importa es la calidad de los carbohidratos que ingieres.

receta sencilla de pan proteico de bern (sin gluten)

2 huevos

1 cucharadita de sal

1 calabacín rallado

1 zanahoria grande rallada

1 cucharadita de bicarbonato

2 tazas de harina de garbanzo (besan)

½ taza de aceite de coco ecológico, derretido

1 cucharadita de cúrcuma

2 cucharaditas de dukkah (mezcla de especias egipcia)

Si la masa está un poco seca, añade yogur o hummus (dos cucharadas soperas).

Calentar el horno a 180 °C con ventilador. Mezclar bien todos los ingredientes y verter la

masa en un molde para pan. Dejar hornear 50 minutos.

Una vez hecho, el pan debería tener un color marrón claro y estar agrietado por arriba. Si se introduce una brocheta, esta debe salir limpia.

Puedes cambiar las especias. Yo he probado con orégano, ajo, romero...

Me dura una semana y lo como tostado.

¡Buen provecho!

norma 7

... termino de comer a las 20.00 y no vuelvo a comer hasta las 10.00 del día siguiente...

el ayuno nocturno está relacionado con el aumento de la reparación celular y con la quema de grasas, y es una gran oportunidad para darle un descanso al cuerpo. quién iba a decirlo. es increíble.

lo llaman ayuno intermitente y no es una dieta, es un patrón alimenticio.

yo ayuno 14 horas, coincidiendo con la noche, y me sienta

muy bien.

¿por qué?

Vivimos en una sociedad comedora. Siempre estamos comiendo y no solemos concedernos un descanso razonable. Pero deberíamos, nuestro cuerpo lo necesita.

La noche es un buen momento para hacer un ayuno intermitente. El ayuno reduce los niveles de insulina e incrementa los de las hormonas del crecimiento, lo que favorece la descomposición de la grasa corporal y facilita su uso en forma de energía.

El ayuno, siempre que no lo contrarrestes comiendo más durante el día, puede ayudarte a reducir tu ingesta diaria de calorías.

Ayunar por la noche no es difícil; después de todo, una gran parte de ese tiempo lo pasas durmiendo. Yo ayuno todas las noches, salvo cuando mi vida social me lo impide. Entonces me relajo y retomo el ayuno al día siguiente.

Tal vez creas que te despertarás muerto de hambre y saldrás disparado hacia la nevera, pero no es así. De hecho, sucede casi lo contrario. Extraño, ¿verdad?

Yo lo hago así: desayuno a las 10.00, como hacia las 14.00 y ceno a eso de las 19.00. Como hay menos horas entre las comidas, tiendo a picar menos entremedio. Los días en que el hambre aprieta me tomo un tentempié: frutos secos, queso, hortalizas troceadas o un dulce casero sin azúcar.

Durante el período de ayuno —de las 20.00 a las 10.00— bebo té verde por la noche y café cargado por la mañana.

Creo que proporcionar este tiempo de descanso a mi cuerpo es sumamente beneficioso;

de hecho, me encuentro mucho mejor. No me veo dejándolo, ni a corto ni a largo plazo.
Me encanta.

... limito el consumo de fruta a una o dos piezas al día. me como la pieza entera, no su jugo...

**los frutos del bosque son siempre mi primera opción.
y no como fruta deshidratada.**

¿por qué?

no exprimas ni peles la fruta o perderás la fibra, que es la parte buena.

La fruta contiene fructosa, pero no todas las frutas son iguales. Por ejemplo, los frutos del bosque, la piña y el kiwi tienen menos fructosa (azúcar) que el mango o la pera. Elige bien, pero tampoco te obsesiones. Las uvas llevan mucha fructosa, así que procuro comer pocas.

Come la pieza entera y, si es posible, con piel. No exprimas la fruta o de lo contrario estarás eliminando su parte buena, la fibra que ayuda a perder peso y favorece la digestión. Yo limito mi ingesta de fruta porque quiero adelgazar lo más deprisa posible y la fruta contiene mucha fructosa/azúcar. **Y tengo una meta.**

A veces solo como fruta una vez al día, normalmente frutos del bosque porque son bajos en fructosa y ricos en fibra. Aunque es probable que me haya marcado el hecho de que, de niña, cuando llegaba a casa del colegio y decía «Me muero de hambre», mi madre siempre respondía «Come fruta». ¡Aaarg!

Consume fruta de temporada, suele ser más fresca. El mercado es un buen lugar para comprar frutas y verduras realmente frescas y naturales.

La fruta deshidratada posee, por lo general, una elevada cantidad de fructosa/azúcar. En algunos casos tiene tanto azúcar como un caramelo. Media taza de dátiles contiene alrededor de 55 g de fructosa, o sea, el equivalente a 14 cucharaditas de azúcar. El cuerpo trata esos azúcares de la misma forma —convirtiéndolos en grasa—, sin importarle cuál sea su procedencia, de modo que evita la fruta deshidratada.

norma 9

... camino un mínimo de 10.000 pasos al día o realizo un ejercicio equivalente...

utiliza un podómetro o descárgate una aplicación. es más fácil de lo que piensas, y yo lo veo como «mi momento». sal a dar un paseo y escucha música o la radio. siempre vuelvo a casa de mejor humor.

esta es una norma importante: el ejercicio es fantástico para mi bienestar mental, y sentirme bien me ayuda a permanecer en el buen camino.

10.000 pasos diarios equivalen aproximadamente a los recomendados 150 minutos de actividad semanal, es decir, 25 minutos al día. Tanto la Dirección General de Salud Pública de Estados Unidos como el Servicio Nacional de Salud del Reino Unido y el Departamento de Salud de Australia lo recomiendan. Eso basta para reducir el riesgo de contraer enfermedades y ayuda a tener una vida más larga y saludable. Los beneficios son muchos: menor índice de masa corporal, reducción del tamaño de la cintura, aumento de la energía y menor riesgo de padecer diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

Una tableta de chocolate tiene, por término medio, 270 calorías. Para quemarlas todas tendrías que caminar una hora. Si quieres perder peso sin cambiar tus hábitos alimenticios, tendrás que pasarte el día haciendo ejercicio.

¿por qué?

el ejercicio quema grasa, te hace sentir bien y contribuye a tu bienestar general. además, aumenta tu masa muscular, lo que ayuda a quemar grasa más deprisa.

No sé tú, pero yo no dispongo de tiempo para convertirme en una obsesa del gimnasio.

Samuel Klein, doctor en medicina en la Universidad de Washington, dice: «A la hora de perder peso, reducir la ingesta de alimentos es mucho más efectivo que aumentar la actividad física». ¡No me digas!

Por fortuna para mí, y espero que también para ti, la clave para perder peso de verdad está en la comida, combinada con una cantidad razonable de ejercicio. Deshazte de las mallas, saca el chándal y ponte a caminar.

Cuando sientas el deseo de hacer más —y lo sentirás, lo creas o no—, te aconsejo que hagas pesas además de tu ejercicio de cardio, como caminar, correr, etc. Entrenar con pesas desarrolla la musculatura, lo cual no solo hace que parezcas más delgado y tonificado, sino que además al ganar músculo quemas más grasa. ¡Todo son ventajas!

Y sí, el ejercicio abre el apetito, de modo que después de hacerlo no te atiborres. Toma un tentempié saludable y bebe mucha agua. ¡Te sentirás doblemente bien!

El ejercicio por sí solo no basta para adelgazar de manera significativa porque tienes que hacer un MONTÓN para quemar grandes cantidades de grasa. **Por eso es tan importante lo que te metes en la boca.**

norma 10

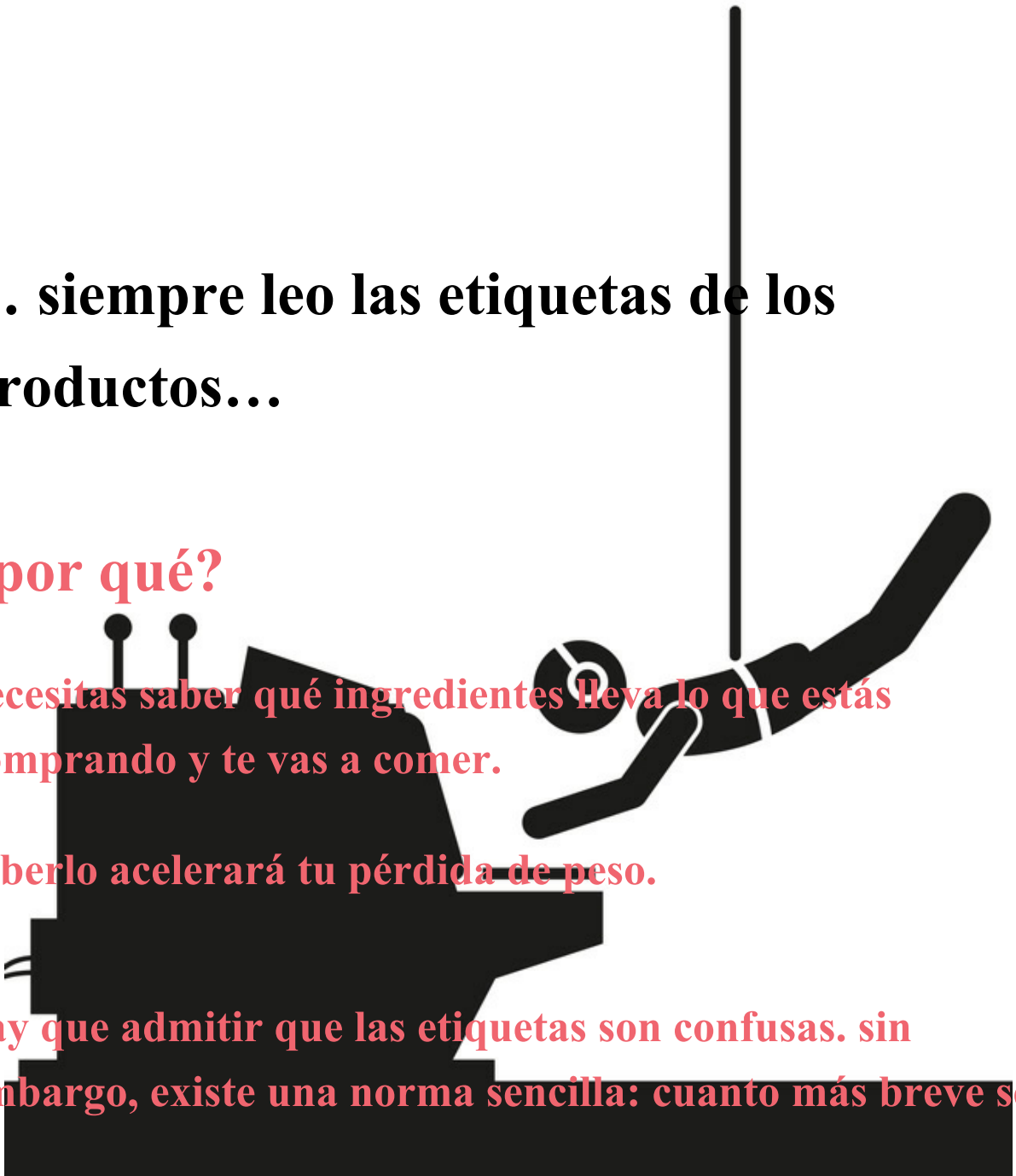
... siempre leo las etiquetas de los productos...

¿por qué?

necesitas saber qué ingredientes lleva lo que estás comprando y te vas a comer.

saberlo acelerará tu pérdida de peso.

hay que admitir que las etiquetas son confusas. sin embargo, existe una norma sencilla: cuanto más breve sea



la etiqueta, mejor. cuantos más ingredientes incluya, más procesado estará el producto.

Por ejemplo, los garbanzos en lata. Lista de ingredientes: garbanzos, agua. ¡Genial!

En general, cuantos menos ingredientes contenga un producto, mejor. Huye de todo lo que lleve grasas saturadas y cantidades significativas de sal o azúcar añadido. Recuerda, 4 g son una cucharadita.

Cuando empecé a leer las etiquetas, si encontraba un ingrediente que no conocía, no compraba el producto. Como norma general, los ingredientes aparecen enumerados por orden de volumen, lo que quiere decir que el primero de la lista compone la mayor cantidad del producto.

Piénsalo: una manzana no necesita etiqueta. El mejor alimento para ti es el que contiene un solo ingrediente. En serio, cualquier alimento que necesite una etiqueta —o se anuncie en televisión— es un poco sospechoso, y cuanto menor sea el número de ingredientes, mejor. Pero a la hora de la verdad, todos llevamos una vida ajetreada y a veces la comodidad gana.

Elige bien lo que echas al carro y lo que vas a dar a tu familia, sobre todo a tus hijos. Enséñales a comer bien. Eso les ahorrará los problemas de peso que has tenido tú.

Yo le pido a mi hija que se adelante y busque la lata de tomate con el menor contenido de azúcar. Es fantástico: ella aprende y yo ahorro tiempo. ¡Todo son ventajas!

Leer las etiquetas enseguida se convertirá en un hábito. ¿Te has fijado en esas personas delgadas y saludables que están en los pasillos de los supermercados examinando etiquetas? ¡Pronto serás una de ellas!

norma 11



... tomo alimentos naturales...

tales como: huevos, hortalizas, pescado, carne, fruta (la pieza entera), cereales, legumbres, lácteos, frutos secos.

los alimentos frescos o naturales suelen tener un solo ingrediente y no llevan una lista de componentes. se pueden combinar con otros alimentos de un solo ingrediente para crear platos deliciosos.

¿por qué?

de nuevo la simplicidad. compra productos sencillos.

De ese modo sabes exactamente qué estás adquiriendo: no hay grasas, sustancias químicas o azúcares ocultos.

Existe una razón por la cual la mayoría de las personas famosas con las que trabajo tienen requisitos alimenticios específicos: es porque todas comen productos naturales, no porque sean caprichosas.

También intento comer fruta y verdura de temporada. ¿Por qué comer fruta enlatada hace seis meses o algo que ha sido envasado o tratado con gases para su conservación?

Cuando estaba trabajando en un anuncio para una cadena de supermercados, visité un almacén de manzanas y lo que vi no me gustó. No me gustó nada. Compra solo

alimentos frescos y, si puedes, ecológicos.

Yo prefiero el pollo ecológico, la vaca alimentada con pasto y el cerdo de granja. Compra carne y pescado procedentes de lugares donde los animales sean tratados lo más humanamente posible.

Añadir especias y aderezos a la comida intensificará los sabores, lo que contribuirá a que te sientas satisfecho. En invierno utilizo la olla de cocción lenta y en verano hago muchas ensaladas. ¡Es sencillo!

norma 12

... tomo café nada más levantarme...



¿por qué?

es lo primero que hago por la mañana, y luego espero hasta las 10.00 para desayunar.

La cafeína activa mi metabolismo. Algunos de los gurús de la salud y deportistas célebres con los que he trabajado la recomiendan. Todos dicen lo mismo acerca del café de la mañana. Además, me ayuda a ir al baño con regularidad, ¡otra ventaja!

La cafeína del café aumenta la velocidad a la que el cuerpo quema calorías. Yo tomo dos cafés al día con un chorrillo de leche (*piccolo*, lo llaman, o cortado), entera, por supuesto. La razón de que solo quiera un cortado es que tiene menos calorías que un café con leche, al que hay que añadir casi una taza entera de leche y, por tanto, tiene el triple de calorías.

Si la cafeína no te sienta bien, te produce dolor de cabeza o te pone nervioso, evítala. Y, por supuesto, no des café a los niños.

norma 13



**... prefiero el té verde a cualquier otro
té...**

¿por qué?

el componente activo del té verde, el EGCG (galato de epigallocatequina), además de ser un potente antioxidante natural, aumenta la velocidad a la que el cuerpo quema la grasa.

El té verde, uno de los tés menos procesados, ofrece muchos otros beneficios —por ejemplo, reduce el colesterol—, pero, además, es clave para perder peso.

Busca marcas que contengan *sencha* (hojas de té verde molidas); eso se traduce en niveles más altos del antioxidante EGCG. La mayoría de los tés llevan escrito en la caja el nivel de antioxidante. Cuando compro té, siempre busco los niveles más altos.

Se ha demostrado que una o dos tazas de té verde al día son beneficiosas para la salud. A mí me gusta el sabor, pero 10 tazas es mi límite.

Recuerda, el té verde contiene cafeína y, como en el caso del café, no debes beberlo si te produce efectos secundarios. Y no des té verde a los niños.

norma 14



se ha demostrado que dormir favorece el bienestar mental, mientras que la falta de sueño está relacionada con la obesidad y el aumento de peso.

me gusta dormir entre ocho y nueve horas cada noche, pero intento que sean, como mínimo, siete y media.

¿por qué?

todos necesitamos dormir, ¡es obvio!

Comer y dormir son dos funciones básicas del ser humano y están estrechamente interconectadas. Hay alimentos que favorecen el sueño, como las verduras de hoja verde, y otros que empeoran la calidad del mismo, como la comida rápida de alto contenido graso.

Cuando estoy muy cansada tomo decisiones malas para mi peso, **como echar mano a las galletas o buscar desesperadamente en la habitación de mi hija las golosinas que sobraron de su fiesta.**

Es una forma de autosabotaje y prefiero no exponerme a ella si puedo evitarlo. Si estoy descansada tengo el cerebro más despierto y la fuerza de voluntad necesaria para resistir la tentación. Cuando empecé mi Gran Pérdida de Peso me acostaba temprano por dos razones. Una, para mantenerme alejada de la comida y acabar con el mal hábito de picar por la noche, creado a lo largo de años y años. Dos, porque durante mi trabajo de investigación descubrí los excelentes beneficios de un buen descanso. Me ayudaba el hecho de que a mi hija de nueve años le gustara que yo también me acostara temprano.

Duermo más en invierno y me doy cuenta de que en verano necesito dormir menos. Nuestros ritmos circadianos pueden hacernos sentir de ese modo, así que no te preocupes si duermes menos o más en diferentes épocas del año. Es la madre naturaleza.

A veces no es posible dormir muchas horas. Lo entiendo. Simplemente, haz lo que puedas.

Según un estudio con hombres realizado por científicos de la Universidad de Uppsala, en Suecia, estos quemaban hasta un 20 % menos de energía el día después de una noche de poco sueño. ¡Caramba!

norma 15

... no suelo consumir comida rápida...

¿por qué?

La comida rápida es cómoda, barata y, admitámoslo, puede estar condenadamente rica... mientras me la estoy comiendo. Cuando termino de devorarla, ya no me siento tan bien.

Por desgracia, la comida rápida lleva un montón de azúcar, grasas perjudiciales y sal, y eso no es bueno. Por eso te encuentras tan mal después de tomarla, por no mencionar el sentimiento de culpa. Pero hay excepciones... ¡Menos mal!

Por ejemplo:

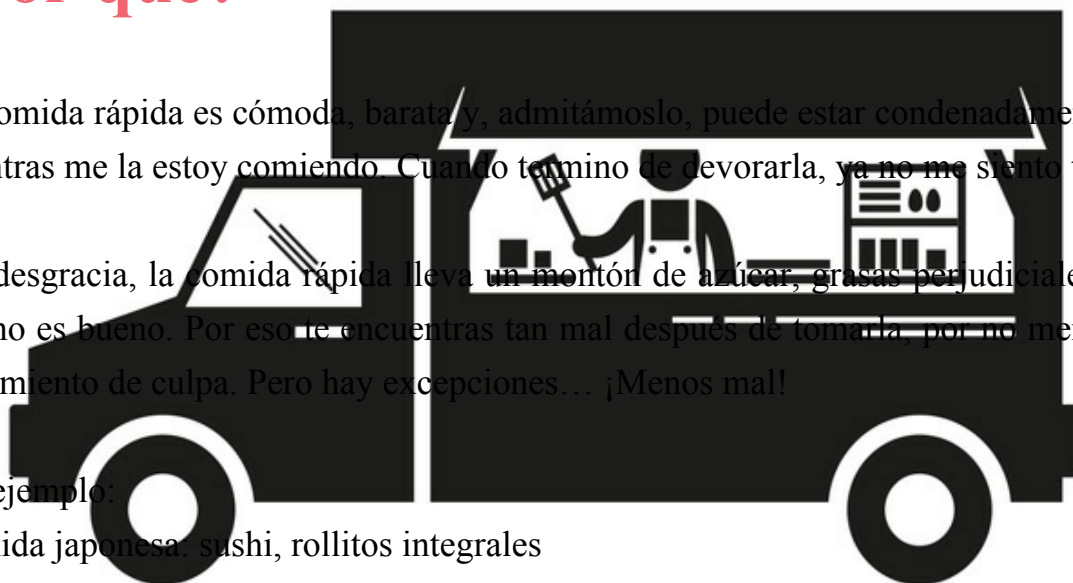
Comida japonesa: sushi, rollitos integrales

Comida vietnamita: rollitos de papel de arroz bajos en carbohidratos y *pho*

Comida libanesa: pollo o cordero y ensalada

Comida mexicana: frijoles, ensalada y pescado

Investiga. Existen muchas buenas opciones una vez que sabes lo que has de buscar: elige alimentos frescos y naturales y evita los fritos.



pero, ¡esto es el mundo real! no es posible alimentarse rigurosamente bien en todas las comidas; a veces no queda más remedio que comer algo rápido.

procura, no obstante, elegir bien lo que vas a introducir en tu precioso cuerpo. tú decides.

norma 16

... tomo porciones «normales»...

las porciones de comida han ido creciendo a lo largo de las últimas décadas.

antes de servirte más, concédete 20 minutos para digerir lo que has comido y decide entonces si todavía tienes hambre.

en otras palabras, espera. haz una pausa: no morirás de hambre en los próximos 20 minutos.

¿por qué?

El documental *Super Size Me* es un buen ejemplo de la exageración de las porciones,

sobre todo de comida rápida. Y no digamos el programa *Man vs Food*, conocido en España como *Crónicas carnívoras*, en el que se aplauden las enormes porciones que se han convertido en algo casi habitual en Estados Unidos, Australia y el Reino Unido.

En casa es fácil controlar las raciones, pero cuando comes fuera resulta tentador engullir todo lo que te han servido, incluso después de estar saciado. Deja de comer cuando te sientas satisfecho, no lleno.

Recuerda: una ración de carne o de pescado debería tener el tamaño de la palma de tu mano, mientras que el resto del plato deberían ser verduras o ensalada. Si te apetece, termina con un postre casero sin azúcar.

El cerebro tarda 20 minutos en recibir del estómago la señal de que estás lleno. ¡Es una verdad científica!

Prueba a utilizar un plato más pequeño; te dará la sensación de que contiene más comida. Los platos han aumentado de tamaño con los años y sentimos la tentación de llenarlos. Parece una tontería, pero emplear un plato más pequeño funciona. Y espera a tener hambre para comer. Sencillo, pero eficaz.

norma 17



... limito la ingesta de alcohol...

¿por qué?

no soy una gran bebedora, pero en ocasiones me apetece tomar una copa y, muy de vez en cuando, me apetece tomar más de una, no sé si me explico...

He eliminado las bebidas alcohólicas con alto contenido en azúcar porque este se

almacena en el cuerpo en forma de grasa si no se utiliza como energía. En su lugar, me tomo un vodka con limas de verdad y agua con gas. Si saliera a bailar, podría beber un poco más, porque quemaría más energía.

No tomo alcohol entre semana. El fin de semana quizá me tomo una copa, pero es mejor no tomar nada, porque una copa puede convertirse en tres, y tres en seis... Y entonces tengo más probabilidades de comer cosas poco saludables, así que intento evitarlo.

Y si no bebo, me despierto más descansada. Cuanto mayor me hago, más cierto es.

Cuando estoy de vacaciones me salto un poco esta norma. ¿Qué gracia tiene una puesta de sol en Bali sin un mojito con mis amigos? Aun así, trata de evitar los malos hábitos, como pulirte una botella de vino en una noche.

El alcohol interfiere en la metabolización de las grasas, otra razón para limitar su consumo.

norma 18

... acompaña las verduras de hoja verde de grasas saludables...

¿por qué?

toma una buena cantidad de verdura de hoja verde (en serio, atibórrate) acompañada de grasas saludables como el aguacate o un aceite de oliva virgen extra de calidad. eso ayuda a absorber las vitaminas. y está más sabroso.

algunos ejemplos de verduras de hoja verde:

Rúcula

Kale (una variedad de col)

Lechuga

Espinaca

Básicamente, si es de color verde y tiene hojas, ¡ponla en tu plato!

algunos ejemplos de grasas naturales saludables:

Aguacate

Salmón y pescado azul como sardinas, etc.

Frutos secos, incluida la mantequilla de cacahuete natural

Pipas de girasol y calabaza

Semillas de sésamo

Aceitunas

Aceite de oliva virgen extra

Queso (con moderación)

norma 19

... siempre tengo un tentempié a mano...

cuando estoy fuera de casa o trabajando en exteriores, me llevo un tentempié. no quiero que me pille el hambre con poco donde elegir.

¿cuáles?

tentempiés recomendados

Frutos secos crudos

Hortalizas troceadas

Frutos del bosque

Hummus

Huevos duros

Queso

Chocolate negro con un 80 o 90 % de cacao

Batidos de fruta caseros: fruta fresca, verduras, hielo/agua

Tentempiés sin azúcar: hay un montón de recetas en internet

Frutos secos crudos: el consumo diario recomendado es de 30 g o aproximadamente UNA de las porciones siguientes:

- 20 almendras
- 15 anacardos
- 20 avellanas
- 15 macadamias
- 15 pacanas
- 2 cucharadas de piñones
- 30 pistachos verdes
- 9 nueces

Una bolsa de plástico con cierre hermético es mi mejor aliada, sobre todo en las sesiones de fotos de moda y publicidad. Tendrías que ver la comida que sirven en esos sitios: chocolate, caramelos, pastas... Si no llevo mis ricos tentempiés, el desastre está prácticamente asegurado.

norma 20



... haz un plan diario y semanal...

«si fracasas en la planificación, prepárate para el fracaso.»

– benjamin franklin

¿por qué?

tentempiés

Si estás fuera o en el trabajo y no tienes acceso a alimentos saludables, tráete de casa la comida y los tentempiés. Yo empiezo a comer cada día a las 10.00, así que me llevo huevos duros, frutos secos y dos rebanadas de mi pan proteico.

compra

Es más fácil comer sano cuando tienes todos los ingredientes adecuados en la nevera y en los armarios. Abastece bien tu cocina y no compres comida basura para que te resulte más fácil preparar platos saludables para toda la familia.

ocasiones especiales

Si voy a un lugar donde sé que habrá comida tentadora, procuro comer algo antes. Para ser sincera, cuanto más hambre tengo, más me cuesta controlarme. Así que evito esa situación.

dulces

Si siento que controlo, a veces me permito un trocito de algo dulce. La cosa puede desmadrarse con rapidez, así que he de evaluar mi estado de ánimo y ser sincera conmigo misma sobre cuánto controlo en realidad. A decir verdad, suele ser menos de lo que creo. Recuerda estas dos palabras: ocasión especial. ¡Esta no es una actividad diaria!

a veces

De vez en cuando cocino doble cantidad de un plato y congelo la mitad para otra ocasión. Es muy práctico para los días que no tengo tiempo.

supermercados

¡No salgas a comprar con hambre! Es muy probable que resulte un desastre.



normas para la mente

a veces pienso que
la verdadera pérdida
de peso empieza
en la mente.

norma 21



... escucho a mi cuerpo...

¿por qué?

deja de comer cuando te sientas satisfecho. recuerda, el cerebro tarda 20 minutos en recibir la señal de que estás lleno.

Cuando comas, concéntrate en la sensación del estómago durante toda la comida. Seguramente sea algo que requiera entrenamiento, ya que es probable que lleves tiempo comiendo en exceso.

Yo estuve sobrealimentándome... unos 20 años. Recuerdo que las dos primeras semanas de mi Gran Pérdida de Peso tenía que hacer un esfuerzo consciente para concentrarme.

A medida que te vayas llenando, la sensación de vacío en el estómago será reemplazada por una presión suave. En cuanto notes esa presión, deja de comer. Si la sensación de saciedad te resulta desagradable, quiere decir que has comido más de la cuenta.

Y si tienes ganas de vomitar o de tumbarte, significa que has comido mucho, mucho más de la cuenta. Es importante que escuches a tu cuerpo.

norma 22



... intento no estresarme...

el aumento de peso puede estar relacionado con el estrés.

¿por qué?

tiene que ver con el cortisol, una hormona que el cuerpo libera en momentos de estrés.

El almacenamiento de grasa en el cuerpo puede estar relacionado con el cortisol. Y hay personas que experimentan un aumento del apetito cuando están estresadas. ¡Nooooooo!

No es igual para todo el mundo, pero yo, decididamente, engordo con el estrés. Durante los años que pasé sometida a mucha tensión, se me formó un flotador alrededor del abdomen.

¿Es posible que el estrés aumentara mi deseo de comida reconfortante? Seguro que sí, pero puede que el aumento de grasa alrededor del abdomen también estuviera relacionado con el cortisol.

Procura divertirme y tomarme la vida con calma. Yo, además, intento valorar las pequeñas cosas, como los olores de la primavera, las flores, etc. Trato de ver las cosas buenas que me rodean y concederme un respiro de vez en cuando.

Así pues, no te estreses por tonterías, no merece la pena.

norma 23



**... no me creo todo lo que se dice sobre
cómo adelgazar...**

no podemos creer lo que nos dicen sobre cómo adelgazar cuando hay una epidemia de obesidad.

¿por qué?

crea tu propia verdad.

Las creencias populares son esas expresiones antiguas que has oído un millón de veces, como:

Están gordos porque son unos vagos
No tienen fuerza de voluntad para adelgazar
Haz más ejercicio y come menos. Perderás peso
Simplemente haz más ejercicio
Evita la comida basura
Come alimentos bajos en grasas
Come alimentos bajos en calorías o cuenta las calorías
Haz seis comidas al día
Tú tienes la culpa de estar gordo

Muchas de esas ideas son inexactas y algunas son absolutamente falsas.

Mi favorita es «come alimentos bajos en grasas». ¡Menudo disparate! La mayoría de los alimentos «bajos en grasas» contienen un montón de azúcar y otras porquerías. ¿Por qué querías comer algo así? Por desgracia, todos hemos pasado por la fase de la dieta «baja en grasas».

La mayoría hemos consumido alimentos bajos en grasas porque creíamos que eran mejores para nosotros. Eso ha resultado ser falso. ¡Solo tienes que mirar a tu alrededor!

norma 24



... el hambre no es tu amiga...

¿en serio?

si incrementas el consumo de fibra y grasas saludables, te sentirás más lleno durante más tiempo.

olvida la vieja creencia de que para adelgazar hay que pasar hambre.

no es cierto.

Luchar contra los arrebatos de hambre es emocionalmente agotador y casi siempre acabas perdiendo... y luego te deprimas. Todos hemos estado en esa espiral.

No esperes a estar muerto de hambre o desesperado por llevarte algo a la boca para comer. Si te notas débil, probablemente se deba a que llevas demasiado tiempo sin comer, y eso suele conducir a tomar decisiones desacertadas.

Si has comido bien, deberías sentirte satisfecho durante unas cuatro horas. Si en un momento dado te entra hambre, pica algo, así de sencillo. Asegúrate de llevar siempre encima tentempiés saludables, por si las moscas.

Conoce tus momentos de debilidad. En mi caso, ocurre sobre las 16.00 y a veces justo después de cenar. Me aseguro de tener siempre a mano frutos secos o chocolate negro con un 90 % de cacao.

Es más difícil ceñirse a una dieta saludable y equilibrada cuando estás muerto de hambre. Te resultará mucho más fácil si escuchas a tu cuerpo y comes cuando notas un poco de hambre.

¡Date la oportunidad de tener éxito y lo tendrás!

norma 25

... controlo el ansia de comer dulce...

¿cómo?

cuando dejé de consumir azúcar a mansalva, mis papilas gustativas se acostumbraron. ahora noto el dulzor propio de los alimentos, incluso el de las verduras. ¿no es increíble?

ya no me apetece cosas muy dulces, las encuentro empalagosas. antes de empezar mi gran pérdida de peso era una escéptica al respecto, pero es cierto.

Si te apasiona el dulce, admítelo y toma medidas. Una buena opción es elaborar cosas dulces sin azúcar; hay cantidad de recetas en internet. Yo siempre tengo algo así en la nevera, a veces hecho con sirope de malta de arroz sin fructosa. Aparte de eso, no te tortures teniendo cosas dulces en casa; si están a tu alcance, es más fácil que caigas en la tentación. No te hagas eso a ti mismo.

Hace poco fui a un concierto y mi pareja me compró chocolate normal para «celebrarlo» (lo sé, un desastre). Después de comer una generosa cantidad (¡doble desastre!), estuve a punto de vomitar. Comencé a sentirme mal casi al instante. Lección aprendida: NO echaba de menos el azúcar. Después de eso me resultó todavía más fácil rechazar los dulces y las golosinas.

Busca chocolate negro con un 80 o un 90 % de cacao. El chocolate negro con un 85 % de cacao contiene muy poco azúcar (2,5 g o poco más de media cucharadita en una porción de 20 g) y como tiene un sabor fuerte, es difícil darse un atracón.

El chocolate negro posee, además, un montón de beneficios (consumido con moderación):

Los granos de cacao contienen flavonoles, un compuesto químico con efectos antioxidantes que reduce el deterioro de las células asociadas a las enfermedades cardíacas, ayuda a bajar la tensión arterial y mejora la función vascular.

En el chocolate negro hay más flavonoles y menos azúcar que en el chocolate con leche. Yo me como dos onzas al día como premio.

norma 26

... no hagas demasiado caso a los medios de comunicación...

¿mmm?

estar gordo es duro; de hecho, es una MIERDA.



¿cómo puedes perder peso cuando alimentos supuestamente saludables están repletos de cosas que engordan? es imposible.

Además de ser malo para la salud, existen muchos problemas sociales relacionados con el sobrepeso. El más importante es que la mayoría de las personas con sobrepeso que conozco detestan su cuerpo y se menosprecian a todas horas. Las mujeres son expertas en eso.

Resulta muy frustrante perder peso y recuperarlo una y otra vez. Nos culpamos cuando eso ocurre. Pero a estas alturas ya deberías saber que no es culpa tuya (y estoy muy enfadada con la industria alimentaria). No seas tan duro contigo mismo, no todo depende de ti.

Existe una enorme presión, especialmente sobre las chicas jóvenes, para que estén guapas y superdelgadas como las modelos de las revistas. Yo soy una de las personas que perpetúan ese mito, ya que mi trabajo es peinar y maquillar a las modelos para que tengan el aspecto que tienen. Antes de una sesión de fotos suelen pasar por lo menos una hora y media en peluquería y maquillaje. Luego los «defectos» se retocan con Photoshop. Lo que ves no tiene nada que ver con la realidad.

Recuerdo una vez que trabajé en el extranjero en un anuncio de un popular producto bajo en calorías con una modelo preciosa: alta, talla 36-38. Las fotos se retocaron con Photoshop hasta hacerla casi desaparecer porque pensaban que tenía el culo y las piernas demasiado voluminosos. ¡Demencial! No obstante, es algo que sucede constantemente.

Para ser franca, yo no busco estar flaca. No me parece atractivo. Prefiero el físico de las modelos que tienen una saludable talla 42-44, con tetas y culo. Eso es a lo que aspiro. En forma y con curvas, por favor.

Lo que intento decirte es que no aspire a la perfección inalcanzable que ves en los

**medios de comunicación; no es real. Sé lo que tú puedas ser, con eso es suficiente.
De hecho, es más que suficiente.**

... deja de contar calorías...

norma 27

¿en serio?

es pesado e irritante y no necesitas hacerlo si comes siguiendo mis normas.



norma 28

... lo ecológico no es necesariamente bueno...

¿en serio?

los alimentos ecológicos naturales son excelentes, pero los alimentos ecológicos procesados no lo son.

Debes leer las etiquetas para asegurarte de que lo que estás comiendo no tiene un alto contenido de grasas, sustancias químicas o azúcares ocultos.

Y a veces hay un producto idéntico en los pasillos «normales» a mitad de precio. Cuando algo se exhibe en la sección de alimentos sanos y recibe el sello de ecológico, de repente cuesta un riñón.

Algunos productos supuestamente saludables son en realidad caramelos disfrazados, con un enorme contenido de azúcar. No des por sentado que todo lo que ofrece el pasillo de alimentos sanos y ecológicos del supermercado es bueno. Recuerda, lee las etiquetas.

... **utilizo sustitutos del azúcar...**

norma 29

¿cuáles?

mi sustituto preferido del azúcar es el sirope de malta de arroz. lo utilizo con moderación, ya que posee un elevado índice glucémico y nutricionalmente ofrece pocos beneficios, salvo su sabor agradable; pero no contiene fructosa.

No me gustan los edulcorantes artificiales, los encuentro demasiado procesados y su sabor me resulta desagradable. He aquí algunos de ellos; hasta los nombres suenan antinaturales, no me extraña que no me gusten.

- Sacarina
- Aspartamo
- Acesulfamo-k
- Sucralosa
- Neotame

Además, todavía no está claro si los edulcorantes artificiales son inocuos o dañinos a largo plazo para la salud. ¿Por qué arriesgarse?

El edulcorante artificial más «natural» es la estevia, un extracto vegetal que, una vez refinado, es 200 veces más dulce que el azúcar común; se necesita poner muy poco. Pero

no me entusiasma el regusto que deja.

**... no seas demasiado duro contigo mismo
y piensa en positivo...**

norma 30

¿de acuerdo, entonces?

**recuerda: si metes la pata, mañana será otro día y
tendrás una nueva oportunidad para alimentarte bien. en
otras palabras, no seas demasiado duro contigo mismo y
conviértete en tu prioridad..**

Ve a dar un paseo o acompaña a tus hijos cuando salgan con el monopatín. Mantente activo, eso te ayudará a tener alto el ánimo y a seguir en el buen camino. Recuerda que el éxito está justo fuera de tu zona de confort. Un tópico, pero totalmente cierto.

A veces pienso que permanecer en el buen camino es, sobre todo, una cuestión mental. Si estoy enfadada o me siento cansada o alicaída, es más fácil que coma cosas que no me convienen. **Sí, en cierto modo soy una «comedora emocional».**

Creo que para perder peso a largo plazo debemos cambiar nuestros mensajes internos. Repítete a ti mismo: puedo hacerlo, voy bien, felicidades. Sé tu mejor amigo y entrenador; el refuerzo positivo te ayudará a corto y largo plazo. Las acciones positivas conducen a resultados positivos. Intenta convertirlo en un hábito cotidiano.

También he descubierto que me motiva hablar con otras personas sobre sus hábitos saludables y compartir los míos. Si puedes encontrar gente que se haya embarcado en el

mismo viaje saludable que tú, mejor aún. Si puedes rodearte de personas positivas que desean realizar cambios positivos, fantástico. Hablar del tema ayuda. ¡Estamos juntos en esto!

Imagínate viviendo la vida que deseas. Convéncete de que puedes conseguirla, porque puedes. ¡Otro tópico totalmente cierto!

norma 31

... celebra los progresos y acepta los estancamientos...

¿por qué?

me premio con una película, ropa o unos pendientes, cualquier cosa menos comida procesada y azucarada. ver cómo la báscula va bajando ya es por sí solo una recompensa.

«la gente espera a alcanzar su peso deseado para creerse con derecho a sentirse bien consigo misma... ¡y eso es una estupidez!»

– claryssa humennyj-jameson

Se trata de sentirte bien contigo mismo, de que seas tu principal abanderado. Hazlo porque es importante, porque tú eres importante. Ahora me encanta ir de compras. Y, por

alguna razón, ya no soy invisible para los dependientes... ¡Qué curioso!

Mientras sigo bajando de talla me compro la ropa en mercadillos y tiendas benéficas. No quiero gastarme un dineral en ropa nueva que pronto me quedará grande. Por esa misma razón me gusta eBay.

Si tu peso sufre un estancamiento —es decir, que no pierdes ni un gramo durante una semana... o tres— no te preocupes. Forma parte de la aventura de adelgazar y le ocurre a todo el mundo. Yo estuve estancada más de tres semanas y sí, estaba furiosa, pero pasó.

De hecho, después de un fin de semana haciendo senderismo en Tasmania ¡gané 1,5 kg! Al principio estaba muy decepcionada, porque había hecho ejercicio y había comido bien. No obstante, como la ropa me quedaba más suelta y no tenía la sensación de haber engordado, lo atribuí a un aumento de la masa muscular (que pesa más que la grasa).

A veces la báscula se equivoca. Antes de iniciar el viaje de la Gran Pérdida de Peso, anota tus medidas y tu peso en la sección «Acerca de ti» que encontrarás al final de este libro. Comprobar cómo encogen tus medidas es otra estupenda manera de ver tu progreso.

**para
empezar**

... haz las cosas de una en una... y día tras día...

para empezar.

Justo antes de iniciar esta nueva forma de comer, solicité a mi médica una revisión y un análisis de sangre para conocer mi estado de salud. Trascurridos tres meses, la visité de nuevo y a las dos nos sorprendió lo mucho que había mejorado.

Te recomiendo que veas a tu médico antes de empezar un plan de adelgazamiento, por si acaso existe un problema de salud del que no eres consciente.

A continuación, tendrás que realizar una gran compra saludable en el supermercado.

Y debes sacar de los armarios de tu cocina todos los alimentos poco saludables. Regálalos, dónalos, ¡pero deshazte de ellos! Si los tienes en casa, al alcance de la mano, te será mucho más fácil caer en la tentación.

Cómprate un podómetro o instálale una aplicación para móviles que cuente los pasos. Los aparatos que miden el sueño y los pasos son fantásticos. Duerme bien, levántate, pésate y mídete. Ahora ya estás listo para el primer paso.

Yo asumía cada semana una tarea fácil y una difícil, hasta que acabé integrando todos los hábitos. Como es lógico, esto variará de una persona a otra, según las propias rutinas y lo que uno considere fácil o difícil.

semana 1

Empecé tirando todos los alimentos procesados y añadiendo un hábito que me resultaba fácil: caminar.

semana 2

Dejé el azúcar (algo muy difícil para mí) y añadí hábitos de sueño saludables.

semana 3

Reduje el consumo de carbohidratos y añadí otro hábito fácil: cero refrescos.

Y así sucesivamente. Introducir costumbres nuevas de semana en semana aumentará tus probabilidades de éxito. Unas semanas serán más fáciles que otras, pero persevera. La recompensa es la pérdida de peso, de mucho peso.

Sea cual sea tu estrategia, ya estás en el camino hacia un tú más sano y delgado.

la perseverancia y la constancia son clave.



qué tengo en la despensa

lácteos

Huevos de granja

Yogur griego entero

Leche entera

Crema agria

Queso (me encanta el feta persa y el haloumi)

Mantequilla/ghee (mantequilla clarificada)

verdura

Coliflor (para hacer arroz de coliflor)

Aguacates

Zanahorias

Pimientos rojos (para asarlos)

Boniatos

Calabacines (para hacer espirales)

Tomates (me gustan los cherry)

Calabaza (me encanta asada)

Verdura de hoja verde

Champiñones (deliciosos sobre una tostada para desayunar)

Otras cosas que me gusten (no suelo comprar maíz ni patatas)

fruta

Frutos del bosque

Manzanas

Naranjas

Fruta de temporada

carne y pescado

Carne picada de cerdo de granja
Carne de ternera alimentada con pasto
Salmón (¡si tengo dinero!)
Atún enlatado, de pesca sostenible
Pollo ecológico
Beicon de cerdo de granja

frutos secos y legumbres

Frutos secos variados, crudos y sin sal
Lentejas, secas y de lata
Alubias, secas y de lata
Pipas de calabaza para hacer pan

líquidos

Aceite de coco crudo y ecológico
Aceite de oliva
Siropo de malta de arroz para mis postres sin fructosa
Vinagre balsámico
Coco, leche y crema
Vinagre de manzana sin refinar

despensa

Harinas de lentejas, garbanzos, coco
Semillas de chía, quinoa
Arroz integral y salvaje
Avena (copos sin azúcar)
Hierbas y especias
Mantequilla de cacahuete natural o ecológica (es más barata en los pasillos «normales» que en los de comida sana)
Chocolate negro con un 80-90 % de cacao
Bolsitas de té verde
Café

Botellas de agua con gas

Bolsitas de plástico con cierre hermético

ejemplo de alimentación en un día normal

bebo agua al levantarme, con todas las comidas y a lo largo del día, además de té verde.

A las 7.00 – al levantarme

Un café con un chorrito de leche entera (a veces dos)

A las 10.00 – desayuno – mi primera comida

Una de las siguientes opciones:

- 2 rebanadas de pan proteico, ½ aguacate, 2 lonchas de beicon
- 1 rebanada de pan proteico, dos huevos escalfados
- 30 g de copos de avena con yogur y frutos rojos
- 1 cucharada de semillas de chía con yogur y frutos rojos
- 2 rebanadas de pan proteico de Bern con queso y tomate gratinados
- 2 huevos revueltos en mantequilla con champiñones, beicon y espinacas

A las 14.00 – almuerzo – básicamente tomo una mezcla de proteínas y verduras de hoja verde

Una de las siguientes opciones:

- Un cuenco grande de sopa casera de verdura o legumbres
- Una ensalada verde grande con salmón o pollo
- Cualquier combinación de verduras de hoja verde y proteínas
- Sashimi de salmón crudo (adoro la comida japonesa)

A las 16.00 – un tentempié

Una de las siguientes opciones:

- 30 g de frutos secos crudos y sin sal
- Un puñado pequeño de frutos del bosque

A las 19.00 – cena

Una de las siguientes opciones:

- Pescado o carne a la plancha con verdura o ensalada
- Estofado tailandés con leche de coco hecho con pescado, pollo o verduras y servido con arroz de coliflor
- Estofado indio (ídem)
- Verduras de hoja verde con cebolla, tomate y parmesano fresco, todo ello aderezado con aceite de oliva y vinagre balsámico

A las 19.45 – tentempié

2 onzas de chocolate negro con un 80-90 % de cacao

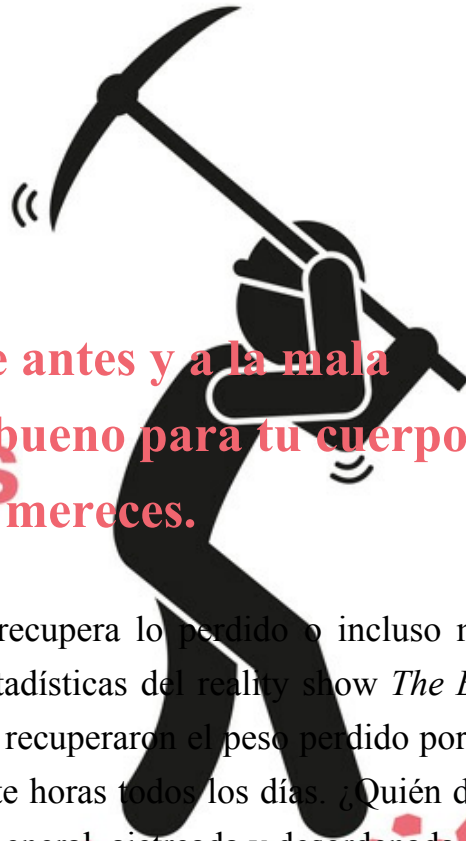
Ni un bocado más a partir de las 20.00

por último...

no vuelvas a los malos hábitos de antes y a la mala alimentación, aprende lo que es bueno para tu cuerpo y tu mente y aplícalo, porque te lo mereces.

Mucha gente adelgaza con dietas relámpago y recupera lo perdido o incluso más en menos de cinco años. Solo hay que mirar las estadísticas del reality show *The Biggest Loser* (El mayor perdedor); muchos participantes recuperaron el peso perdido porque en el mundo real es imposible hacer ejercicio durante horas todos los días. ¿Quién dispone de tanto tiempo libre? ¡Nadie! Mi vida es, por lo general, ajetreada y desordenada.

Perder peso ha de ser un objetivo alcanzable. Es un cambio de estilo de vida a largo plazo. No formes parte de esas estadísticas. Tendrás que mantenerte alejado del azúcar y de los alimentos procesados.



Es un buen equilibrio. Si siento el impulso de comer cosas dulces, sé que debo excluirlas por completo de mi menú durante un tiempo. Para mí son sumamente adictivas y he acabado por aceptar que no soy capaz de controlarme.

Dos veces a la semana me peso en bragas y sujetador para observar mi progreso. Si yo puedo hacerlo, tú también.

cree en ti.

mantenimiento

Cuando hayas alcanzado tu peso o talla deseados, puedes empezar a pensar en añadir a tu dieta un poco más de fruta o de carbohidratos, o en abandonar el ayuno intermitente de la noche. La decisión es tuya.

Vas a dar a tu cuerpo los alimentos sanos y nutritivos que merece. No creo que caigas de nuevo en tus malos hábitos porque habrás aprendido lo que es bueno para tu cuerpo. Y el camino de la buena salud dura toda la vida.

Encuentra un equilibrio en tu alimentación y en tu día a día que puedas mantener toda la vida. La mejor vida posible. Buena suerte.



estos son solo algunos de los muchos estudios médicos que he leído

«15-year Study Shows Strong Link Between Fast Food, Obesity and Insulin Resistance», en *ScienceDaily*, University of Minnesota, enero de 2005, <www.sciencedaily.com/releases/2005/01/050111152115.htm>.

Acheson, K.J., *et al.*, «Caffeine and coffee: their influence on metabolic rate and substrate utilization in normal weight and obese individuals», en *The American Society for Clinical Nutrition*, mayo de 1980, 87(3):778-84.

Avena, Nicole M., *et al.*, «Evidence for Sugar Addiction: Behavioral and Neurochemical Effects of Intermittent, Excessive Sugar Intake», en *Neuroscience and biobehavioral reviews* 32.1, 2008, pp. 20-39. PMC. Web. 21 de julio de 2016.

Benedict, C., *et al.*, «Acute sleep deprivation reduces energy expenditure in healthy men», en *The American Journal of Clinical Nutrition*, abril de 2011, vol. 93 n.º 6, pp. 1229-1236; doi: 10.3945/ajcn.110.006460.

DiNicolantonio, J.J., *et al.*, «The wrong white crystals: not salt but sugar as aetiological in hypertension and cardiometabolic disease», en *Open Heart*, 2014;1:e 000167. doi:

10.1136/openhrt-2014-000167.

Hankey, C., *et al.*, «A Systematic Review of the Literature on Intermittent Fasting for Weight Management», en *The FASEB Journal*, abril de 2015, <http://www.fasebj.org/content/29/1_Supplement/117.4.short>.

Howarth, N.C., *et al.*, «Dietary fiber and weight regulation», en *Nutrition Reviews*, mayo de 2001, vol. 59, pp. 123-139.

Hung, H.C., *et al.*, «Fruit and vegetable intake and risk of major chronic disease», en *Journal of the National Cancer Institute*, 2004. 96(21), pp. 1577-1584.

Jacobson, M., *Liquid Candy: How Soft Drinks are Harming American's Health*, Washington DC, Center for Science in the Public Interest, 2005.

Ludwig, D.S., *et al.*, «Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis», en *Institute of Medicine, Accelerating Progress in Obesity Prevention: Solving the Weight of the Nation*, Washington DC, National Academies Press, 2012; 357 (9255):505-8.

Mozaffarian, D., *et al.*, «Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men», en *The New England Journal of Medicine*, 2011; 364: 2392-404.

Patel, S.R., *et al.*, «Association between reduced sleep and weight gain in women», en US National Library of Medicine, National Institutes of Health, <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16914506>>.

Stookey, J.D., *et al.*, «Drinking water is associated with weight loss in overweight dieting women independent of diet and activity», en *Obesity*, Silver Spring, Md, septiembre de 2008.16(11):1930-7381.

Venables, M.C., *et al.*, «Green tea extract ingestion, fat oxidation, and glucose tolerance in healthy humans», en *The American Journal of Nutrition*, marzo de 2008, vol. 87, n.º

3, pp. 778-784, <<http://ajcn.nutrition.org/content/87/3/778.full.pdf+html>>.

Wansink, B., *et al.*, «The Visual Illusions of Food: Why Plates, Bowls, and Spoons Can Bias Consumption Volume», en *The FASEB Journal*, <http://www.fasebj.org/cgi/content/meeting_abstract/20/4/A618-c>.

gracias a

Terence Langendoen, Lilli Langendoen, Claire Fisers, Jakki y Johann Bilsborough, Myrtle Jeffs, Mel Krienke, Claryssa Humennyj-Jameson, Kylie Starling, Felicite Phillips, Michael Heath, Harriet Reuter Hapgood, Christian Lockwood, Jack Lockwood, Michael Lenihan, Julie Spalding, Lisa Tyler, Natalie Kirby y a todas las modelos, los directores de arte, los clientes, los deportistas, los entrenadores y los fotógrafos con quienes he trabajado que me han hablado de nutrición y me han animado. Gracias a todos.

sigue a bernadette en las redes sociales



@bigweightlossau



@littlebookbigweightloss



@littlebookofbigweightloss



pinterest.com/bernfish/

<https://www.thelittlebookofbigweightloss.com>

también disponible como libro electrónico

Mide cinco partes de tu cuerpo y anota los resultados... cada semana

[illegible]

31 reglas de oro sobre alimentación y estilo de vida con las que perder peso de forma progresiva y duradera.

Bernadette Fisers
El pequeño libro para
PERDER
MUCHO PESO



Bernadette Fisers estaba obesa; de hecho, tenía obesidad mórbida y muchos problemas de salud. Necesitaba desesperadamente hacer algo para bajar de peso y recuperar la salud, y lo necesitaba ya. ¿Qué podía aprender una maquilladora de 50 años de sus jóvenes y delgados modelos? Pues parece ser que todo y nos lo cuenta en este pequeño gran libro.

En *El pequeño libro para perder mucho peso* Bernadette nos enseña **31 reglas** sobre alimentación y estilo de vida con las que consiguió perder **30 kg en 30 semanas**, recuperar la salud y comprometerse, desde entonces, con un estilo de vida mejor.

Tras tan solo una hora de lectura podrás empezar a recorrer el camino que te llevará a convertirte en una versión más saludable de ti mismo.

Mi nombre es **Bernadette Fisers** y soy una mamá australiana que se dedica al maquillaje y la peluquería. Trabajo en la industria de la moda y llevo más de veinte años viajando por todo el mundo con famosos y modelos. A pesar de haber llegado muy arriba y haber alcanzado mis metas en el mundo de la moda y la belleza, no he tenido tanto éxito con mi cuerpo. Llegué al límite cuando alcancé 128,4 kilos y un IMC o Índice de Masa Corporal de 42, lo que significa obesidad mórbida. Tenía hígado graso, hipertensión y prediabetes, así que tomé la firme decisión de cambiar. Entrevisté a algunos modelos con los que trabajo sobre sus hábitos de salud e investigué informes médicos hasta que conseguí descifrar una combinación efectiva de técnicas de pérdida de peso. Se trata de técnicas seguras y fáciles que constituyen la forma más rápida de adelgazar. Después de haber perdido 30 kilos en 30 semanas, Bernadette quiso ayudar a gente con su mismo problema, por lo que en enero de 2017 se autopublicó *El pequeño libro para perder mucho peso* y, en apenas cuatro semanas, vendió más de 5.000 ejemplares, así que enseguida se convirtió en un fenómeno editorial mundial.

Título original: *The Little Book of Big Weightloss*

Edición en formato digital: enero de 2018

© 2017, Bernadette Fisers. Publicado por primera vez por Bernadette Fisers en 2016

© Leremy / Shutterstock, por las ilustraciones

© 2018, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

© 2018, Matilde Fernández de Villavicencio, por la traducción

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-253-5598-1

Composición digital: M.I. Maquetación, S.L.

www.megustaleer.com

Penguin
Random House
Grupo Editorial

Índice

El pequeño libro para perder mucho peso

Hola

Beneficios

Cuerpo

Azúcar

Alimentos procesados

Refrescos

Agua

Alimentos bajos en calorías

Carbohidratos

Ayuno

Fruta

Caminar

Etiquetas

Alimentos naturales

Café

Té verde

Dormir

Comida rápida

Porciones

Alcohol

Verduras de hoja verde

Tentempiés

Planificar

Mente

Escuchar

Estrés

Ideas populares

Hambre

Dulces

Medios

Calorías

Productos ecológicos

Sustitutos

Positivo

Celebrar

Comienzo

Despensa

Ejemplo

Por último

Mantenimiento

Estudios

Gracias

La tabla de tus progresos

Sobre este libro

Sobre la autora

Créditos

Índice

El pequeño libro para perder mucho peso	2
Hola	5
Beneficios	10
Cuerpo	14
Azúcar	15
Alimentos procesados	18
Refrescos	21
Agua	24
Alimentos bajos en calorías	26
Carbohidratos	29
Ayuno	33
Fruta	36
Caminar	38
Etiquetas	41
Alimentos naturales	43
Café	46
Té verde	47
Dormir	49
Comida rápida	52
Porciones	54
Alcohol	56
Verduras de hoja verde	58
Tentempiés	60
Planificar	62
Mente	67
Escuchar	68
Estrés	69
Ideas populares	71
Hambre	73
Dulces	76
Medios	78
Calorías	81
Productos ecológicos	82

Sustitutos	84
Positivo	86
Celebrar	88
Comienzo	91
Despensa	94
Ejemplo	97
Por último	98
Mantenimiento	101
Estudios	102
Gracias	106
La tabla de tus progresos	107
Sobre este libro	108
Sobre los autores	109
Créditos	110