



Néstor  
Serra

# Método 3x10

10 semanas · 30 minutos · 3 días a la semana

El sistema definitivo  
para perder peso

**Prólogo de  
Andreu Buenafuente**

LIBROS CÚPULA

# Método 3x10

A circular graphic with a black border and white text inside. The text is arranged in a circle and reads "10 semanas · 30 minutos · 5 días a la semana".

Néstor Serra

# Método 3x10

El sistema definitivo  
para perder peso

**LIBROS CÚPULA**



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 éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Néstor Serra Verdaguer, 2011

© de las fotografías: Miguel López González, 2011

© Scyla Editores, S. A., 2011

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

Editado por Timun Mas

Libros Cúpula es marca registrada por Scyla Editores, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

Primera edición: mayo de 2011

ISBN: 978-84-480-6872-1

Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.

Depósito legal: B. 14.899-2011

# Índice

## Prólogo

### La preparación: conoce y vencerás

- ¿Cómo sacar el máximo partido del método?
- ¿Quiénes somos?
- Pero ¿qué es el método 3 × 10?

### Arma 1. Coaching para el triunfo

- ¿Qué es el coaching y cómo puede ayudarme?
- ¿Cómo utilizar las siguientes páginas?
- Conoce tu estado inicial: tu Diario Actual
- Define tu Objetivo
- Escribe tu Diario Futuro
- Abriendo tu mente al cambio
- Creando el estado mental óptimo
- ¡Estás listo! A por tu objetivo

### Arma 2. Conoce los alimentos

- Unas pinceladas sobre el metabolismo
- Los principales nutrientes para seguir el método con éxito
- ¿En qué alimentos encuentro cada nutriente?
- El método: el plan nutricional celular
- Planificación del método
- Receta de caldo depurativo
- Complementos nutricionales
- Falsos mitos y verdaderos consejos

### Arma 3. El ejercicio, el desarrollo de la máquina

- Introducción al Own Body Training
- Los 10 principios para el éxito del OBT
- Los 10 ejercicios más completos y sus 3 progresiones y 3 variables
- El método de entrenamiento 3 × 10 mediante el OBT
- Directrices del método
- El test 3 × 10
- Cómo calcular tu peso ideal
- Cómo evaluar tus progresos
- El programa 3 × 10
- ¿Qué más te recomiendo?

## Agradecimientos



# Un cómico sudando

Aunque no me crean, soy un gandul. Muy gandul. Sólo me gusta hacer mi trabajo y luego... el vacío, lo horizontal, el silencio, la calma chicha. Más que gandul, soy un ocioso vocacional que ha fracasado en su empeño de ver pasar el mundo a la sombra de una higuera. Todo el día ando haciendo algo y a menudo me pregunto: «¿Qué ha fallado? ¿Soy tonto o qué?». Yo que creo que «no hacer nada» ya es hacer algo, así que imaginen ustedes mismos dónde está mi umbral de descanso. Quiero dejar esto bien claro antes de empezar para que valoren ustedes todavía un poco más a Néstor Serra, por si aún no lo conocen. Estamos ante el hombre que me arrancó del sofá o de la cama, como el que arranca el papel de una magdalena. Hoy, puedo decir que fue un acierto ponerme en sus manos. En las suyas y en las de su equipo serio pero distendido (las dos Gemmas) que controló mi dieta, mi esfuerzo físico y también el mental. Son ese tipo de proyectos en los que te pones literalmente en sus manos. Piensas: «Yo solo no puedo. A ver si con esta gente tan profesional conseguimos algo».

Soy cómico, pero no soy tonto. Quiero decir que hace ya tiempo (sobre todo tras superar los cuarenta) que vengo pensando, con preocupación, en el paso de los años y el cuidado de mi salud. No quiero llegar a los cincuenta como una piltrafa, porque hay muchas cosas por hacer y disfrutar. Y no siempre voy a estar trabajando (bueno, esto último no lo tengo muy claro). Lo que está claro es que la vida se prolonga cada vez más, las edades se democratizan, pierden el peso de los tabúes y eso nos recuerda que, si estás bien y te has querido un poco, puedes vivir más y mejor. Es un tema recurrente que siempre sobrevuela la única neurona en condiciones que me queda. «Tengo que cuidarme, tengo que cuidarme», me repito como si fuera un mantra. Vigilo mi alimentación desde que me salieron unos índices de colesterol que podrían tumbar a un elefante. Ahí me acojoné. Desgraciadamente somos así. Nos empezamos a cuidar sólo cuando nos asusta un análisis o un médico se pone serio. También frecuento un gimnasio; sudo, corro un poco y juego a baloncesto con un señor de sesenta y cinco años que está mejor que yo. ¿De dónde habrá salido ese hombre?

Pero yo sé que eso no es suficiente. Tienes que poseer la mente de un atleta del Este para organizarte en solitario, motivarte y planificarte el trabajo. Por mucha voluntad que acumules, ésta se resquebraja en algún momento. «No hay nadie mirando, estoy solo... Hoy no voy.» Y no vas. Y te comes un cruasán de chocolate porque tú lo vales. O sales de copas después de zamparte un kilo de espaguetis y, al día siguiente, tu vientre es un tambor relleno. Sin mencionar que, como sabrán, mis noches son largas, televisadas y ruidosas. Así que por las mañanas ya pueden imaginarse cómo estoy. Hasta eso de las diez o las once no soy persona. Ésta era mi situación: más voluntarioso que efectivo. Así las cosas, un día me dijeron que Néstor quería proponerme algo. Y quedé con él. Podía no haberlo hecho, pero quedé con él.

«¿Te ha costado mucho, Andreu?», se preguntarán ustedes. Pues sí. Sin esfuerzo, no hay resultado. Lo que sucede es que Néstor sabe muy bien lo que hace, y sus

ejercicios, sin máquinas complicadas ni movimientos imposibles, son más fáciles y naturales. Sabe motivar y transmite un agradable control de la situación. Me hacía mucha gracia cuando me preguntaba «¿Cómo estás?», mientras yo me levantaba del sillín de la bici, subiendo un puerto imaginario y con las piernas tensas y casi impotentes. «Bien», le decía con un hilo de voz. O sea que hay que sudar, mantener las pulsaciones altas, trabajar con el peso y la resistencia de tu propio cuerpo. La bicicleta, la elíptica y sus famosos hipopresivos. ¡Nada de abdominales! Con la de dolores de espalda que he soportado en mi vida, intentando que apareciera la famosa tableta... ¡No, señores! Prueben los hipopresivos, que encima ayudan a respirar y relajarte trabajando. La ciencia avanza que es una barbaridad y el trabajo físico no iba a ser una excepción. En fin, yo no soy un experto en todo esto, pero puedo asegurar que me ha ido bien. Me ha gustado este «trueque». Néstor y su equipo me ponen a sudar, a comer mejor y yo doy fe de todo ello, con la sinceridad y la conciencia tranquila del que lo ha experimentado. Créanme: es verdad. ¿Por qué iba a mentirles? Si, encima, los resultados están a la vista.

Pero lo más importante es que lo más probable sea que tras seguir fielmente el trabajo que propone el método  $3 \times 10$  cambiemos nuestros hábitos sustancialmente. Que comamos mejor e incorporemos el ejercicio como algo natural, imprescindible y hasta divertido. Si lo hacemos, el libro tiene un eco y una repercusión más allá de las diez semanas. Eso es lo que voy a intentar hacer. Ahora que estoy mejor, no quiero dar marcha atrás. Creo que puedo conseguirlo. Y todo esto no sería posible sin haberme metido en este «sudoroso» fregado.

Gracias, Néstor.

**Andreu Buenafuente**

# La preparación: conoce y vencerás

«¿Así que eres entrenador personal? ¿Y no me podrías decir algún truco para quitarme esta grasilla que me sobra?» Hace mucho tiempo que esta pregunta me persigue cuando me presentan a alguien. He ido elaborando la respuesta a través de los años, mezclando los conocimientos adquiridos en mis estudios, lecturas y búsquedas en internet, la experiencia propia y la de mis clientes en el entrenamiento y, sobre todo, el intercambio de opiniones y la discusión de casos con los colegas de profesión. ¿Y cuál es esa respuesta? Muy simple: no hay milagros; no hay pastillas adelgazantes que funcionen por sí solas; no hay máquinas que, sin tu esfuerzo, consigan hacerte perder la grasa que te sobra y sustituirla por un cuerpo delgado, musculado y definido; no hay caminos fáciles ni atajos que después no tengan consecuencias. Lo que tienes es tu cuerpo, tu mente, tu voluntad y el apoyo de los profesionales, que te podemos sugerir qué hacer, cómo llevarlo a cabo y ayudarte a conseguirlo.

Por eso lo primero que voy a hacer es felicitarte, ya que has logrado lo más difícil: dar el primer paso. Y para que después de este primer paso llegue otro, y otro, y otro más hasta que consigas tu objetivo, los profesionales del equipo 3 × 10 y yo vamos a explicarte los secretos que necesitas saber para tener éxito. Sin tapujos y sin tecnicismos, simplemente aquello que te va a dar resultado. Con nuestro método no sólo vas a perder el peso que te sobra, sino que además (y esto es lo que lo diferencia del resto de los programas) te vamos a ayudar a no volver a tu peso anterior.

Pero, antes de entrar en materia, lo mejor es que nos preparemos para este período que vamos a pasar juntos. Va a ser como cuando organizamos un viaje de vacaciones: antes de partir consultamos el clima del lugar de destino; preparamos el equipaje con todo aquello que necesitaremos; elaboramos una ruta para visitar todos los lugares de interés que ese destino nos ofrece; conocemos las nociones básicas de la cultura y la gastronomía del país; buscamos soluciones al tema de la lengua; si es necesario, nos vacunamos contra posibles infecciones a la vez que tomamos otras medidas de seguridad; revisamos que los documentos oficiales necesarios estén en regla... En definitiva, llevamos a cabo todo aquello que va a favorecer que ésas sean las mejores vacaciones de nuestra vida. Pero, aunque el símil sea efectivo, no te voy a engañar: hay algunas diferencias entre unas vacaciones y el programa 3 × 10. En primer lugar, no creo que haya mucha gente que pueda tomarse 10 semanas de vacaciones. En segundo lugar, mientras que durante las vacaciones nos sentimos felices, relajados, recargamos energía y, una vez finalizadas, estamos preparados para un nuevo ciclo de trabajo, durante el programa 3 × 10 viviremos unas semanas difíciles e intensas. En los momentos de entrenamiento notarás la fatiga, tu organismo estará en peores condiciones que en reposo, tu mente te preguntará el porqué de este «sufrimiento» controlado y premeditado, y tu corazón te pedirá no volver al día siguiente. Pero justo después de la sesión de entrenamiento, las endorfinas liberadas te harán sentir un estado de relajación y felicidad, y será en ese momento en el que te convencerás de que lo que estás haciendo

está bien y es bueno para ti. Por último, con el tiempo irás observando cambios en el organismo, en tu estado de humor, en tu capacidad de concentración, en el control del estrés, en tu imagen... Y te darás cuenta de que, con un pequeño esfuerzo cada día, podrás mantener esos cambios no sólo durante once meses, sino ¡toda la vida!

Así que, antes de empezar, todos los miembros del equipo del método  $3 \times 10$  te deseamos lo mejor para este tiempo que vamos a estar juntos, y esperamos que realmente llegues a cumplir tus objetivos. Nuestro propósito es ayudarte a conseguirlo.

## **¿CÓMO SACAR EL MÁXIMO PARTIDO DEL MÉTODO?**

Uno de los errores que todos solemos cometer al iniciar un proyecto es precisamente no prepararnos, mental, cognitiva, emocional y físicamente para llevarlo a cabo. A causa de ello, con el tiempo, al ver que no nos da resultado, lo que hacemos es decir que ese método no funciona; o, lo que es peor, si no somos capaces de seguirlo, nos autoinculpamos cargando sobre nuestras espaldas una sensación de fracaso cuyo peso vamos a tener que soportar durante mucho tiempo.

Para evitarlo te propongo 3 reglas que deberás seguir a rajatabla. Si lo haces, seguro que llegaremos a buen puerto, juntos y con la palabra «éxito» dibujándose en nuestra salud y en nuestra imagen.

### **Regla 1. Lee el libro de principio a fin**

No intentes tomar atajos, con este sistema vamos a poner a tu organismo en una situación desconocida, por lo que es muy importante que entiendas, respetes y sigas todos aquellos parámetros que te vamos a aconsejar. Es por tu bien.

### **Regla 2. Repasa los puntos que no hayas entendido**

Siguiendo con la argumentación anterior, no sólo es importante que leas, sino también que lo entiendas. Un gran amigo mío tiene un problema: puede leer durante horas un artículo o un libro y, al acabar, no es capaz de hacer una síntesis de lo que ha leído. Esta regla es muy importante. Si no entiendes ni asimilas lo que lees, vuelve a leerlo, no hay prisa.

### **Regla 3. No dudes en pedir asesoramiento**

El método  $3 \times 10$  funciona, pero si pides asesoramiento de un profesional que supervise tu trabajo y tu evolución, será más efectivo. En cuanto a la preparación física, la corrección de un técnico puede ser de gran ayuda, pero si no fuese posible aquí tienes 3 opciones de control:

- > Grábate con una cámara de vídeo realizando los ejercicios, compara las posiciones con las que vas a ver en el libro o en la página web y corrige dicha ejecución. Si no tienes cámara de vídeo, unas fotos en la posición inicial, intermedia y final servirán para hacerte una idea de cómo lo estás haciendo.
- > Queda con alguien para realizar el entrenamiento. Un compañero de

entrenamiento será de gran ayuda, como elemento de motivación y de corrección, pero si no lo tienes pídele a un amigo o a un familiar que te ayude con la técnica, seguro que su visión externa y objetiva te servirá.

- > No entrenes por sistema delante de un espejo, pero sí te recomiendo que de vez en cuando lo hagas y te observes desde el máximo número de puntos posibles. Te va a dar una idea de qué es lo que debes mejorar o cambiar.

## ¿QUIÉNES SOMOS?

3 personas, 3 profesionales, 3 compañeros que te asistiremos en este viaje.

Desde el día en que se me ocurrió la idea de plasmar en un libro el método que tantos éxitos ha cosechado entre mis clientes, he estado reflexionando sobre cuál sería la mejor forma de plantearlo para que obtuvieses el máximo beneficio a cambio del esfuerzo que supone invertir estas 10 semanas de tu vida.

Para ello, decidí pedir ayuda a dos profesionales «como la copa de un pino» para que, desde su perspectiva más especializada, me echaran una mano en la tarea de dar forma de sistema a los dos apartados que apoyan al de la actividad física. Llevo mucho tiempo trabajando con estas dos personas, y creo que reúnen la aptitud y la actitud necesarias para gobernar este barco (tu salud y tu vida) y llevarlo a buen puerto.

Para el apartado «[Arma 1. Coaching para el triunfo](#)», Gemma Agustí ha conseguido dar sentido y exponer en forma de método un sistema que yo vengo utilizando desde hace años con mis alumnos, con los deportistas que están a mi cargo y conmigo mismo. Su enorme capacidad de síntesis, su conocimiento del fitness y la salud, y su formación en coaching han permitido que la primera arma que te ofrecemos sea la base que sustentará las otras dos: la alimentación y la actividad física.

Gemma Agustí es licenciada en Educación Física por el INEFC de Barcelona, entrenadora personal certificada por el American Council on Exercise (ACE) y *life coach* profesional. Durante años ha enfocado su carrera profesional hacia la preparación física y la salud, combinándolas con el coaching personal. Entre sus clientes se encuentran tanto deportistas profesionales como personajes famosos del mundo del espectáculo y la televisión.

En el apartado «[Arma 2. Conoce los alimentos](#)», he contado con el apoyo de Gemma Morales, nutricionista diplomada por la Universidad de Barcelona, especialista en nutrición ortomolecular, y con un máster en Nutrición y Genética. Gemma ha trabajado en medicina del deporte y antienvjecimiento, centrándose en pruebas de intercambio de gases y en la elaboración de planes nutricionales.

Cuando conocí a Gemma, conectamos inmediatamente por nuestra similar forma de entender la nutrición deportiva y el antienvjecimiento, por lo que, para mí, ha sido la persona perfecta para ayudarme a elaborar un sistema nutricional que se adapte a las necesidades del método de entrenamiento del Own Body Training. Cuenta con más de 10 años de experiencia en el sector, en los que ha trabajado tanto en el ámbito clínico-hospitalario como en centros de fitness y salud y consulta privada. Gracias a su capacidad de concreción y a las aportaciones de otros expertos en la materia, ha

elaborado un sistema simple, eficaz y eficiente que ha llevado al éxito al método 3 × 10.



Gemma Morales, Néstor Serra y Gemma Agustí.

Por último, quiero mencionar a dos personas que me han ayudado a confeccionar este libro y que han aportado objetividad al sistema desde su punto de vista profesional. Por un lado, Miguel Ángel Peraita, doctor por la Universidad Autónoma de Madrid, especialista en medicina biológica y antienvjecimiento. Es, probablemente, una de las personas que más conocimientos posee sobre nutrición para el deporte, salud natural y vitalidad en España. Miguel Ángel nos ha dado apoyo, nos ha servido de guía y nos ha ofrecido unos consejos que han resultado de inestimable valor a la hora de desarrollar el sistema y llevarlo a la práctica. Por otro lado, Toni Brocal, amigo personal y uno de los profesionales más coherentes y con más conocimientos del sector de la actividad física y la salud que conozco. Toni es diplomado en Dirección Comercial y Marketing, posee un posgrado en Marketing Relacional, ha obtenido un certificado en coaching por Coachville ([www.coachville.com](http://www.coachville.com)) y es trainer en PNL (Programación neurolingüística). Nos ha ayudado en el desarrollo de tu primera arma, el «Coaching para el triunfo» y su aportación ha tenido un valor inmenso.

## **PERO ¿QUÉ ES EL MÉTODO 3 × 10?**

Antes de describir en qué consiste el método 3 × 10, deja que te explique un poco cómo

surgió y evolucionó el sistema.

Desde que era un chaval me sentí atraído por la actividad física. Con mis hermanos practicábamos natación de alta competición a la vez que en períodos vacacionales intentábamos no parar de movernos realizando diferentes deportes. Rozando la mayoría de edad, empecé a adentrarme en el fascinante mundo de las artes marciales, y poco después decidí dedicar mi vida al sector de la actividad física, combinando ambas disciplinas hasta el punto de llegar a la alta competición en taekwondo, a la vez que impartía clases en diferentes centros de fitness y entrenaba a futuros estudiantes de INEF y/o CAFE (licenciatura de Educación Física).

Durante este período combiné el fitness con el entrenamiento de alta competición, aplicando mis conocimientos en salud al tipo de entrenamiento duro y exigente que requería mi deporte. Poco a poco empecé a notar cambios en mi cuerpo, cambios que realmente eran difíciles de conseguir debido al tipo de musculatura desarrollada durante tantos años dedicados a la natación. Así mejoré la velocidad, la fuerza, bajé considerablemente de peso, incrementé mi resistencia, mejoré mi postura e, increíblemente para mi peso y mi historial, mejoré la agilidad y coordinación de mis movimientos (un nadador, como todo deportista de movimientos cíclicos, suele ser muy poco hábil y ágil).

En mi vida profesional, empecé a introducir este tipo de trabajos en mis entrenamientos personales. Los cambios que yo había experimentado en mí mismo empezaron a reflejarse también en mis clientes y, adaptando los ejercicios a sus características concretas, conseguíamos resultados en tiempos récord, sin efectos yoyó y con una mejora de la calidad de vida y la energía considerables.

Así, poco a poco fui evolucionando el sistema, aprendiendo nuevas técnicas de entrenamiento, viajando a Estados Unidos, investigando en internet y, sobre todo, aplicando dichos conocimientos a mí mismo y a mis clientes, tanto en entrenamientos individuales como en clases dirigidas o entrenamientos en grupo. En ocasiones, los efectos fueron evidentes y reconocidos por mucha gente, como es el caso de los alumnos de la academia de «Operación Triunfo»; otras veces, en cambio, se quedaron en el anonimato por deseo expreso de mis clientes (dada su relevancia pública). Pero, en mayor o menor medida, siempre ha sido un éxito y mis clientes me han transmitido su agradecimiento por los resultados conseguidos.

Ahora empieza para ti un proceso muy importante y espero que lo aproveches al máximo, ya que todo lo que aprendas en este libro te servirá como base para mejorar el resto de tu vida. Espero que saques el máximo partido del método, y para ello es muy importante que entiendas cada paso que te explicaré y, a la vez, que apliques todo lo que te recomiendo, ya que si lo haces no sólo conseguirás lo que te propones, sino que, al mismo tiempo, interiorizarás una forma de ver la vida y de entender la salud que podrás aprovechar de ahora en adelante.

## **El método**

Tenemos dos números mágicos: el 3 y el 10. Estos dos números van a ayudarte a

alcanzar tus objetivos, tal y como me han ayudado a mí y a mis clientes, y a la vez van a hacer mucho más fácil la comprensión del sistema.

Hoy en día todo programa de salud y de pérdida de peso se basa en dos variables: la nutrición y el ejercicio. Dejando de lado la discusión de si son más o menos efectivos, les falta algo que les dé consistencia, algo que consiga dotarlos de la máxima efectividad posible, que les proporcione la solidez necesaria. Imaginemos que nuestro propósito es como un gran tablero redondo; si sólo le proporcionamos dos patas, puede que el tablero se quede temporalmente en un estado de equilibrio, pero al fin, ante cualquier imprevisto, se tambaleará y caerá; en cambio, con una tercera pata conseguiremos la estabilidad y fortaleza necesarias para mantener el tablero bien asentado. Esta tercera pata es el coaching, es decir, un sistema que te permite dar este paso adelante y programar de forma efectiva el cambio que vas a realizar en tu organismo, de forma fácil, didáctica y, sobre todo, muy poco agobiante. Dado que no podremos estar contigo en esta parte del proyecto, hablaremos de autocoaching como método de definición del cambio y de motivación en el proceso.

### **A quién va dirigido**

Mis amigos me preguntan: «¿No te resulta complicado hablar de un método de pérdida de peso para una persona a quien no conoces y de quien no tienes ninguna referencia?». Mi respuesta es simple. Lo más importante para el éxito es que dicha persona se implique a tope; yo le pongo los medios, pero necesito que ella los aproveche para sacar el máximo rendimiento de su esfuerzo. Es cierto que siempre es mejor contar con un profesional que te ayude y adapte el programa a tus necesidades, pero espero que tal y como hemos diseñado el método 3 × 10 llegues a suplir en la medida de lo posible esta ausencia.

Tal vez te estés preguntando: «Y ¿cómo?». Pues bien, el cómo radica en ti, y en la medida en que estés implicado en tus propios objetivos. Yo te voy a dar unas pautas, las mejores pautas que pueda en cuanto a entrenamiento y nutrición; al mismo tiempo, te voy a proporcionar un método de autocoaching que te ayude a definir bien tus objetivos, a redefinirlos en caso de necesidad, a motivarte a seguir con el programa y a superar aquellos momentos delicados en los cuales seguir con el programa supone un esfuerzo extra para ti.

La fuerza del método 3 × 10 radica en estos 3 arietes que, unidos, van a conseguir que des el máximo de ti mismo:

- > Los conocimientos y la experiencia del equipo 3 × 10.
- > La elaboración de un método efectivo.
- > ¡Tú!

### **¿En qué se basa el programa?**

Más adelante profundizaremos en los aspectos técnicos de cada uno de los apartados, pero, a grandes rasgos, es necesario que desde un buen principio entiendas en qué se

basa cada pilar del método.

## **EL COACHING**

En mi carrera profesional me he encontrado con personas que han llevado a cabo proyectos y desafíos en etapas especiales de sus vidas. Por desgracia, la mayoría de las veces han fallado en algún momento y han perdido no sólo su tiempo, sino también su dinero y, lo que es peor, sus ganas de seguir luchando por ese objetivo. En este proceso hay 3 momentos delicados en los que debes prestar especial atención:

- > **Momento 0:** antes de empezar o al dar los primeros pasos. Tienes esa intención, te has comprado el material para llevar a cabo el proyecto, has adquirido un programa específico, te has dado de alta en un gimnasio, has contratado a un entrenador personal... Y, una vez lo tienes todo, no empiezas el programa o, una vez empezado, lo dejas a las primeras de cambio por unas agujetas o un cansancio demasiado acentuado.
- > **Momento D:** «D» de «durante», ya que durante el programa, de repente llegas a un punto en el que el hecho de entrenar se convierte en una rutina que te quita tiempo para otras actividades. Por otro lado, pierdes la motivación porque cada vez te cuesta más perder kilos. Y, por último, ya hace demasiado tiempo que no comes aquellos postres que tan felices finales de cenas te habían proporcionado...
- > **Momento F:** finalmente ya has conseguido lo que querías, has bajado de peso, has ganado en autoestima y te sientes mucho mejor. Te sientes tan bien que te das un homenaje, dejas atrás la dieta, no te sacrificas tanto en el entrenamiento, ya que debes recuperar el tiempo perdido con la familia, con los amigos o con el trabajo, y poco a poco vas entrando, casi sin darte cuenta, en una espiral regresiva de menos actividad física y menos control en la dieta. En menos tiempo del empleado para bajar de peso vuelves a recuperar los kilos perdidos y, por la regla del yoyó, éstos vienen acompañados de un regalo adicional, unos kilos de más por encima de los que tenías al empezar.

El método de coaching que te propongo se asienta sobre 3 puntos clave. Por un lado, se nutre de mi experiencia con clientes, con alumnos de deportes de rendimiento y con otros entrenadores personales; en segundo lugar, se fundamenta en la consulta tanto a psicólogos profesionales de forma directa como a la bibliografía especializada a la que he recurrido durante mi carrera; y por último, y lo más importante, se basa en la concreción en un método creado y definido por Gemma Agustí, coach profesional y colaboradora en este proyecto, la cual ha hecho un esfuerzo impresionante para aglutinar toda esta información en un sistema que te sea de ayuda. Es en este tercer punto donde vas a encontrar una diferencia con el resto de los programas, ya que te proporcionaremos un método que te va a ayudar a prevenir los momentos delicados que te he mencionado

antes de que aparezcan, y a superarlos en caso de que te enseñen los dientes.

## LA NUTRICIÓN

Huye de las dietas milagro, de las restricciones alimenticias y de los programas comerciales que no estén supervisados por un experto en la materia. Cuando alguien empieza una dieta, lo más normal es que piense que va a sufrir, que se le va a prohibir que coma lo que le gusta y que va a pasar hambre. Aquí **no**, aquí te vamos a pedir que comas, y que lo que comas sea lo que tu cuerpo necesita para mantener un estado de equilibrio energético que te permita esforzarte y cambiar tu composición corporal. He aquí un ejemplo que describe perfectamente mi filosofía:

- > **La hormiga y la cigarra:** la conocida fábula habla de la diferencia en la forma de comportarse entre estos dos animales y exalta el comportamiento previsor de la hormiga durante las épocas de bonanza, cuando guarda reservas para las épocas de carestía. Pues bien, tu cuerpo se comporta como la hormiga; si pasas una época de hambre, o estás muchas horas sin comer, tu organismo se pone en alerta, y en cuanto tiene la posibilidad de almacenar reservas energéticas en forma de grasa, lo hace en previsión de otra época de restricciones. Por ello, si sigues una dieta muy restrictiva o carente de los nutrientes necesarios, a la mínima que vuelves a la ingesta normal padeces el efecto yoyó y tu cuerpo almacena más grasa de la necesaria. Por otro lado, si te saltas comidas te pasa lo mismo pero a pequeña escala, es decir, al haber estado unas horas con hambre y falta de energía, en la siguiente ocasión la reacción de tu cuerpo será asimilar más porcentaje de la misma cantidad de alimentos.

## EL EJERCICIO FÍSICO

No te dejes engañar por los programas de pérdida de peso que no combinan un plan de ejercicio y de nutrición, éste es un matrimonio indisoluble. El ejercicio físico es la base para que tu cuerpo pierda peso correctamente, no sólo incrementando el consumo de energía durante el ejercicio, también aumentando el tono y la cantidad de masa muscular que te permitirá quemar grasas y evitar el ya comentado efecto yoyó. He aquí otro ejemplo:

- > **El Ferrari y el seiscientos:** si conociste el seiscientos, recordarás que era un coche pequeño, con un motor reducido y, en consecuencia, con un consumo muy bajo. En cambio, el Ferrari es un deportivo que en cualquier situación consume grandes cantidades de combustible. Éste es el motivo por el que un Ferrari al ralentí, o que circule por ciudad a la misma velocidad que un seiscientos, consumirá mucho, ¡muchísimo más!

Tu objetivo es que tu cuerpo se comporte como un Ferrari, ya que si tienes un motor más potente (más masa muscular) necesitarás más energía para realizar los mismos movimientos, con lo que quemarás más grasa.

Pero, ¡cuidado!, no todos los ejercicios son correctos, aquí te voy a proponer sólo aquellos que realmente son efectivos y con los que no vas a perder el tiempo.

**No hagas caso** a un compañero de trabajo o a un gran deportista. Aunque esté en muy buena forma y tenga un cuerpo perfecto puede que sea el peor enemigo de tus objetivos. Busca a alguien formado que te elabore un programa según tus características y necesidades.

## ¿Qué puedes esperar de este libro?

El camino empieza en tu mente, pero está en tus pies...

No existen milagros, ni los deseos se cumplen porque sí. En la salud y la imagen no puedes comprar números de lotería y esperar a tener suerte y que te toque el gordo (o, en este caso, «el delgado»). Si quieres experimentar un cambio en tu cuerpo y en tu salud, deberás poner de tu parte. Sólo cambiarás en función de lo que hagas. Y ¿por qué te digo esto? Muy simple: porque al haber adquirido este libro has dado el primer paso, pero es sólo eso: el primer paso. El resto, los miles de pasos siguientes que te llevarán a la cima de la montaña, debes darlos tú. Yo te acompañaré, pero, repito, debes ser tú quien sude, quien se canse, quien cada día decida que lo mejor para su salud y sus objetivos es seguir con el programa, y así, poco a poco, verás que te vas acercando, hasta que un día te darás cuenta de que ya has alcanzado tu objetivo.

**Mi consejo:** no intentes correr más de la cuenta; es decir, haz únicamente aquello que propone el programa. La actividad intensa se debe llevar a cabo en su justa medida: hacer poca no tiene efecto, pero hacer demasiada puede restarle eficacia e incluso puede llegar a ser contraproducente.

## ¿Qué más vas a necesitar?

Es evidente que este libro es el primer paso hacia un cambio personal, pero como ya he comentado, después de este primer paso vienen muchos más, y espero que los sigamos dando juntos. Para ello, no vas a estar solo, tendrás una página web en la cual encontrarás tanto los productos que te van a ayudar a conseguir tu objetivo al mejor precio, como también diferentes contenidos de apoyo que vamos a ir desarrollando para que tengas el máximo soporte en tu experiencia con el método. ¡Entra y lo verás!

[www.metodo3x10.com](http://www.metodo3x10.com)

Encontrarás todos aquellos contenidos que pueden ser de tu interés:

- > Una breve descripción del método, sus características y beneficios.
- > Los consejos más útiles en cuanto a coaching, nutrición y entrenamiento.
- > Algunos testimonios.
- > Rutinas de entrenamiento.
- > Las dietas y las recetas más sabrosas y saludables.
- > Los productos que te recomiendo para tu entrenamiento y la posibilidad de comprarlos por internet al mejor precio.
- > Otros productos de complementación nutricional.
- > Noticias y artículos.
- > Una galería de fotografías y vídeos.

### **¿Por qué se llama 3 × 10?**

Ésta es la primera pregunta que me hicieron las personas más cercanas a mí. No es un nombre comercial, no responde a ningún método conocido anteriormente, ni tan siquiera se parece a ninguno de los existentes en el mercado. Pero lo importante es que el método se basa en la combinación de estos dos números. El objetivo es que te sea fácil de recordar y de administrar. Durante mi carrera como profesional estuve desarrollando este sistema y me di cuenta de que todo me llevaba a un mismo camino, como si las leyes del universo se alineasen para dar sentido a aquello que había estado investigando día tras día. Después de este descubrimiento, simplemente tuve que plasmar lo que había desarrollado en un método de entrenamiento que ayudase a obtener los mejores resultados de la forma más eficiente posible, en poco tiempo y con el esfuerzo adecuado y necesario, ¡sin desperdiciar nada!

Ahora tienes en tus manos la posibilidad de aprender algo que te va a ser muy útil, estás muy cerca de realizar tu sueño y de comprobar que realmente existen formas de conseguir buenos resultados. Ten muy presente que lo que te propongo es que hagas algo por ti, y por nadie más, con lo que, para ello, voy a necesitar tu fuerza de voluntad, tu esfuerzo y tu constancia.

Como se decía a sí misma una de las mejores deportistas de la historia de nuestro país, Arantxa Sánchez Vicario: **¡Vamos!**





# **Arma 1**

## **Coaching para el triunfo**

«He probado cientos de dietas diferentes y nunca consigo adelgazar.» PEDRO

«Al principio pierdo unos kilos, pero en cuanto termino la dieta recupero el doble.»  
MARTA

«Para qué hacer nada, yo nunca llegaré a estar delgada.» JULIA

«No tengo suficiente fuerza de voluntad para empezar un programa de pérdida de peso.»  
ALFONSO

«Empiezo con ganas e ilusión, pero pasados unos días me siento triste y débil y abandono.» SANDRA

«A mí, los nervios me engordan.» SUSANA

«Siempre que hago dieta me pongo de muy mal humor y ni yo misma me aguanto.»  
LAURA

Éstos son comentarios de personas reales acerca de sus experiencias con diferentes dietas y programas de adelgazamiento.

¿Te identificas con alguna de ellas?

Si tu respuesta es SÍ, tengo dos noticias para ti, una mala y otra buena:

- > La mala es que no adelgazas por:
  - Desconocimiento, falta de información o información incorrecta.
  - Falta de confianza en ti mismo.
  - Falta de compromiso.
  - ¡Excusas, excusas y más excusas!
- > La buena es que todo esto tiene solución y que ahora mismo la tienes en tus manos: ¡el método 3 × 10!

Tal vez te estés preguntando: «¿Qué tiene de diferente este método?» o «¿Por qué va a ser éste el definitivo?». Muy sencillo: por un lado, porque voy a poner a tu disposición toda la información que necesitas para llevarlo a cabo y, por otro, y lo más importante, porque si sigues mi método pronto vas a conocer a tu nuevo **tú**.

«¿Mi nuevo yo?», volverás a preguntarte. Sí, tu nuevo **tú**, la clave del éxito de este programa.

¿Por qué seguir haciendo lo mismo de siempre? ¿Acaso te ha funcionado? ¿Por qué te empeñas en seguir adoptando las mismas actitudes que te han ido llevando, una y otra vez, al fracaso? ¿Es por desconocimiento? ¿Es por pereza? ¿Es por miedo? Necesitas un **cambio**, ¡y lo necesitas ya! Fuera excusas, fuera lamentos, fuera aplazamientos. Ahora o nunca. Necesito que te comprometas ahora mismo, contigo mismo y con este método.

Tengo otra buena noticia para ti: comprando este libro ya has dado el primer paso

hacia tu nuevo tú. ¡Enhorabuena!

## ¿Qué es el coaching y cómo puede ayudarme?

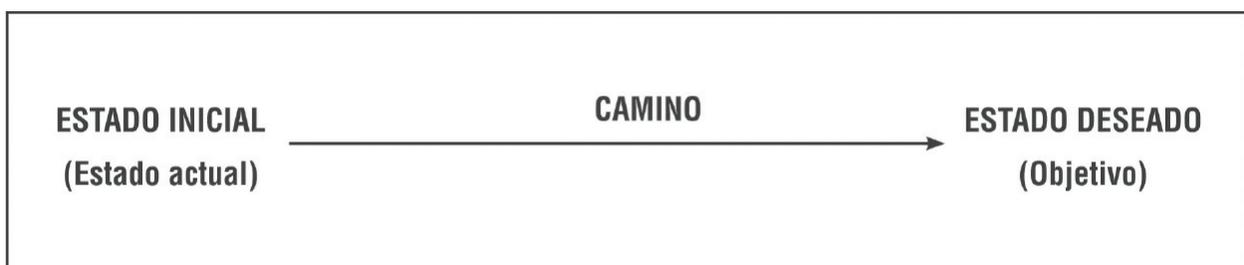
El término «coach» deriva de un tipo de carruaje que se empezó a utilizar en el siglo XV en la ciudad húngara de Kocks. Éste fue un vehículo que, gracias a su novedoso sistema de suspensión, transportaba a las personas de un sitio a otro de la manera más confortable, y en seguida se convirtió en símbolo de la excelencia en aquella época.

Hoy en día un coach es la persona que, de la misma manera que hacían los carruajes de antaño, guía y lleva a las personas de un lugar a otro, desde el estado inicial en el que se encuentran hasta el estado final deseado.

A diferencia de la psicología, el coaching no se preocupa por cómo has llegado hasta tu estado actual ni qué lo ha provocado, sino que se centra en el futuro, en lo que está por llegar, porque, como se dice popularmente, «lo pasado, pasado está» y ya no podemos hacer nada para cambiarlo. A nosotros nos interesa el futuro porque aún podemos hacer algo para crearlo. Efectivamente, como veremos más adelante, el futuro está en nuestras manos.

¡Ésta es otra buena noticia para ti! Olvida todo lo que has hecho hasta ahora, no importa cuántas veces lo hayas intentado, no importa lo mal que lo hayas pasado, ya no existen los fracasos pasados. ¡Olvidalo todo! Esta vez partes desde cero y vas a llegar a tu meta porque vas a saber cómo hacerlo, vas a aprender a utilizar las herramientas necesarias para ser tu propio coach: vas a hacer autocoaching. El autocoaching utiliza las técnicas del coaching para que uno mismo pueda sacar lo mejor de sí sin necesidad de tener cerca la figura del coach.

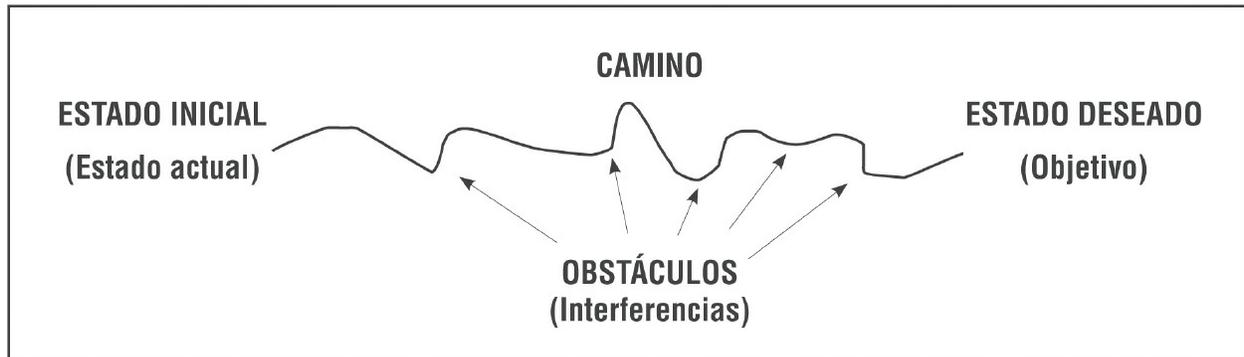
Así pues, este apartado pretende ser una guía para ayudarte a hacer más fácil el camino que deberás recorrer desde el punto en el que te encuentras ahora mismo (y que deseas cambiar) hasta llegar a tu estado deseado, al que llamaremos objetivo, el cual definiremos más adelante.



En este esquema podemos ver, a la izquierda, nuestro estado actual (punto inicial desde donde partimos), y en el otro extremo, a la derecha, el lugar adonde queremos

llegar, nuestro estado deseado u objetivo. El espacio intermedio representa el recorrido que tienes que hacer para ir de un punto al otro: es el camino.

Por desgracia, probablemente el camino que te encontrarás no será tan recto como el del esquema, sino que tendrás que hacer frente a diversos obstáculos que interferirán en tu buena marcha y harán que tu camino sea un poco más sinuoso. Son lo que comúnmente llamamos problemas.



Este esquema es el que debes esperar, pero no debes temerlo, puesto que en el momento que aparezcan estos obstáculos dispondrás de las herramientas necesarias para salvarlos sin demasiado esfuerzo.

Pedro, Marta, Julia, Alfonso, Sandra, Susana, Laura y probablemente tú mismo, hasta ahora, en algún momento del camino y por diferentes motivos, no habéis conseguido superar alguno de los obstáculos que se os han presentado y por este motivo os habéis quedado a mitad del trayecto, con la frustración que conlleva no haber alcanzado el objetivo.

**Recuerda:** esto no va a ocurrirte esta vez porque vas a hacer algo distinto, vas a abrir tu mente al **cambio**, vas a crear tu nuevo **tú**, el **tú** del éxito.

## ¿Cómo utilizar las siguientes páginas?

A continuación, encontrarás una serie de ejercicios que te permitirán reflexionar sobre algunos aspectos de tu persona y modificar aquellos con los que no te sientes cómodo o que desearías cambiar. Estos ejercicios facilitarán el proceso de transformación de tu estado actual a tu nuevo **tú**.

Todos los ejercicios tienen un porqué y éste está justificado al inicio de cada ejercicio con una pequeña explicación teórica. Por favor, ten paciencia y hazlos todos, ya que te ayudarán a hacer mucho más fácil tu camino. No son difíciles, pero requieren tu predisposición para sacarles el máximo provecho.

Entiendo que tengas la tentación de pasar directamente al apartado de los ejercicios

físicos o de la nutrición, pero en cuanto hayas leído todo el capítulo, y aún más una vez transcurridas las 10 semanas, comprenderás la importancia de dedicar estos minutos a preparar tu mente para afrontar el reto.

## Conoce tu estado inicial: tu Diario Actual

Usted no puede cambiar lo que no reconoce.

DOCTOR PHIL

Para que el proceso del cambio desde tu estado actual hasta tu estado deseado sea un éxito, tan importante es que tengas claro tu objetivo final como que seas consciente de tu estado inicial. Sólo si sabes desde dónde partes, podrás ser consciente de los pasitos que vas dando a lo largo del camino y de lo cerca que estás de tu objetivo final.

Para que puedas medir tu estado inicial utilizaremos una serie de **indicadores**. Éstos nos servirán para comparar tu estado actual con tu estado en cualquier momento del proceso y nos dirán si vamos por el buen camino.

### EJERCICIO 1

Rodea con un círculo (1 significa muy mal y 10 significa excelente) o describe en pocas palabras los siguientes indicadores de tu estado inicial.

> **Kinestésico:** ¿cómo te sientes?

• Físicamente: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

• En general (como persona): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

> **Visual:**

• ¿Cómo te ves?: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

• ¿Cómo te ven los demás?: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

> **Auditivo:**

• ¿Qué te dices a ti mismo cuando te ves en el espejo?

• Físicamente:

• En general:

• ¿Qué te dicen los demás cuando te ven?

• Físicamente:

• En general:

## EJERCICIO 2

Muchas personas padecen tratando de lograr una vida equilibrada porque no han pagado el precio de decidir lo que es realmente importante para ellos.

STEPHEN COVEY

Escribe en pocas líneas tu Diario Actual. Debería ser una especie de diario personal en el que vas a escribir cómo te sientes, expresando tus pensamientos más íntimos y sinceros. Los Indicadores del ejercicio anterior te ayudarán a valorar mejor tus propios sentimientos y emociones.

¿Qué haces día a día para sentirte como te sientes, verte como te ves y decirte lo que te dices a ti mismo? ¿Qué te gustaría cambiar de todo esto para sentirte, verte y hablarte mejor? Escríbelo todo, sólo vas a verlo tú.

Los resultados de tu Diario Actual te servirán para conocer exactamente qué quieres cambiar de ti mismo y, en el siguiente punto, te ayudarán a definir mejor tu objetivo.

Si quieres ver un ejemplo de «Diario Actual» consulta la web [www.metodo3x10.com](http://www.metodo3x10.com).

## Define tu Objetivo

No hay ningún viento favorable para el que no sabe a qué puerto se dirige.

ARTHUR SCHOPENHAUER

Esta frase habla por sí sola y resume a la perfección algo que no debes olvidar en ningún momento: si no sabes exactamente qué persigues, ¿cómo demonios vas a poder hacer nada para alcanzarlo? Éste es un punto en el que debes tomarte tu tiempo. Es muy importante, ya que el objetivo que definas ahora será tu gasolina para avanzar desde un extremo hasta el otro del camino, será tu motivación durante las próximas 10 semanas.

Pero, antes, tienes que conocer una serie de reglas que te ayudarán a plantearte tu objetivo de manera que tengas mayores posibilidades de éxito. Así, las características que debe reunir un Objetivo son las siguientes:

- > **Debe estar anunciado en positivo:** resulta más fácil acercarse a lo que uno quiere que alejarse de lo que no quiere. En este sentido, tu cerebro interpretará mejor la frase «Quiero ser delgado» que «No quiero ser obeso».
- > **Debe estar anunciado en presente de indicativo:** anunciar un Objetivo en presente de indicativo implica estar dispuesto a hacer algo para conseguirlo. Pone de manifiesto tu responsabilidad y tu compromiso. Tiene mucha más

fuerza decir «quiero» que decir «quisiera». La forma «quisiera» expresa más una ilusión que un objetivo real.

- > **Debe depender de ti:** si tu Objetivo no depende de ti no podrás hacer nada para lograrlo. Un Objetivo bien formulado no puede ser «Quiero que mi madre deje de prepararme pasteles», porque no soy yo el protagonista del cambio, sino otra persona. Debería expresarse, por ejemplo, «Quiero comer sólo comida sana».
- > **Debes definirlo de forma específica:** no basta con tener una vaga noción de tu Objetivo, no basta con decir «Quiero estar más guapo». Cuanto más detalladamente definas la idea de lo que quieres, más fácil será para tu cerebro representarlo. Especifica qué significa para ti «estar más guapo». Tal vez significa estar más delgado, tal vez cambiar tu forma de vestir, o simplemente cortarte el pelo y hacerte algún tratamiento de belleza.
- > **Debe ser medible:** tu Objetivo debe poder medirse para saber en cada momento si estás yendo por el camino correcto o no. No sirve que digas «Quiero estar más delgado», deberás especificar cuánto más delgado, y esto lo podrás medir en kilogramos totales, en el porcentaje de grasa muscular o en centímetros de cintura. La elección es tuya, pero debes definirlo desde un principio en tu Objetivo.
- > **Debe tener una fecha límite:** se dice que un Objetivo debe ser «un sueño con fecha de vencimiento». La presión del tiempo contribuye a la autodisciplina y a la autoexigencia, pero a su vez la conciencia de que nuestro esfuerzo tiene un final hace que resulte menos duro. De nuevo te lo ponemos fácil: tu Objetivo ya está temporalizado en 10 semanas. Cuenta qué día será dentro de 10 semanas. Éste será el día que tendrás que apuntar como la fecha de la consecución de tu Objetivo.
- > **Debe ser apropiado y realista:** los objetivos inalcanzables no proporcionan motivación, sino autoengaño, y derivan en una posterior frustración. Siempre debes ser optimista y esperar lo mejor de ti mismo, pero no debes esperar resultados desproporcionados en relación con el tiempo que te has marcado y con tus recursos y capacidades. Este punto será muy importante, ya que el éxito de este método dependerá de que tu Objetivo sea alcanzable por apropiado y realista.

**Nota importante:** que pierdas más o menos peso en estas 10 semanas dependerá en gran medida de que estés totalmente motivado para seguir el método paso a paso, pero el peso que pierdas tú no será el mismo que perderá otra persona, puesto que vuestros organismos son diferentes y, probablemente, tampoco partís del mismo punto (cantidad de peso que os sobra, hábitos alimentarios, hábitos deportivos, etcétera).

En este sentido, quiero aconsejarte que, si tienes dudas acerca de qué peso sería apropiado y realista marcarte como objetivo, consultes el apartado «¿Cómo calcular tu peso ideal?» o consultes a un médico, dietista o entrenador personal cualificado.

Como norma general, en 10 semanas no es prudente ponerse como objetivo

perder más de 10-12 kilos.

### EJERCICIO 3

¿Estás preparado? Es importante que, en el momento de escribir tu Objetivo, estés en un estado emocional óptimo, en un estado de ánimo adecuado que permita que la meta que te propongas sea lógica y realista, pero a la vez motivadora para ti.

Si ahora mismo te sientes triste, desilusionado o sientes que haces esto por obligación, por favor, no lo hagas. Espera a que tu estado de ánimo te acompañe, espera a sentirte sereno y motivado y, entonces, vuelve a escribir tu Objetivo.

Si quieres, puedes consultar los apartados «Relajación» y «Visualización creativa» ahora y practicar lo que en ellos te propongo para alcanzar este estado de ánimo óptimo tan necesario para este momento tan importante.

Tómate tu tiempo para que el enunciado que escribas en este recuadro cumpla los siete requisitos que acabamos de explicar.

#### **Mi Objetivo:**

Quiero \_\_\_\_\_  
el día \_\_\_\_\_

¡Enhorabuena!, acabas de dar un gran paso. Esta frase te acompañará a lo largo de estas 10 semanas y debes tenerla en tu mente en todo momento. Te aconsejo que la escribas en un papel y la lleves siempre contigo, en la cartera, en el bolso, en el bolsillo... Cuélgala en la puerta de la nevera o en el primer sitio donde puedas verla cuando te levantas por la mañana. De esta forma la tendrás siempre presente.

Evidentemente, de nada sirve decir «Quiero ser presidente de mi país» y sentarme a esperar a que suceda. Debes hacer un esfuerzo para conseguir tu Objetivo y este esfuerzo, para que no sea en vano, necesita tener un plan de acción.

De nuevo estás de suerte: tu Objetivo lo tienes que definir tú, pero el plan de acción para lograrlo lo tienes en tus manos: ¡el método 3 × 10!

La vida de cada persona se vuelve algo grandioso cuando se fija metas en las que realmente cree, cuando se puede comprometer totalmente y estar dispuesta a entregarse en cuerpo y alma para alcanzarlas.

BRIAN TRACY

## Escribe tu Diario Futuro

En el ejercicio 2 has escrito tu Diario Actual para conocer cómo estabas, cómo te

encontrabas, cómo te sentías y cómo te veías actualmente. A partir de aquí has identificado qué cosas de entre todas las que has escrito te gustaría cambiar, y en el ejercicio 3 has definido tu objetivo.

El siguiente paso es escribir tu **Diario Futuro**. Es importante porque es la base de tu compromiso. En él vas a escribir qué es lo que imaginas que estarás haciendo dentro de 10 semanas, tus nuevos hábitos, cómo te sentirás y te verás y qué te dirás a ti mismo en ese futuro, es decir, cuando hayas alcanzado tu objetivo. Es como si dentro de 10 semanas volvieras a escribir tu Diario Actual, pero en este caso tu estado inicial coincidiría con tu estado deseado.

Aunque lo que vas a escribir aún esté por llegar, no lo vas a escribir en futuro, sino en presente, porque quiero que mientras lo escribas sientas en tu interior todo lo que sentirás cuando lo tengas. De esta forma, si en algún momento del camino te encuentras desmotivado, te será muy útil leer tu Diario Futuro para coger fuerzas y poder seguir trabajando para sentirte de la forma que tanto deseas.

De nuevo debo advertirte de la necesidad de que en el momento de escribir tu Diario Futuro te encuentres en un estado mental óptimo. Si no es así, será mejor que esperes a otro momento o consultes los apartados «[Relajación](#)» y «[Visualización creativa](#)».

## EJERCICIO 4

¿Estás preparado? Escribe tu Diario Futuro. Sigue escribiendo a continuación de la siguiente frase: «Me siento feliz y orgulloso/a ahora que...».

Si quieres ver un ejemplo de Diario Futuro consulta la web [www.metodo3x10.com](http://www.metodo3x10.com)

## EJERCICIO 5

Resume, en forma de palabras clave, tu Diario Futuro. De todo lo que has escrito en el ejercicio 4, elige sólo aquellas palabras que te motivan y que te darán la fuerza necesaria para seguir adelante en tu camino hacia el objetivo. Cada palabra tiene que ser importante para ti, debe tener el poder de llevarte a tu estado deseado cada vez que la leas. Escribe estas palabras en un papel y llévalo siempre contigo, junto a tu objetivo.

# Abriendo tu mente al cambio

Si continúas haciendo lo que siempre has hecho, no irás más allá de donde has llegado.

ALBERT EINSTEIN

¿Recuerdas lo que hemos comentado sobre el cambio en el apartado «[Qué es el coaching y cómo puede ayudarme](#)»? Pasar de un estado actual a otro deseado implica cambiar, y esto significa dejar de hacer cosas que llevas mucho tiempo haciendo. Incluso, lo veremos más adelante, a veces no será suficiente con cambiar tu conducta, sino que será

necesario previamente cambiar tus pensamientos y tus emociones. Esto no es nada sencillo, cambiar no es fácil... pero ¡se puede!

## **EL «PATRÓN DE MÁS DE LO MISMO»**

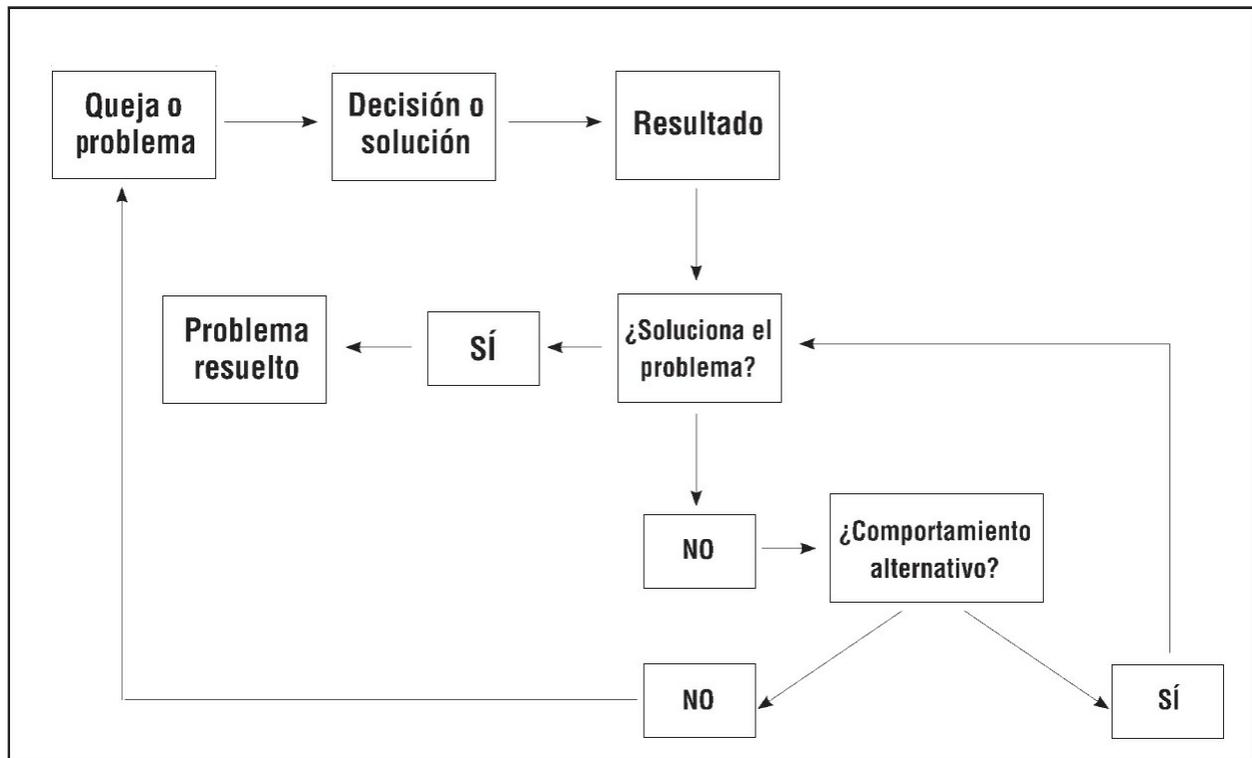
Si carecemos de inteligencia emocional, siempre que el estrés aumente, el cerebro humano conectará el piloto automático y seguirá su tendencia innata, que es hacer más de lo mismo, sólo que más fuerte. Y esto, en la mayoría de los casos, es justo lo que no se debe hacer en el mundo actual.

ROBERT K. COOPER

Cuando una persona quiere cambiar algo de su vida o aspira a alcanzar un objetivo, en función de su manera de ser y de pensar, toma una decisión para solucionar esta situación. Si la solución que toma sirve para alcanzar el objetivo, entonces no llega a definirse «un problema». Por el contrario, cuando la solución no consigue su propósito, es habitual pensar que lo que ha fallado no es la solución en sí misma, sino que no se ha aplicado con suficiente fuerza. Por este motivo la persona vuelve a utilizar la misma solución ya que, desde su punto de vista, sigue siendo la correcta. Si haciendo esto consigue el objetivo, de nuevo se habrá solucionado el problema, pero cuando el mismo patrón de comportamiento se repite una y otra vez, aumentando cada vez la intensidad de la solución propuesta, y no se satisface el objetivo planteado, nos encontramos ante lo que algunos autores llaman el «patrón de más de lo mismo», un círculo vicioso del que no se podrá salir hasta que no se acepte que lo que falla es la solución en sí misma y que merece la pena probar algo nuevo, un cambio que nos aporte nuevas soluciones.

¿De nuevo te has sentido identificado? ¿Sientes que llevas meses, años o tal vez décadas intentando alcanzar el mismo objetivo (perder peso) de la misma forma (probablemente comiendo menos con distintas dietas) y que, después del fracaso sientes que tienes que aumentar la intensidad de tu solución (es decir, comer todavía menos o buscar otras dietas)? ¿No crees que ha llegado el momento de cambiar la solución que has puesto en práctica hasta ahora y que no te ha dado resultado en ninguna ocasión?

En el siguiente esquema, siguiendo las flechas, mostramos cómo funciona el «patrón de más de lo mismo»:



Ha llegado el momento del cambio. El momento de decir «¡Basta ya de repetir siempre el mismo error! ¡Basta ya de fracasos!». Tienes la intención, el objetivo descrito, la herramienta (este libro) y te tienes a ti mismo. Pero... ¿crees que estás preparado para afrontar este nuevo reto? Si no quieres entrar en el «patrón de más de lo mismo» otra vez para conseguir un nuevo fracaso, tener una nueva herramienta, incluso tener la correcta como ahora, no será suficiente si tú sigues siendo la misma persona que ha cosechado todos tus fracasos anteriores. Abre tu mente al cambio con el objetivo de que tu estado mental sea el adecuado para afrontar el reto. Si tu actitud no te acompaña, la mejor herramienta no servirá de nada.

¿Vamos, entonces, a por tu nuevo **tú**?

## SOY LO QUE PIENSO

Para aquel que ha conquistado la mente, ésta es el mejor de los amigos; pero para el que no lo ha hecho, la mente permanecerá como su peor enemigo.

BHAGAVAD GITA

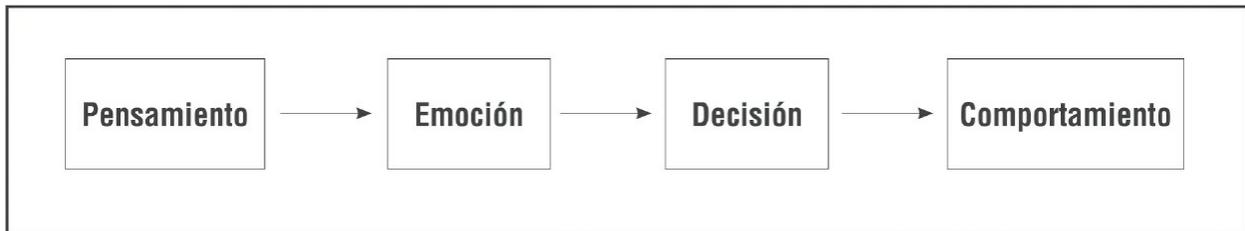
Uno de los principios que más te ayudará en tu camino será el descubrimiento de que lo importante en tu vida no son los acontecimientos, todo aquello que te ocurre, sino los pensamientos.

Tal vez creas que esto no es así, porque tú te sientes bien cuando los acontecimientos son positivos y mal cuando lo que te ocurre es negativo. ¿Te has parado

a pensar si tu vida es muy distinta un viernes por la tarde o un domingo por la noche? ¿Tus problemas en el trabajo desaparecen el viernes y renacen el domingo? ¿Tu situación económica es mejor el viernes que el domingo? ¿Estás más cansado, triste y de mal humor el domingo por la noche, después de haber descansado dos días, que el viernes por la tarde, después de pasar toda la semana trabajando?

¿Qué ocurre aquí? ¡Esto parece no tener ninguna lógica! ¿Cómo puede cambiar tanto y tan rápidamente tu estado de ánimo sin que haya cambiado absolutamente nada en tu vida? Estas fluctuaciones de ánimo, estos sentimientos de alegría, tristeza, esperanza, desilusión, fuerza, abatimiento, etcétera, son las emociones, y éstas no dependen de lo que nos ocurra sino de los pensamientos que genera nuestra mente.

Este esquema representa la conexión existente entre la mente (tus pensamientos) y el cuerpo (tus actos o comportamientos). Vamos a profundizar un poco más para que entiendas la importancia de que tus pensamientos, lejos de suponer un estorbo, te apoyen durante el trayecto.



Cada uno de tus pensamientos provoca una reacción bioquímica en tu cerebro que hace que éste libere «señales» químicas que se transmiten a diferentes partes de tu cuerpo, donde actúan como mensajeros de la mente. Es decir, el cuerpo siente exactamente lo que estás pensando. Los pensamientos han creado la emoción. Sientes lo que piensas. Si tienes pensamientos positivos, te sentirás bien; si tus pensamientos son negativos, te sentirás mal. Por lo tanto, lo que te dices a ti mismo interiormente una y otra vez es lo que crea tus estados emotivos. En función de este estado emotivo (nacido como consecuencia de tus pensamientos) tomarás una u otra decisión, y esta decisión provocará un acto o comportamiento acorde con lo que sientes.

Cuida tus pensamientos porque se volverán palabras; cuida tus palabras porque se volverán actos; cuida tus actos porque se harán costumbres; cuida tus costumbres porque forjarán tu carácter; cuida tu carácter porque formará tu destino y tu destino será tu vida.

MAHATMA GANDHI

La secuencia pensamiento-emoción también funciona en sentido opuesto, ya que una vez el pensamiento se convierte en emoción, ésta crea un nuevo pensamiento. Ambos se retroalimentan. ¿Entiendes ahora por qué es tan importante que tu estado mental y emocional sea el adecuado a la hora de definir tu Objetivo y de escribir tu Diario Futuro? Un estado mental negativo provocará pensamientos negativos que harán

que tomes decisiones erróneas que no te llevarán en dirección a tu Objetivo.

Lo que te hará llegar de tu actual tú hasta tu nuevo **tú**, lo que provocará el cambio, es comprender y aceptar que tus emociones dependen de tus pensamientos y no de lo que te pasa en la vida. El comportamiento, el acto, el hecho, no es la causa de tu estado de ánimo, sino al revés, es su consecuencia. Si asumes esto, entenderás que lo que te pasa no es fruto del azar, sino que en gran medida lo provocas tú mismo y que, por consiguiente, está en tus manos decidir qué tipo de pensamientos quieres crear.

El mayor descubrimiento de mi generación es que un ser humano puede cambiar su vida  
cambiando su actitud mental.

WILLIAM JAMES

## Creando el estado mental óptimo

Existe una sola forma de imaginación admirable: la imaginación que es tan intensa que  
crea una nueva realidad, que hace que las cosas ocurran.

SEAN O'FAOLAIN

Para abordar el objetivo con éxito (y éxito no significa solamente alcanzar el preciado estado deseado, sino que el camino hasta él resulte lo menos sinuoso posible), es necesario que te encuentres en el estado mental óptimo, aquel que te permita enfrentarte a todas las interferencias y limitaciones de una forma serena y eficiente. Aquel que haga que, ante cualquier obstáculo, tu reacción sea querer seguir hacia adelante con más fuerza en vez de querer abandonar, como probablemente te haya pasado en experiencias anteriores.

De hecho, cuando te encuentres en el estado mental óptimo, muchas de estas interferencias ni siquiera van a aparecer, ya que no tendrás una actitud negativa y, como hemos aprendido antes, tus pensamientos negativos van a ser el mayor obstáculo que encontrarás en el camino hacia tu estado deseado.

Estamos hablando de que tu mente esté en un estado de motivación permanente. La motivación será imprescindible durante todo el trayecto y, de la misma forma que los pensamientos son fruto de tu propia elección, también puedes elegir estar en un estado de motivación. ¿Cómo? Manteniendo tus pensamientos positivos, repitiéndote una serie de afirmaciones, creyendo en ti, y practicando la relajación y la visualización creativa.

### **MANTÉN TUS PENSAMIENTOS POSITIVOS**

Si usted piensa que puede, usted puede. Y si piensa que no puede, también es verdad.

MARY K. ASH

Éstas son las características de los pensamientos positivos en contraposición a los pensamientos negativos limitantes:

Mentalidad positiva	Mentalidad negativa (pensamientos limitantes)
Optimismo	Pesimismo
Tiene una visión orientada a un objetivo	No tiene ninguna visión ni objetivo
Compromiso y responsabilidad	Excusas. Culpar a los demás
Pasión	Apatía
Disciplina	Vagancia
Fortaleza mental	Debilidad mental
Proactividad, iniciativa	Reactividad, quejas
Automotivación	Autodestrucción

El optimista tiene siempre un proyecto; el pesimista, una excusa.

ANÓNIMO

Recuerda que lo que pienses va a condicionar lo que te digas a ti mismo. Si tus pensamientos son positivos, tus palabras también lo serán y resultará más fácil cumplir el siguiente punto. ¿No merece la pena mantener tus pensamientos positivos?

Cualquier hecho que estemos enfrentando no tiene tanta importancia como nuestra actitud hacia él. Es lo que determina el éxito o el fracaso. La manera que usted piensa puede derrotarlo antes de poder hacer algo al respecto.

NORMAN VINCENT PEALE

## EJERCICIO 6

Escribe los pensamientos negativos que suelen pasarte por la cabeza cuando intentas cambiar alguna situación de tu vida o cuando quieres conseguir algún propósito. A continuación, transforma este pensamiento negativo y limitante en el pensamiento contrario, en un pensamiento positivo y motivador. Verás que no tienes que cambiar muchas palabras de la frase original y, por el contrario, emocionalmente, el cambio es extraordinario.

Este ejercicio es muy interesante porque ya anticipa lo que puede pasarte por la cabeza cuando empieces con el método  $3 \times 10$ . En cuanto te aparezcan estos pensamientos negativos limitantes, transfórmalos rápidamente en positivos y repítelos tantas veces como sea necesario.

Voy a ponerte un ejemplo, aunque debes ser tú quien utilice tus propios pensamientos negativos, con las mismas palabras que te vienen a la mente.



Pensamiento negativo, limitante	Pensamiento positivo, motivador
No voy a poder con todo esto. Ya estoy cansado.	Voy a poder con todo. ¡Tengo la fuerza!

## CUIDA LO QUE LE DICES A TU PERSONA CON AFIRMACIONES

Las afirmaciones a uno mismo son importantes porque crean energías positivas que atraen tu Objetivo.

¿Cómo funcionan las afirmaciones? Muy sencillo: se trata de repetirte algo a ti mismo tantas veces como sea necesario hasta que te lo creas.

Si te repites constantemente que eres capaz de lograr aquello que deseas o que quieres atraer a tu vida, estarás generando un campo de atracción positivo que hará que realmente acabe llegando a ti. Piensa que eres como un imán.

Todo lo que llega a tu vida es porque tú lo has atraído. Y lo has atraído por las imágenes que tienes en tu mente. Es lo que piensas. Todo lo que piensas lo atraes.

BOB PROCTOR

Si quieres que pasen cosas positivas en tu vida es hora de empezar a generarlas, a repetirte cuantas veces sea necesario que es posible conseguirlo.

Aunque al principio no creas que sea posible, sigue lo que dice la frase hecha en inglés: *Fake it till you make it* («Fíngelo hasta que lo logres»). Puede parecer absurdo, pero confía en tu poder de atracción y lo conseguirás.

Dichas afirmaciones deben cumplir las siguientes características:

- > Tienen que ser frases cortas.
- > Tienen que ser sencillas y fáciles de recordar.
- > Tienen que ser cien por cien positivas.
- > Tienen que estar anunciadas en positivo.
- > Tienen que ser constructivas, no destructivas.
- > Tienen que ser realistas.

## EJERCICIO 7

Cumpliendo con los requisitos que acabamos de ver, escribe al menos dos afirmaciones

que te sirvan para motivarte durante todo el camino del cambio a tu estado deseado. Tienen que ser frases cortas que, al leerlas, realmente te animen a seguir adelante y a acabar con los pensamientos limitantes que puedan sorprenderte en cualquier momento. Voy a ponerte algunos ejemplos, aunque eres tú quien debe crear sus propias frases, aquellas que a ti te sirven. ¿Qué sueles decirte a ti mismo para animarte? Pues esto mismo puede valer. Puede incluso que el ejercicio anterior ya te haya dado las pistas para crear buenas afirmaciones que puedas repetirte para motivarte.

Un ejemplo de lo que yo me diría a mí mismo: «¡Vamos, Néstor, eres fuerte, tú puedes!», «¡Vamos, máquina, tú consigues lo que te propongas!».

## **CREE, CREE Y CREE**

No creas todo lo que piensas.

WYNE DYER

Ahora ya conoces cómo los pensamientos pueden condicionar tus emociones y, en última instancia, tus comportamientos. Pero ¿de qué dependen nuestros pensamientos? ¿Sobre la base de qué los creamos? Pues sobre la base de otros pensamientos que están por encima de éstos y que son las creencias.

Las creencias son muy importantes porque son aquellos pensamientos que nos dan permiso (o por el contrario nos impiden) hacer las cosas. Las creencias son, para cada uno, nuestras propias verdades. Por lo tanto, lo que es verdad para mí no tiene por qué serlo para ti.

Pero hemos gestado nuestras propias creencias a lo largo de tanto tiempo que es muy difícil cambiarlas. Hemos interiorizado como verdad absoluta algo que no es más que pura subjetividad. Un buen día mi buena amiga Ana decidió que era débil y se lo repitió tanto a sí misma que acabó creyéndoselo. De hecho, terminó siendo débil. Creó una creencia que la ha acompañado hasta el día de hoy. La creencia provocó los pensamientos y las emociones negativas que le han llevado a tomar decisiones que, hasta el presente, siempre la han alejado de sus objetivos, la han limitado a la hora de conseguir muchas de sus aspiraciones.

Pero si uno mismo es el encargado de crear estas creencias, ¿es posible poder cambiarlas? Claro que sí, se pueden cambiar. Las creencias las eliges tú mismo. ¿Te das cuenta?, otra vez aparece la palabra «cambio».

Abraham Maslow dijo que para cambiar algo en una persona primero tiene que cambiar la forma en la que esa persona se ve a sí misma. Si no puedes verte a ti mismo logrando lo que te propones, muy difícilmente lo lograrás.

Te quiero plantear una pregunta:

> Cuando empiezas una dieta, ¿lo haces **creyendo** que podrás bajar de peso?

La mayoría de las personas responde que **no creen**, pero que lo intentan. Para

lograrlo, primero tienes que creer que lo lograrás. Si empiezas pensando que no lo vas a conseguir, así será finalmente.

Crear es el elemento clave para lograr cualquier cosa que te propongas en la vida, en este caso bajar de peso.

Así que cree, cree y cree siempre en ti mismo. No empieces el método 3 × 10 si no tienes plena confianza en que vas a lograrlo.

## **LA RELAJACIÓN**

Ya hemos visto que el cerebro, cuando crea una imagen (ya sea un recuerdo o algo irreal), provoca cambios en el cuerpo y en la conducta. Para que estos cambios se produzcan, las imágenes se deben representar en la mente cuando ésta y el cuerpo se hallen en estado de relajación.

En este apartado te voy a enseñar una rutina de relajación progresiva y simple que a mí me funciona muy bien y que es una adaptación del entrenamiento autógeno de Schultz.<sup>1</sup>

Tengo que advertirte de que, como cualquier otro método de entrenamiento, necesitarás cierta práctica para llegar a dominarlo, así que no te preocupes si no consigues un estado de relajación total en los primeros intentos: irás mejorando a medida que lo vayas practicando. Además, ten en cuenta que la simple práctica ya tiene beneficios en sí misma, aun cuando todavía no se domina.

Tampoco te preocupes si durante la sesión de relajación acuden a tu mente pensamientos ajenos a la misma; es normal al inicio del entrenamiento. No luches contra ellos, con la práctica irán desapareciendo.

Las condiciones previas indispensables son:

- > Habitación tranquila, sin ruidos perturbadores.
- > A oscuras o con poca luz.
- > Temperatura agradable, ni frío ni calor.
- > Sin música o con música propia para la relajación.
- > Con ropa cómoda y holgada.

A partir de aquí:

- > En primer lugar, elige la posición que te parezca más cómoda: por ejemplo, tumbado en el suelo boca arriba o sentado en una silla con la espalda erguida.
- > A continuación, cierra los ojos y escucha tu respiración. No intentes modificarla, simplemente concéntrate en ella.
- > Repítete en voz baja las secuencias que te sugiero a continuación y, al hacerlo, concentra tu mente en la parte del cuerpo que se cita en cada momento. Como estarás con los ojos cerrados y no podrás leer, las primeras veces puedes grabar tu voz en una grabadora o hacer que alguien te lo lea mientras lo practicas. Aunque lo ideal es que aprendas el orden de la secuencia de memoria para

recitártelo a ti mismo.

La secuencia es la siguiente:

- > Pie, tobillo, pantorrilla y muslo derechos.
- > Pie, tobillo, pantorrilla y muslo izquierdos.
- > Pelvis, estómago, pecho y hombros.
- > Brazo y mano izquierdos.
- > Brazo y mano derechos.
- > Cuello y nuca.
- > Cara, orejas, ojos, frente y cabeza.

Si recuerdas el orden de la secuencia, que, como ves, es muy sencilla porque va de abajo a arriba del cuerpo, te será fácil elaborar un «discurso» de relajación, pero si quieres ver un ejemplo, puedes consultar la web [www.metodo3x10.com](http://www.metodo3x10.com).

Sea como sea, es imprescindible que, al pronunciar ese discurso, el tono de tu voz sea suave, y que las palabras se formulen de manera lenta, rítmica y monótona.

Dedicarte estos 10 minutos a diario o siempre que sientas que lo necesitas (en momentos de estrés o negativismo) te ayudará a mantenerte en este estado mental óptimo. Así, todas las decisiones que tomes (como, por ejemplo, la definición de tu Objetivo o la descripción de tu Diario Futuro) serán, seguro, más productivas para ti.

Y si todavía quieres ir más allá, una vez consigas entrar en este estado de relajación, puedes trabajar la visualización creativa.

## **LA VISUALIZACIÓN CREATIVA**

Ahora ya sabes que tu cerebro no distingue la realidad objetiva (lo que sucede realmente en el mundo exterior) de la realidad subjetiva (lo que sucede en tu mundo interior). Asumiendo este hecho, no te será difícil entender que aquello que imagines tendrá el mismo valor y el mismo poder que aquello que es real. ¡O más!

La visualización creativa no es nada más que tu imaginación al servicio de cualquier objetivo que desees lograr. Por lo tanto, te será de gran ayuda visualizar la imagen de ti mismo con este cuerpo que desees y que has definido en el ejercicio 3 como tu objetivo. Cuanto más clara sea la imagen que tengas de ti mismo en este estado deseado, de tu objetivo, más «real» será esta realidad subjetiva que estás creando. Por ello, aprovecharás los Indicadores que has utilizado para valorar tu estado inicial en el ejercicio 2 para intensificar más esta imagen.

Independientemente de lo que hayas marcado en dicho apartado, cuando crees tu imagen-objetivo durante la visualización creativa, los 3 Indicadores (kinestésico, visual y auditivo) deben estar en su máximo grado, es decir, en el 10. Cuando, en estado de relajación, hayas creado tu imagen-objetivo, sin dejar de visualizarla deberás prestar atención a:

- > Cómo te sientes (Indicador kinestésico): presta atención a las sensaciones interiores que te provoca la imagen: bienestar, felicidad, confianza en ti mismo, orgullo, etcétera.
- > Cómo te ves (Indicador visual): presta atención a cada detalle de la imagen, los colores, los perímetros, los volúmenes, si es una imagen nítida, si presenta brillos, si te ves la cintura y las caderas más estrechas, si tu postura es erguida, etcétera.
- > Qué se oye en tu imagen (Indicador auditivo): qué te dices a ti mismo estando dentro de la imagen y qué dicen los demás de ti. «Qué delgado estoy/está», «Estoy/está muy guapo/a», «Soy capaz de conseguir lo que quiera», se oyen piropos, etcétera.

Recréate sin miedo en todo lo que sientes, ves y escuchas cuando visualizas tu imagen. No tengas prisa, disfruta de cada detalle, cuanto más concreta sea esta imagen más se intensificará la vivencia y más poderosa será tu realidad. Recuerda, en este estado están produciéndose cambios muy favorables en tu organismo.

## ¡Estás listo! A por tu objetivo

Querido amigo, si has llegado hasta aquí y has hecho todos y cada uno de los ejercicios con el corazón y la mente abierta, estás preparado para afrontar el reto: ¡el método 3 × 10!

Durante estas 10 semanas, recuerda tener presente en todo momento:

- > Tu Objetivo
- > Tu Diario Futuro
- > Las palabras claves de tu Diario Futuro
- > Tus afirmaciones

Te recomiendo que los lleves siempre contigo, escritos en un papel, en tu agenda o en el móvil. De esta manera no pasará un día sin que estas palabras tan poderosas para ti te recuerden por qué estás haciendo todo esto y te animarán a seguir con el método día a día, semana a semana, hasta llegar a lograr tu objetivo.

Tus afirmaciones te serán de gran utilidad en cualquier momento del día, pero especialmente en momentos difíciles, como por ejemplo antes de una sesión de entrenamiento o a la hora de comer. Recuerda, repítetelas tantas veces como sea necesario hasta que lo sientas. Te lo aseguro: ¡funciona!

Cuando te levantes por la mañana, no te permitas hacerlo con una mentalidad negativa. Ten a mano tu Diario Futuro para leerlo y, de este modo, transportarte al estado deseado. Si es necesario, vuelve a leerlo antes de acostarte para recordarte por

qué estás haciendo estos esfuerzos. Felicítate por el trabajo hecho durante la jornada y olvida las posibles interferencias no salvadas del todo, piensa que mañana será otro día y nosotros (¿recuerdas?) siempre miramos hacia adelante.

Si aparecen en algún momento pensamientos negativos limitantes, no permitas que se apoderen de ti, transfórmalos en pensamientos positivos. ¡No olvides que tus pensamientos los eliges tú!

Mantén en todo momento tu mente en el estado óptimo y te aseguro que todo será mucho más fácil de lo que puedas llegar a imaginar. Ahora sabes cómo hacerlo. Conoces las herramientas. Utilizarlas o no sólo depende de ti.

Cuando hayas llegado al final del método, después de 10 semanas, vuelve a hacer el ejercicio 1 (Indicadores) y el ejercicio 2 (tu Diario Actual). Te sorprenderá cómo habrá mejorado tu puntuación en los 3 Indicadores y, sobre todo, cuánto se asemeja tu nuevo Diario Actual a tu antiguo Diario Futuro. ¿Sabes lo que significa eso, verdad? ¡Objetivo logrado! ¡Felicidades!

No voy a desearte suerte porque no creo en ella, voy a desearte todo lo que necesitas: compromiso, disciplina y pasión.

¡Nos vemos dentro de 10 semanas!

---

<sup>1</sup> Johannes Heinrich Schultz (1884-1970), neurólogo berlinés que, en 1927, presentó este método de entrenamiento basado en la autosugestión mediante la creación de imágenes mentales que ayudan a liberar tensiones y combatir el estrés.





# **Arma 2**

## **Conoce los alimentos**

# Unas pinceladas sobre el metabolismo

## ¿POR QUÉ CUESTA MÁS ADELGAZAR A PARTIR DE LOS TREINTA?

A partir de los treinta años, el organismo empieza a sufrir una serie de cambios hormonales que favorecen el aumento de los depósitos de grasa y la dificultad de perder peso.

El metabolismo viene regulado por diferentes hormonas, entre ellas, la hormona del crecimiento. A partir de los treinta años, la hormona del crecimiento en un adulto sano se reduce cerca del 14 por ciento por década. Esta hormona, aparte de tener un papel decisivo en el crecimiento y desarrollo posnatal, tiene como principal función conseguir energía a partir de los lípidos (las grasas) y permite preservar la masa magra, que es la que está relacionada con el metabolismo basal y, por consiguiente, el consumo de calorías.

Por esta razón no es extraño que a partir de los treinta empecemos a notar que nos cuesta más esfuerzo mantenernos delgados, aun comiendo lo mismo y haciendo las mismas actividades.

Las mujeres, además, notan cambios en la localización de la grasa debido a los cambios hormonales. A medida que van cumpliendo años, y culminando en la menopausia, ven aparecer los depósitos de grasa familiarmente conocidos como michelines alrededor de la cintura.

## HORMONAS QUE TE PUEDEN HACER ENGORDAR

### **Insulina: puerta de entrada del azúcar**

La insulina es la hormona que, bajo condiciones normales, hace que puedas obtener energía a través de los alimentos ricos en hidratos de carbono o azúcares. Su déficit provoca la diabetes mellitus, y su exceso, hiperinsulinismo con hipoglucemia.

Su función principal es la de facilitar la entrada de la glucosa o «azúcar» de la sangre hacia las células. Tu cuerpo tiene un pequeño almacén de azúcar en el hígado para que dispongas de energía inmediata para realizar actividades o para poder mantener el metabolismo basal en funcionamiento mientras duermes. Como nuestros antepasados pasaban largos períodos de hambre, el organismo desarrolló un mecanismo de supervivencia mediante el cual, cuando tenían por fin la posibilidad de ingerir comida, ésta se almacenaba en forma de grasa, ya que cada molécula de grasa puede contener mucha más energía que las de los hidratos de carbono o las proteínas. Así pues, cuando comes más hidratos de carbono de los que en esos momentos necesitas, y el hígado ya no tiene más espacio en su almacén, tu cuerpo los puede convertir en grasa.

Cuando comes alimentos muy ricos en azúcares, como caramelos, pasteles o galletas, gracias a la insulina, tus niveles de azúcar en sangre aumentan con rapidez, pero luego vuelven a bajar en picado e, irremediamente, sientes la necesidad de tomar más dulces. Si de continuo comes alimentos ricos en azúcares, tu cuerpo tendrá que estar

sintetizando mucha insulina, y eso estresará a tu organismo, provocándote cansancio, irritabilidad, apetencia por más dulce, ganancia de peso y, a largo plazo, grandes problemas de salud.

**Recomendación para la apetencia por el dulce:** evita los dulces y limita otros alimentos ricos en hidratos de carbono que veremos más adelante.

### **Leptina: termómetro de la saciedad**

La leptina es una hormona fabricada por el tejido adiposo que tiene la función de avisar a tu cuerpo de que pare de comer cuando has ingerido una cantidad de alimentos suficiente. Es, por lo tanto, un inhibidor natural del apetito. Se ha comprobado que algunas personas obesas no producen niveles normales de esta hormona y por ello tienden a ingerir más alimentos. Un adecuado control del apetito y de la saciedad es fundamental para controlar de forma eficaz el peso corporal. La persona con problemas de saciedad ingiere alimentos y no se siente satisfecha, por lo que sigue comiendo más de lo que realmente necesita.

El punto de secreción máximo de la leptina se alcanza a medianoche, por lo que es aconsejable que intentes dormirte antes de esa hora, cuando la sensación de hambre todavía está inhibida.

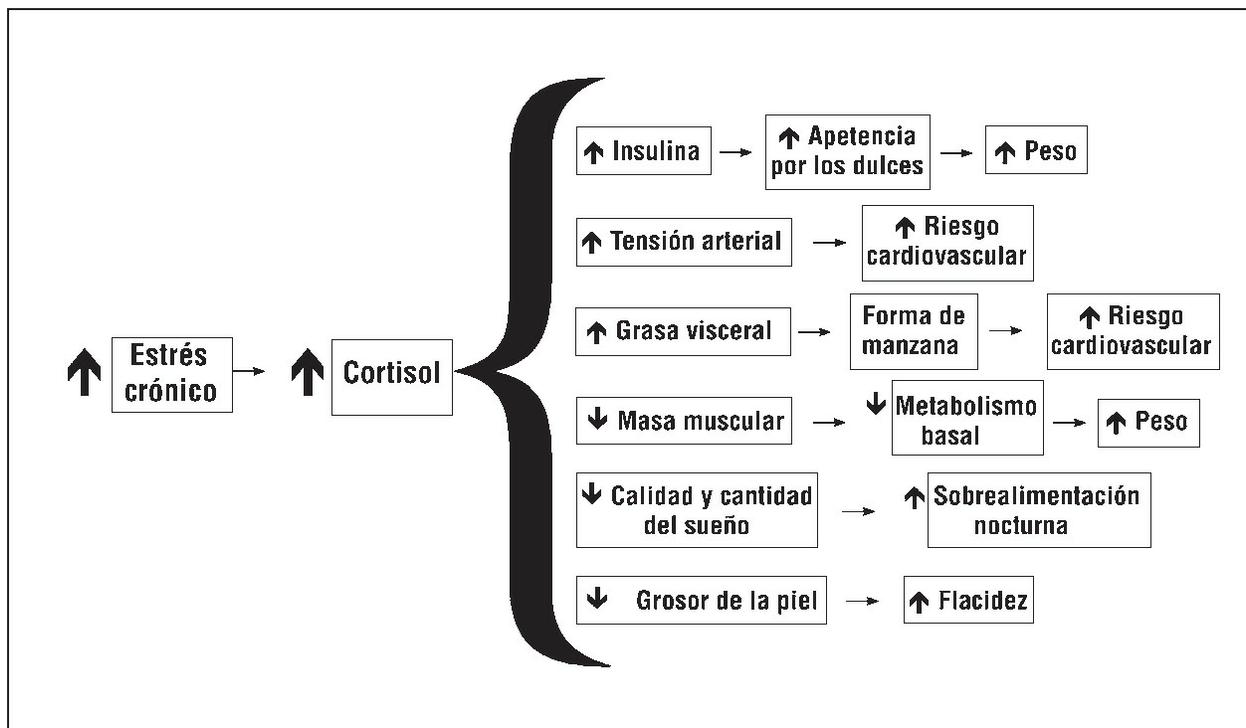
Junto a la leptina actúan otras hormonas, así como otras señales nerviosas que transmiten al cerebro el mensaje de que el estómago está lleno. Pero todo este proceso dura unos 30 minutos.

**Recomendaciones para controlar el apetito:** come despacio para que le dé tiempo al cerebro de saber qué estás comiendo. Ve a dormir antes de la medianoche.

### **Grelina: ¡tengo hambre!**

La grelina es la hormona que nos produce la sensación de hambre. Es secretada en el estómago y, en parte, regulada por la leptina. El nivel más alto se presenta justo antes de comer, y le cuesta entre unos 30 minutos y 1 hora regresar a su nivel normal después de la comida.

**Recomendaciones para saciar antes el apetito:** come, 30 minutos antes de la comida, un tentempié crudo bajo en calorías, alto en fibra y con un aporte bajo de hidratos de carbono de asimilación lenta. Por ejemplo, media zanahoria pequeña cruda, un trozo de apio crudo, un tercio de pepino crudo, unas flores de brócoli crudo, etcétera.



### Cortisol: hormona del estrés

Cuando estás estresado secretas esta hormona. A priori, es una reacción positiva que te avisa para que puedas responder a distintas señales de alarma. Pero cuando el estrés se hace crónico, empieza a ser un problema para nuestro organismo. En un estado de estrés crónico, crecen los niveles de insulina, lo que favorece la apetencia por el dulce, aumenta la tensión arterial y se acumula más grasa visceral alrededor de la cintura, lo que hace que adquieras forma de manzana. Además, el estrés favorece la merma de la masa muscular, la pérdida de memoria y la disminución del grosor de la piel, dificulta el sueño y hace aumentar el síndrome de la alimentación nocturna.

**Recomendación para el estrés:** come de manera regular alimentos saludables, haz ejercicio para liberar el estrés, evita excitantes como el café y el alcohol, duerme las horas suficientes, toma más pescado que carne (parece ser que la carne es un estimulante y que los alimentos ricos en omega-3, como el pescado, pueden disminuir los elevados niveles de cortisol).

## Los principales nutrientes para seguir el método con éxito

Es imprescindible adquirir conceptos básicos sobre nutrición para poder saber cómo debes actuar ante la comida si quieres perder peso y mantenerte en tu nuevo estado.

## **LOS HIDRATOS DE CARBONO.**

### **LA PRINCIPAL GASOLINA DEL MOTOR**

Los hidratos de carbono son la gasolina que te hace funcionar. Son tu principal fuente de energía. Podemos diferenciar dos tipos de hidratos de carbono: los de absorción rápida y los de absorción lenta.

- > **Hidratos de carbono absorción rápida:** miel, azúcar, zumos de fruta, caramelos, bebidas refrescantes azucaradas, bollería, cereales refinados, patata.
- > **Hidratos de carbono de asimilación lenta:** cereales integrales, legumbres, verduras y hortalizas.
- > **Las frutas:** como presentan diferentes índices glucémicos según el tipo de fruta, las consideraremos de absorción media.

### **¿Qué importancia tiene la velocidad de absorción?**

La rapidez con la que se absorben los hidratos de carbono se llama índice glucémico e influirá sobre el nivel de glucosa en la sangre y sobre la secreción de la insulina.

### **¿De qué sirve esta información?**

Cuanto más alto sea el índice glucémico, más insulina tendrás que sintetizar, más posibilidades tendrás de padecer subidas y bajadas de glucosa en sangre y, finalmente, más posibilidades habrá de que la glucosa se convierta en grasa. Además de otros efectos negativos como la irritabilidad, la ansiedad o la sensación de hambre que produce entrar en este círculo vicioso. ¡Di adiós al azúcar!

## **LAS PROTEÍNAS: LA CARROCERÍA**

Las proteínas son la carrocería de tu cuerpo, forman parte de la estructura del organismo y de los tejidos de sostén y relleno; es decir, gracias a ellas tu organismo puede formar y reparar el músculo, la piel, los tendones, los cartílagos, etcétera.

También intervienen en otras funciones vitales para del cuerpo: participan en la formación de las defensas del organismo, la regulación del metabolismo y la asimilación de nutrientes. Además, cuando el organismo no puede disponer de hidratos de carbono o grasas, las proteínas te aportan energía para que tu cuerpo pueda seguir funcionando.

### **Las proteínas y el músculo**

Para formar músculo, necesitas tomar proteínas. Las proteínas que ingieres en los alimentos son disgregadas en tu organismo en forma de aminoácidos, y éstos, en un orden establecido, formarán proteínas para construir las fibras de tus músculos, y

proteínas como la actina y la miosina, que serán necesarias para realizar la contracción de cualquiera de tus músculos. Cuanto más ejercicio hagas y más músculo desarrolles, más cantidad de alimentos ricos en proteínas necesitarás.

## **LAS GRASAS: LA GASOLINA DE RESERVA**

Las grasas o lípidos son también un nutriente importante para tu organismo.

Su principal función es la de ser una reserva de energía para sobrevivir a un ayuno prolongado. Te aíslan del frío y protegen tus órganos vitales (corazón, hígado, riñones, etcétera). Forman parte de las membranas de las células (son especialmente importantes en las células sexuales), así como de ciertas vitaminas.

Las grasas tienen un poder calórico mucho mayor que los hidratos de carbono o las proteínas, y por eso hay mucha gente que deja de consumirlas. Hasta hace poco se ha afirmado que reducir al máximo las grasas era bueno, pero recientemente se ha comprobado que la ingesta moderada de grasas con una composición adecuada es la mejor manera de controlar el nivel de lípidos en sangre y de gozar de una buena salud a largo plazo. Debes borrar de tu mente la idea de que todas las grasas son malas; lo malo es abusar de ellas. Eso sí, habrá que diferenciar entre las distintas clases de grasas.

Existen 3 tipos principales de grasas: monoinsaturadas, poliinsaturadas y saturadas. Estas últimas son las que deberás controlar con más atención. A continuación vamos a conocer un poco más sobre las grasas recomendables y aquellas cuyo consumo deberías moderar.

### **Grasas recomendables**

Las grasas que deberías consumir con moderación pero con frecuencia son las grasas monoinsaturadas y las poliinsaturadas.

Las grasas monoinsaturadas u omega-9 son muy recomendables porque te ayudan a disminuir el colesterol malo, y posiblemente a potenciar el bueno. Además, se encargan de dar fluidez a las membranas de las arterias y protegen tu corazón.

**Alimentos ricos en grasas monoinsaturadas:** aceite de oliva, aguacate, nueces, cereales integrales.

Las grasas poliinsaturadas son también muy recomendables porque proporcionan moléculas esenciales que el organismo no puede sintetizar por sí solo, hay que adquirirlas a través de los alimentos. Proviene de las familias conocidas como omega-3 y omega-6, y tienen funciones múltiples tan importantes como la absorción de algunas vitaminas, la formación y la fluidez de las membranas celulares, la protección de órganos vitales, el control de la inflamación de las células, del sistema nervioso, de la respuesta inmunitaria de la célula, del aparato reproductor como la regulación del síndrome pre-menstrual y de la tensión arterial, la mejora de la circulación, la protección frente a enfermedades cardíacas; son, además, elementos imprescindibles en piel, pelo, ojos y uñas.

Pero hay que tomarlas en menor medida que las monoinsaturadas, ya que pueden ser fácilmente oxidadas, por lo que nos proporcionan más radicales libres, que son moléculas que en exceso son dañinas para nuestro organismo. Además, el exceso de este tipo de grasas también puede hacer bajar el colesterol bueno, además del malo.

- > **Alimentos ricos en ácidos grasos omega-3:** pescado, semillas de lino, soja, nueces, vegetales verdes, plancton marino.
- > **Alimentos ricos en ácidos grasos omega-6:** aceite y semillas de girasol, germen de trigo, cereales, onagra y borraja, semillas de sésamo, semillas de calabaza.
- > **Alimentos ricos en grasas poliinsaturadas:** pescado, aceite de semillas, cereales.

### **Grasas que hay que moderar o reducir**

Deberemos moderar el consumo de grasas saturadas, así como los ácidos grasos trans.

### **Grasas saturadas**

Son grasas mayoritariamente de origen animal y se caracterizan por ser sólidas a temperatura ambiente, como sucede con la manteca y la mantequilla, y sólo se derriten cuando elevamos la temperatura. Las encontramos principalmente en carnes, embutidos, mantecas, lácteos y derivados, bollería hecha con aceite de palma y/o coco.

#### **¿Por qué no son recomendables?**

El límite está en su cantidad y su calidad. No hay que abusar de ellas, ya que aumentan el colesterol malo y están relacionadas con las enfermedades cardiovasculares.

### **Ácidos grasos trans**

La mayoría son grasas modificadas por la industria alimentaria con la finalidad de conservar las grasas por más tiempo, mejorar su sabor y favorecer su estabilidad en las frituras. Se pueden encontrar en algunos tipos de palomitas de maíz para microondas, bollería, comida rápida, alimentos precocinados, patatas fritas de bolsa, tentempiés, cremas de quesos y margarinas vegetales.

Los ácidos grasos trans son potencialmente más peligrosos que las grasas saturadas, ya que estas últimas aumentan el colesterol malo, mientras que las grasas trans, además de aumentar el malo, bajan el bueno.

#### **¡Atención!**

Una mala calidad de las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, así como una mala manipulación, convierten lo que en principio serían grasas saludables en grasas

potencialmente peligrosas.

### **Consejos**

- > Tomar pocos fritos. El calor modifica la naturaleza de las grasas y las convierte en grasas poco saludables.
- > Guardar la botella de aceite lejos de los fogones y de la luz para que se conserve en mejor estado y nos llevemos a la boca grasas cardiosaludables.
- > Huye de los alimentos manipulados industrialmente como margarinas, cremas de queso, bollería...
- > No comer alimentos grasos con olor ni sabor a rancio, ya que nos están indicando que las grasas están oxidadas.

## **EL AGUA**

El agua es el componente más indispensable para la vida. Sin comer podríamos aguantar varias semanas, pero sin beber, en unos días moriríamos.

El cuerpo humano está formado en un 70 por ciento por agua, y es donde se realizan las reacciones metabólicas para obtener energía, regula la temperatura, nos ayuda a eliminar toxinas... Beber agua es vital para la salud.

Cada día eliminamos unos dos litros y medio de agua, cantidad que también deberemos reponer de diferentes maneras. Una parte la obtendremos a través de los alimentos que tomamos; otra, a partir de la combustión de los nutrientes de esos alimentos. El cómputo del agua de los alimentos y su combustión representa más o menos 1 litro, 1,5 litros. El agua restante es la que deberemos incorporar como agua bebida, y que debería ser más o menos entre 1-1,5 litros.

Ahora bien, las necesidades de agua dependen mucho de nuestra alimentación y de la sal que pongamos en las comidas. Cuanta más carne, embutidos y alimentos industrializados tomemos, y cuanta más sal añadamos a los alimentos, más agua necesitaremos tomar.

## **LA FIBRA**

La fibra es la parte no digerible ni absorbible de muchos alimentos de origen vegetal, y sus beneficios son tales que una baja ingesta de fibra está relacionado con enfermedades, sobre todo de origen intestinal.

Cuando tomamos fibra, ésta absorbe agua, hinchándose y adquiriendo mayor volumen y aumentando el poder de saciedad. A la vez también incrementa el volumen de las heces, ayudándonos a prevenir el estreñimiento. Por esta razón es importante beber agua cuando tomemos alimentos ricos en fibra, sobre todo en fibra insoluble como la de los cereales integrales.

La fibra, además, nos ayuda a arrastrar compuestos nocivos del organismo, así como también el colesterol. Retrasa el poder de absorción de los hidratos de carbono,

disminuyendo la respuesta de la insulina.

La fibra es muy beneficiosa para la salud intestinal, ya que es fermentada por las bacterias intestinales formando ácidos grasos y gases que servirán de energía a las células del colon, quienes forman parte del sistema inmune protegiéndonos de microorganismos nocivos y de células cancerosas.

Puedes encontrarla en frutas y verduras, cereales integrales y legumbres. Los cereales refinados desprovistos de su cáscara no tienen fibra, con lo cual pierden sus propiedades beneficiosas.

## ¿En qué alimentos encuentro cada nutriente?

Ya conoces un poco mejor qué son los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas. Ahora es el turno de saber qué alimentos los contienen.

### **Alimentos ricos en hidratos de carbono**

- > Hidratos de carbono de asimilación rápida; son los que hay que evitar:
  - Azúcar, miel, mermeladas, siropes, melazas, caramelos.
  - Refrescos, zumos de fruta.
  - Cereales refinados como pan blanco, arroz blanco.
  - Bollería, pasteles.
- > Hidratos de carbono de absorción lenta:
  - Legumbres: lentejas, garbanzos, soja, judía blanca, *azukis*, habas, guisantes.
  - Cereales integrales: arroz integral y trigo integral y derivados (como la pasta integral, pan integral), avena, centeno, trigo sarraceno, quinua.
  - Verduras y hortalizas. Excepto el maíz. Algunas hortalizas, cuando las cocinamos, se pueden convertir en hidratos de absorción rápida, como la zanahoria hervida y el apio, cosa que no pasa si los comemos crudos.
  - Yogur. Opta por el yogur desnatado. El yogur también tiene un valor importante de proteínas y microorganismos beneficiosos para nuestra flora intestinal.
- > Hidratos de carbono de absorción media:
  - Frutas en general, aunque hay frutas como la sandía, el melón y el plátano que tienen un índice glucémico alto.

### **Alimentos ricos en proteínas**

- > Pescado y cefalópodos como la sepia y el calamar.
- > Marisco.
- > Carnes: las hay muy ricas en grasas; opta por las aves, como el pollo y el pavo.
- > Embutidos: opta por los bajos en grasas, como el jamón de bellota sin grasa y el pavo.
- > Huevos.
- > Legumbres: una buena alternativa a las proteínas animales.
- > Frutos secos.
- > Queso. Los quesos pueden ser muy ricos en grasas. Opta por los bajos en grasas, como el queso fresco o el requesón.

### **Grupos de alimentos para las grasas**

- > Aceite de oliva virgen extra.
- > Frutos secos: principalmente nueces y almendras naturales sin tostar, freír ni salar.
- > Aguacate.
- > Aceitunas: sólo en ocasiones, y pocas unidades.
- > Intenta evitar los embutidos, la margarina y la mantequilla.

### **Algunos factores que te hacen engordar sin que te des cuenta**

- > Servirte demasiada variedad en el plato.
- > Comer en platos muy grandes.
- > Servirte raciones muy grandes.
- > No tener en la nevera los alimentos apropiados.
- > Tener *snacks* y dulces en la despensa.
- > Comer con amigos a los que les encanta comer y beber mucho.
- > Comer muy rápido.
- > Picar mientras preparas la comida.
- > Añadir todo tipo de alimentos en las ensaladas, incluso los muy calóricos.

## **El método: el plan nutricional celular**

El plan nutricional del método 3 × 10 ha sido elaborado teniendo en cuenta tu plan de entrenamiento. No se trata de una dieta personalizada, es un plan general ideado para que se pueda adaptar a la mayoría de las personas, siempre que no tengan una patología que les impida comer algún tipo de alimento y que no precisen cuidados especiales de alimentación.

Si quieres un plan más personalizado, puedes acudir a un nutricionista para que te vaya supervisando y vaya midiendo tus logros.

Nuestro plan nutricional se basa en 10 reglas básicas + 9 consejos. Léelos e intenta memorizarlos, pues en ellos está la clave del plan nutricional.

### **REGLA 1: SI QUIERES ADELGAZAR, ¡COME!**

Mucha gente, cuando quiere perder unos kilos, deja de comer. No hay error más grave que éste, ya que cuando privas a tu cuerpo de las calorías que necesita para realizar sus funciones vitales como respirar, hacer la digestión, mantener la temperatura corporal..., en definitiva, lo que llamamos metabolismo basal, el cuerpo disminuye el gasto calórico por miedo a que la situación se perpetúe. Actúa como si no tuviera alimentos para comer y tuviera que resistir a un período de hambruna.

### **REGLA 2: COME CADA 3 HORAS**

De nuevo vamos a utilizar los números mágicos, el 3 y el 10. Te vamos a pedir que comas cada 3 horas 10 gramos de hidratos de carbono permitidos. Sí, sí, has oído bien: hay que comer cada 3 horas para mantener la glucosa estable en sangre, dejando este margen de 3 horas como mínimo para respetar las digestiones.

Podrás comer hasta un máximo de seis veces al día: desayuno, media mañana, comida, primera merienda, segunda merienda y cena. ¡Para perder peso hay que comer!

Si te levantas muy pronto, en lugar de hacer dos meriendas, haz dos medias mañanas y una merienda.

De esta manera podrás picar de manera controlada: evitarás los alimentos no recomendables y, a la vez, no pasarás hambre.

### **REGLA 3: DEPURA TU CUERPO CON FRUTAS Y VERDURAS**

Compra fruta y verdura de temporada y, a poder ser, ecológica. En el caso de no ser ecológica, lávala bien para eliminar al máximo los pesticidas, que intoxican tu hígado y te desvitalizan. ¡En la piel de las frutas están la mayor parte de las vitaminas y la fibra!

#### **> Verduras:**

- Cuécelas al dente y al vapor para que conserven todas sus vitaminas.
- No consideramos como verduras: guisantes, maíz y patata.
- Toma dos platos de verduras al día: uno, en forma de ensalada fresca y cruda, y el otro podrá ser de verduras hervidas o al vapor. Si no te sientan bien los crudos o no te apetece comer algo frío, toma las verduras al vapor pero al dente para que conserven mejor sus vitaminas.
- Cantidad de la ración de verdura: un plato llano (dos platos al día).

<p><b>El brócoli</b>, junto con otras verduras de la familia de las crucíferas, es una verdura muy rica en una molécula llamada sulforafano que tiene una alta capacidad de estimular las moléculas antioxidantes, actividad antiinflamatoria, antibacteriana, además</p>
---

de inducir la muerte selectiva de las células cancerosas e inhibir la formación de nuevos vasos sanguíneos, lo que la hace una verdura muy interesante frente a la prevención del cáncer.

> **Frutas:**

- Toma dos piezas pequeñas de fruta al día.
- Los zumos de frutas están prohibidos. Sobre todo si son envasados. Los zumos se absorben con mucha rapidez, ya que están desprovistos de la fibra que lleva la fruta. ¡No sustituyas una pieza de fruta por un zumo!
- Evita tomar: plátanos maduros, melón y sandía.
- Ración de fruta: una pieza pequeña (manzana, pera, melocotón, nectarina, pomelo, naranja, kiwi) o un puñado de cerezas, fresas, frambuesas o moras, o 2 o 3 albaricoques, 2 ciruelas, 2 mandarinas, 2 nísperos o 4 higos. Más o menos 100 gramos de fruta por ración.

#### **REGLA 4: MÁS PESCADO Y MENOS CARNE**

> **Pescado:**

- Opta principalmente por los pescados blancos y, en menor medida, por los azules.
- Es importante que el pescado sea lo más fresco posible y, a poder ser, salvaje.
- Pescados blancos: merluza, rape, lenguado, mero, bacalao.
- Pescado azul: atún, salmón, sardinas, pez espada, boquerones, dorada.
- También podrás tomar sepia y calamar; puedes consumir marisco cada quince días.

> **Carne:**

- Principalmente opta por carnes de ave sin piel (pollo, pavo).
- Ocasionalmente puedes tomar carne de conejo, ternera, cerdo.
- Tamaño de la ración: las raciones de pescado y carne serán iguales al tamaño de la palma de tu mano.

> **Huevos:**

- Consume huevos de granja.
- Tamaño de la ración: una unidad mediana o, como máximo, un huevo entero más la clara de otro huevo.

#### **REGLA 5: CEREALES INTEGRALES Y LEGUMBRES. ENERGÍA Y VITALIDAD**

> **Cereales integrales:**

- Como ya sabes, los refinados alteran los niveles de glucosa y están desprovistos de minerales y vitaminas necesarios para su metabolización.
- Lava los cereales con agua antes de cocinarlos para disminuir la cantidad de fitatos (compuesto de los cereales que en grandes cantidades puede

disminuir la absorción de minerales).

- Opciones de cereales: arroz integral, pasta integral. Hay muchos cereales ricos en minerales que tenemos olvidados. Atrévete a probarlos: avena, mijo, quinua, trigo sarraceno, centeno, etcétera.

- El centeno es el cereal más depurativo. Es un excelente energizante, muy bueno para el sistema circulatorio por su contenido en rutina, muy rico en minerales como flúor, fósforo y calcio. Tiene menos contenido en gluten, lo cual mejora el sistema digestivo junto a su contenido en fibra. Gracias a su poder depurativo sobre el hígado, hace que sea el mejor cereal para las dietas de adelgazamiento, y como es un cereal panificable, el pan de centeno es la mejor opción para liberar grasa.
- La quinua es un seudocereal muy digestivo y nutritivo, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales. Es muy rica en minerales como calcio, hierro y potasio, y no contiene gluten. Es un alimento muy recomendable.

- Cantidad de la ración de cereales: lo que te quepa en el puño.

> **Legumbres:**

- Puedes tomar: garbanzos, lentejas, judías blancas, frijoles y guisantes.
- Lava las legumbres con agua y, para aumentar su digestibilidad, añádeles comino y un trozo de alga kombu.
- Cantidad de la ración de legumbres: un plato llano raso.

## **REGLA 6: AGUA COMO BEBIDA PRINCIPAL**

- > Preferentemente consume agua natural embotellada de mineralización baja.
- > Bebe de seis a ocho vasos de agua al día. Si no te gusta mucho el agua, añade a tu botella de agua de 1,5 litros el zumo de medio limón.
- > Esporádicamente, podrás tomar algún refresco de cola sin azúcar, pero nunca como sustitución del agua.
- > Evita el alcohol. Intoxica el hígado, hace aumentar los niveles de triglicéridos e incita a comer. Si estás acostumbrado a tomar vino con las comidas, te podrás premiar con una copa de vino negro de buena calidad durante el fin de semana (pero, como dice un amigo y experto en nutrición: «Que la botella cueste más de seis euros y que sea de crianza»), pues los vinos de crianza son los que llevan más antioxidantes). Pero ¡sólo una copa! El alcohol lleva muchas calorías vacías y entorpece la pérdida de grasa, y ése es ahora nuestro objetivo.

## **REGLA 7: SI HABLAMOS DE ACEITE, QUE SEA DE OLIVA VIRGEN**

- > Condimenta tus platos con aceite de oliva virgen de primera prensada en frío. Es el de mejor calidad, y ya sabes que un aceite malo y oxidado es muy perjudicial para las células.

- > Recuerda guardar el aceite lejos del fuego para que no se oxide y genere radicales libres.
- > Ración de aceite: 2 cucharadas soperas al día.

### **REGLA 8: CONTROLA LAS RACIONES DE COMIDA**

- > Hemos dicho que hay que comer, pero debes controlar la cantidad que tomas en cada comida. Debe ser lo justo y necesario para mantener la glucosa estable, pero no más.
- > Ración de aceite: 2 cucharadas soperas al día.
- > Ración de frutas: 2 piezas pequeñas al día.
- > Ración de verduras y hortalizas: 2 platos llanos al día, uno en forma de ensalada cruda y el otro, verdura cocinada.
- > Ración de carne y pescado: Igual al tamaño y grosor de la palma de la mano (sólo la palma, no la zona de los dedos).
- > Ración de cereales: la cantidad en crudo que quepa en tu puño cerrado.
- > Ración de legumbres: un plato llano.

### **REGLA 9: DESHAZTE DE LA FREIDORA**

- > Los alimentos fritos son un aporte grande de calorías y radicales libres. Cuando el aceite humea quiere decir que se está quemando y con ello se generan radicales libres. Por otro lado, cuando se fríen los alimentos, absorben el aceite en el que están sumergidos.
- > Para cocinar la verdura, es mejor hacerlo al vapor para conservar las vitaminas y el sabor.
- > Carnes y pescados: a la plancha o al horno. Evita fritos, rebozados y guisos.

### **REGLA 10: EL AZÚCAR ENDULZA EL CAFÉ, PERO NO LA VIDA**

- > Evita el azúcar, ya que es un alimento que aporta calorías pero no vitaminas ni minerales; al contrario, nos desmineraliza.
- > Evita los edulcorantes artificiales, ya que son tóxicos.
- > Prueba la stevia. Es un poderoso edulcorante natural fruto de la planta stevia, originaria de Paraguay y Brasil. Su poder edulcorante es de diez a treinta veces mayor que el del azúcar.
- > De todas maneras, acostúmbrate a dejar de enmascarar los sabores naturales de los alimentos. Hazte los cafés un poco más largos o disfruta del sabor natural de las infusiones.

### **CONSEJO 1: TOMA TUS COMIDAS FAVORITAS UNA VEZ A LA SEMANA**

A partir de la segunda semana, y sólo si sigues el método tal y como te indicamos tanto en ejercicio físico como en el plan nutricional, podrás tomarte un día a la semana libre. Sí, sí, te podrás dar un capricho para poder comer una de tus comidas favoritas. Pero lo

harás de una manera progresiva y paulatina. Te lo programaremos en el plan nutricional.

## **CONSEJO 2: CAMBIA UN CAFÉ POR UN TÉ VERDE**

- > Abusar del café no es nada saludable, ya que es un potente excitante.
- > Deberías consumir como máximo dos cafés al día.
- > Prueba el té verde. Tiene menos cafeína, es un gran antioxidante y es rico en un aminoácido llamado L-teanina, relajante extraordinario y atípico para trastornos de ansiedad y nerviosismo, ya que relaja sin causar somnolencia ni déficit de atención.

## **CONSEJO 3: COMPRA LO MÁS FRESCO POSIBLE Y ABANDONA LAS LATAS Y CONSERVAS**

- > Elimina la mayor cantidad posible de conservantes de tu dieta y toma alimentos naturales.
- > La mayoría de las verduras y legumbres en conserva llevan azúcares añadidos y están precocinadas, lo que aumenta su índice glucémico.

## **CONSEJO 4: CENAS LIGERAS**

Nuestro organismo responde a un reloj biológico hormonal, el cual funciona con más vitalidad por el día y disminuye al atardecer. Esta funcionalidad responde a las costumbres de nuestros ancestros, cuando no había luz artificial y reposaban cuando el sol se escondía. Hoy, con la luz artificial, se alarga el día y las jornadas laborales, pero nuestras hormonas siguen su ritmo y el metabolismo, en general, trabaja más de día y se ralentiza de noche. Por lo tanto, te recomiendo que tus cenas sean lo más ligeras posible.

## **CONSEJO 5: DE POSTRE, UNA INFUSIÓN**

Prescinde de los postres. Opta por acabar tus comidas con una infusión de menta-poleo, anís, jengibre o regaliz para ayudarte a hacer las digestiones y evitar gases. Tomar algo caliente te acabará de llenar ese vacío que a todos nos queda cuando acabamos de comer.

## **CONSEJO 6: DUERME LAS SUFICIENTES HORAS Y ANTES DE LA MEDIANOCHE**

La falta de sueño es otra causa de estrés y contribuye al aumento de peso, ya que incrementa el deseo de alimentos altos en carbohidratos y los niveles de la hormona grelina, que es la hormona del hambre.

El cuerpo descansa más y mejor si te acuestas antes de la medianoche.

## **CONSEJO 7: ORGANÍZATE Y PLANIFICA TUS PROPIAS COMIDAS**

La planificación de lo que vas a comer es básico para poder seguir el plan nutricional. Muchas veces, cuando te has olvidado de comprar los alimentos necesarios para tus comidas, acabas comiendo cualquier cosa y normalmente son alimentos densos desde el

punto de vista de las calorías.

Te vamos a dar las pautas necesarias para que cuando vayas al restaurante puedas pedir tus propios menús.

### **CONSEJO 8: APUNTA LO QUE COMES**

Es bueno que hagas un calendario de comidas. Para ello es importante que recojas en una hoja semanal lo que vas comiendo, así podrás verificar si sigues el plan correctamente y comprobar si tus resultados son coherentes con lo que comes.

### **CONSEJO 9: DISFRUTA DEL SABOR DE LA VIDA**

Aprende a disfrutar comiendo, a saborear las verduras y a redescubrir el sabor auténtico de los alimentos. Estamos acostumbrados a disfrazar los alimentos con sabores muy fuertes, mucha sal, mucho azúcar... ¡Deja que tus papilas gustativas trabajen!

## **Planificación del método**

### **¿RECUERDAS LOS NÚMEROS MÁGICOS 3 Y 10?**

- > Cada 3 horas comerás 10 gramos de hidratos de carbono de absorción media-lenta con algo de proteína o grasa cardiosaludable. Excepto en el desayuno y en la comida, donde a veces podrás tomar más de 10 gramos de hidratos de carbono.
- > Las comidas deberán estar distribuidas en: desayuno, media mañana, comida, merienda 1, merienda 2 (o media mañana 2 si tienes horarios muy matutinos) y cena.

A continuación te presentamos la planificación del método. Como verás hay cinco fases, y cada fase la realizarás durante dos semanas. ¡Ánimo!, si estás leyendo esto, ya estás más cerca de conseguirlo.

Los horarios están distribuidos según lo habitual. Pero si tienes unos horarios de trabajo atípicos, te resultará fácil hacer tu propia distribución siguiendo la norma de comer cada 3 horas.

### **DESAYUNOS**

#### **Opción salada: biscotes de pan + porción de proteína**

- > Hidratos de carbono: **pan Wasa** (lo puedes encontrar en algunos supermercados).
  - Toma pan **Wasa Delikatess** o **Fibra** o pan **Finn Crisp Traditional**.
  - Son unos biscotes de muy buena calidad con hidratos de carbono de absorción lenta, sin azúcares añadidos y están elaborados con grano entero, por lo que su azúcar se absorbe lentamente y su contenido en fibras te

ayudará a ir al baño con más regularidad. Siempre que tomes el pan Wasa debes beber un vaso de agua o una infusión para hidratar la fibra.

- La variedad **Delikatess** está elaborada sólo con harina de centeno, cereal muy acertado para ayudarte a perder grasa.

### **Número de biscotes permitidos**

- > Mujeres: de dos a cuatro biscotes
- > Hombres: de cuatro a seis biscotes

Empieza primero con los números más bajos (dos para las mujeres y cuatro para los hombres), y si al cabo de cuatro días ves que tienes hambre, puedes aumentar hasta el máximo permitido.

- > Proteínas: jamón de bellota o pechuga de pavo o atún al natural o tortilla de un huevo (tortilla máximo dos veces por semana).
- > Té verde, infusión o café solo. No tomes leche, el calcio lo tomarás mediante yogures o queso permitido y mediante frutos secos, verduras de hoja verde, legumbres, cereales y semillas.

### **Opción dulce: copos de avena con canela + yogur**

- > Hidratos de carbono: 3 cucharadas soperas de copos de avena hervidos en agua. Cuando se haga una pasta, apaga el fuego. Espolvorea un poco de canela por encima.
- > Proteína: yogur desnatado.
- > Té verde, infusión o café solo.

La **avena** es un cereal estupendo para la piel, el pelo y las uñas. Tiene una fibra muy adecuada para combatir el estreñimiento, a diferencia de otros cereales de desayuno. Si no te gusta la avena, puedes optar por otros cereales de desayuno tipo All-Bran, pero no los famosos Special K, ya que tienen un índice glucémico bastante alto.

## **PEQUEÑOS APERITIVOS ENTRE COMIDAS**

Cada 3 horas podrás comer pequeños aperitivos compuestos por 10 gramos de hidratos de carbono más una porción de proteína.

### **Media mañana**

- > Hidratos de carbono: una pieza de fruta.
- > Proteína con grasas cardiosaludables: frutos secos.
- > Fruta: una pieza pequeña o equivalente (piezas de unos 100 gramos).
- > Frutos secos: cinco nueces o diez almendras naturales sin salar ni freír ni tostar.

## Merienda 1

Lo mismo que a media mañana, pero esta vez voy a marcarte la fruta que debes comer: la maravillosa manzana.

- > Hidratos de carbono: una manzana pequeña (100 gramos).
- > Proteína: yogur desnatado, loncha de queso fresco o frutos secos: cinco nueces o diez almendras naturales sin salar ni freír ni tostar (escoge el que no hayas comido a media mañana).

## Merienda 2 o media mañana 2

- > Hidratos de carbono: un biscote **Wasa** o una cucharada de copos de avena.
- > Proteína: 50 g de requesón o queso fresco 0 % M.G. o pechuga de pavo o 1 yogur desnatado.

**Nota:** puedes añadir 2 horas antes del entrenamiento o hasta 3 horas después del mismo, un biscote Wasa más una porción de proteína baja en grasa (como el pavo).

## COMIDAS Y CENAS

### Ensaladas

- > Medida de la ración: un plato llano.
- > Confecciona las ensaladas con una base de cogollos, endivias o escarola más dos o tres colores diferentes de otras hortalizas: rúcula, canónigos, berros, tomate, apio, rábanos, todo tipo de lechugas, zanahoria cruda, diente de león, acelgas, espinacas, champiñones, pimiento, etcétera.
- > Recuerda evitar el maíz.
- > Podrás poner en las ensaladas una cucharadita de semillas de sésamo, pipas de girasol o calabaza sin tostar ni freír ni salar.
- > Cuando de segundo tomes legumbres, arroz o pasta, podrás añadir una pequeña porción de proteína a las ensaladas: almendras o nueces, queso feta o queso 0 % M.G. o finas láminas de parmesano, atún al natural, daditos de tofu.

### Verduras

- > Medida de la ración: un plato llano.
- > Cualquier verdura. Evita las patatas, la zanahoria y el apio hervidos.
- > Tipos de cocción: plancha, hervidas, al horno, vapor, alguna vez en puré.

### Hidratos de carbono

- > Medida de la ración: lo que te quepa en seco en tu puño cerrado.
- > Pasta integral: no podrás añadir salsas. Podrás aliñarla con aceite de oliva y un poquito de queso parmesano o con salsa de tomate natural sin freír.
- > Arroz integral: se puede cocinar acompañado de verduras, como una paella de

verduras. El arroz basmati es muy aromático y se cuece rápidamente. No uses arroz precocido, ya que tiene un índice glucémico más alto.

- > Legumbres: límpialas. Hazlas con verduras, pero sin embutidos.

## **Proteínas**

- > Medida de la ración: como la palma de tu mano (sólo la palma, no la parte de los dedos).
- > Acompañamientos de las carnes y pescados: ensalada o verdura (poca cantidad). Si de primero has comido verduras cocinadas, el acompañamiento del segundo será ensalada.

## **POSTRES**

En el método 3 × 10 no hay postres después de las comidas principales. Puedes comer fruta y yogur durante el día.

## **ALIÑOS**

- > Aceite de oliva virgen extra de primera presión en frío.
- > Se podrá usar vinagre de jerez y, junto con el aceite, hacer vinagretas.
- > Disminuye la cantidad de sal en tus comidas; usa sal gruesa, ya que tiene más propiedades y beneficios que la sal fina.
- > También puedes usar todo tipo de especias y hierbas aromáticas para cocinar, le dan muy buen sabor a las comidas.
  - Para carnes: curry, pimienta negra, romero, laurel, salvia.
  - Para pescados: albahaca, hierbas provenzales, pimienta blanca y negra, tomillo, mejorana, perejil.

## **Orden de las comidas**

En la tabla que encontrarás más adelante, puedes cambiar el orden de las comidas de manera horizontal, pero no vertical. Es decir, podrás cambiar una comida del jueves por el lunes, pero no podrás cambiar una comida por una cena.

Cuando llegues a la fase 4, donde hay dos segundos libres a la semana, no los podrás hacer en dos días diferentes. Los deberás hacer en el mismo día, es decir, comida y cena de un mismo día.

Cuando alcances el día libre de la fase 5, ya habrás llegado casi al final del camino y será la hora de cogerte un día libre. Podrás comer y cenar lo que quieras, pero con 3 condiciones:

- > Sólo un postre al día, preferentemente en la comida.
- > Toma las dos raciones de vegetales al día; una en forma de ensalada y la otra como quieras (en crema, plancha, puré, etcétera).
- > Al día siguiente, en el primer desayuno: un vaso de agua con un chorrito de limón, un té verde o infusión y una manzana o dos. A las 3 horas, la comida que

toque.

## **PLAN NUTRICIONAL**

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>FASE 1</b> <b>SEMANAS 1 Y 2</b>	<b>COMIDAS</b>	Ensalada Legumbres	Ensalada Pollo o pavo 1 biscote Wasa	Ensalada Legumbres	Ensalada Pescado blanco 1 biscote Wasa	Ensalada Pollo o pavo 1 biscote Wasa	Ensalada Pescado azul 1 biscote Wasa	Ensalada Pescado azul 1 biscote Wasa
	<b>CENAS</b>	Verdura hervida Pescado azul	Verdura hervida Pescado blanco	Verdura hervida Huevo	Crema verduras Pollo o pavo	Verdura hervida Moluscos	Verdura hervida Huevo	Verdura hervida Pescado blanco
<b>FASE 2</b> <b>SEMANAS 3 Y 4</b>	<b>COMIDAS</b>	Ensalada Legumbres	Ensalada Pollo o pavo 1 biscote Wasa	Ensalada Legumbres	Ensalada Pescado blanco 1 biscote Wasa	Ensalada Pollo o pavo 1 biscote Wasa	Ensalada Segundo libre	Ensalada Marisco 1 biscote Wasa
	<b>CENAS</b>	Verdura hervida Pescado azul	Verdura hervida Pescado blanco	Verdura hervida Huevo	Crema de verduras Pollo o pavo	Verdura hervida Pescado blanco	Verdura hervida Huevo	Verdura hervida Pescado blanco
<b>FASE 3</b> <b>SEMANAS 5 Y 6</b>	<b>COMIDAS</b>	Ensalada Legumbres	Ensalada Pollo o pavo 1 biscote Wasa	Ensalada con proteína Arroz integral	Ensalada Pescado azul 1 biscote Wasa	Ensalada Legumbres	Ensalada Segundo libre	Ensalada Pescado blanco 1 biscote Wasa
	<b>CENAS</b>	Verdura hervida Pescado azul	Verdura hervida Pescado blanco	Verdura hervida Huevo	Crema de verduras Pollo o pavo	Verdura hervida Pescado blanco	Verdura hervida Huevo	Verdura hervida Pescado blanco
<b>FASE 4</b> <b>SEMANAS 7 Y 8</b>	<b>COMIDAS</b>	Ensalada Legumbres	Ensalada Pollo 1 biscote Wasa	Ensalada con proteína Arroz integral	Ensalada Pescado azul 1 biscote Wasa	Ensalada Legumbres	Ensalada Segundo libre	Ensalada Pescado blanco 1 biscote Wasa
	<b>CENAS</b>	Verdura hervida Pescado blanco	Verdura hervida Pescado azul	Verdura hervida Huevo	Crema de verduras Pollo o pavo	Verdura hervida Pescado blanco	Verduras a la plancha Segundo libre	Verdura hervida Huevo
<b>FASE 5</b> <b>SEMANAS 9 Y 10</b>	<b>COMIDAS</b>	Ensalada Legumbres	Ensalada Pollo o pavo 1 biscote Wasa	Ensalada con proteína Cereal integral	Ensalada Pescado azul 1 biscote Wasa	Ensalada Legumbres	DÍA LIBRE	Ensalada Pescado blanco 1 biscote Wasa
	<b>CENAS</b>	Verdura hervida Pescado blanco	Verdura hervida Pescado azul	Verdura hervida Huevo	Crema de verduras Pollo o pavo	Verdura hervida Huevo		Puré de verduras Huevo

## **EJEMPLO DE PLAN NUTRICIONAL SEMANAL FASE 1**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b> 07.30	4 biscotes de pan Wasa + tortilla 1 huevo  Té verde o café	Copos de avena + 1 yogur desnatado + 2 almendras  Té verde o café	4 biscotes de pan Wasa + pechuga de pavo  Té verde o café	4 biscotes de pan Wasa + queso fresco 0%  Té verde o café	Copos de avena + 1 yogur desnatado + 2 almendras Té verde o café	4 biscotes pan Wasa + jamón de bellota sin grasa Té verde o café	Copos de avena + 1 yogur desnatado + 2 almendras Té verde o café
<b>MEDIA MAÑANA</b> 10.30	2 mandarinas + 4 nueces  Infusión	Puñadito de cerezas + 4 nueces  Infusión	2 albaricoques + 4 nueces  Infusión	1 pera + 4 nueces  Infusión	2 ciruelas + 4 nueces  Infusión	4 higos + 4 nueces  Infusión	1 kiwi + 4 nueces  Infusión
<b>COMIDA</b> 13.30	Ensalada de hortalizas con atún al natural  Garbanzos con espinacas	Ensalada de escarola, rabanitos, tomate, zanahoria cruda, sésamo y alga agar agar  Pollo homo con pimienta y limón  1 biscote Wasa	Ensalada de canónigos, tomate, rúcula y láminas de pamesano  Legumbres a la jardinera	Ensalada de cogollos, tomatitos, piñones y sésamo  Merluza al horno con hierbas provenzales  1 biscote Wasa	Ensalada de germinado de soja, endivias rojas y palmitos  Pavo al horno  1 biscote Wasa	Ensalada de canónigos, espárragos trigueros plancha y tomatitos  Atún fresco con soja y sésamo  1 biscote Wasa	Verduras a la brasa  Lenguado a la plancha  1 biscote Wasa
<b>MERIENDA 1</b> 16.30	10 almendras sin tostar ni salar + 1 manzana pequeña	10 almendras sin tostar ni salar + 1 manzana pequeña	10 almendras sin tostar ni salar + 1 manzana pequeña	10 almendras sin tostar ni salar + 1 manzana pequeña	10 almendras sin tostar ni salar + 1 manzana pequeña	10 almendras sin tostar ni salar + 1 manzana pequeña	10 almendras sin tostar ni salar + 1 manzana pequeña
<b>MERIENDA 2</b> 19.30	1 cucharada de copos de avena 1 yogur desnatado	1 biscote de pan Wasa + 1 loncha de pavo	1 biscote de pan Wasa + mató o requesón	1 biscote de pan Wasa + 1 loncha pavo	1 biscote de pan Wasa + 1 loncha jamón de bellota sin grasa	1 cucharada de copos de avena 1 yogur desnatado	1 biscote de pan Wasa + 1 loncha pavo
<b>CENA</b> 22.00	Caldo de verduras  Brócoli  Salmón papillote	Caldo de verduras  Verduras a la plancha: calabacín, berenjena, espárragos trigueros  Rape a la plancha	Caldo de verduras  Puré de calabacín  Revuelto de setas y ajetes tiernos	Caldo de verduras  Platito de apio crudo, tomate y escarola  Wok de pollo y verduras	Caldo de verduras  Judía verde con alcachofas  Sepia o calamar a la plancha	Caldo de verduras  Ensalada de hortalizas y queso feta  Pastel de calabacín	Caldo de verduras  Alcachofas al horno  Merluza al horno
<b>EJERCICIO</b>	X	Descanso activo	X	Descanso activo	X	Descanso activo	Descanso

### ***Flash back de las reglas de oro:***

- > Come cada 3 horas respetando las horas del medio para las digestiones.
- > 2 piezas de frutas frescas al día; una de ellas será una manzana.
- > 2 platos de vegetales al día; uno de ellos será crudo.
- > Más pescado que carne.
- > Prescinde de los postres.
- > Los cereales siempre serán integrales.
- > Toma un caldo depurativo antes de comer o cenar.
- > Toma agua, mínimo 1 litro al día, más cuando hagas deporte.
- > No tomes más de 2 cafés al día.
- > 2 cucharadas soperas al día de aceite de oliva virgen de primera prensada en frío.
- > ¡Disfruta!

### **OTRAS RECOMENDACIONES**

- > Mastica bien los alimentos: una buena masticación ayudará a digerir mejor tus alimentos evitando malas digestiones y flatulencias. Hay que beber los alimentos sólidos y masticar los líquidos.
- > ¡Lávate los dientes inmediatamente después de comer! Evitarás apetencia por el sabor dulce, sobre todo si has abusado de la sal.
- > Intenta evitar comidas de trabajo y ver la televisión mientras comes. Cuanto más atento estés a lo que comes, más te saciarás y mejores digestiones harás.
- > Lleva unos horarios regulares en las comidas. Las últimas investigaciones apuntan a que la falta de un patrón regular en los horarios de las comidas favorece la obesidad.
- > Ve al supermercado con el estómago lleno. Seguro que de esta manera comprarás con la cabeza y no con los ojos. Ir a comprar con el estómago vacío te puede tentar a comprar alimentos muy calóricos.
- > Si sientes ansiedad por los dulces, bebe agua. Muchas veces, cuando el cuerpo quiere decir sed, ¡nuestra mente piensa en dulce! Antes de comer, bebe agua y luego piensa si era sed o hambre.

## **Receta de caldo depurativo**

**1 rama de apio**

**1 nabo**

**2 zanahorias**

**¼ de col**

- 1 poco de sal y pimienta negra**
- 2 cucharaditas de perejil picado**
- 2 láminas de jengibre**
- Unas hojas de acelgas**

Puedes añadir un trozo pequeño de alga kombu; es muy rica en minerales y ayuda a depurar y diluir la celulitis gracias a su aporte en yodo (la encontrarás en dietéticas y supermercados biológicos).

- > Lava las verduras y córtalas en trozos pequeños para que suelten los minerales.
- > Pon en una olla 3 litros de agua (a ser posible embotellada) y añade las verduras. Llévalo a ebullición durante 1,5 horas.
- > Una vez hervido, cuele las verduras y guarda el caldo para tomarlo antes de la cena o la comida.

¡Encuentra más recetas en la web [www.metodo3x10.com](http://www.metodo3x10.com)!

## Complementos nutricionales

Hemos añadido una lista de complementos nutricionales que te ayudarán a sentirte más vital, a depurar tu organismo y harán que tu metabolismo trabaje con eficacia.

Eso sí, si tienes algún problema de salud o estás tomando algún tipo de medicación, consulta con un experto en nutrición y/o médico antes de consumirlos.

A continuación, te presento los ocho imprescindibles para depurar, aumentar tu vitalidad y dar energía a las células para ayudarte a quemar grasas y ayudar a que tu metabolismo funcione bien.

### **CARDO MARIANO**

El cardo mariano es una planta comestible cuyas hojas pueden añadirse a las ensaladas. Es un excelente protector del hígado, ya que lo ayuda a eliminar toxinas e incluso regenera las células hepáticas enfermas. Es buen complemento en las dietas de pérdida de grasa, ya que los tóxicos tienden a acumularse en las grasas de reserva y cuando perdemos grasa movilizamos estos tóxicos, haciendo que el hígado trabaje más para eliminarlos.

- > Recomendación: 1 cápsula antes de desayuno, comida y cena.

### **L-CARNITINA**

La L-carnitina es un aminoácido que contribuye a quemar las grasas favoreciendo su

utilización como combustible cuando se realiza ejercicio. De hecho, es necesaria para transportar las moléculas de grasa hasta donde serán utilizadas para producir energía. Es por ello que sólo se recomienda antes de la práctica del ejercicio, ya que de este modo nos aporta más energía para entrenar.

- > Recomendación: 1 gramo de L-carnitina 1 hora antes del ejercicio fuera de las comidas ricas en proteínas.

## **¿TE SIENTES DESANIMADO? ¿TIENES ANSIEDAD POR LOS DULCES?**

### **Vitamina C**

Es una de las vitaminas más importantes para nuestro organismo, y que sin embargo éste no puede sintetizar ni almacenar por mucho tiempo, razón por la cual la debemos tomar a diario a través de los alimentos como frutas y verduras. Es muy sensible al calor, por lo que es muy recomendable tomar el máximo número de las raciones de frutas y verduras frescas, crudas.

Tiene múltiples funciones: es la vitamina antioxidante por excelencia; evita la oxidación de las membranas celulares. Es capaz de convertir el hierro de los vegetales, hierro difícil de absorber por el organismo (hierro no hemo), en hierro absorbible (hierro hemo). Disminuye la fatiga en el deporte, interviene en el equilibrio del sistema inmunitario, protege de los efectos nocivos del tabaco y algunos metales pesados encontrados en pesticidas. Interviene en la síntesis de colágeno, haciéndola imprescindible para piel y cartílagos.

Las necesidades diarias recomendadas actuales son 60 miligramos, valores que se fijaron hace muchos años para evitar el escorbuto, pero que no tuvieron en cuenta que esta vitamina participa en multitud de reacciones. Además, las condiciones del medio ambiente han cambiado mucho hoy en día: el aire que respiramos, las frutas y verduras que comemos (rociados con pesticidas y herbicidas), el estrés, el humo del tabaco, el aumento de la radiación solar, etcétera.

Los expertos no se ponen de acuerdo pero muchos de ellos hablan de 1 gramo diario, todo depende de la persona y su estilo de vida. ¡Los fumadores deberían considerar su aporte de vitamina C!

- > Recomendación: 1 o 2 comprimidos de 500 miligramos con el desayuno y/o comida.

### **Complejo vitamina B**

Las vitaminas del grupo B son imprescindibles para el organismo ya que forman parte de infinidad de reacciones enzimáticas que hacen funcionar el metabolismo de los glúcidos, los lípidos y las proteínas. Estimulan la síntesis de proteínas, favorecen la degradación de las grasas y son imprescindibles para una absorción eficiente de los hidratos de carbono.

Las vitaminas del grupo B, al actuar también sobre el sistema nervioso, te ayudarán a estar más relajado y concentrado.

- > Recomendación: 1 cápsula con el desayuno o la comida.
- > Observaciones: es normal que, al tomar vitamina B, tu orina adquiera un color amarillo intenso.

### **Omega-3**

El ácido graso omega-3 es un tipo de grasa esencial para el funcionamiento de nuestras células y que está poco integrado en nuestra alimentación en comparación con otros tipos de grasas. Ayuda a desinflamar las células, nos mantiene con humor, fortalece la textura de tu cabello, uñas y piel. Aunque con el plan nutricional del método tomarás bastante pescado, no sabemos la calidad de éste, ya que la cantidad de omega-3 varía mucho si el pescado es de piscifactoría.

Asegúrate de que el aceite de pescado sea de origen salvaje, con aporte de EPA y DHA (moléculas familia de los omega-3 muy importantes para un buen equilibrio nervioso) y vitamina E, para que no se oxide.

- > Recomendación: 1 cápsula de 500 miligramos de aceite de pescado salvaje con la comida.

### **Triptófano**

El triptófano en su forma L-5-hidroxitriptófano es un aminoácido precursor de la serotonina, neurotransmisor de la tranquilidad, la relajación y el buen humor. Hay alimentos ricos en triptófano como pueden ser las semillas de sésamo, el pescado, los huevos y la carne.

Puede ayudar en las dietas de control de peso evitando las ganas de ingerir carbohidratos. Recientemente se ha descubierto que el cerebro masculino produce más serotonina que el femenino, lo que podría dar respuesta a por qué afecta más a las mujeres que a los hombres la apetencia por los dulces.

- > Recomendación: si tienes ansiedad por los dulces, y te cuesta dormir por las noches o te levantas a media noche, o te sientes desanimado prueba el L-5-hidroxitriptófano (1 cápsula de 500 miligramos 1 hora antes de la cena).

### ***Garcinia cambogia***

La *Garcinia cambogia* es una planta muy rica en ácido hidroxycítrico, una molécula que bloquea la conversión de grasas a partir de los hidratos de carbono, aumentando los niveles de glucógeno en el hígado y reduciendo a su vez la apetencia por los dulces sin actuar sobre el sistema nervioso, a diferencia de algunos medicamentos, por lo que es un buen complemento para calmar el apetito.

- > Recomendación: 1 comprimido 30 minutos antes del desayuno, la comida y la cena (sobre todo la cena).

## **Cromo**

El cromo es un mineral esencial para el buen funcionamiento de la insulina en el metabolismo de los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas. Ayuda a regular la glucosa, por lo que te ayudará a controlar tus ganas de comer dulces.

- > Recomendación: 1 comprimido de picolinato o polinicotinato treinta minutos antes de las comidas principales.

**Nota:** en el mercado podrás encontrar con facilidad el cromo y la *Garcinia cambogia* en un mismo comprimido.

# **Falsos mitos y verdaderos consejos**

Muchas veces los consejos sobre nutrición y alimentación se crean y se divulgan entre los amigos, los vecinos, los compañeros de trabajo... He aquí donde se crean falsos mitos sobre la nutrición.

## **EL AGUA ENGORDA SI LA TOMAS EN LAS COMIDAS**

El agua es acalórica y por lo tanto nunca engorda. Únicamente debes tener en cuenta que si tienes unas digestiones débiles y bebes mucha agua mientras comes, todavía las estarás debilitando más porque con ello contribuirás a que se diluyan los jugos gástricos.

## **EL PAN INTEGRAL NO ENGORDA**

El pan integral tiene las mismas calorías que el blanco e incluso puede que tenga más por la grasa de su grano entero, pero es más saludable. La razón de ello es que al tener el grano entero, tiene más fibra, y ésta hace que el azúcar que contiene se absorba de manera más lenta que en el caso de el pan blanco, con lo cual puedes mantener la sensación de saciedad durante más tiempo.

## **PARA ADELGAZAR HAY QUE CENAR FRUTA**

Mucha gente cree que cenando únicamente unas cuantas piezas de fruta perderá peso. Esto te puede servir para algún día puntual en que hayas comido más de la cuenta y quieras hacer un semiayuno. Pero no debes convertirlo en costumbre y utilizarlo como sistema para perder peso, ya que si cenas sólo fruta, seguramente comerás varias piezas, y no debes olvidar que la fruta es muy sana pero contiene azúcares.

## **HAY QUE ELIMINAR LAS GRASAS DE NUESTRA DIETA**

Las membranas de nuestras células están formadas por grasas, con eso te lo digo todo. Tu cuerpo necesita grasas, pero debes asegurarte de que las que ingieras sean de buena calidad. Como hemos comentado en páginas anteriores, hay que potenciar las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas y disminuir las saturadas y sobre todo las grasas trans. Repasa el apartado donde hemos hablado de las grasas para tener claro qué alimentos son recomendables.

## **LA CERVEZA SIN ALCOHOL NO ENGORDA**

La cerveza sin alcohol está compuesta por hidratos de carbono que te aportan calorías. No lleva prácticamente alcohol, pero no es una bebida que puedas tomar con libertad si quieres bajar de peso.

## **SI NO TENGO SED ES QUE MI CUERPO NO NECESITA AGUA**

La sensación de sed es la alarma que te avisa de que tu cuerpo necesita agua. Por ello, no es necesario esperar hasta que esa sensación se manifieste, ni hay que aguantar hasta que estés muriéndote de sed; hay que beber durante todo el día, y sobre todo cuando estés haciendo ejercicio.

## **SI ME SALTO COMIDAS, ADELGAZARÉ ANTES**

Es muy importante que tengas en cuenta en todo momento que necesitas un mínimo de calorías para mantener el metabolismo basal, si comes menos tu cuerpo empezará a ralentizar el metabolismo y gastará menos calorías para poder sobrevivir. Además, es muy importante que el cuerpo vaya recibiendo alimentos de manera regular para que no haya subidas y bajadas bruscas de glucosa. Si te saltas comidas, probablemente comerás más la próxima vez, y eso puede llevar a tu cuerpo a padecer una situación de estrés.





## **Arma 3**

# **El ejercicio, el desarrollo de la máquina**

# Introducción al Own Body Training (OBT)

«Tu cuerpo es la única herramienta de la que dispones, no puedes cambiarlo por ninguna otra, así que si quieres mejorar, mejora tu cuerpo.» Con estas palabras mi entrenador me intentaba motivar para que llevara a cabo mi entrenamiento un día en el que mis ganas de «sufrir» eran, por decirlo de alguna manera, limitadas. Grandes palabras, las de mi maestro; estoy seguro de que en aquel momento él no era consciente del gran cambio que estaba provocando en mí, o mejor dicho, en mi concepto de cómo debe prepararse una persona.

Con el tiempo, he ido adaptando la frase de mi entrenador a través de mis propias experiencias: «Tu cuerpo es tu máquina de fitness», simple y real. Piensa que, con cada movimiento que realizas, estás trabajando la funcionalidad de cada una de las estructuras de que dispones, y esta funcionalidad es lo que te ayudará a realizar los movimientos para conseguir tus objetivos.

De momento, vamos a definir ciertos aspectos que van a ayudarte a entender mejor la filosofía de este sistema de entrenamiento.

- > **Own Body Training (OBT):** es el entrenamiento con el propio cuerpo, es decir, sin utilizar máquinas, simplemente trabajando con el peso corporal, con la inmensa variedad de movimientos que podemos realizar en el espacio, y con cargas (peso) externas añadidas. Es simple, ya que es un trabajo que podemos hacer en cualquier lugar y en cualquier momento.
- > **Entrenamiento funcional:** es aquel que trabaja la función del músculo, y no su forma, es decir, que prepara nuestro cuerpo para realizar ejercicios que luego nos ayudarán a realizar las tareas diarias, ya sean de trabajo, de deporte o cualquier otra. Lo bueno de este tipo de entrenamiento es que al centrarse en el movimiento prepara las estructuras para la actividad cotidiana, nos refuerza en contra de lesiones, mejora la efectividad y la calidad de vida.
- > **Poliarticular o multiarticular:** un ejercicio multiarticular es aquel que mueve varios segmentos corporales, implicando a más de una articulación, o lo que es lo mismo: para llevarlo a cabo necesitamos activar diferentes músculos en un mismo movimiento.
- > **Tipos de musculatura en el movimiento:** oirás hablar de músculos protagonistas, antagonistas, sinergistas, fijadores, neutralizadores, etcétera. Explicado de una forma muy simple, la musculatura protagonista es aquella que realiza el movimiento; la antagonista se opone a ese movimiento; la sinergista ayuda a la musculatura protagonista a realizar el movimiento; y la fijadora es la que al contraerse fija las articulaciones para permitir el movimiento tal y como lo queremos.

- > **Gasto energético o calórico:** el cuerpo humano necesita energía para vivir. Cuanta más energía necesita más calorías consume. Hay varios factores que influyen en el gasto energético:
  - Metabolismo basal: es la energía que consume el cuerpo humano para mantenerse vivo, y depende entre otras cosas de la composición corporal (el porcentaje de músculo, de grasa, etcétera).
  - Actividad física: puede variar enormemente el gasto calórico, concretamente entre un 8 y un 50 por ciento. Es más alto en los niños en edad de crecimiento y en los atletas.
- > **Intensidad del ejercicio:** podemos realizar el ejercicio de dos formas diferentes: por un lado, ejercicio de larga duración a intensidad moderada y, por otro, ejercicio de corta duración a intensidad elevada (o variable con picos de intensidad elevada). La intensidad del ejercicio condiciona la recuperación posterior al mismo, ya que se destruyen estructuras y energía así como cambios de temperatura.
- > **Los planos y ejes de movimiento:** en el espacio hay 3 planos, transversal, sagital y anteroposterior o frontal, a la vez que 3 ejes, vertical, sagital y frontal. El movimiento humano se desarrolla en los 3 planos del espacio, combinando rotaciones sobre los 3 ejes corporales, lo que nos da infinidad de posibilidades.

Después de este breve repaso de terminología, es el momento de que conozcas en qué se basa el método  $3 \times 10$  en el apartado de la preparación física, son 3 puntos a los que vamos a llamar «las 3 reglas de oro de la pérdida de peso»:

- > **1.ª regla: aumentar el gasto calórico durante el ejercicio.** Hay que evitar los ejercicios monoarticulares, empezar a realizar ejercicios multiarticulares que incrementen el gasto energético durante el ejercicio y llevar a cabo trabajos funcionales que incrementen la inestabilidad, pues de esta forma aumentaremos el número de músculos implicados en el movimiento, ya sean sinergistas o fijadores.
- > **2.ª regla: aumentar el gasto calórico postejercicio.** Se ha demostrado que la forma más efectiva de perder grasa es alternar ejercicios de intensidad elevada con espacios de intensidad baja, ya que ello incrementa el gasto energético no sólo durante el ejercicio, sino también durante la recuperación posterior al mismo.
- > **3.ª regla: aumentar el gasto calórico basal.** Si incrementamos nuestra masa muscular a la vez que la activamos, conseguiremos que en las mismas actividades necesitemos más energía (recuerda el ejemplo del Ferrari y el seiscientos), y extraeremos esa energía de las reservas acumuladas de grasa.

Simple, ¿verdad? Pues lo único que necesitas es poner de tu parte y realizar lo que te recomiendo sin desfallecer.

# Los 10 principios para el éxito del OBT

El envejecimiento conlleva una disminución de la cantidad de músculo de nuestro cuerpo (empieza entre los veinte y los treinta años en las personas sedentarias). Al mismo tiempo, nuestras neuronas degeneran, por lo que el metabolismo basal disminuye, así como el gasto energético y calórico de nuestro cuerpo en cualquier tipo de actividad. En otras palabras, el cuerpo que no hace el ejercicio físico adecuado pierde porcentaje de músculo, y si pierde músculo necesita menos energía para realizar las mismas actividades, con lo que el siguiente paso es el aumento de la cantidad de grasa. Poco a poco van apareciendo otras alteraciones que, unidas a dicho incremento de peso, van provocando otros problemas de salud. Para contrarrestarlos no hay soluciones fáciles, no hay máquinas que trabajen por ti, no hay ni pastillas ni cremas milagrosas. La solución es muy sencilla: realizar trabajo de fuerza para frenar e invertir dicha pérdida, combinarlo con una buena alimentación y unos hábitos adecuados. Eso sí, es muy importante saber combinar correctamente el volumen, la intensidad y la frecuencia de entrenamiento, así como la musculatura y los movimientos implicados y, cómo no, el descanso, de forma que saques el máximo rendimiento de tu esfuerzo con el mínimo riesgo de lesión posible.

La razón principal de este libro eres tú, tu éxito, por lo que en este apartado voy a desvelarte los 10 mandamientos que debes tener muy presentes a la hora de empezar el programa de ejercicio. Estos principios no me los he inventado yo, hace mucho tiempo que los profesionales de la salud los conocen; lo único que he hecho es ponerlos en orden, seleccionar los que considero más importantes o imprescindibles y adaptarlos a las necesidades de la gente que no es deportista de competición.

## ADAPTA EL PROGRAMA

Es difícil sacar el máximo rendimiento de un programa de entrenamiento cuando éste viene predefinido. Así pues, debes adaptar al máximo los ejercicios propuestos para obtener el máximo rendimiento de tu gran inversión, **el tiempo que le dedicas**. Mi propuesta será darte diferentes opciones de entrenamiento y que tú escojas la que mejor se adapta a tus necesidades o posibilidades.

## NO FALLES

Para que un programa de entrenamiento sea útil y efectivo debe gozar, ante todo, de continuidad y frecuencia. Si no seguimos las recomendaciones de trabajo en este aspecto, no conseguiremos los resultados que buscamos. Te propongo que durante 10 semanas dediques al menos treinta minutos de entrenamiento efectivo 3 veces por semana. Si lo haces, te aseguro que tendrás éxito.

## INCREMENTA LA INTENSIDAD

Al principio del programa verás que te cuesta realizar los ejercicios a la intensidad o en el volumen que te marco. Con el paso de los días verás que tu cuerpo está cada vez más

adaptado a la carga que le impones y que resulta más y más fácil llevarlos a cabo. Es por ello que es imprescindible que vayas aumentando la dificultad, que cada día el entrenamiento propuesto suponga un esfuerzo y un reto, ya que si no lo haces te estancarás en un punto y no avanzarás.

## **SÉ ESPECÍFICO**

Durante 10 semanas estarás entrenando a una intensidad importante, pero el volumen será muy bajo (30 minutos, 3 veces por semana). Es imprescindible que este principio lo tengas en consideración y que lo sigas a rajatabla. Debes llegar al entrenamiento en perfectas condiciones, tanto anímicas como energéticas, por lo que no debes hacer más actividad física intensa que la que te propongo en este libro. Si no tienes niveles altos de energía, no afrontarás la sesión como deberías y, además, tu cuerpo reaccionará incrementando la asimilación de los alimentos y las reservas de grasa para prevenir dicho gasto. Haz lo que te digo y no te «automediques».

## **SÉ LÓGICO**

Si hay algo que crees que no te está dando los resultados esperados, no esperes a que se acabe el período de las 10 semanas para luego lamentarte. ¡Modifícalo! En este libro te doy diferentes opciones de ejercicios, pero en caso de requerirlo te recomiendo que le preguntes a un profesional, para que te ayude a acabar de perfilar el programa.

## **CAMBIA LA OPCIÓN**

Como ya hemos comentado, en el programa encontrarás diferentes opciones de entrenamiento. Dichas opciones tienen el mismo objetivo, pero los resultados son ligeramente diferentes. Cuando entrenes es bueno ir variando dicha opción cada dos semanas, de forma que el cuerpo tenga diferentes estímulos para un mismo objetivo.

## **ACCIÓN-REACCIÓN**

Si realizamos un esfuerzo, éste genera una respuesta, por lo que lo único que debemos controlar es el tipo de esfuerzo para que la respuesta sea la que buscamos. El programa de entrenamiento OBT focaliza el tipo de trabajo en aquello que es más eficiente para el cuerpo humano, es decir, en aquello que nos va a proporcionar mejores resultados con el mínimo esfuerzo y tiempo posible.

## **ELIMINA EL DOLOR**

¿Qué quiero decir con esto? Pues bien, pensemos si es posible obtener el mismo resultado de un programa de pérdida de peso cuando nos duele la espalda, tenemos un problema en las rodillas o el dolor de cuello nos provoca dolores de cabeza. Lo que hacemos normalmente es ir al médico a que nos recete unas pastillas o visitar a un terapeuta para que nos alivie el dolor momentáneamente, pero eso no erradicará el problema. Mi consejo, y uno de los secretos del éxito del programa, es que busques el origen de dicha dolencia y actúes para solucionarla. A veces te llevará poco tiempo, y la

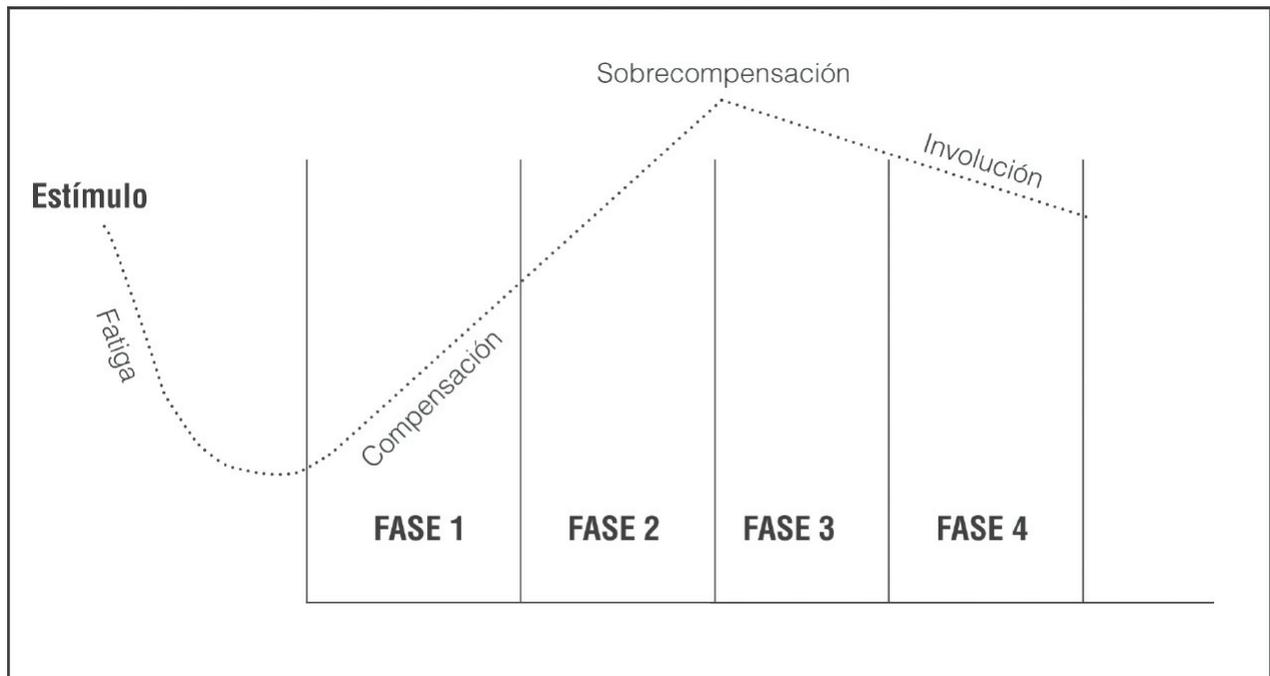
«receta» puede ser desde hacerte unas plantillas personalizadas ortopédicas (te aconsejo que visites a un podoposturólogo) hasta cambiar tus hábitos de vida; sea lo que sea, puede que agradezcas toda tu vida esta decisión inicial de tratar tu dolencia con el profesional adecuado.

Los problemas más comunes que hacen que día a día sintamos dolor (en el aspecto biomecánico) suelen tener una o varias de las siguientes causas en común:

- > Demasiado ejercicio sin control o pobremente diseñado.
- > Mantenimiento demasiado prolongado de posturas incorrectas (sobre todo en el trabajo, como por ejemplo al sentarnos frente a la pantalla del ordenador).
- > Desequilibrios musculares.
- > Estrés.
- > Un mal control de la energía, en el que se combina la falta de descanso con una mala o inadecuada alimentación.
- > Mala alineación estructural que no es detectada ni tratada a tiempo.

## DESCANSA

Uno de los principios más importantes del entrenamiento es el de la sobrecompensación. Según este principio, cuando sometemos a un organismo a un esfuerzo determinado, éste sufre una fatiga (1.<sup>a</sup> fase); posteriormente, en el período de recuperación (2.<sup>a</sup> fase), las reservas energéticas se restablecen e incluso superan los depósitos iniciales (sobrecompensación, 3.<sup>a</sup> fase); finalmente, empiezan a disminuir y el organismo pierde el efecto de dicho entrenamiento.



El ciclo de sobrecompensación.

Nuestro método aprovecha este principio para incrementar el volumen y la intensidad del ejercicio en el período de sobrecompensación, por lo que con el tiempo mejorará tu condición física. Pero ten en cuenta que tu cuerpo no mejora con el entrenamiento, ¡mejora con el descanso posterior al entrenamiento! Por eso, si no duermes y no dejas que tu cuerpo repose el tiempo suficiente no podrás obtener los resultados que buscas.

Diversos autores han estudiado el período de descanso óptimo entre entrenamientos, y se ha demostrado que está entre las 36 y las 48 horas, así que es importante que dejes pasar un día de descanso entre los entrenamientos.

## **SÉ ACTIVO**

Y después de decirte que descanses, te pido que seas activo... ¿Cómo se entiende? Muy sencillo: el cuerpo humano está diseñado para mantener una vida activa, es decir, para moverse y realizar tareas físicas. Pero dichas tareas no deben superar una cierta intensidad, ya que, al igual que un tren de larga distancia, podemos estar durante horas en movimiento siempre y cuando la intensidad no exceda ciertos valores. Por el contrario, si el esfuerzo es muy alto necesitaremos descansar tal y como hemos comentado en el punto anterior. Por lo tanto, la combinación perfecta será realizar el programa de ejercicio recomendado a la vez que intentas incrementar la media de tiempo diaria de vida activa.



# Los 10 ejercicios más completos y sus 3 progresiones y 3 variables

En este apartado te presento los ejercicios que van a ser tu guía. Éste va a ser tu manual para que aprendas todo aquello que necesitas saber acerca de los movimientos que conforman el programa OBT.

Cada ficha de ejercicios está compuesta de diferentes apartados; he aquí una explicación de los mismos:

## Ejercicio base y sus 3 niveles de progresión

Los niveles se corresponden a ejemplos del estado físico desde el que partimos:

- > **Nivel 1 (N1):** persona totalmente sedentaria.
- > **Nivel 2 (N2):** persona que practica ejercicio esporádicamente.
- > **Nivel 3 (N3):** deportista en activo.

Estos ejercicios se realizan únicamente con el propio peso corporal o con un sobrepeso. Yo te recomiendo que utilices como sobrepeso mancuernas de peso variable, pero puedes sustituirlas por envases lastrados (botellas de agua, garrafas, latas, etcétera).

### Ejercicio AR (Alto rendimiento)

Es el ejercicio recomendado para deportistas de élite o personas con un nivel de condición física muy elevado, que desean retar a su cuerpo.

### Variables

Te propondremos 3 variables o alternativas (una por cada nivel de progresión). Estos ejercicios se realizan con materiales diversos.

### Reseña de materiales

Aquellos productos que te recomiendo para dicho ejercicio.

Antes de nada lo mejor es que conozcas con detalle los materiales que te propongo en algunas de las variables de los ejercicios. De todas formas, ten en cuenta que todos los ejercicios pueden realizarse sin ningún material complementario.

- > **TRX® (Fitness Anywhere®):** se trata de un material para realizar entrenamiento en suspensión, con el que se trabaja de una forma totalmente diferente la fuerza funcional del cuerpo, a la vez que ayuda a mejorar la flexibilidad y la movilidad articular, la resistencia cardiovascular, y el equilibrio y la estabilidad del centro

del cuerpo (*core*), ya sea de cara al deporte o la vida diaria.

Se basa en dos correas suspendidas en un punto de anclaje, con dos agarres (y/o estribos) en los extremos y regulables en altura que, utilizando la fuerza de la gravedad, el peso corporal y los diferentes puntos de apoyo en el suelo, posibilitan multitud de ejercicios. La facilidad de instalación, la posibilidad de regulación de la intensidad y las diferentes formas de anclaje hacen que cualquier persona pueda trabajar en cualquier lugar, sea cual sea su objetivo.



Alternativa: Red Cord®

- > **Jumper (Togu®):** es una evolución de las colchonetas de aire (Togu® Dynair®). Es un material avalado por la AGR (Asociación Alemana para la Salud de la Espalda). Tiene dos superficies, una rígida y otra inestable en forma de dos tercios de balón. Es un aparato ideal para entrenamientos tanto de rehabilitación como de salud o de rendimiento. Se puede utilizar solo o combinado con otros equipamientos, ya que su versatilidad y su potencial es ilimitado. Hay dos medidas: 52 × 24 centímetros y 36 × 18 centímetros. Yo te recomiendo el más grande.



Alternativa: Bosu®

- > **Energy Bag® (NRGBag®):** es un pequeño saco cilíndrico y lastrado, con unas asideras tanto en los extremos como en la parte superior que permiten un sinfín de ejercicios de entrenamiento funcional. Gracias a su composición, es

adecuado para todo tipo de trabajos, ya sea de alto rendimiento como de rehabilitación. Se pueden realizar ejercicios de levantamiento de peso, lanzamientos contra el suelo o al aire, presiones contra el cuerpo y trabajos de inercias.



Alternativas: Power Bag®, cualquier pelota medicinal

- > **Mancuernas ajustables OMNI®:** son mancuernas que incorporan un sistema que permite ajustar rápidamente el peso sin tener que sacar y poner discos de peso. Simplemente con un giro del selector de peso podemos variarlo de 2,5 en 2,5 kilos.



Alternativas: mancuernas ajustables Bowflex®, Power Block® o conjunto de mancuernas de diferentes pesos

- > **Xertubes:** Bandas elásticas con agarres en ambos lados que permiten trabajar

contra una resistencia al estirar las bandas. Existen de diferentes tamaños y resistencias, por lo que podemos adaptar al máximo la intensidad del ejercicio en función de nuestra condición física.



Alternativas: Slastix® de Stroops®

- > **Mat o colchoneta:** Permite trabajar en el suelo sobre una base cómoda y versátil. Te recomiendo que escojas una colchoneta con un grosor mínimo para que, al ponerte de rodillas, éstas no te duelan al presionarlas contra el suelo.



## SQUAT

En este ejercicio vas a trabajar el tren inferior. Sitúate de pie, con los pies a la anchura de los hombros y flexiona las rodillas tanto como puedas, a la vez que llevas la cadera hacia atrás, como si te quisieras sentar en una silla. No debes llegar a levantar los talones del suelo ni curvar la espalda (zona lumbar).

- > **N1:** Sujétate con las manos a una barra o similar intentando ayudarte de ella el mínimo.



- > **N2:** Con tu propio peso corporal.



- > **N3:** Con sobrecarga (mancuernas de entre 4 y 10 kilos por lado).



- > **AR:** Realiza el mismo ejercicio con salto (con o sin sobrepeso).



- > **V1:** Squat con el TRX (longitud media). Intenta tirar de los agarres con la mínima fuerza posible.



- > **V2:** Con el Xertube. Tensar el Xertube para regular la resistencia.



- > **V3:** Con el Jumper.



**Materiales recomendados:** TRX, NRG Bag, Xertube.

## LUNGE

En este ejercicio vas a trabajar el tren inferior. Colócate de pie, con los pies en paralelo a la anchura de los hombros. Desplaza un pie hacia adelante con un paso grande. Desde esta posición, flexiona las rodillas bajando de forma vertical hasta que la rodilla inferior casi toque el suelo, luego vuelve a subir.

- > **N1:** Estático (sin volver a la posición de pie) y apoyándote en una barra.



- > **N2:** Estático libre (sin apoyo).



- > **N3:** Dinámico o estático con sobrepeso.



- > **AR:** Dinámico con sobrepeso por encima de la cabeza o estático con salto.



- > **V1:** Con el TRX Lunge (longitud media).



> **V2:** Estático con pie trasero en el Jumper.



> **V3:** TRX Lunge en suspensión (longitud larga).



**Materiales recomendados:** TRX, Jumper, NRG Bag, mancuernas o barra.

## BALANCE LUNGE

En este caso, vas a ejercitar el tren inferior implicando a los estabilizadores articulares del mismo. Haz descender el cuerpo flexionando la rodilla delantera 90 grados, a la vez que mantienes el pie trasero sin que toque al suelo.

- > **N1:** Apóyate con las manos en una barra y realiza el ejercicio intentando reducir al máximo la presión ejercida por las manos.



- > **N2:** Con el TRX en longitud media, balancea una pierna hacia atrás a la vez que flexionas la rodilla de la pierna de apoyo.



- > **N3:** En un escalón, con un pie en el aire, flexiona la rodilla del pie de apoyo controlando el equilibrio y la curvatura lumbar.



- > **AR:** Realiza este ejercicio en el Jumper, manteniendo el equilibrio en todo momento. Si quieres incrementar la intensidad, puedes añadir peso sujetando una mancuerna con la mano del mismo lado que la pierna de apoyo.



**AR**



- > **V1:** Cross Balance Lunge, apoyándote con las manos en una barra.



- > **V2:** Cross Balance Lunge en TRX (longitud media). Cruzando el pie trasero por detrás buscando la máxima distancia. Si quieres incrementar la intensidad, puedes saltar en el momento de la extensión.



- > **V3:** Balance Lunge en suspensión con TRX. De lado al punto de anclaje, con el TRX en longitud larga, pasa el pie más alejado por el estribo y flexiona la rodilla contraria. Si quieres incrementar la intensidad, puedes saltar en el momento de la extensión.



**Materiales recomendados:** TRX, Jumper, mancuerna ajustable, NRGBag.

## ROWS (REMOS)

De nuevo vas a trabajar el tren superior. Nos vamos a centrar en la musculatura posterior y en los flexores del codo. Ten en cuenta que debes llevar la resistencia hacia las costillas.

- > **N1:** Realiza el ejercicio con un Xertube enganchado a un punto fijo.



- > **N2:** Remo a una mano con mancuerna.



- > **N3:** Remo simultáneo con mancuernas.



- > **AR:** Remo simultáneo con mancuernas en Jumper.



- > **V1:** Remo con Xertubes en Jumper.



- > **V2:** Remo en TRX (longitud corta).



- > **V3:** Remo en TRX a una mano realizando una rotación del cuerpo (longitud corta).



**Materiales recomendados:** Xertubes y mancuernas, TRX y Jumper.

## PUSH-UP

Con esta propuesta trabajarás el tren superior. Colócate en posición de plancha con los codos flexionados. Extiéndelos elevando el cuerpo.

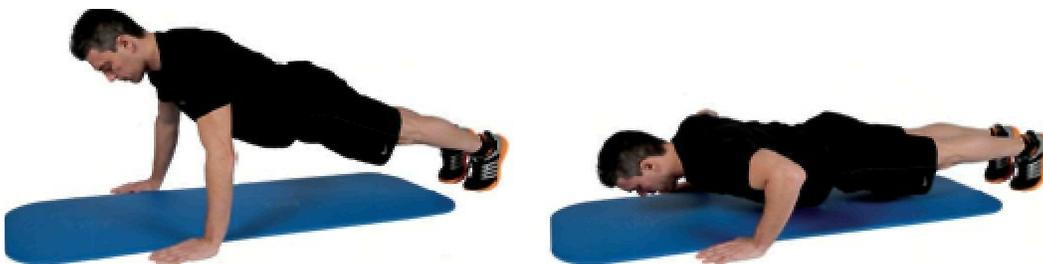
- > **N1:** Push-up en pared. Puedes incrementar la intensidad si los haces apoyando las manos en un mueble o en una mesa.



- > **N2:** Push-up con apoyo en las rodillas.



- > **N3:** Push-up libres.



- > **AR:** Push-up con Jumpery rebote.



- > **V1:** Chest Press con Xertube, anclado a un punto fijo a la altura de los hombros.



- > **V2:** Chest Press con TRX (longitud larga). Puedes regular la intensidad acercando o alejando los pies del punto de anclaje.



- > **V3:** Push-up con los pies en suspensión en TRX (longitud larga). Puedes utilizar también el Jumper como punto de apoyo de los pies.



**Materiales recomendados:** TRX, Xertubes, Jumper.

## BURPEE (SOLDADO)

Se trata de un ejercicio multiarticular y muy completo. Empieza de pie, luego flexiona las rodillas hasta apoyar las manos en el suelo, lleva los dos pies atrás de un salto y realiza un push-up completo, vuelve a llevar los pies a la posición de squat y levántate alzando las manos al cielo.

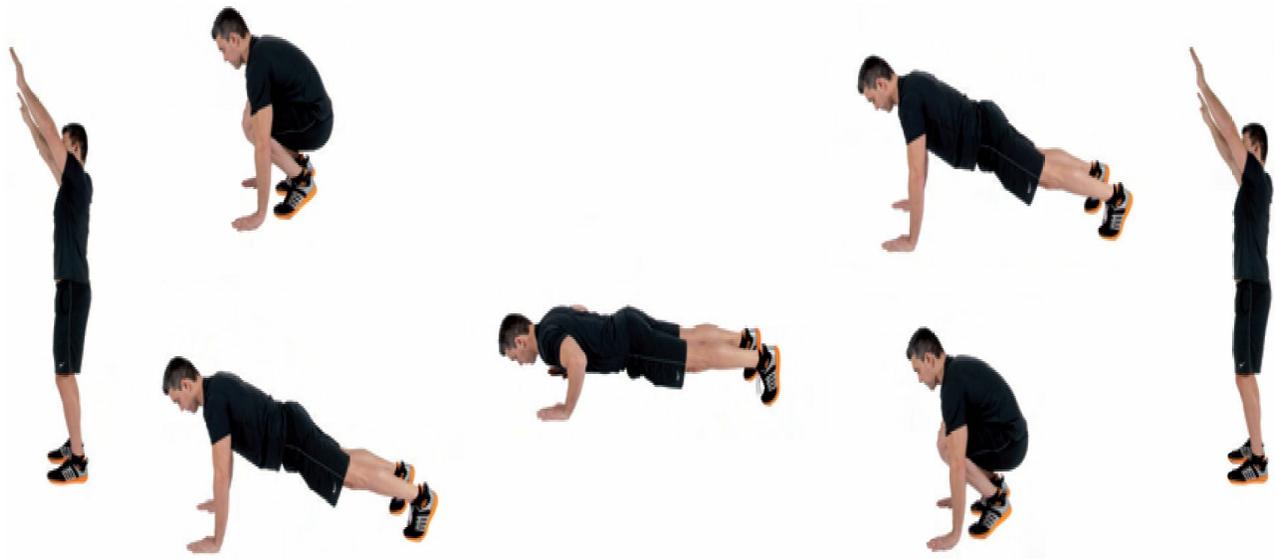
- > **N1:** Frente a un escalón elevado o una mesa, baja hasta apoyar las manos en el escalón, desplaza un pie atrás, luego el otro y luego vuelve paso a paso a la posición inicial. La altura del escalón determinará la intensidad del ejercicio.



- > **N2:** Realiza el ejercicio completo pero sobre el suelo o en un escalón bajo, llevando las piernas atrás de forma alternativa y sin realizar el push-up.



- > **N3:** Soldado completo.



- > **AR:** Soldado completo finalizando con salto arriba o con el NRGBag.



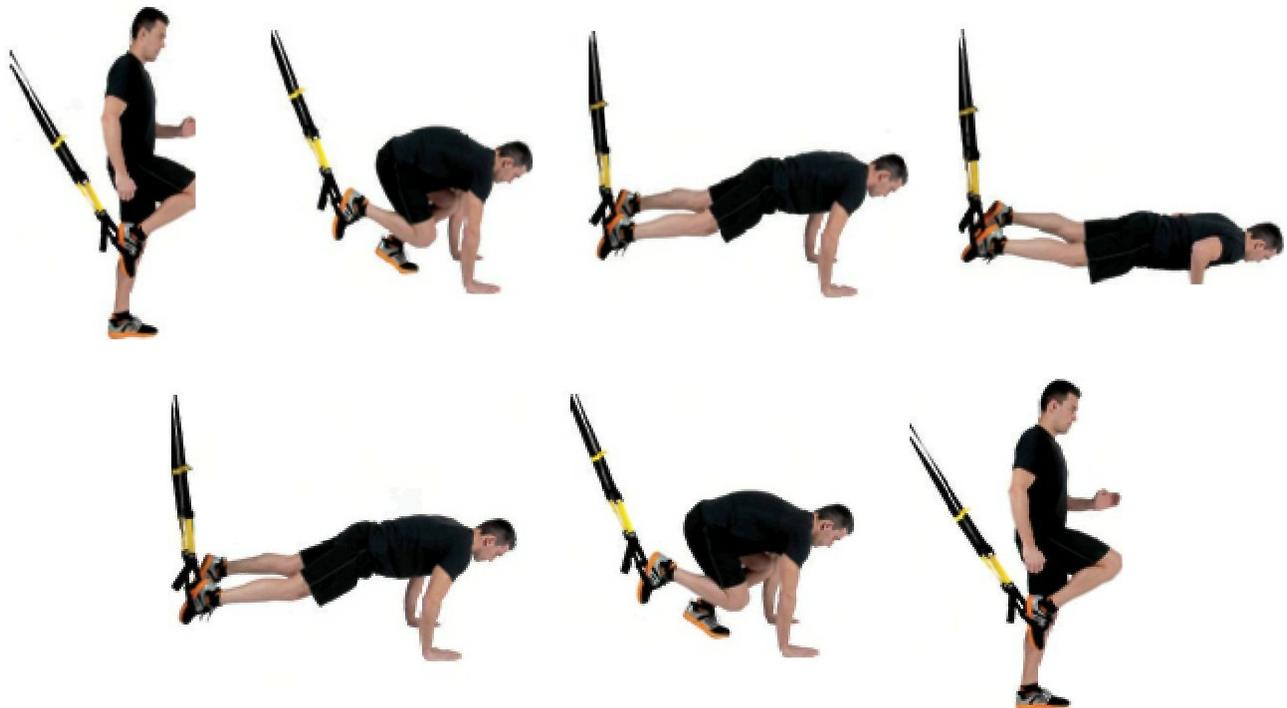
- > **V1:** Frente a una pared, descende hasta tocar el suelo con las manos (si puedes), vuelve a subir y realiza un push-up en la pared.



- > **V2:** De espaldas al escalón bajo, baja hasta sentarte, lleva los pies adelante, vuelve a sentarte y levántate.



- > **V3:** TRX (longitud larga). Con un pie en suspensión, realiza el ejercicio completo.



**Materiales recomendados:** TRX, NRG Bag.

## ELEVACIONES DE PESO CON ROTACIÓN

Éste también es un ejercicio global. Eleva un peso desde el suelo hasta la altura de una mesa. Es muy importante que en todo momento controles la curvatura lumbar, mantengas la mirada al frente y tus pies roten con el movimiento si es necesario.

- > **N1:** Sitúate lateralmente al lado de la mesa. Con las manos, intenta tocar el pie más alejado, incorpórate de nuevo hasta tocar la mesa.



- > **N2:** Coloca una mancuerna o un NRG Bag en el suelo, entre tus piernas. Baja flexionando las rodillas y con la espalda recta. Sube el peso hasta la mesa. Vuélvelo a coger y deposítalo en la posición inicial.



- > **N3:** Con el NRG Bag en el suelo, sitúate de lado junto a la mesa, sujétalo por las asas superiores y súbelo y bájalo de la mesa con una rotación de tronco.



- > **AR:** Con un balón medicinal o un balón lastrado, realiza el movimiento con lanzamientos contra la pared, coge el balón tras el rebote y llévalo a la posición inicial.



- > **V1:** Con un Xertubes enganchado a la altura del pecho, realiza rotaciones de tronco.



- > **V2:** Con un Xertube enganchado a la altura de los pies, eleva el tronco y, rotando, llévalo a la parte superior más alejada.



- > **V3:** Con un NRG Bag o dos mancuernas, da un paso atrás flexionando las rodillas y rotando el cuerpo para volver a la posición inicial.



**Materiales recomendados:** NRG Bag, mancuernas, Xertube.

## CLEAN AND PRESS

Se trata de un ejercicio global centrado en el tren inferior y en los hombros. El objetivo es realizarlo de forma fluida y sin pausas, controlando en todo momento la ejecución y la postura, sin perder la estabilidad de la columna lumbar. Desciende hasta tocar con el peso en el suelo y luego sube y extiende los brazos elevándolos hacia el cielo.

- > **N1:** Sin peso, delante de una pared, marca una señal a la altura de tus rodillas y otra unos 30 centímetros por encima de la cabeza. Mantén la espalda recta, flexiona las rodillas hasta tocar la señal inferior y extiéndelas hasta tocar con las manos la superior.



- > **N2:** Realiza el ejercicio completo. Baja hasta que pierdas la estabilidad de la columna lumbar y sube de nuevo.



- > **N3:** Realiza el ejercicio con mancuernas, controlando la inercia del peso.



- > **AR:** Con NRG Bag pero en equilibrio sobre un Jumper.



- > **V1:** En TRX (longitud media), de cara al punto de anclaje, realiza un squat y eleva las manos al cielo.



- > **V2:** De espaldas al punto de anclaje, realiza un squat con las manos en los hombros y extiende todo el cuerpo en un plano ligeramente inclinado.



- > **V3:** Recoge el NRG Bag del suelo y elévalo todo lo que puedas. Luego déjalo ir, acompañando la caída con las manos.



**Materiales recomendados:** TRX, mancuernas y NRG Bag.

## RENEGADE ROW

Se trata de un ejercicio donde vas a trabajar el tren superior y la fuerza abdominal. En posición de plancha, con los pies separados y con una mancuerna en cada mano, realiza un push-up entero y después un remo alterno con una mano. Luego, repite el movimiento con la otra mano.

- > **N1:** En la pared o apoyado en la mesa, sin peso, controla la estabilidad.



- > **N2:** De rodillas, con mancuernas y poco peso.



- > **N3:** Realiza el ejercicio completo.



- > **AR:** Hazlo con los pies elevados sobre un Jumper o en un TRX.



- > **V1:** Push-up Pike; realiza una push-up y eleva las caderas llevando los hombros atrás.



- > **V2:** Lleva a cabo desplazamientos en plancha con mancuernas, avanzando con los brazos.



- > **V3: TRX muscle-up (longitud media).** Realiza un remo combinado con un fondo de tríceps.



**Materiales recomendados:** Mancuernas, TRX, NRG Bag y Jumper.

## BUS DRIVER

En este último ejercicio vas a trabajar los hombros y la estabilidad de la columna vertebral. Está basado en el ejercicio del Bus driver, pero adaptado al material disponible. Con las dos manos, realiza un movimiento circular sin flexionar los codos y rotando el cuerpo sobre el eje vertical. Intenta mantener la columna vertebral estirada en todo momento.

- > **N1:** Realiza el ejercicio con un peso liviano.



- > **N2:** Realiza el ejercicio con un Xertube enganchado al suelo, buscando la tensión del mismo en todo momento.



- > **N3:** Hazlo con el NRG Bag o un peso similar.



- > **AR:** Realiza el apoyo con un solo pie y con el NRG Bag.

**AR**



- > **V1:** Con un Xertubes, extiende ambos brazos al cielo en posición de V.

**V1**



- > **V2:** Con el TRX (longitud media), haz el «Supermán» con rotación. Coge un solo agarre con las dos manos y realiza el movimiento de un hombro al otro con

una ligera rotación vertical.



- > **V3:** Con una mancuerna, baja hasta tocar un pie. Incorporate y haz lo mismo en el otro lado. Mantén los codos extendidos y controla la columna lumbar.



**Materiales recomendados:** NRG Bag, Xurtube, TRX y mancuernas.





# El método de entrenamiento 3 × 10 mediante el OBT

Has llegado hasta aquí, ¡felicidades! Ahora viene lo mejor, el programa de ejercicio, el sistema que te ayudará a ponerte en forma, a perder los kilos que te sobran y a ser más feliz. Piensa que el ejercicio provoca la secreción de dopamina, una hormona relacionada con el placer, por lo que haciendo ejercicio te sentirás muy bien, feliz y lleno de motivación para el resto de la jornada.

## **PDD, LA CLAVE DEL ÉXITO**

El PDD es el eje del método, es lo que va a hacer que obtengas los mejores resultados de esta pequeña pero a la vez gran inversión que has hecho en ti; en pocas palabras, es el camino al **objetivo**.

PDD = Programa del día
------------------------

Cada sesión de entrenamiento está compuesta por unos ejercicios; cada ejercicio en sí tiene un objetivo determinado, y la suma de estos objetivos es lo que hará que con el tiempo alcances el éxito.

El PDD está diseñado para que obtengas los mejores resultados de la sesión. Forma parte del método, es como la columna vertebral del mismo, por lo que entender las directrices básicas del método te ayudará a sacar el máximo provecho del mismo.

## Directrices del método

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. 10 semanas de programa</li><li>2. 3 entrenamientos semanales</li><li>3. 30 minutos por entrenamiento</li><li>4. 3 bloques de entrenamiento</li></ol> |
|---|

### **10 SEMANAS DE ENTRENAMIENTO**

El programa dura 10 semanas, sólo 10 semanas, y si te preguntas el porqué, la respuesta es muy sencilla:

- > Por un lado, son las semanas necesarias para ver un cambio en tu cuerpo de una forma saludable y correcta, y digo saludable porque hay muchos programas de pérdida de peso que, aunque pueden ser efectivos, son perjudiciales para la salud. Y también digo correcta porque si pierdes un volumen de peso elevado en un breve espacio de tiempo, corres el riesgo de sufrir el efecto yoyó y recuperar los kilos perdidos e incluso incorporar más grasa a tu organismo que la que tenías antes de iniciar el programa.
- > Por otro lado, son las semanas suficientes para conseguir cambios tangibles y perdurables en tu cuerpo. El objetivo consiste no sólo en ser eficaz en tu labor, sino llevarla a cabo en el mínimo tiempo posible y con el mínimo de recursos necesarios. Con el método 3×10 nos aseguraremos de que en todo momento estás en buenas manos, aunque el medio de transmitir los conceptos sea mediante la lectura y la interpretación de la misma.

Durante las 10 semanas del programa vas a pasar por muchos momentos y estados de ánimo diferentes, por ello te recomiendo que repases los consejos del primer apartado, «Coaching para el triunfo», ya que te ayudará a superar los momentos difíciles con garantías de éxito.

### 3 ENTRENAMIENTOS SEMANALES

Sí, lo has leído bien, solamente necesitas 3 entrenamientos por semana; es más, te voy a pedir que no hagas más de 3 entrenamientos de intensidad elevada por semana. Como ya hemos comentado anteriormente, necesitas descansar para que tu cuerpo se recupere y tu organismo pueda llenarse de energía de cara a dar el máximo de ti mismo en la siguiente sesión. Entre tanto tienes 48 horas de recuperación, que son suficientes para que tanto física como anímicamente llegues al siguiente entrenamiento al cien por cien de tus posibilidades.



Ahora bien, el hecho de que descanses no quiere decir que te quedes tumbado en la cama sin hacer nada, ¡en absoluto! Quiere decir que vas a hacer la actividad necesaria para que tus músculos reciban el máximo de nutrientes y para que tus estructuras crezcan en la medida justa. Por esta razón hemos incorporado una recomendación de actividad cardiovascular suave, muy suave, que ronde el 70 por ciento de tu frecuencia cardíaca máxima, y que sea una actividad que, en la medida de lo posible, realmente te guste, que disfrutes haciéndola. Lo ideal es que dicha actividad dure de 30 a 45 minutos. Esta actividad puede ser cualquiera que no sea muy intensa, desde caminar, correr suave,

jugar a baloncesto, a tenis o ir en bicicleta. Piensa que cuanto menos cambios de ritmo y de intensidad tenga, mejor; pero también es básico que sea divertida y motivadora para ti para mantener el ritmo de entrenamiento que estamos definiendo. Al finalizar siempre es recomendable que realices los cuatro ejercicios de estiramientos propuestos en las [página 128 y 129](#).

Antes de seguir te voy a explicar un concepto teórico sobre el cálculo de la frecuencia cardíaca de trabajo. Cuando decimos que debes realizar un ejercicio a un porcentaje determinado de tu frecuencia cardíaca, lo que queremos decir es que la intensidad del ejercicio que estás realizando debe moverse en torno a unos valores específicos. Aquí intervienen diversos cálculos teóricos que debes conocer para poder calcular dicha frecuencia.

### **Frecuencia cardíaca máxima**

La frecuencia cardíaca máxima a la que puede trabajar un individuo la calculamos sobre la base de un estudio estadístico (Fox y Haskell) que dice que «para calcular tu frecuencia cardíaca máxima (FCM) debes restarle al valor de 220 tu edad actual».

$$\text{FCM} = 220 - \text{edad}$$

Tras conocer la regla general, cabe comentar ciertas especificaciones:

- > La FCM de una mujer es estadísticamente mayor que la de un hombre, por lo que se ha definido como valor de partida 225 en vez de 220.

$$\text{FCMm} = 225 - \text{edad}$$

- > Al ser un valor estadístico, los valores personales pueden diferir mucho de la realidad. En personas entrenadas, dicha FCM puede incluso aumentar en valores por encima de los veinte puntos y, de la misma forma, en personas poco entrenadas puede disminuir considerablemente. Esto sin hablar de alteraciones cardiorrespiratorias, patológicas o no.
- > Lo mejor sería realizar una prueba de esfuerzo que localizara con más exactitud dicho valor, pero esto requeriría de pruebas maximales (llegando al máximo de esfuerzo posible), cosa no recomendable a no ser que estemos en muy buena condición física. Además, los métodos de medición de dichas frecuencias cardíacas no suelen ser del todo fiables.

### **Frecuencia cardíaca de trabajo**

Para calcular la frecuencia cardíaca de trabajo (FCT) podemos guiarnos por dos fórmulas:

- > **Directa:** Calcular el porcentaje de la FCM directamente. Por ejemplo, si quieres buscar el 80 por ciento de tu FCM:

$$FCT = FCM \times 80 \%$$

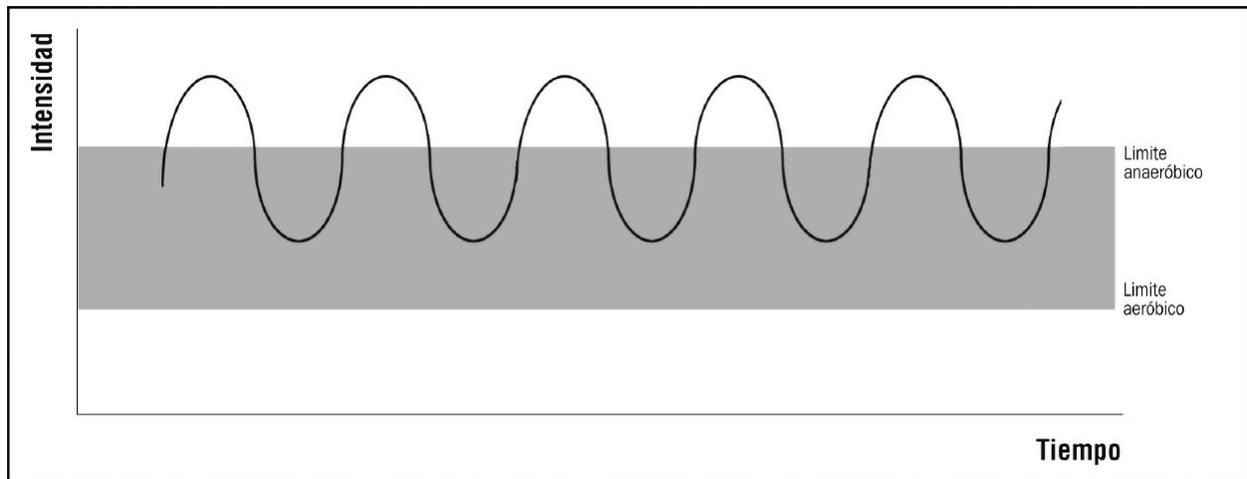
El problema que se le atribuye a esta fórmula es que no tiene en cuenta la frecuencia cardíaca de reposo (FCR).

- > **Karvonen:** esta fórmula calcula el rango vital de pulsaciones y, según éste, calcula el porcentaje de trabajo. Debes realizar diferentes pasos:
  - Cálculo de la frecuencia cardíaca de reposo: debes hacerlo por la mañana, al despertarte, después de haber dormido un mínimo de cuatro horas y en posición horizontal (tumbado).
  - Cálculo de la frecuencia cardíaca de reserva (FCRe): resta la FCR a la FCM.
  - Cálculo de la FCT: multiplica la FCRe por el valor en porcentaje al cual quieres trabajar, y luego suma este resultado a la FCR.

$$FCT = [FCRe \times (\%)] + FCR$$

El problema es que, para un mismo porcentaje, según utilices una fórmula u otra, la frecuencia cardíaca de trabajo te dará diferente. Así, si en la fórmula directa decimos que el trabajo aeróbico se sitúa más o menos entre el 60 y el 80 por ciento de la FCM, según Karvonen será entre el 65 y el 85 por ciento. Por encima de estos valores ya entramos en un trabajo anaeróbico, o lo que es lo mismo, un trabajo en el que tus músculos gastan más oxígeno del que les puedes suministrar, por lo que se acumula ácido láctico y, en poco tiempo, debes parar el ejercicio.

En el sistema OBT trabajamos sobrepasando dicho límite anaeróbico (también llamado umbral anaeróbico) constantemente, pero antes de que llegue la fatiga bajamos la intensidad para recuperar la deuda de oxígeno. Esto lo hacemos con períodos de trabajo intenso y otros de descanso que nos ayudan a realizar una recuperación incompleta.



Gráfica de la evolución de la frecuencia cardíaca en un entrenamiento interválico.

**Consejo:** te recomiendo que en tus entrenamientos utilices un monitor de medición de la frecuencia cardíaca de trabajo. Los motivos son varios, pero los podemos concentrar en dos muy importantes. Por un lado, podrás saber en todo momento la intensidad a la que estás trabajando, las calorías aproximadas que estás quemando y las modificaciones que debes realizar para obtener tu objetivo. Por otro lado, podrás controlar la evolución de tu condición física, ya que te permitirá llevar un control de las sesiones y guardar los resultados. Piensa que, además, te será muy útil para ver y comprobar que no sólo pierdes calorías durante el entrenamiento, sino que llevar una vida activa influye, y mucho, en la cantidad de energía utilizada para ello (y, por supuesto, en el peso que se pierde).

### 30 MINUTOS POR ENTRENAMIENTO

Éste es el gran punto a favor del método, sólo son 30 minutos de entrenamiento, por lo que si lo haces bien puedes obtener el máximo resultado en el mínimo tiempo posible. Pero a esta característica le tenemos que añadir algunos matices:

- > En las primeras semanas seguramente notarás que el tiempo que necesitas para acabar tu PDD es superior a los 30 minutos. No te preocupes, es normal, se trata del tiempo necesario de aprendizaje del sistema. Lo importante en estos días es que aprendas perfectamente el sistema de trabajo, los ejercicios, la relación tiempo-descanso y, sobre todo, que tu cuerpo se adapte a esta nueva forma de trabajo. Verás que poco a poco irás tardando menos en acabar la rutina, hasta que realmente estés solamente el tiempo que te especifico.

Sólo te pido una cosa: si ves que lo llevas a cabo en menos de 30 minutos, revisa el programa, ya que seguramente hay alguna cosa que no estás haciendo bien.

- > En algunos casos verás que acabas el PDD y no te sientes «satisfecho», que querías entrenar un poco más. Eso quiere decir que estás adaptado y que tienes la energía suficiente como para seguir entrenando. ¡Bien!, es bueno, pero no conviene abusar. Intenta hacer algo que sea de intensidad media y de trabajo cardiovascular. En la siguiente sesión puedes utilizar un poco más de carga, con lo cual el PDD será suficiente.
- > Por lo general el calentamiento que te propongo es suficiente, pero hay algunas personas que necesitan algo más de tiempo debido a que su cuerpo tarda un poco más en alcanzar la temperatura deseada. Si crees que ése es tu caso, no lo dudes, invierte unos minutos más en ello y así evitarás posibles sobrecargas o molestias musculares.
- > Hay algunos trabajos adicionales que te propongo en el apartado «Extras». Es bueno que los realices si tienes tiempo suficiente, y en estos casos el tiempo excederá los 30 minutos.

### 3 BLOQUES DE ENTRENAMIENTO

Como me decía un entrenador, «ya llegamos a la chicha...». Si el PDD es la columna vertebral del método, este punto contiene las vértebras que conforman la columna. Pero veamos de qué se trata.

#### Los bloques de entrenamiento

Dividimos el PDD en 3 bloques, y dentro de cada bloque integraremos todo lo necesario para el desarrollo del mismo.

- > **Bloque 1: tren inferior.** Básicamente el ejercicio propuesto implica el tren inferior, o lo que es lo mismo, lo comúnmente (y de forma errónea) llamado «piernas».
- > **Bloque 2: tren superior.** En este bloque trabajamos principalmente con «los brazos», es decir, el tren superior.
- > **Bloque 3: integración total del cuerpo (ITC).** Como último bloque realizaremos un trabajo global en el que implicaremos el máximo número de músculos y grupos musculares del cuerpo, buscando implicar asimismo los diferentes ejes y planos del espacio.

Cada uno de estos 3 bloques se divide en las siguientes partes:

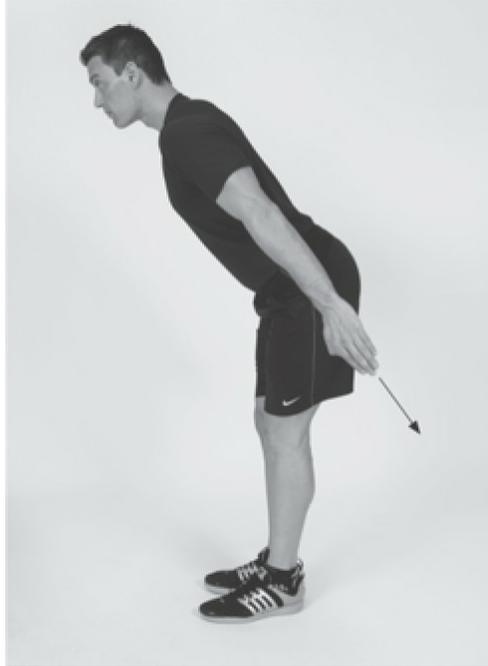
- > **Calentamiento:** dos series de 1 minuto con 30 segundos de descanso entre una y otra, ejecutando el ejercicio del bloque de una forma lenta y controlada. Al principio trabajarás una amplitud pequeña, para poco a poco ir aumentándola hasta llegar a los límites articulares. Con ello lograrás:
  - Subir la temperatura corporal.
  - Incrementar la afluencia de sangre a los músculos protagonistas.

- Mejorar la elasticidad, disminuir la fricción e incrementar la coordinación.
  - Reducir el riesgo de lesiones.
  - Prepararte psicológica y neurológicamente para el trabajo posterior.
  - Poner a punto la musculatura y las estructuras específicamente implicadas en el ejercicio del bloque.
- > **Preparación:** 30 segundos. Dedicaremos poco tiempo al cambio, por lo que debes ser rápido y tener las cosas claras y definidas con anterioridad.
  - > **Parte principal:** dura un total de 5 minutos; la explicaremos a continuación.
  - > **Estiramientos de la musculatura implicada:** los puedes realizar al finalizar el bloque, que es lo ideal, o al finalizar el PDD. Son sólo cuatro ejercicios, pero comprobarás que te van a ayudar en tu objetivo.

Los estiramientos después de la sesión no sólo son importantes para recuperar la movilidad perdida, también para retornar la musculatura a su estado de reposo inicial que le permitirá recuperarse antes y mejor. El problema de los estiramientos convencionales es que comprometen las articulaciones, se realizan en posturas por lo común poco saludables y forzadas y no mejoran significativamente la recuperación muscular. En los estiramientos que te propongo mezclaremos conceptos de las técnicas de Stretching Global Activo (SGA-RPG) y de los estiramientos axiales activos (EAA) junto a otras teorías anatómico-estructurales. El objetivo es el de normalizar las tensiones musculares, relajando aquellos músculos que has contraído durante la sesión pero sin comprometer la articulación. Nuestro objetivo será estirar la musculatura implicada en los movimientos del bloque de una forma activa y, a la vez, buscando una decoaptación articular (separación de las caras óseas de la articulación), evitando así la compresión de las mismas. Este estiramiento lo aguantaremos un mínimo de 15 segundos para permitir que el músculo se relaje; como los estiramientos por cadenas musculares son más efectivos que los monoarticulares, con sólo cuatro ejercicios podemos normalizar las tensiones musculares. Al realizarlos, sigue la dirección que marcan las flechas.



Estiramiento pectoral.



Bailarina.



Estiramiento en rana.



Estiramiento en X.

## **El entrenamiento interválico intensivo**

El entrenamiento interválico consiste en combinar períodos de intensidad elevada con otros de descanso o de baja intensidad. Cuando hablamos de alta intensidad nos referimos a tramos en los que se supera el 80 % de la FC máxima. En estos casos lo que sucede es que al necesitar más oxígeno del que podemos disponer, el músculo tiene una duración de trabajo limitada, es decir, que no aguanta mucho tiempo estas condiciones de trabajo.

Durante el período de reposo nos recuperamos y nos preparamos para un nuevo envite.

Para perder peso, se ha demostrado que es mucho más efectivo este tipo de entrenamiento que el trabajo cardiovascular prolongado, pero siempre deberás considerar el nivel de forma física en el que te encuentras y tu capacidad de resistencia ante la exigencia de los períodos de intensidad elevada.

Debes tener en cuenta que hay dos variables que definen el tipo de trabajo que estás haciendo: la intensidad y el tiempo de trabajo del intervalo. Un mismo ejercicio puede cambiar totalmente si lo haces en series de 30 segundos o de 30 minutos, ya que para aguantar todo el período debes modificar la intensidad.

Lo que he podido comprobar con mi experiencia es que es aún más efectivo hacer series muy intensas y cortas. En ellas, pones a tu cuerpo en situación límite y, cuando parece que ya no puedes más, llega el descanso. Con este sistema notarás los mayores beneficios en el menor tiempo posible, y pasarás de ser eficaz a ser eficiente.

¿Cómo? Con 10 series de 15 segundos de trabajo y 15 segundos de descanso.

<b>10 × (15'' trabajo + 15'' descanso)</b>
--

Total: ¡5 minutos por bloque!

Sí, es muy poco tiempo de entrenamiento real. Si sumamos los 3 bloques nos da que en 15 segundos hemos entrenado todo el cuerpo, de una forma efectiva y rápida, y el resto es tiempo de transición. Esto solamente es posible si: **¡la intensidad es máxima!**

Es decir, si haces el máximo número de repeticiones que puedas en el tiempo que estamos definiendo, en 15 segundos.

Requiere que estés muy motivado, que vayas a la máxima velocidad, que el peso o la resistencia que te coloques sea el apropiado y, sobre todo, que vayas adecuando estas variables al nivel de forma que vayas adquiriendo.

Lo más seguro es que cuando lleves cinco repeticiones ya no puedas más y que tu moral desfallezca. Es en estos momentos en los que tendrás que tener en cuenta todo lo que has aprendido en el libro y aplicarlo al máximo:

- > Motivación para seguir dando el máximo.
- > Concentración para no perder la técnica de ejecución del ejercicio.

En la descripción de cada bloque encontrarás unas notas que te ayudarán a orientarte y a adaptar totalmente el bloque a tus necesidades:

- > **Nota 1:** en el plan de entrenamiento verás que hay bloques en los que aparecen dos ejercicios que realizar. ¡Tranquilo! Eso no quiere decir que debas realizar veinte series de 15 segundos cada una, no. Se trata de una combinación de dos ejercicios que te ayudará a conseguir llegar al final del bloque agotando dos grupos musculares diferentes. Esto sucederá principalmente en el bloque 2, donde los ejercicios requieren más intensidad y menos repeticiones.
- > **Nota 2:** la intensidad. Tienes 3 formas de regular la intensidad:
  - Con la progresión del ejercicio que te marco en el cuaderno.
  - Incrementando el peso o la resistencia del implemento utilizado.
  - Realizando el descanso de forma activa (tal y como marca el gráfico), o incluso disminuyendo el tiempo de descanso e incrementando el de trabajo: 20 segundos de trabajo por 10 segundos de descanso.
- > **Nota 3:** en el PDD te indicaré un ejercicio por bloque (en algún caso, como ya he comentado, serán dos) para que sigas una progresión lógica durante las 10 semanas. Tú eres quien debe decidir si quieres seguir exactamente el programa o si prefieres adaptar el ejercicio escogiendo un nivel diferente o una de las 3 variables propuestas.

**¡Lo dejo en tus manos!**

- > **Nota 4:** dentro de cada bloque encontrarás dos valores: éstos corresponden a las repeticiones óptimas para el ejercicio propuesto según tu condición física. Elige la que se adapte mejor a tus características. Ten en cuenta que el primer valor es para aquellas personas que no hayan hecho deporte en mucho tiempo y tengan un nivel de condición física bajo, y la segunda muestra las repeticiones propuestas para una persona con una buena condición física. El objetivo es que hagas el máximo número de repeticiones que puedas, yendo a la máxima velocidad, en los quince segundos de ejercicio. Si lo haces correctamente, deberías estar entre los dos valores.

## ¡QUIERO MÁS!

¿Quieres más? No creo que sea necesario que hagas algo más durante el entrenamiento, pero puede ser efectivo. Si tienes tiempo para entrenar un poco más, te recomiendo que intercales 5 minutos de trabajo cardiovascular entre cada bloque. Para ello puedes llevar a cabo diferentes actividades que contribuirán a estimular la circulación sanguínea, con lo que ayudarás a tu cuerpo a recuperarse e incrementarás el volumen total de entrenamiento:

- > Correr o andar a alta velocidad y con cierta pendiente.
- > Bicicleta.
- > Crosstraining.
- > Salto con cuerda.

- > Boxeo.
- > Skipping (correr sin desplazamiento levantando las rodillas).
- > Jumping Jack (saltos sin desplazamiento en los que separamos y juntamos los pies a la vez que subimos y bajamos las manos realizando un círculo).

## **El control del entrenamiento**

La evolución es algo que deberás tener muy en cuenta a la hora de diseñar el entrenamiento. Lo más normal es que, después de unas semanas de trabajo, tu cuerpo y tu condición física hayan mejorado tangiblemente, de forma que debas redefinir tus objetivos y tus parámetros de trabajo. Para ello vamos a establecer dos formas de medición de la evolución: el control diario del entrenamiento y el test  $3 \times 10$ .

El control diario del entrenamiento es muy simple: deberás anotar las repeticiones medias y el nivel de carga de los ejercicios para, con el tiempo, ver cómo evolucionas. Cuando digo «repeticiones medias» me refiero a que tendrás que contar las repeticiones realizadas en todas las series y dividir las por el número de series. El test  $3 \times 10$  es más complejo, y lo veremos en el siguiente apartado.

## **El test $3 \times 10$**

Antes de empezar el test  $3 \times 10$  es muy importante que tengas claro que hay ciertos condicionantes para realizar el método, yo te voy a enumerar los más importantes, por lo que si padeces alguno de ellos u otro que te cree dudas deberías consultar a tu médico antes de ir más allá:

- > Infecciones agudas o crónicas, sistémicas o locales.
- > Enfermedades neurológicas.
- > Cardiopatías e hipertensión arterial.
- > Patologías estructurales de la columna vertebral (cifosis, lordosis, escoliosis, etcétera).
- > Problemas articulares y musculares que afecten al aparato locomotor.
- > Todo tipo de hernias: inguinales, discales, umbilicales, de hiato, diástasis umbilicales, protrusiones discales, etcétera.
- > Procesos vestibulares que afecten al equilibrio.
- > Insuficiencia renal.
- > Hepatopatías crónicas.

El aspecto clave antes de empezar con el entrenamiento es saber en qué punto te encuentras. ¿Cómo vas a llegar a la meta si no conoces el punto de partida?

Con el test  $3 \times 10$  tenemos 3 objetivos:

- > Saber tu estado inicial, saber desde qué punto partes y así poder adaptar el programa a dicho nivel.
- > Medir tu progreso, de forma que podamos revisar el programa y, a la vez, nos sirva como elemento de motivación.
- > Saber si presentas algún factor limitante de cara a algún ejercicio, progresión o variable.

El test 3 × 10 consta de 3 apartados que te ayudarán a comprobar tu nivel de salud y de condición física. Es importante que pongas atención a los diferentes puntos ya que te servirán para comprobar si estás preparado para realizar el programa, así como para medir tu evolución. Es un test muy completo, te recomiendo que midas todas las variables propuestas, para así tener una valoración y conocimiento más amplios de tu estado de salud.

**Nota:** en el apartado «[Cómo evaluar los progresos](#)» tienes una tabla en la que podrás anotar tus resultados y ver tu evolución. Utilízala y verás qué bien te va.

## APARTADO 1: DATOS

- > **Peso y altura.**
- > **IMC (índice de masa corporal).** Es un índice calculado a partir de la altura y el peso. Determina si la persona tiene un peso por debajo de lo normal, un peso normal, sobrepeso o algún tipo de obesidad. Es un valor útil como parámetro general y para gente que practica poco ejercicio, pero se queda un poco cojo ya que no tiene en cuenta si ese peso está compuesto por grasa o músculo (por ejemplo en el caso de un deportista con mucha masa muscular).
  - Valores del IMC:
    - Bajo peso: < 18
    - Normal: 18,5-24,9
    - Sobrepeso: 25-26,9
    - Preobesidad: 27-29,9
    - Obesidad: >30 (hay diversos tipos de obesidad)
  - Cómo calcular tu IMC:

$$\text{IMC} = \text{Peso} / \text{Altura}^2 = \text{kg/m}^2$$

- Ejemplo: 1,70 metros de altura y 72 kilos de peso.  

$$\text{IMC} = 72 / 1,7^2 = 24,9 \text{ kg/m}^2$$
 (está en el límite de un IMC normal)
- > **Perímetro de la cintura.** Es un valor muy útil como complemento al IMC, ya que informa de si realmente estamos o no ante un sobrepeso. Según el National Institute of Health de Estados Unidos, un perímetro de cintura y un IMC

elevados están asociados a un aumento del riesgo de padecer diabetes tipo 2, dislipidemia, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares.

Los valores de corte según el NIH para establecer el riesgo cardiovascular potencial son:

- Riesgo aumentado:
    - Hombres: más de 95 centímetros.
    - Mujeres: más de 82 centímetros.
  - Riesgo muy aumentado:
    - Hombres: más de 102 centímetros.
    - Mujeres: más de 88 centímetros.
- > **Porcentaje de grasa medida por bioimpedancia eléctrica.** La BIE es un método sencillo, no invasivo, bastante fiable y rápido. Mide el comportamiento de los tejidos al paso de una corriente eléctrica de baja intensidad, teniendo en cuenta que la grasa es un mal conductor.
- > **Frecuencia cardíaca de reposo.** Con ella podemos calcular la frecuencia cardíaca de trabajo, que nos servirá como guía en el entrenamiento, sobre todo los días que toca trabajo cardiovascular.
- > **Tensión arterial sistólica/diastólica.** Ve a cualquier farmacia y pide que te midan la tensión arterial. Para ello necesitarás no haber tomado estimulantes poco antes de la prueba, estar relajado (para lo cual puedes sentarte durante 5 minutos) y haber ido al servicio. En caso de tener la tensión arterial máxima o sistólica por encima de 139 mmHg, o la mínima (diastólica) por encima de los 89 mmHg, consulta a tu médico.

## APARTADO 2: EXPLORACIÓN FÍSICA

- > **Valoración postural.** Es muy complicado realizar una valoración postural, por eso te recomiendo que te la haga un especialista. Deberíamos tener en consideración dos puntos:
- Alineación articular del tren inferior. Los tobillos, las rodillas y las caderas son susceptibles de sufrir lesiones si no tienen una estructura correcta y un equilibrio muscular adecuados. Es por ello que es bueno que te asegures de que están en perfecto estado antes de iniciar el entrenamiento.
  - Columna vertebral: normalmente la problemática se sitúa en la zona lumbar y en menor medida en la cervical: escoliosis, hipercifosis, hiperlordosis, espondilolistesis, espalda plana, etcétera.
- > **Movilidad articular.** Puedes hacerte fotos o vídeos para valorar tu evolución.
- Rotación de la cabeza (buscando máxima rotación).
  - Rotación de los hombros (buscando máxima movilidad).
  - Flexión lateral de la columna (a un lado y a otro).
  - Flexión anterior de la columna (adelante).
- > **Competencia muscular en la zona abdominal.** Estas simples pruebas te darán una idea de cómo está tu musculatura postural de la pared abdominal, la cual

sustenta el centro de tu cuerpo, la columna vertebral y muchos órganos vitales.

- Test de competencia abdominal: estirado boca arriba, con las rodillas semiflexionadas tosemos repetidamente y de forma intensa. Se trata de ver si el ombligo y la zona por debajo de éste suben o bajan. Si suben, quiere decir que no tienes bien programada la musculatura. Debes medir cuántos centímetros sube.

### **APARTADO 3: PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA**

Son un total de 10 ejercicios. No los debes realizar todos, sólo aquellos que puedas hacer en tu estado físico actual. Si dudas, pregunta a un profesional, y si no puedes preguntar, simplemente no hagas el test.

Para realizar las diferentes pruebas necesitarás:

- > Alguien que te ayude a medir los resultados.
- > Un cronómetro.
- > Una regla o cinta métrica.
- > Una colchoneta (no es imprescindible).
- > Un TRX con el enganche correspondiente.
- > Una mesa en la que te puedas sujetar (en caso de no tener el TRX).
- > Un escalón de unos 30-40 centímetros.

Es imprescindible que programes el día en el que vas a hacer el test, que busques todo lo necesario e, incluso, te irá bien preparar y probar las pruebas con anterioridad para asegurarte de que las realizas de forma correcta. El día señalado es importante que estés descansado, que estés motivado y que des el máximo en cada uno de los ejercicios. Haz un buen calentamiento, como mínimo de 6 minutos, involucrando todo el cuerpo, y entre prueba y prueba descansa un mínimo de 3 minutos.

Piensa que el test lo repetirás en las semanas 5 y 10, o sea, después de las sesiones 15 y 30, por lo que es importante que midas bien los resultados ya que los compararemos al finalizar el método.

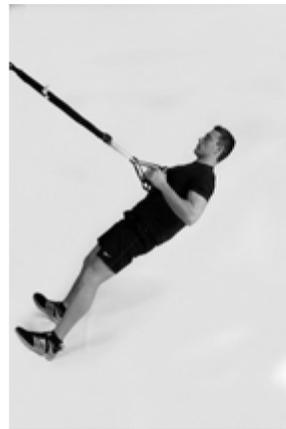
Ahora veamos en qué consiste el test:

#### **Fuerza**

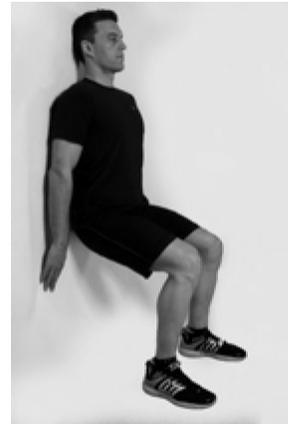
- > **Push-up:** durante 1 minuto realiza el máximo número de push-up posible. Tienes dos opciones: con rodillas apoyadas o sin rodillas apoyadas. Anota bien el resultado y la opción escogida. No importa si paras a descansar, pero debes hacer el máximo de repeticiones en este minuto.



- > **Remos:** tienes dos opciones: en barra o en el TRX. En 1 minuto realiza el máximo número de repeticiones posibles. En el TRX es muy importante anotar las condiciones de realización: longitud del TRX (debe estar en la más corta) y posición de los pies (distancia de los mismos a la vertical del punto de anclaje).



- > **Squat estático:** de pie delante de una silla, con los pies separados a la anchura mínima de los hombros, baja el cuerpo manteniendo la espalda recta y los brazos al frente hasta que las rodillas tengan un ángulo de 90 grados (o hasta que roces la silla con los glúteos). Mantén esta posición todo el tiempo que puedas. El tiempo parará en el momento en que pierdas la postura. Si no puedes hacerlo así, tienes la opción de apoyar la espalda en una pared.



- > **Plancha en el suelo:** tendido en el suelo, boca abajo, apoya solamente los pies y los codos, manteniendo el cuerpo lo más recto posible (como una plancha). Aguanta la posición el máximo tiempo posible.

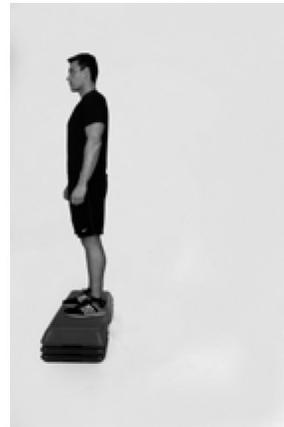
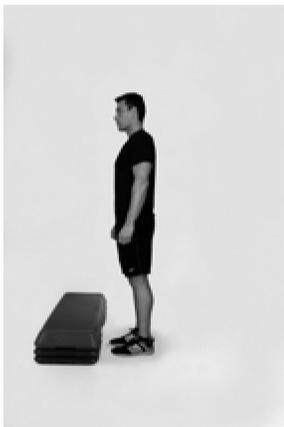


- > **Extensión lumbar:** tendido boca abajo, con las manos en la espalda, eleva el tronco todo lo que puedas, aguanta un mínimo de 3 segundos y mide la distancia entre el suelo y la barbilla.



## Resistencia

- > **Step test (adaptado):** en un escalón de unos 38 centímetros (hombres) o 33 centímetros (mujeres), sube y baja a un ritmo de una repetición cada 2 segundos durante un período de 5 minutos. Si aguantas todo este tiempo, mide las pulsaciones a los 15 segundos después de acabar el ejercicio. Si no has aguantado los 5 minutos, anota el tiempo transcurrido.



- > **Test de Cooper:** consiste en recorrer la máxima distancia posible en 12 minutos.

Se puede realizar andando o corriendo, pero es importante medir exactamente la distancia.

## Flexibilidad

- > **Sit&Reach:** sentado en el suelo, con la planta de los pies en un escalón y manteniendo las rodillas rectas, flexiona el tronco e intenta tocar con las manos el escalón. Mide la distancia que te falta para llegar al mismo o la que te sobra (si las manos sobrepasan el escalón).



- > **Deslizamiento en el suelo:** tendido con el cuerpo totalmente apoyado en el suelo (boca arriba), con los brazos flexionados 90 grados, apoya los codos y las muñecas en el suelo y asegúrate de que tu cabeza esté totalmente recta. Desliza las manos hacia arriba y para en el punto en el que te sea imposible seguir sin que alguna de las partes que están apoyadas en el suelo se separe. Mide la distancia entre la línea recta imaginaria sobre la que descansa la cabeza y la línea que marcan las manos.



## Equilibrio

- > **Equilibrio a una pierna:** descalzo, apoyado sobre la pierna dominante, levanta el otro pie hasta la altura de la rodilla. Se trata de aguantar el máximo tiempo posible sin caerte o apoyar el otro pie. Si aguantas 30 segundos sin ninguna dificultad, realiza el mismo test pero con los ojos cerrados.



## Cómo calcular tu peso ideal

Todos tenemos en mente el peso que nos gustaría tener, pero a veces no somos del todo realistas, ya que no valoramos objetivamente las posibilidades reales de perder peso. Te propongo que valores dos cosas antes de marcarte un objetivo:

- > ¿Qué fluctuaciones de peso has tenido durante tu vida? Es evidente que si de adulto tu peso siempre ha sido superior a un peso X, querer llegar a pesar lo mismo que una bailarina de ballet es un reto imposible. Lo que sí es posible es conseguir un peso incluso un poco por debajo del que tuviste en el mejor momento de tu vida, pero te propongo que seas realista.
- > El peso no es el mejor indicador de que dispones, es más, es un indicador engañoso. Piensa en los deportistas que tienen un cuerpo envidiable: su peso suele ser bastante elevado en comparación con el volumen que tienen. Eso, como ya hemos indicado antes, es debido a que el músculo pesa 1,7 veces lo que pesa la grasa. Por ello te propongo que controles el IMC, el perímetro de la cintura y el porcentaje de grasa corporal.

Pero ahora hablemos sobre el peso, veamos cuál puede ser un objetivo realista y saludable:

- > Si tienes un IMC normal ( $<25$ ) y quieres perder algo de peso, tu objetivo debería ser perder hasta un 5 por ciento de tu peso (dependiendo del porcentaje de grasa corporal).

Por ejemplo, si eres mujer, tienes treinta y cinco años, mides 1,61 metros y

pesas 62 kilos. Tu IMC es normal (23,9), por lo que tu objetivo sería perder el 5 por ciento de tu peso, es decir, 3,1 kilos. Pero deben ser 3,1 kilos de grasa y no de músculo, por lo que seguramente lo notarás más en tu pantalón que cuando te subas a la báscula.

- > Si tienes un IMC superior al normal y tu porcentaje de grasa en la BIE es superior al 25 por ciento, entonces tu objetivo será perder hasta un máximo de un 10 por ciento.

Por ejemplo, si eres hombre, tienes cuarenta y tres años, mides 1,80 metros, pesas 95,6 kilos y presentas un 27 por ciento de grasa. Tu IMC es igual a 29,5, por tanto estás por encima del valor normal y además tienes un 27 por ciento de grasa. Tu objetivo será perder como máximo 9,5 kilos de grasa.

- > Personas que tienen mucho músculo y poca grasa.

Por ejemplo, si eres hombre, tienes cuarenta años, mides 1,90 metros, pesas 104 kilos y tienes un 21 por ciento de grasa. Tu IMC es igual a 28. Aparentemente presentas sobrepeso, porque tu IMC está por encima de 25. Pero si tenemos en cuenta que tu porcentaje de grasa es del 21 por ciento, debemos llegar a la conclusión de que tienes un peso correcto y que, como máximo, deberías ponerte como objetivo perder un 5 por ciento de tu peso.

## Cómo evaluar tus progresos

Esta ficha va a ser tu GPS y los resultados que anotes en ella serán el camino que vas recorriendo. Ve actualizándola y verás cómo mejoras y te acercas a tus objetivos secundarios, y cómo éstos te ayudarán a conseguir tu objetivo principal: perder el peso que te sobra. La ficha consta de 3 columnas: la primera es la que debes rellenar antes de empezar el programa, la segunda, una vez pases el ecuador del mismo, y la tercera, cuando hayan pasado las 10 semanas.

En cuanto a pesarte o calcular tu porcentaje de grasa (es lo más sencillo de hacer), te recomiendo que lo hagas una vez por semana, siempre el mismo día de la semana, a la misma hora y habiendo realizado antes las mismas actividades. Si lo haces así, los resultados serán bastante fiables.

Test 3 x 10					
	Variable		Test inicial	Test ecuador	Test final
1. DATOS	Peso				
	Altura				
	IMC				
	Perímetro cintura				
	% grasa corporal				
	Frecuencia cardíaca de reposo				
	Tensión arterial diastólica (mín.)				
	Tensión arterial sistólica (máx.)				
2. EXPLORACIÓN FÍSICA	Alineación articular tren inferior (marcar problema)	Tobillos			
		Rodillas			
		Caderas			
	Columna vertebral (marcar problema)				
	Movilidad articular (restringida, normal, buena)	Rotación de cabeza			
		Rotación de hombros			
		Flexión lateral de columna			
		Flexión anterior de columna			
	Test de competencia abdominal				
	3. CONDICIÓN FÍSICA	Push-up (repeticiones)			
Remos (repeticiones)					
Squat estático (tiempo)					
Plancha en el suelo (tiempo)					
Extensión lumbar (cm)					
Step test (pulsaciones)					
Cooper (distancia)					
Sit & Reach (cm)					
Deslizamiento en el suelo (cm)					
Equilibrio sobre una pierna (tiempo)					

# El programa 3 × 10

Ya tienes aquí el programa de entrenamiento, con él podrás ponerte en forma en estas 10 semanas, a la vez que perderás la grasa que te sobra, reducirás la retención de líquidos y te llenarás de energía.

Utiliza esta guía como tu agenda de entrenamiento, repasa los ejercicios antes de realizarlos para asegurarte de que los has entendido y, sobre todo, empieza la sesión de entrenamiento con los depósitos de motivación cargados al cien por cien.

Dividiremos el período en 3 fases:

> Fase 1: adaptación

- Duración: 3 semanas.
- En esta fase notarás que pierdes peso fácilmente, pero el cambio no va a ser espectacular. Mejora la retención de líquidos y tu cuerpo empieza a activarse. Te prepararemos para soportar y sacar el máximo provecho del resto de semanas de entrenamiento, por lo que los objetivos serán:
  - Mejora del tono muscular.
  - Mejora de la resistencia cardiovascular.
  - Mejora de la coordinación.
  - Aprendizaje de los ejercicios programados.
- En los días de descanso activo, el trabajo debe ser suave y prolongado, por lo que intenta que tenga una duración mínima de 45 minutos y que no sobrepases el 65 por ciento de tu frecuencia cardíaca máxima. Recuerda que debes realizarlo un mínimo de dos veces por semana.

> Fase 2: construcción.

- Duración: 4 semanas.
- En esta fase vas a trabajar la musculatura y la fuerza, por lo que no debes desanimarte si ves que la pérdida de peso se estanca; es normal, ya que tus músculos empiezan a despertarse y a crecer poco a poco, la retención de líquidos ya ha tenido su apogeo y la pérdida de grasa es menor. Además, piensa que la grasa pesa mucho menos que el músculo, por lo que si pierdes un volumen determinado de grasa y ganas el mismo volumen de músculo, el peso de esta masa se incrementa en un 70 por ciento. Los objetivos serán:
  - Incremento de la masa muscular.
  - Disminución del porcentaje de grasa corporal.
  - Mejora de la coordinación.
  - Mejora del riego sanguíneo.
- En los días de descanso activo sería conveniente que incrementaras el ritmo

de trabajo hasta el 70 por ciento de tu frecuencia cardíaca máxima, con lo que entrarás en un trabajo de resistencia cardiovascular muy suave que te ayudará a recuperar estructuras a la vez que mejorará tu condición física. Es recomendable que realices este trabajo 3 días a la semana, dejando siempre 1 día de descanso.

> Fase 3: explosión

- Duración: 3 semanas.
- En esta fase es donde notarás los mayores resultados, pero es muy importante que llegues a ella en las mejores condiciones. Al haber incrementado el tono y la masa muscular, habrás aumentado también el gasto calórico basal y de ejercicio, por lo que la quema de masa grasa será mucho más sencilla. Los objetivos son básicamente dos:
  - Disminución de la grasa corporal.
  - Definición y esbeltez.
- En los días de descanso pasarás a hacer un trabajo un poco más intenso: incrementarás la frecuencia cardíaca de trabajo hasta el 75 por ciento de tu frecuencia cardíaca máxima y realizarás la actividad durante un mínimo de 45 minutos. Deberías llevarla a cabo 3 días a la semana, dejando siempre 1 día de descanso total, pero si después de la rutina de OBT quieres hacer de 20 a 30 minutos de entrenamiento cardiovascular, puedes hacerlo, pero intenta no sobrepasar el 65 por ciento de tu frecuencia cardíaca máxima.

**Nota:** antes de empezar, recuerda que es muy importante que escojas bien el ejercicio según el nivel y tu capacidad. Realiza el número **máximo** de repeticiones y guíate por las que yo te marco como ideales (L, para principiantes, y A, para personas en buena forma física).

**Consejo:** si es un día frío, y ves que tu cuerpo está también frío, realiza un calentamiento durante un mínimo de 5 minutos en el que muevas todo tu cuerpo y hasta que empieces a sudar un poco. Si no tienes sitio para andar, correr o ir en bicicleta, no te preocupes, realiza los Jumping Jacks que hemos visto antes o haz skipping y así entrarás en calor.

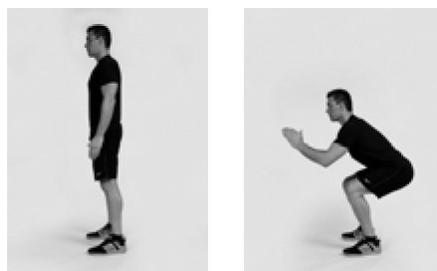
# Semana 1

## Adaptación

### DÍA 1

#### > Bloque 1

- Squat N2 con el propio peso corporal.



Ⓛ 10 ⓐ 17

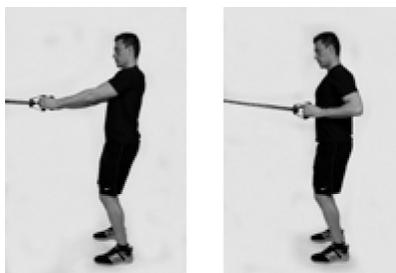
#### > Bloque 2

- Push-up N2 con apoyo de rodillas.



Ⓛ 5 ⓐ 10

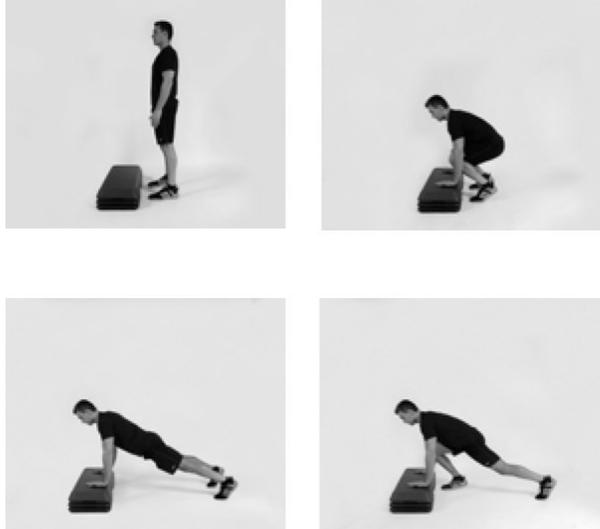
- Rows N1 con Xertube.



- Escoge un Xertube con la resistencia adecuada. Ejecuta bien el movimiento.

Ⓛ 10 ⓐ 14

- > **Bloque 3**
- Burpee N1.



- Es importante la altura del escalón.

Ⓛ 4 ⓐ 7

**Consejo del día:** descansa y duerme las horas necesarias, el descanso es el momento en el que tu cuerpo se recupera, tu musculatura se repara y tu mente se prepara para un nuevo objetivo.

# Semana 1

## Adaptación

### DÍA 2

#### > Bloque 1

- Lunge N2 estático.



- Una serie con cada pie adelantado.

Ⓛ 11 ⓐ 18

#### > Bloque 2

- Renegade row N2 de rodillas con mancuernas.



- Escoge bien el peso de las mancuernas.
- Si no tienes mancuernas hazlo sin ellas, pero no apoyes las rodillas y separa los pies.

Ⓛ 2 × brazo ⓐ 3 × brazo

> **Bloque 3**

- Elevaciones de peso N2.



- Con mancuerna u otro peso.
- Mantén la columna lumbar recta.

Ⓛ 6 ⓐ 12

**Consejo del día:** los días de trabajo cardiovascular es imprescindible que reserves 6 minutos de calentamiento, 4 de vuelta a la calma y tiempo de estiramientos al finalizar.

# Semana 1

## Adaptación

### DÍA 3

#### > Bloque 1

- Balance Lunge N1 (una serie con cada pierna).



- Si no tienes barra puedes apoyarte en una mesa.
- Intenta bajar hasta que la rodilla llegue a los 90 grados.

Ⓛ 8 ⓐ 14

#### > Bloque 2

- Push-up V1 Chest Press con Xertube.



- Elige bien la resistencia del Xertube.

Ⓛ 10 ⓐ 14

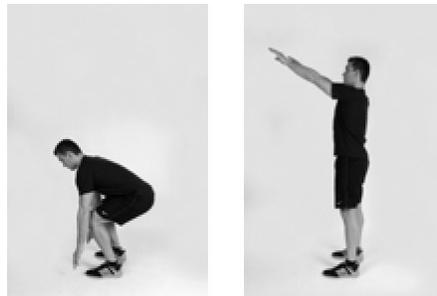
- Rows N1 con Xertube.



Ⓛ 10 ⓐ 14

> **Bloque 3**

- Clean and Press N2.



Ⓛ 7 ⓐ 13

**Consejo del día:** empieza con ejercicios hipopresivos antes de desayunar, activarás y programarás tu musculatura.

# Semana 2

## Adaptación

### DÍA 1

> **Bloque 1**

- Squat V1: con TRX.



Ⓛ 10 ⓐ 18

> **Bloque 2**

- Bus Driver N1.

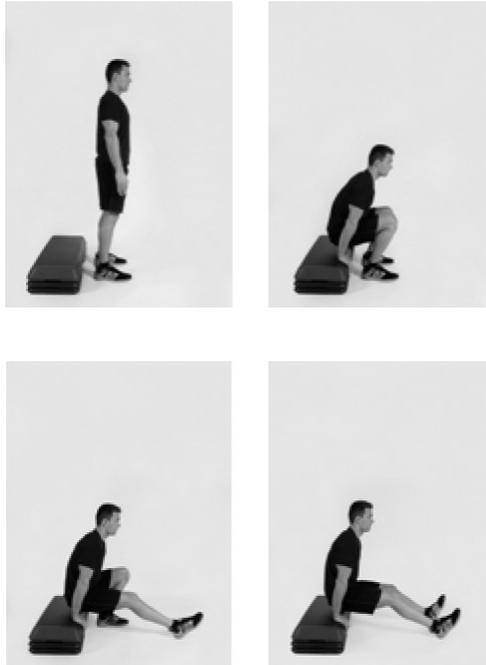


- Es muy importante la elección del peso.

Ⓛ 5 × lado ⓐ 7 × lado

> **Bloque 3**

- Burpee V2, de espaldas al escalón.



- Controla la altura del escalón.
- También puedes hacerlo en el suelo.

Ⓛ 3 ⓐ 6

**Consejo del día:** si realizas el trabajo cardiovascular en ayunas ayudarás a la quema de masa grasa, pero es recomendable que sea un trabajo de baja intensidad.

# Semana 2

## Adaptación

### DÍA 2

#### > Bloque 1

- Lunge V1 en TRX.

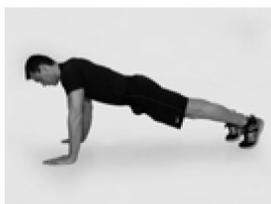


- En estático (una serie cada pierna) o dinámico (dando un paso atrás).

Ⓛ 12/8 ⓐ 20/12

#### > Bloque 2

- Renegade Row V1, Push-up Pike.



Ⓛ 5 ⓐ 8

> **Bloque 3**

- Elevaciones con rotación V1, con Xertube.



Ⓛ 6 ⓐ 12

**Consejo del día:** escribe en un diario el nivel del ejercicio, el número de repeticiones medio o total (de las 10 series) del ejercicio, el peso utilizado y/o la posición del cuerpo. Cuando hayas progresado en el programa, compáralo con los días anteriores, **¡verás cómo mejoras!**

# Semana 2

## Adaptación

### DÍA 3

#### > Bloque 1

- Cross Balance Lunge V1, en barra o mesa.

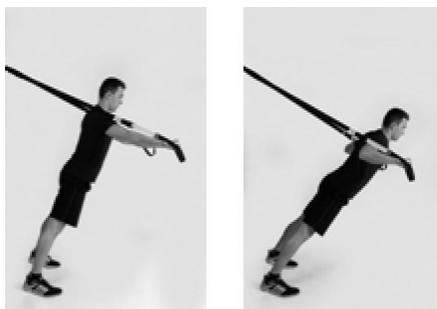


- Una serie cada pierna.
- Cruza al máximo un pie por detrás del otro, llegando lo más lejos posible.

Ⓛ 7 ⓐ 12

#### > Bloque 2

- Push-up V2: Chest Press en TRX.



Ⓛ 6 ⓐ 10

- Remos V2, en TRX.



Ⓛ 6 ⓐ 10

> **Bloque 3**

- Clean and press N2.



- Haz el ejercicio sin peso.

Ⓛ 7 ⓐ 13

**Consejo del día:** no bajes la intensidad de los ejercicios, realiza las 10 series de 15 segundos de trabajo con 15 segundos de descanso. Si quieres descansar algo más entre bloques, hazlo.

# Semana 3

## Adaptación

### DÍA 1

#### > Bloque 1

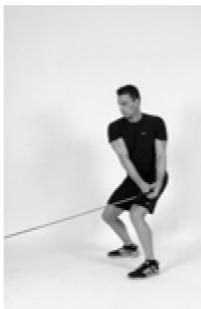
- Squats N2 con el propio peso corporal.



Ⓛ 10 ⓐ 17

#### > Bloque 2

- Bus Driver N2 con Xertube en el suelo.



- Puedes rotar el tobillo para favorecer el movimiento.

- Controla la intensidad según la resistencia de la goma.

Ⓛ 8 ⓐ 12

> **Bloque 3**

- Burpee N2 con un escalón.



- Puedes hacerlo llevando las piernas atrás de forma alterna.

Ⓛ 4 ⓐ 10

**Consejo del día:** si quieres maximizar el efecto del entrenamiento, entre bloque y bloque haz 5 minutos de ejercicio cardiovascular a baja intensidad (descrito en la [página 132](#)).

# Semana 3

## Adaptación

### DÍA 2

#### > Bloque 1

- Lunge N2, estático.

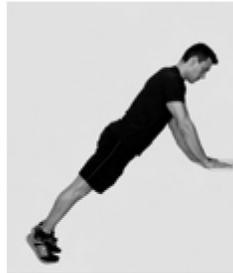


- Puedes realizarlo dinámico, yendo adelante y/o atrás, siempre una serie con cada pierna.

Ⓛ 11 ⓐ 18

#### > Bloque 2

- Renegade Row N1, en pared o mesa.



- Será más o menos intenso según la altura de la mesa.

Ⓛ 3 × lado ⓐ 5 × lado

> **Bloque 3**

- Elevaciones de peso N2.



- Puedes marcar una línea en la mesa y llevar el peso una vez a cada lado de la línea.

Ⓛ 6 ⓐ 12

**Consejo del día:** bebe agua antes y durante el ejercicio, no bebas bebidas isotónicas hasta que hayas acabado el entrenamiento o hasta que no lleves más de 40 minutos entrenando, y ¡no te excedas con ellas!

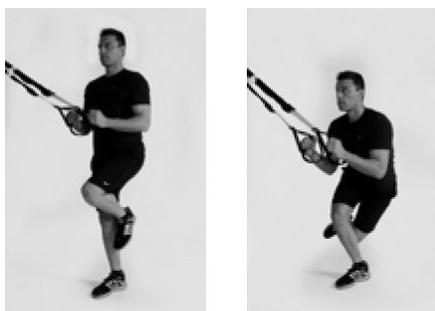
# Semana 3

## Adaptación

### DÍA 3

#### > Bloque 1

- Cross Balance Lunge en TRX.



- Una serie de cada lado.
- Intenta no tirar demasiado del TRX.

Ⓛ 6 ⓐ 10

#### > Bloque 2

- Push-up N2, con apoyo de rodillas.



Ⓛ 5 ⓐ 12

- Remos N3, simultáneo con mancuernas.



- Mantén la columna lumbar recta.
- Regula la intensidad con el peso escogido.

Ⓛ 8 ⓐ 12

> **Bloque 3**

- Clean and press V2, «Supermán» en TRX.



- Debes acabar en un plano inclinado, y la sensación debe ser la de dar un salto pero sin llegar a saltar.

Ⓛ 10 ⓐ 18

**Consejo del día:** lo mejor es que dediques un poco de tiempo a aprender bien la técnica del ejercicio, pero fuera de los bloques, ¡en ellos debes fijarte principalmente en la intensidad!

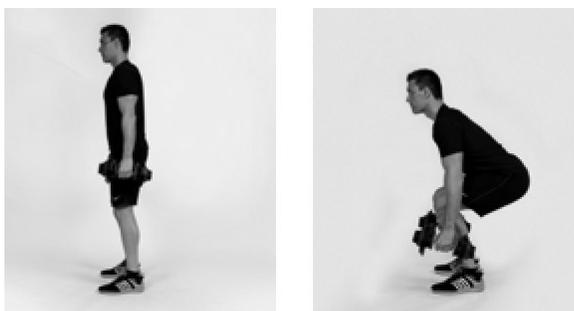
# Semana 4

## Construcción

### DÍA 1

#### > Bloque 1

- Squat N3 con mancuernas.

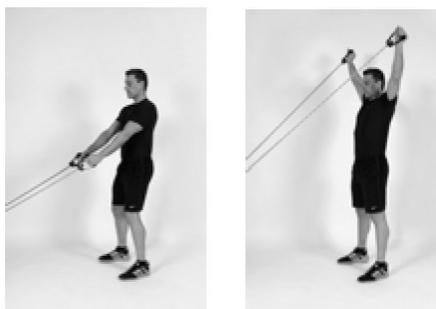


- Puedes coger sólo una mancuerna e ir cambiándola de lado a cada serie.

Ⓛ 8 ⓐ 12

#### > Bloque 2

- Bus driver V1 con Xertube.



- Escoge bien la resistencia y la tensión del Xertube.
- Puedes utilizar dos Xertubes (uno por brazo).

Ⓛ 8 ⓐ 12

> **Bloque 3**

- Burpee V1, frente a pared o mesa.



- Es importante que el ejercicio sea fluido.

Ⓛ 4 ⓐ 7

**Consejo del día:** con una plataforma vibratoria puedes realizar un buen calentamiento y estimular la hormona del crecimiento de cara a incrementar tu masa muscular. No te preocupes: no te convertirás en un culturista; ellos son deportistas que trabajan muy duro, durante muchos años y con dietas muy restrictivas de cara a la competición.

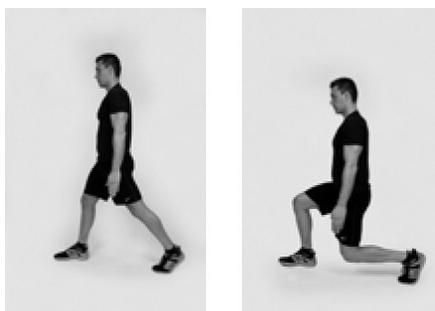
# Semana 4

## Construcción

### DÍA 2

#### > Bloque 1

- Lunge N3 estático con sobrepeso.

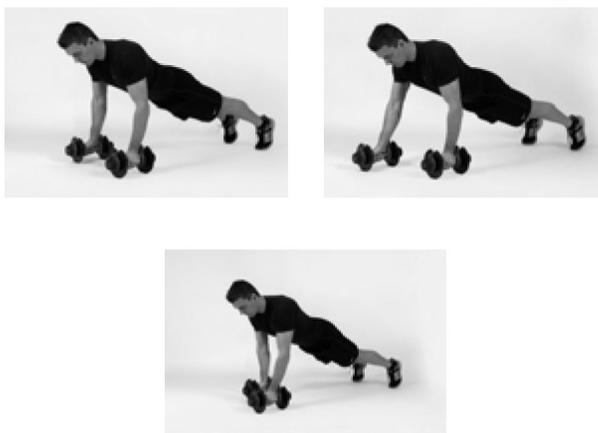


- Empieza con un estático y regula bien el peso que escoges.

Ⓛ 8 ⓐ 12

#### > Bloque 2

- Renegade row V2, desplazamientos con mancuernas.



- Escoge bien el peso.
- Si tienes problemas de espacio, realiza dos adelante y dos atrás.

- Controla el desplazamiento de los pies.

Ⓛ 12 ⓐ 16

> **Bloque 3**

- Elevaciones con rotación N3 con NRGBag lateral.



- Cuidado con la columna lumbar al bajar.
- Al rotar para apoyar el NRG Bag en la mesa, el pie más alejado también rota.
- Haz una serie a cada lado.
- Puedes utilizar cualquier elemento pesado de unos 5 kilos.

Ⓛ 6 ⓐ 12

**Consejo del día:** durante todo el ejercicio, mantén la columna vertebral bien recta, estirando el eje axial como si quisieses crecer. Esto te ayudará a trabajar correctamente la musculatura.

# Semana 4

## Construcción

### DÍA 3

#### > Bloque 1

- Balance Lunge N3 en escalón.



- Al bajar el pie trasero, recuerda no impulsarte con él.
- Haz una serie a cada lado.
- La altura del escalón determinará el trabajo muscular.

Ⓛ 8 ⓐ 15

#### > Bloque 2

- Push-up N3 libres.



Ⓛ 6 ⓐ 12

- Remos N1 con Xertube.



- Pon más resistencia, mediante el grosor del Xertube o la tensión del mismo.

Ⓛ 6 ⓐ 12

> **Bloque 3**

- Clean and press N3 con mancuernas.



- El peso determinará la intensidad del ejercicio.
- Ten cuidado con la columna vertebral al bajar.

Ⓛ 4 ⓐ 8

**Consejo del día:** si hay alguna postura que te es difícil mantener, seguramente sea porque tienes esa parte de la musculatura débil, ¡ fortalécela! Por ejemplo, si te cuesta mantener la espalda recta al estar sentado con las piernas cruzadas.

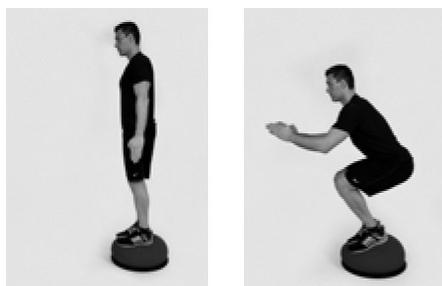
# Semana 5

## Construcción

### DÍA 1

#### > Bloque 1

- Squat V3 en Jumper.



- Mantén el equilibrio. Si te cuesta, apóyate en una mesa o barra, pero no te ayudes de ella.

Ⓛ 6 ⓐ 11

#### > Bloque 2

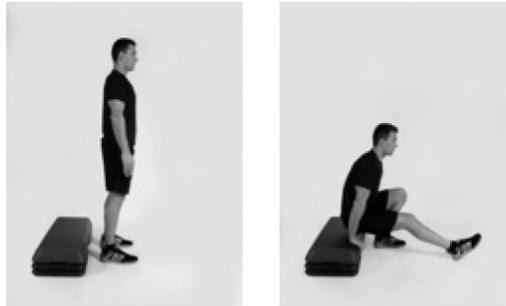
- Bus driver V2 en TRX, «Supermán» con rotación.



Ⓛ 6 ⓐ 10

> **Bloque 3**

- Burpee V2 de espaldas al escalón.



Ⓛ 3 ⓐ 6

**Consejo del día:** en la fase de construcción es bueno que incrementes la resistencia. Aunque no puedas realizar tantas repeticiones, tu sistema cardiovascular trabajará igual. La diferencia estará en el crecimiento muscular.

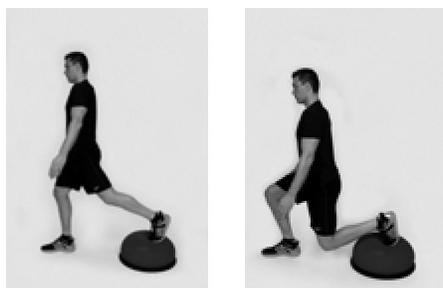
# Semana 5

## Construcción

### DÍA 2

#### > Bloque 1

- Lunge V2 con pie trasero en Jumper.

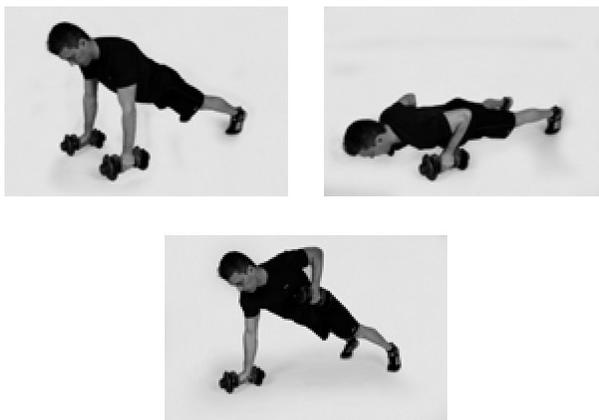


- Si no tienes Jumper puedes ponerlo en un escalón.

Ⓛ 8 ⓐ 12

#### > Bloque 2

- Renegade row N3.



- Escoge bien el peso y separa bien los pies.
- Si no puedes acabar la serie, apoya las rodillas.

Ⓛ 3 × brazo ⓐ 5 × brazo

> **Bloque 3**

- Elevaciones con rotación V2 con Xertube bajo.



- La rotación empieza en los pies.
- Escoge la resistencia y la tensión adecuadas.

Ⓛ 8 ⓐ 14

**Consejo del día:** cuando hagas un entrenamiento enfocado a la fuerza es muy importante que mantengas los niveles de energía y motivación muy altos. Sigue los consejos dietéticos, descansa y mantén las pautas de motivación.

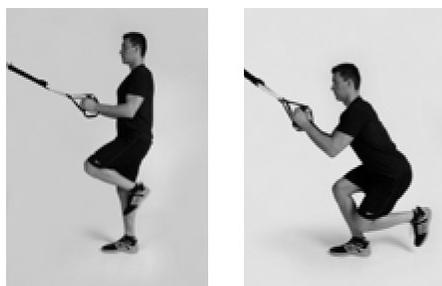
# Semana 5

## Construcción

### DÍA 3

#### > Bloque 1

- Balance Lunge N2 con TRX.



- Haz una serie con cada pierna.
- No apoyes el otro pie en el suelo en ningún momento.

Ⓛ 6 ⓐ 10

#### > Bloque 2

- Push-up N3 libres.



- Si ves que no aguantas, apoya las rodillas.

Ⓛ 6 ⓐ 12

- Remos N3 simultáneo con mancuernas.



- Mantén la columna lumbar recta.

Ⓛ 8 ⓐ 12

> **Bloque 3**

- Clean and press N3 con mancuernas.



- El peso determinará la intensidad del ejercicio.

Ⓛ 3 ⓐ 6

**Consejo del día:** realiza el test  $3 \times 10$  para ver tu evolución. Elige un día en que no hayas entrenado. Apunta los resultados y verás cómo has mejorado en muchos de los parámetros, aunque quizá no en todos. Si es así, pregúntale a un profesional sobre las causas y las posibles soluciones.

# Semana 6

## Construcción

### DÍA 1

#### > Bloque 1

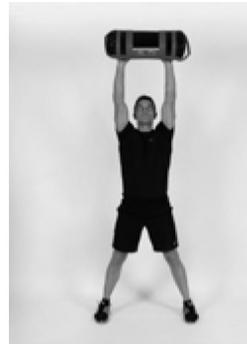
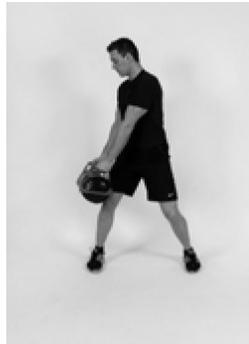
- Squat N3 con sobrecarga.



Ⓛ 8 ⓐ 12

#### > Bloque 2

- Bus driver N3 con NRG Bag.

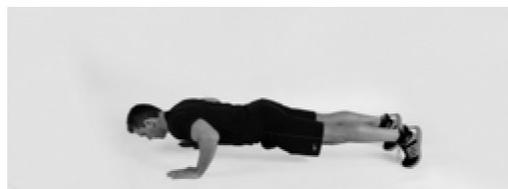
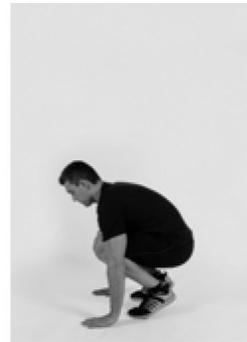


- Intenta mantener los codos estirados durante el movimiento.

Ⓛ 8 ⓐ 12

> **Bloque 3**

- Burpee N3 completo.



- Puedes situarte delante de un escalón para realizar el ejercicio.
- Puedes pasar las piernas atrás una tras otra.

**Consejo del día:** huye de los falsos profetas. Si alguien está muy fuerte quiere decir eso mismo, que está muy fuerte, no quiere decir que sepa cómo hacer que tú estés muy fuerte. Fíate de los conocimientos y la formación, no de la imagen.

# Semana 6

## Construcción

### DÍA 2

#### > Bloque 1

- Lunge N3 estático con sobrepeso.

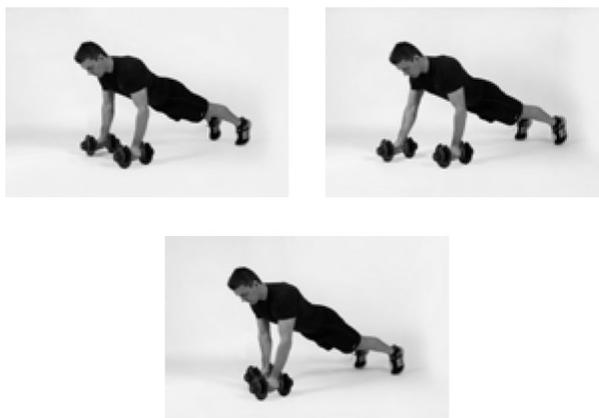


- Una serie de cada.

Ⓛ 8 ⓐ 12

#### > Bloque 2

- Renegade row V2, desplazamientos con mancuernas.



Ⓛ 12 ⓐ 16

> **Bloque 3**

- Elevaciones con rotación N3 con NRG Bag lateral.



- Una serie a cada lado.

Ⓛ 6 ⓐ 12

**Consejo del día:** la hora de entrenamiento es importante. Si lo haces en horas de sol, los músculos están más activados y tienen mayor temperatura, a la vez que tu mente estará más positiva. ¡Todo unido te dará más fuerza y energía!

# Semana 6

## Construcción

### DÍA 3

#### > Bloque 1

- Balance Lunge N3 en escalón.

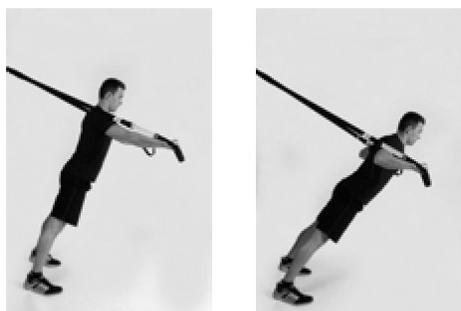


- Una serie cada pierna.
- Si tienes plataforma de vibraciones, puedes realizar el ejercicio encima (35 Hz, High).

Ⓛ 8 ⓐ 15

#### > Bloque 2

- Chest press con TRX.



- Sólo haz chest press, sin combinación.
- Regula la intensidad con la distancia de los pies al punto de anclaje.

Ⓛ 6 ⓐ 12

> **Bloque 3**

- Clean and press N3 con mancuernas.



- Incrementa el peso respecto al día anterior (si es posible).

Ⓛ 3 ⓐ 6  
Ⓛ 10 ⓐ 17

**Consejo del día:** concéntrate en lo que estás haciendo, no enciendas la televisión, aunque sí que puedes escuchar música que te motive. Para dar el máximo de ti mismo debes estar concentrado y motivado.

# Semana 7

## Construcción

### DÍA 1

> **Bloque 1**

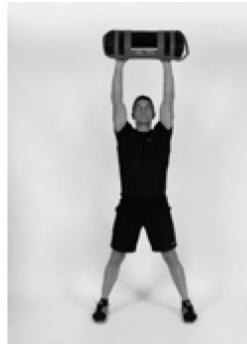
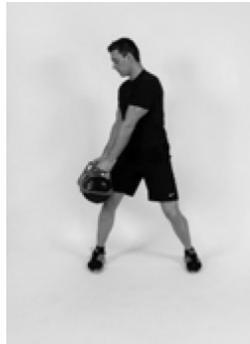
- Squat N3 con sobrecarga.



Ⓛ 8 ⓐ 12

> **Bloque 2**

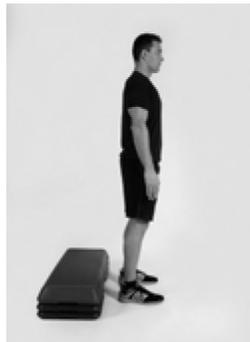
- Bus driver N3 con NRG Bag.



Ⓛ 8 ⓐ 12

> **Bloque 3**

- Burpee V2 de espaldas al escalón.



- Para mayor intensidad, no llegues a sentarte, aguanta el peso con las manos y lleva las piernas adelante de forma simultánea.

**Consejo del día:** sólo con variar los apoyos en los push-up o la posición de los pies en un squat, la musculatura y sus fibras implicadas cambian de forma notable. ¡Pruébalo, pero no pierdas la técnica!

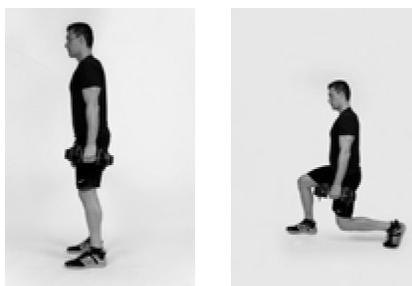
# Semana 7

## Construcción

### DÍA 2

#### > Bloque 1

- Lunge N3 dinámico con sobrepeso.

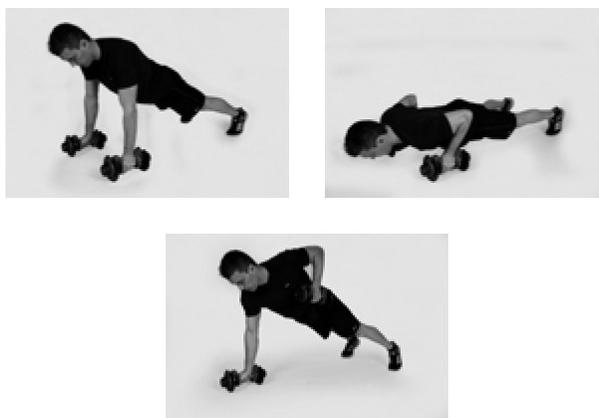


- Puedes realizarlo llevando un pie atrás o adelante.
- Una serie de cada.
- Controla la intensidad con el peso extra.

Ⓛ 6 ⓐ 10

#### > Bloque 2

- Renegade row N3.



Ⓛ 3 × brazo ⓐ 5 × brazo

> **Bloque 3**

- Elevaciones con rotación N2.



- Marca una línea en la mesa y lleva el NRG Bag una vez a cada lado.

Ⓛ 6 ⓐ 12

**Consejo del día:** si sufres una lesión muscular, es mejor que dejes descansar la cadena muscular implicada, consultes a un especialista y te recuperes, pero no por ello debes dejar de entrenar, seguro que hay otras cosas que puedes hacer. No te desanimes, aprovecha y refuerza aquello que tienes más débil.

# Semana 7

## Construcción

### DÍA 3

#### > Bloque 1

- Balance Lunge N2 con TRX.



- Una repetición con cada pierna.

Ⓛ 4 × pierna ⓐ 8 × pierna

#### > Bloque 2

- Remos V3 en TRX.



- Haz sólo remo, sin combinación
- Una serie con cada brazo.
- Regula la intensidad con la distancia de los pies al punto de anclaje.

Ⓛ 5 ⓐ 10

#### > Bloque 3

- Clean and press N3 con mancuernas.



- Si haces demasiadas repeticiones, incrementa el peso.

Ⓛ 3 ⓐ 6

**Consejo del día:** los ejercicios hipopresivos, además de aumentar el tono de la faja abdominal y del suelo pélvico, y de reducir la cintura, pueden incrementar tus sensaciones sexuales gracias a un aumento en la irrigación sanguínea de la zona. ¡A qué esperas para empezar a practicarlos!

# Semana 8

## Explosión

### DÍA 1

#### > Bloque 1

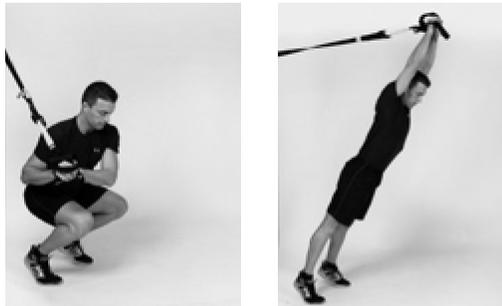
- Squat N2 con el propio peso corporal.



Ⓛ 10 ⓐ 17

#### > Bloque 2

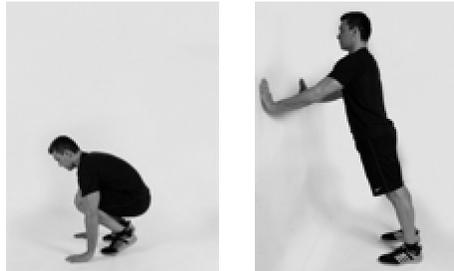
- Bus driver V2 en TRX, «Supermán» con rotación.



Ⓛ 6 ⓐ 10

> **Bloque 3**

- Burpee V1 frente pared o mesa.
- Realiza el ejercicio sin pausas, busca velocidad.



Ⓛ 4 ⓐ 7

**Consejo del día:** empieza el período en el que perderás más peso. Llevas siete semanas y ya te sientes fuerte, aprovecha e incrementa un poco el ritmo en los días de descanso activo, pasando a realizar un buen trabajo cardiovascular. Esto te ayudará a perder peso más rápidamente y evitará que te estanques.

# Semana 8

## Explosión

### DÍA 2

#### > Bloque 1

- Lunge N2 dinámico libre.

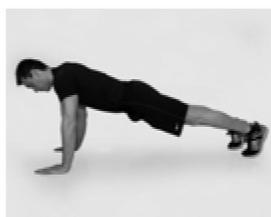


- Haz el ejercicio dinámico, imprímele más velocidad de movimiento.
- Alterna las piernas dentro de la serie.

Ⓛ 3 × lado ⓐ 6 × lado

#### > Bloque 2

- Renegade Row V1, Push-up Pike.



Ⓛ 5 ⓐ 8

> **Bloque 3**

- Elevaciones con rotación V3 con NRGBag y paso atrás.



- Al dar el paso atrás, controla el peso del NRG Bag o de la mancuerna.
- Una repetición a cada lado.

Ⓛ 3 × lado ⓐ 5 × lado

**Consejo del día:** si puedes, ve a caminar por la montaña, es un ejercicio muy completo, podrás estar más tiempo y es muy divertido. Además, respirarás aire puro, que te ayudará a depurar el organismo.

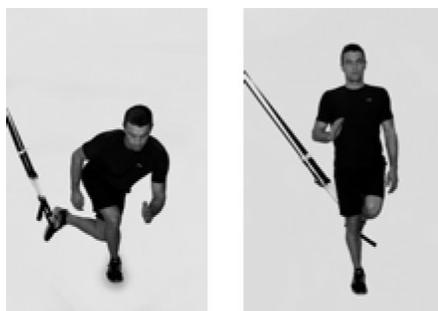
# Semana 8

## Explosión

### DÍA 3

#### > Bloque 1

- Balance Lunge V3 con TRX en suspensión.

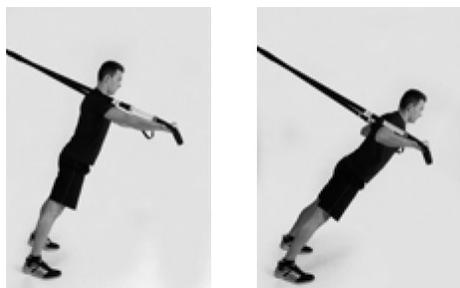


- Una serie con cada pierna.
- Intenta no perder tiempo en el cambio.

Ⓛ 6 ⓐ 12

#### > Bloque 2

- Push-up V2, Chest Press en TRX.



- Incrementa la intensidad respecto al día anterior.

Ⓛ 6 ⓐ 12

- Remos V2 en TRX.



Ⓛ 6 Ⓜ 12

> **Bloque 3**

- Clean and press V2, «Supermán» en TRX.



Ⓛ 10 Ⓜ 18

**Consejo del día:** no intentes realizar más esfuerzo que el que hagas en la sesión de entrenamiento o en el trabajo cardiovascular. Descansa, recupera energías ¡y así podrás llegar a la siguiente sesión al cien por cien!

# Semana 9

## Explosión

### DÍA 1

#### > **Bloque 1**

- Squat N3 con sobrecarga (una sola mancuerna).



- Puedes coger una sola mancuerna y cambiarla de lado en cada serie.
- Utiliza poco peso y haz más repeticiones.

Ⓛ 8 ⓐ 14

#### > **Bloque 2**

- Bus Driver V3 con un mancuerna.

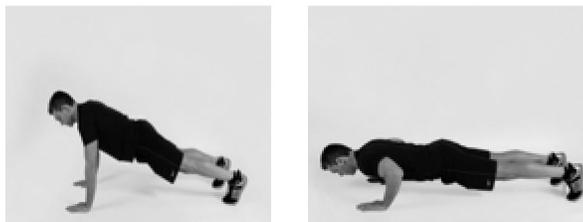
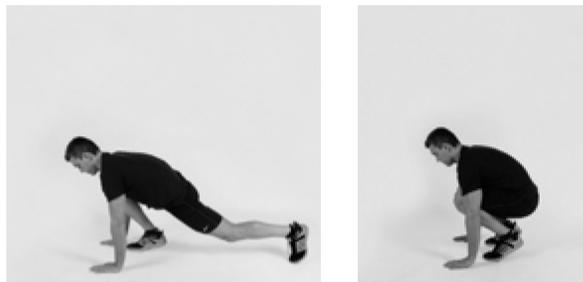


- Mantén los codos estirados.
- Coge poco peso.

Ⓛ 6 ⓐ 10

> **Bloque 3**

- Burpee N3.



- Si ves que te cuesta mucho, hazlo frente a un escalón.

**Consejo del día:** si puedes, no entrenes solo, búscate un amigo que esté en tu misma condición física y organizaos para entrenar juntos. Verás que, sin darte cuenta, entrenarás a mayor intensidad.

# Semana 9

## Explosión

### DÍA 2

#### > Bloque 1

- Lunge V1 TRX dinámico.



- Dando un paso hacia atrás.
- Mantén un ritmo elevado.
- Controla bien la bajada.

Ⓛ 10 Ⓜ 16

#### > Bloque 2

- Renegade row V2, TRX Muscle-up.



Ⓛ 3 Ⓜ 6

> **Bloque 3**

- Elevaciones con rotación N3 con NRG Bag lateral.



- Puedes realizar una serie a cada lado o dando un paso al subir y cambiando de lado cada repetición.

Ⓛ 6 ⓐ 12

**Consejo del día:** no estés demasiado tiempo sentado. Cada hora, como mucho, es conveniente levantarse y dar un paseo, subir escaleras o realizar sencillos ejercicios durante 2 minutos. Rendirás más en el trabajo y te sentirás mejor contigo mismo.

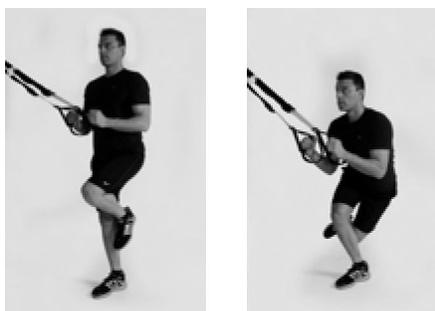
# Semana 9

## Explosión

### DÍA 3

#### > Bloque 1

- Balance Lunge V2, Cross Balance Lunge en TRX.

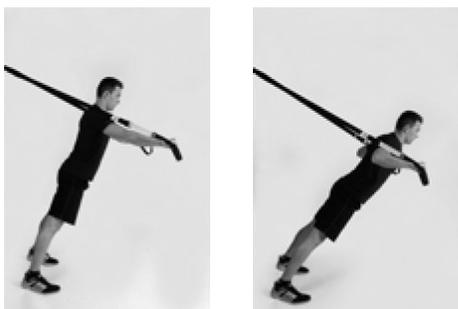


- Cambia de pierna en cada repetición.

Ⓛ 3 × lado ⓐ 5 × lado

#### > Bloque 2

- Push-up V2, Chest Press en TRX.



Ⓛ 6 ⓐ 12

- Remos V2 en TRX.



Ⓛ 6 ⓐ 12

> **Bloque 3**

- Clean and press V2, «Supermán» en TRX.



Ⓛ 10 ⓐ 18

**Consejo del día:** si entrenas más tiempo, no quiere decir que vayas a mejorar más. Es mucho más efectivo un entrenamiento breve pero de calidad que uno largo y mal hecho. Además, piensa que ahorrarás energía y motivación para la siguiente sesión.

# Semana 10

## Explosión

### DÍA 1

> **Bloque 1**

- Squat V1 con TRX.



Ⓛ 10 ⓐ 18

> **Bloque 2**

- Bus Driver V3 con una mancuerna.



Ⓛ 6 ⓐ 10

- > **Bloque 3**
- Burpee N3.



- Si ves que te cuesta mucho, hazlo frente a un escalón.

**Consejo del día:** hay un dicho que dice: «Es mejor la práctica distribuida que la práctica masiva». Esto es: no concentres el entrenamiento en un solo día, ni tampoco en días consecutivos de la semana, reparte las sesiones de entrenamiento en el tiempo y sé constante.

# Semana 10

## Explosión

### DÍA 2

#### > Bloque 1

- Lunge AR con salto.



- Sin cambiar de pierna, haz una serie de cada lado.
- En caso de no poder hacerlo con salto, hazlo estático.

Ⓛ 8 ⓐ 18

#### > Bloque 2

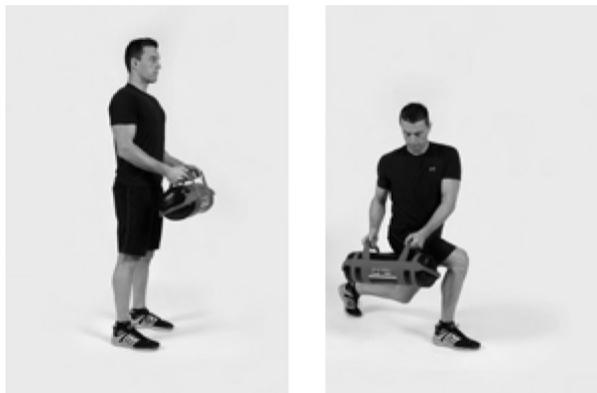
- Renegade row V2, Muscle-up.



Ⓛ 3 ⓐ 6

> **Bloque 3**

- Elevaciones con rotación V3.



- Puedes realizar el paso atrás o adelante e ir avanzando en cada repetición.

Ⓛ 3 × lado ⓐ 5 × lado

**Consejo del día:** no hay cremas milagrosas ni aparatos que adelgacen sin esfuerzo, si quieres tener mejor imagen y mejor salud, haz lo que hacemos todos: controla tu dieta y mejora tu actividad física.



# Semana 10

## Explosión

### DÍA 3

#### > Bloque 1

- Balance Lunge N3 en escalón.



- Cada repetición con una pierna.

Ⓛ 4 × lado ⓐ 7 × lado

#### > Bloque 2

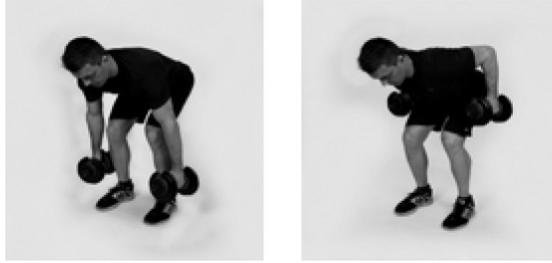
- Push-up N3 libres.



- Si puedes realizar el ejercicio en una plataforma vibratoria, mejor (velocidad: 35 Hz – Low).

Ⓛ 6 ⓐ 12

- Remos N3 simultáneo con mancuernas.



Ⓛ 8 ⓐ 12

> **Bloque 3**

- Clean and press N2.



- Sin mancuernas.
- Si puedes, baja hasta tocar con las manos en el suelo; si no, hasta que la columna lumbar pierda la estabilidad.

Ⓛ 7 ⓐ 13

**Consejo del día:** la salud es mucho más que ser buen deportista. Entrena las diferentes cualidades, sobre todo aquellas en las que eres más flojo. Te sentirás mucho mejor, tu rendimiento aumentará y tu calidad de vida mejorará.

¡Felicidades! Has acabado el plan de entrenamiento... ¿con éxito? Si no haces el test 3 × 10 no lo sabrás seguro. Recuerda que además de haber perdido peso, lo que más vas a agradecer es haber empezado a crear un sistema de vida saludable, tanto en tu alimentación como en tus actividades diarias.

A partir de ahora tienes otro reto: seguir adelante con todo lo que has aprendido, no dejar que lo que tanto te ha costado ganar se pierda. Rebélate contra el sedentarismo y demuéstrale al mundo que eres un ejemplo que seguir.

Si tienes dudas sobre lo que puedes hacer a partir de ahora, tienes dos opciones:

- > **Repetir el programa 3 × 10:** sí, el sistema de entrenamiento funcional del Own Body Training es uno de los mejores sistemas para mantenerse en forma, por lo que si repites el programa de entrenamiento seguro que notarás muy buenos resultados. Además, tienes diferentes ejercicios en la biblioteca para variar los estímulos, de forma que te sientas motivado y veas el progreso.
- > **Hacer otras actividades físicas:** en el siguiente apartado te recomiendo unas cuantas actividades ideales para mantenerse en forma. Lo mejor es que le preguntes a un profesional cuáles te irán mejor.

## ¿Qué más te recomiendo?

Bien, ya has conocido el método 3 × 10 con el sistema de entrenamiento funcional OBT, pero quiero presentarte también otros trabajos que complementan este sistema. Te recomiendo que los incorpores no sólo al entrenamiento de estas 10 semanas, sino como complemento a la actividad que hagas en el futuro, ya que del mismo modo que te cansarías de comer siempre tu plato favorito, también puede llegar el día en el que quieras complementar tu entrenamiento con otras prácticas.

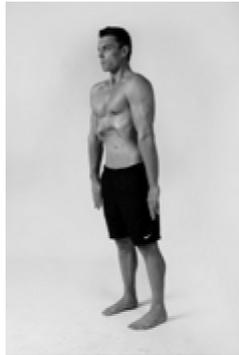
### MÉTODO HIPOPRESIVO MARCEL CAUFRIEZ®

¡Olvida las abdominales tradicionales! A no ser que quieras competir en un deporte específico, te recomiendo que dejes de hacer los típicos crunch y otros ejercicios similares que lo único que harán es incrementar la presión intraabdominal, debilitar la musculatura postural de tu *core* (centro de tu cuerpo), y con el tiempo pueden acarrearle serios problemas de salud.

Este método, creado en la década de los ochenta por Marcel Caufriez, doctor en ciencias de la motricidad y especialista en rehabilitación y reeducación uroginecológica, fue evolucionado a lo largo de los años y se aplica en la rehabilitación y prevención de caídas de órganos internos en el posparto.

En el año 2005, Piti Pinsach, DEA en Morfología Médica y licenciado en Educación Física, empezó a colaborar con Marcel Caufriez en la elaboración de un método aplicable tanto al deportista de competición como a la población no deportista que busca una

mejora de la salud.



Dentro de las técnicas hipopresivas tenemos el Reprocessing Soft Fitness® y el Reprocessing Speed Fitness®, que son métodos de ejercicios dinámicos que tienen como objetivo la prevención de lesiones resultantes de la práctica deportiva, un efecto antienviejimiento, una mejora de las prestaciones sexuales, la reducción del perímetro de la cintura y el incremento de la EPO (eritropoyetina, hormona que incrementa la cantidad de glóbulos rojos en sangre y con ello el rendimiento muscular) de forma natural.

La técnica se basa en:

- > Autoelongación, estiramiento axial.
- > Adelantamiento del centro de gravedad del cuerpo.
- > Decoaptación de la articulación de los hombros.
- > Apnea espiratoria, acumulación de CO<sub>2</sub>.
- > Apertura de costillas (tensión de los barorreceptores).
- > Ritmo.
- > Progresión en los ejercicios.

He podido comprobar resultados impresionantes con esta técnica, tanto en mí mismo como en otras personas, y a la vez he sido consciente del peligro que puede conllevar realizar un entrenamiento abdominal con técnicas tradicionales. Te recomiendo dos cosas: por un lado, que visites la página web de Marcel Caufriez ([www.marcel-caufriez.com](http://www.marcel-caufriez.com)) y busques a un profesional certificado por su escuela, y por otro lado, en caso de empezar con su sistema, sigue las pautas de trabajo marcadas en el mismo: en 30 días notarás cambios, y en un tiempo no muy superior (dependiendo de tu condición) habrás reprogramado la musculatura que conforma el centro de tu cuerpo.

## **MYOFASCIAL RELEASE TRAINING (TÉCNICAS DE LIBERACIÓN MIOFASCIAL)**

La fascia es un tejido blando que envuelve las estructuras de nuestro cuerpo tales como músculos, huesos, órganos internos, nervios, etcétera. Su unión forma una red tridimensional que se extiende por todo el cuerpo formando las cadenas musculares,

encargadas de transmitir las fuerzas de movimiento a los diferentes segmentos corporales.

Si exponemos una zona corporal a una situación de estrés, la fascia y los tejidos conjuntivos flexibles y elásticos vecinos pierden su elasticidad, acortándose y provocando dolor, el cual mediante esta red puede afectar a una zona diametralmente opuesta del cuerpo. En el músculo se forma un punto gatillo (PG), que es un conjunto de miofibrillas enredadas como un nudo e hipersensibles al dolor que pueden originar a su vez PG secundarios o satélites.

El trabajo con el Black Roll® te permitirá masajear el tejido conectivo, relajando las fascias musculares y tratando el dolor de los PG. De esta forma eliminarás contracturas musculares, mejorarás la flexibilidad y la movilidad articular y aumentarás el rendimiento.

Instrucciones:

- > Se puede utilizar la técnica antes de entrenar o antes de los estiramientos.
- > Nunca ejerzas presión sobre las articulaciones, ligamentos o protusiones óseas.
- > Respira con fluidez.
- > Utiliza el propio peso corporal para incrementar la presión.
- > Busca las zonas afectadas y mantén la presión entre 30 y 60 segundos.
- > En caso de no aguantar el dolor, disminuye la presión.

Procedimiento:

1. Masajea toda la superficie muscular haciendo rodar el Black Roll® y utilizando el propio peso corporal.
2. Busca los puntos más sensibles a la presión y aguanta entre 30 y 60 segundos.
3. Vuelve a realizar el movimiento inicial buscando un nuevo punto de dolor.

Éstas son las zonas más comúnmente propensas a padecer PG:

- > **Zona lumbar:** apoya el peso del cuerpo en la zona lumbar. Puedes incrementar el efecto si no apoyas las manos en el suelo. Ten en cuenta que la presión sobre la columna vertebral no es aconsejable.



- > **Zona dorsal y trapecio:** si te abrazas a ti mismo las escápulas se separan, permitiendo la presión sobre la musculatura afectada. Apoya el peso sobre uno de los dos lados y rueda sobre el Black Roll®. Luego, pasa al otro lado.



- > **Glúteo:** sentado con las rodillas flexionadas y una de ellas abierta, carga el peso sobre uno de los dos lados y realiza pequeños movimientos. Para incrementar la presión, apoya el pie en la rodilla contraria.



- > **Banda iliotibial:** apoya el peso sobre un lado a la altura de la cadera. Con el cuerpo totalmente lateral, realiza un desplazamiento hasta que el Black Roll® llegue casi a la altura de la rodilla.



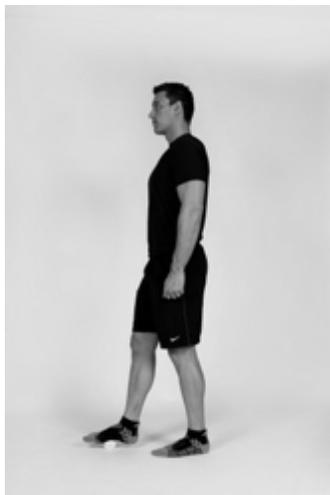
- > **Cuádriceps:** en posición de plancha, desplaza el cuerpo adelante y atrás cambiando la zona de presión.



- > **Gemelos:** si puedes, sitúa una pierna encima de la otra o levanta el glúteo del suelo (o los dos).



- > **Fascia plantar:** coloca el pie sobre una pelota de tenis y carga todo el peso del cuerpo en ella. Realiza círculos en ambas direcciones buscando recorrer toda la superficie de la planta del pie.



Con 10 minutos al día, 3 veces por semana, notarás que tu cuerpo gana agilidad y flexibilidad, y te sentirás más cómodo en él. Si ves que el dolor te impide la movilidad, te sugiero que vayas a un fisioterapeuta para tratar la zona afectada con técnicas más severas.

## ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA CARDIOVASCULAR

- > **Caminar:** el senderismo, el excursionismo, el montañismo o el trekking son diferentes actividades que se realizan caminando por la naturaleza, por lo que la intensidad de la actividad puede llegar a ser muy alta. A mí me encanta caminar por la montaña, ya que es mentalmente relajante y físicamente muy duro, el impacto es reducido y requiere de gran estabilidad debido a la superficie irregular. El hecho de poder variar el perfil y el tiempo de trabajo hace que sea muy recomendado, y si usas palos de trekking puedes liberar el peso en el tren inferior hasta en un 30 por ciento.
- > **Correr:** si quieres perder peso te recomiendo que corras, pero antes de empezar consulta a un especialista, ya que al ser un ejercicio hiperpresivo, de alto impacto y de alta intensidad, puede acarrear muchos problemas. Por otro lado los beneficios del running son muchos (control del peso, prevención de la osteoporosis, mejora del sistema cardiovascular y respiratorio, etcétera), así que: ¡ponte las zapatillas adecuadas y a correr!
- > **Spinning® y ciclismo:** el creador del Spinning®, Johnny Goldberg, dio en el clavo al concebir una bicicleta con la que poder entrenar dentro de un gimnasio o en casa, en grupo o solo, y con la posibilidad de regular la intensidad del ejercicio de forma milimétrica. Personalmente, me encanta tanto dar como recibir clases de ciclismo indoor, pero debes tener en cuenta que al ser un ejercicio repetitivo y cerrado (movimiento cíclico y limitado) tiende a provocar desequilibrios musculares, condropatías y desgastes articulares, por lo que deberías realizar un trabajo muscular compensatorio.

El ciclismo indoor y outdoor puede llegar a ser muy exigente, todo depende del perfil escogido y de la intensidad que queramos imprimirle. Al focalizar el esfuerzo en el tren inferior, desarrollamos mucho la fuerza y la resistencia, con lo que se gana masa muscular en los muslos y las piernas rápidamente. De cara a perder peso es muy efectivo, pero ten en cuenta que si padeces problemas lumbares o cervicales deberías consultar al especialista, ya que una postura incorrecta puede ser muy perjudicial.

- > **Kranks®:** el mismo inventor del Spinning®, Johnny Goldberg, quiso desarrollar un equipamiento en el que poder hacer una clase cardiovascular en grupo, que prácticamente todo el mundo pudiese utilizar y que permitiese un trabajo global del cuerpo centrándose en la parte superior del mismo. Durante años investigó la forma de mejorar el concepto, y finalmente presentó la KRANKCycle®, de Matrix, una máquina completamente diferente al resto, que permite entrenar sin impacto, con un movimiento circular muy agradable y en ambas direcciones, y que se puede utilizar de forma específica o como complemento a las clases de Spinning®. Entre sus beneficios están la mejora del sistema cardiovascular, de la fuerza y de la coordinación del movimiento, el incremento de la masa muscular del tren superior y el control del peso.



- > **Crosstrainer:** la crosstrainer es una máquina perfecta para el trabajo cardiovascular principalmente por 3 motivos:
- Es un movimiento muy parecido al de caminar o correr, pero sin impacto, y la posición de trabajo es muy hipopresiva, por lo que te ayudará a mejorar el tono abdominal y la postura.
  - Al poder combinar brazos y piernas, resulta un movimiento muy completo.
  - La intensidad se puede regular muy fácilmente mediante la resistencia al movimiento, la velocidad de éste o incluso, en alguna marca, la variación de la pendiente.



Si lo que te gusta es el trabajo en grupo, puedes realizar clases de Indoorwalking®. El inventor del sistema, Enric Bonilla, supo adaptar el concepto del Spinning® a una crosstrainer que permitiese el entrenamiento en grupo, sacando al mercado una máquina perfecta para este tipo de trabajo.

## **ENTRENAMIENTO DE VIBRACIONES**

El entrenamiento de vibraciones debe sus inicios a la astronáutica rusa como método de mantenimiento de la masa muscular en situaciones de ingravidez. Hoy en día este concepto ha evolucionado hacia diversos campos, de los cuales destacamos 3:

- La rehabilitación.
- El fitness y la salud.
- El rendimiento deportivo.

En los 3 campos se han visto resultados considerables, gracias a que mejora el tono y la fuerza muscular, estimula la hormona del crecimiento y la liberación de testosterona, previene o trata la descalcificación ósea (osteoporosis) y la pérdida degenerativa de masa muscular y fuerza (sarcopenia), mejora la elasticidad y la flexibilidad muscular, así como la movilidad articular, evita el desgaste de las estructuras, mejora la propiocepción y el equilibrio, e incrementa la irrigación sanguínea y el drenaje capilar y linfático, por lo que es un aliado muy eficaz en contra de la celulitis.

Por otro lado, ten en cuenta que existen unas contraindicaciones absolutas y otras relativas para este tipo de entrenamiento, por lo que lo mejor será que consultes a un especialista. Las absolutas son:

- Elementos ortopédicos, prótesis, placas, clavos, tornillos, etcétera.
- Marcapasos.
- Cardiopatías y enfermedades vasculares.
- Lesiones, heridas recientes o intervenciones quirúrgicas recientes.
- Embarazo.

Personalmente, siempre que entreno la fuerza primero realizo un trabajo con la Power Plate® (plataforma vibratoria tridimensional), y luego llevo a cabo las 3 series de trabajo del sistema OBT. De esta forma estimulo la secreción hormonal, incremento la circulación sanguínea y preparo las estructuras para el entrenamiento posterior.



# Agradecimientos

A mi madre, Marta. Ella me introdujo en el mundo del deporte y de la salud.

A mi medio padre, José Luis. Siempre ha estado allí, siempre.

A mis hermanos Aintza, Daniel y Jaime, de los que he aprendido muchos valores que me han acompañado toda mi vida.

A mis amigos, los de verdad, los que durante todos estos años me han ayudado a desarrollar mi carácter y mis conocimientos.

A mis maestros y entrenadores del pasado, de quienes he adquirido los conocimientos que me han llevado a poder escribir este libro.

*Método 3×10*

Néstor Serra

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 éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, Muntsa Sucarrats / Departamento de Diseño, División Editorial del Grupo Planeta, 2011

© de la imagen de la portada, Miguel López González, 2011

© del texto, Néstor Serra Verdaguer, 2011

© de las fotografías, Miguel López González, 2011

© Scyla Editores, S. A., 2011

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

Editado por Timun Mas

Libros Cúpula es marca registrada por Scyla Editores, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

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

Primera edición en libro electrónico (kf8): junio de 2017

ISBN: 978-84-480-2370-6 (kf8)

# Índice

Portada	3
Página de derechos de autor	5
Índice	6
Prólogo	8
La preparación: conoce y vencerás	10
¿Cómo sacar el máximo partido del método?	11
¿Quiénes somos?	12
Pero ¿qué es el método 3 × 10?	13
Arma 1. Coaching para el triunfo	22
¿Qué es el coaching y cómo puede ayudarme?	24
¿Cómo utilizar las siguientes páginas?	25
Conoce tu estado inicial: tu Diario Actual	26
Define tu Objetivo	27
Escribe tu Diario Futuro	29
Abriendo tu mente al cambio	30
Creando el estado mental óptimo	34
¡Estás listo! A por tu objetivo	40
Arma 2. Conoce los alimentos	44
Unas pinceladas sobre el metabolismo	45
Los principales nutrientes para seguir el método con éxito	47
¿En qué alimentos encuentro cada nutriente?	52
El método: el plan nutricional celular	53
Planificación del método	59
Receta de caldo depurativo	67
Complementos nutricionales	68
Falsos mitos y verdaderos consejos	71
Arma 3. El ejercicio, el desarrollo de la máquina	75
Introducción al Own Body Training	76
Los 10 principios para el éxito del OBT	78
Los 10 ejercicios más completos y sus 3 progresiones y 3 variables	83
El método de entrenamiento 3 × 10 mediante el OBT	122
Directrices del método	122

El test 3 × 10	132
Cómo calcular tu peso ideal	139
Cómo evaluar tus progresos	140
El programa 3 × 10	142
¿Qué más te recomiendo?	210
Agradecimientos	218