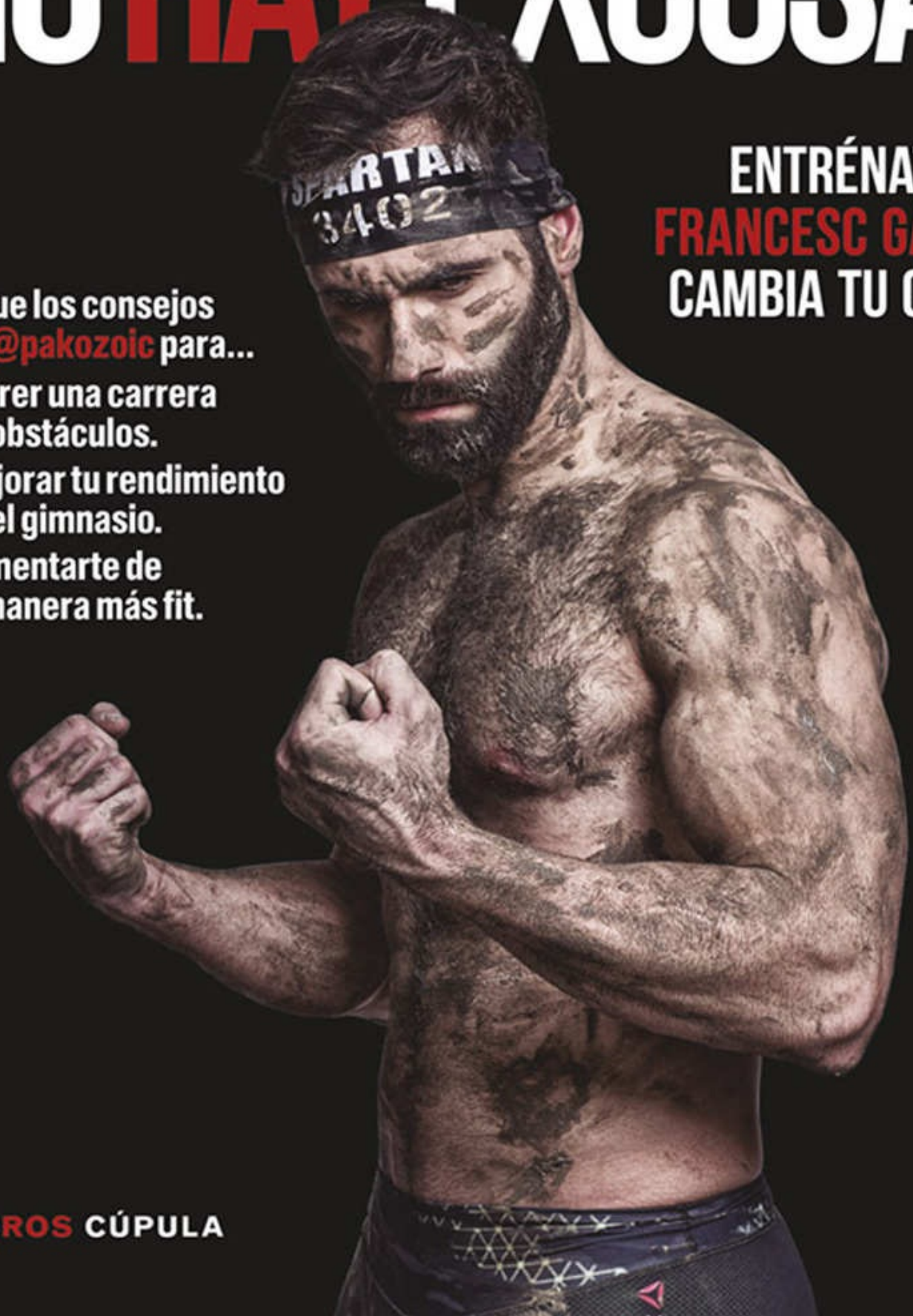
Men's Health

NO HAY EXCUSAS



ENTRÉNATE CON FRANCESC GASCÓ Y CAMBIA TU CUERPO

Sigue los consejos de @pakozoic para...

- Correr una carrera de obstáculos.
- Mejorar tu rendimiento en el gimnasio.
- Alimentarte de la manera más fit.

LIBROS CÚPULA

Índice

PORTADA
PRÓLOGO DE JORDI MARTÍNEZ

1. CUESTIÓN DE ACTITUD. EL CAMBIO
- **Introducción**
- **¿Qué hace un** friki **como yo en un sitio como este?**
- **Operación Thor**
- **Nuestro peor enemigo**
  - Un lecho de excusas y prejuicios
  - ¡No tengo tiempo!
  - Yo me frustro, tú te frustras, nosotros nos frustramos
  - Mitos que te impiden avanzar
  - Un mal día lo tiene cualquiera
- **Objetivo: tu mejor versión**
  - ¡Quiero ser como tú!
  - Cada cuerpo es un mundo
  - Confía en ti: querer es poder
- **#yosoyMH**
- **Esto no ha hecho más que empezar**

2. LA HORA DE LA VERDAD. EL ENTRENAMIENTO
- **Metas físicas**
- **7 lecciones fit que aprendí de los dinosaurios**
- **¡Enfréntate al gym!**
  - No tengas prisa, amigo
  - Fuerza versus cardio
  - Sin prisa pero sin pausa
  - Objetivo: six-pack
  - Rutina de la Operación Thor
  - ¡Entrena en cualquier parte!

Glosario de ejercicios
Más allá de lucir cuerpo: la superación personal
¿Te aburre el gimnasio? ¡Prueba otra cosa!
Consejos para seguir motivado en tu entrenamiento en el gimnasio
Ya he cambiado, ¿y ahora qué?
CrossFit (o cómo sentirte un poco más superhéroe)
¿Qué es el CrossFit?
Mi experiencia en el box
¡Conviértete en espartano!
¿Qué es la Spartan Race?
¿Cómo prepararse para una Spartan Race?
La hora de recuperar
La importancia del descanso
¡No te olvides de estirar!
Amadas y odiadas agujetas

3. TRUCO O PLATO. NUTRICIÓN SANA
A fuego lento: un cuerpo en forma se trabaja en la cocina
¿Cómo debemos alimentarnos?
Un poquito de nutrición
De lo que se come se cría
Sobre la suplementación
Tranquilo, no vas a pasar hambre
Mi dieta en la Operación Thor
¿Qué como a lo largo de un día?
Alimentos que no faltan en mi cocina
El espíritu «Truco o plato»
Mi pasión por la cocina
10 platos sabrosos y saludables
Wraps de pollo con albahaca
Pastel de carne y patata
Ensalada de salmón y aguacate
Pizza fit de pollo con pimientos
Quesadilla de pollo y pavo con mozzarella

Ensalada veraniega de atún
Cintas de zanahoria con albóndigas de pavo al curry
¡Ay, el dulce!...
Tortitas de avena y plátano con frutas
Tarta de queso a la vainilla
Brownie de avena con chocolate
10 batidos para disfrutar en el gym y en casa
Convierte tus platos en la versión fit

EPÍLOGO. EL RETO DE UNA VIDA SANA REALISTA
CRÉDITOS

Gracias por adquirir este eBook

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una
nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

Explora **Descubre** **Comparte**

PRÓLOGO

TÚ ERES MH

«Y bueno…. Y soy paleontólogo y eso…», me dijo aquel tipo hace ya más de dos años, casi como pidiendo perdón por haberse convertido en uno de los quince finalistas del concurso Nueva Cara, una competición en la que nuestros lectores luchan por demostrar que son dignos de ocupar la portada de la revista masculina más vendida de España. "Y nada, que he cambiado mi cuerpo radicalmente gracias a vuestra revista y… Pues aquí estamos… A ver qué pasa…", añadió con esa sonrisa nerviosa que se nos pone cuando no acabamos de creernos lo que nos está sucediendo.

El tipo en cuestión se llamaba Francesc Gascó, había perdido 26 kilazos en dos años… y tenía tatuado el logo de Superman a un lado de ese six-pack que hacía nada era el orondo one-pack de un friki de manual...

"Pues nada… Pacotroiko era, ¿no? Pues a ver si hay suerte..."

"Pakozoico, Pakozoico… Es Pakozoico. Pero puedes llamarme Francesc…".

Yo todavía no sospechaba (y estoy seguro que él tampoco) que Pakozoico, Francesc Gascó, iba a convertirse en lo más duradero y recordado de aquella edición del Nueva Cara en la que no falto de nada.

Tuvimos finalistas de todos los colores, las alturas, los pesos y las tallas posibles. Acróbatas aéreos, actores de musicales, cuarentones volviendo a tentar a la suerte, cerebritos que al día siguiente tenían examen de Macroeconomía, senegaleses de Ourense… y hasta un bombero. Quince hombres que, eso sí, tenían algo en común: todos hacían pedazos ese estereotipo idiota que sostiene que para ser portada de **Men's Health** basta con tener un six-pack de impresión. Como si todos nuestros lectores fueran carne de esos programas que no se atreven a escribir su nombre si no es con vergonzosas siglas... Y NO. En la semifinal de nuestro concurso había más titulados universitarios que invitaciones a chupitos. Más clases magistrales sobre nutrición que camisetas apretadas. Más cuerpos equilibrados, deportivos y sanos que músculos sospechosos. Y, sobre todo, muchas más historias inspiradoras que abdominales (que también). Pero ninguna (y que me perdone el resto) mejor que la de aquel sesudo paleontólogo

reconvertido en deportista.

La prueba es que, dos años después, a Francesc Gascó se lo rifan las marcas, tiene un exitoso blog en **Men's Health**, ahora también un libro, y se ha convertido en un pedazo de influencer al que tengo que darle las gracias cada vez que me etiqueta o me repostea porque tiene muchísimos más seguidores que yo…

Un éxito (y lo que le queda) que no me extraña nada, porque Francesc tiene algo que ni se compra ni se vende ni se aprende: VERDAD.

Y eso es lo que vas a encontrar en estas páginas. Mucha verdad. Verdad a puñados. Verdad a golpe de superación y sacrificio. La verdad de un tipo como tú que un día decidió darle un vuelco a su vida y reinventarse. La verdad de alguien que no se conformó con soñar que podía ser mejor. La verdad del mejor ejemplo que podrías encontrar. Porque créeme, puede que aún no lo sepas, pero tú no quieres ser como esos modelos perfectos y anónimos. Tú quieres ser como Pakozoico. Tú quieres ser **MH**.

Jordi Martínez

Director de Men's Health

01
CUESTIÓN DE ACTITUD
EL CAMBIO

Men'sHealth

Introducción

«¡Siempre pone lo mismo!». Seguramente alguna vez has pensado eso o algo similar al ver la portada mensual de **Men's Health**. O quizá lo primero que te viene a la cabeza es «¡Los hombres de su portada no son gente normal!» u otras perlas semejantes que leo a mis contactos cuando se refieren a la popular revista. Tras años siendo un fiel lector, y recientemente como parte del equipo, me río para mis adentros. ¡Qué fácil es hablar!

«¡Los **hombres** de su portada no son **gente normal**!»

Y es que **Men's Health** tiene gran parte de la culpa (o mejor dicho, del mérito) de que me haya puesto en forma. ¿Dónde acudía para enterarme de qué ejercicios debía hacer? ¿Y para ver ejemplos de dieta? ¿Y dónde recibía mensualmente un «chute» de motivación e inspiración? Claro que hay temas recurrentes. ¿Quién no querría tener un abdomen en el que poder rallar queso? Pues hay muchas maneras de conseguirlo, tantas como reportajes se le han dedicado mes tras mes.

Modelos, futbolistas y actores de cara (y torso) conocidos se han paseado por sus portadas. Pero también gente como tú y como yo. En 2013 logré ser semifinalista del Concurso Nueva Cara y, no hace mucho, en el número de enero de 2016, vi mi sueño cumplido al aparecer junto a otros 4 compañeros en la portada de la edición de suscriptores. Gente corriente que había puesto a prueba sus límites y los había superado.

De eso va **esta historia**: de **encontrar tus límites** y superarlos y **transformar tu vida.**

Y es que, dejando a un lado la revista, de eso va esta historia: de encontrar tus límites y superarlos, transformar tu vida y llegar a ser más de lo que eras antes. Es un camino sin vuelta atrás. Y, cuando logras ponerte en forma, tu vida ya no es la misma. Te sientes mejor, estás más sano, más fuerte, más decidido. Te cuidas más porque sabes que es bueno para ti. Y todo ello sin dejar de

disfrutar de la vida. Porque no hay que renunciar a tomarte una caña con tus amigos un viernes por la noche ni decir que no a una suculenta cena. Porque una vez que has adoptado esos hábitos saludables y los practicas día a día ya no tienes que andar con post-it mentales.

Cuando empecé a sumergirme en una vida saludable, entrenar con regularidad y compartirlo con mis contactos, se generó una reacción de motivación en cadena. Y, mientras estaba en el Nueva Cara, varios amigos me sugirieron que contase mi historia y revelara cómo lo había logrado. Todavía hoy me cuesta creer que alguien me mande un correo diciéndome lo mucho que le he inspirado y me pida consejo. Porque hace cuatro años era yo el que, desde el desconocimiento, preguntaba y me sumergía en las páginas de **Men's Health** buscando consejos.

Este libro es la culminación de estos últimos cuatro años. En estas páginas te revelo mis frustraciones, mis excusas, y cómo las vencí. Cómo empecé a entrenar y qué retos tengo en mente de cara al futuro. Y espero que mi experiencia, mis fallos y mis aciertos te sirvan para lograr tu objetivo. Estás leyendo estas líneas, así que eso ya demuestra un cierto interés por cambiar tu vida. O al menos, de saber cómo lo hice yo. Y oye, si yo pude, ¿por qué tú no vas a poder?

¿QUÉ HACE UN FRIKI COMO YO EN UN SITIO COMO ESTE?

Hay niños muy deportistas. Niños que desde pequeños juegan en el equipo del pueblo, nadan o corren. Pero lo cierto es que yo nunca fui uno de ellos. En absoluto. Yo era más bien el típico chaval bueno, vergonzoso y empollón que no daba una en el deporte. Eso sí, con el tiempo acabé ampliando el abanico de temas que me gustaban.

Desde que tengo uso de razón, he sido un apasionado de los dinosaurios, de la vida prehistórica, de la Antigüedad y de la naturaleza. Me quedaba absorto con cada documental sobre las iguanas o con cada película de serie B en la que dinosaurios de goma hacían acto de presencia. Devoraba los libros sobre estas criaturas que caían en mis manos y, sin darme cuenta, memorizaba todos sus datos en la esponja que era mi cerebro. ¡Pero eso no era todo lo que me interesaba! Los cómics y la ciencia ficción se fueron abriendo paso entre mis intereses. Y ni una cosa ni la otra me abandonaron a medida que fui creciendo. De este modo, al llegar a la adolescencia, me había convertido en el típico chaval friki y empollón que vivía rodeado de libros de ciencia y cómics. Y un día, para más inri, ¡me pusieron gafas!

Así fueron las cosas durante mis años de instituto y universidad. Y en mi cabeza no había tiempo que perder con lo que yo consideraba que eran «tonterías», porque por mi mente rondaba un plan que tenía prisa por cumplir: acabar la carrera cuanto antes y empezar un doctorado en Paleontología. ¡Qué menos!

Sin embargo, invertí tantas horas en las clases, en el laboratorio y en la cafetería que, junto a la ausencia del hábito de hacer deporte, hicieron que acabara descuidando mi figura. Tanto es así que en el último año en la facultad alcancé los 110 kg. Pero bueno, era y soy un tipo grande, de modo que nadie se imaginaba que acabaría superando el quintal. Y como tenía mis prioridades, no me interesaba ponerme en forma. Tampoco nadie esperaba de alguien como yo lo estuviera, así que me envolvía en ese estereotipo y me quedaba tan a gustito…

Me había **convertido en el típico chaval friki y empollón** que vivía rodeado de libros de ciencia y cómics

Pero un día, durante una excursión que hice al campo, me di un fuerte golpe en el pie. El traumatólogo me dijo que me había hecho una pequeña fisura en una falange del pulgar del pie derecho. Nada serio. Pero como pesaba TANTO, mis extremidades inferiores (concretamente la lesionada) sufrían más de lo normal. Entonces, por primera vez pisé un gimnasio y también fue la primera ocasión en la que me propuse hacer dieta para bajar peso. Pero nada del otro mundo: algo de máquinas, mucho cardio y poco arroz y pasta. Logré ganarle 10 kg a la báscula, hasta quedarme en los 100. Lamentablemente, ahí se quedó la cosa. ¡Y es que no paraba! Empezar el doctorado, estar trabajando y sacar tiempo para empezar la tesina fueron las excusas que me vinieron como anillo al dedo para abandonar ese primer intento de ponerme en forma.

De todos modos, supongo que con el paso del tiempo, cambiar de aires, conocer a nuevas personas y ver la diversidad de vidas que lleva la gente en

general, el deporte fue despertando cierto interés entre mis inquietudes. Por ejemplo, me picó mucho el rugby, lo probé, y acabé federado tres años. Pero los entrenamientos no me hacían mejorar más allá de ser menos malo en mi técnica. Físicamente no veía cambios, lo cual hizo que, una vez más, abandonase mi intento de ponerme en forma.

Afortunadamente, llegó un día en el que decidí marcar un punto de inflexión en mi vida. Ese fue el día definitivo.

OPERACIÓN THOR

Cada año, a mucha gente se le enciende la luz de alerta al subirse a la báscula, especialmente después de las Navidades (por aquello de los propósitos de Año Nuevo) o bien sobre el mes de abril. Pensar en el verano, los bañadores, la playa y la piscina les da vértigo, y parece que todo el mundo entra en modo «operación bikini». Y buscando resultados en poco tiempo, muchos dejan de comer, empiezan a salir a correr sin ganas y los gimnasios se abarrotan de gente demandando a la desesperada rutinas para adelgazar.

Recuerdo que, cuando decidí apuntarme al gimnasio, había dos personas delante de mí pidiéndole tablas al monitor. Todo el mundo era víctima de la «operación bikini» para lucir tipín en verano. Yo, cansado de no gustarme no solo en verano, sino durante todo el año, le pedí al monitor una tabla diferente. «Quiero ponerme fuerte», le dije.

Empecé a entrenar con ganas y determinación y con una enorme ilusión por ponerme fuerte. Era muy consciente de que me había marcado un objetivo a largo plazo. ¡Uno no se pone fuerte de la noche a la mañana! Y al contrario de la fugaz «operación bikini», destinada a lucir tipín en verano, mi peculiar Operación Thor iba enfocada a ganar volumen muscular. Sí, también quería acabar con mi barriga, pero lo que deseaba era verme grande. Por eso le di el nombre de uno de mis superhéroes favoritos. ¡Tanto perderme en las páginas de los cómics de superhéroes al final iba a servir para motivarme! Eso sí, siempre teniendo en cuenta que los actores que los encarnan en el cine viven de ello, y tienen todos los medios para conseguirlo, y yo solo era un chaval que quería dejar de tener «cuerpo escombro». Y no me podía imaginar cuán lejos iba a llegar.

TN.RCE
Reebok

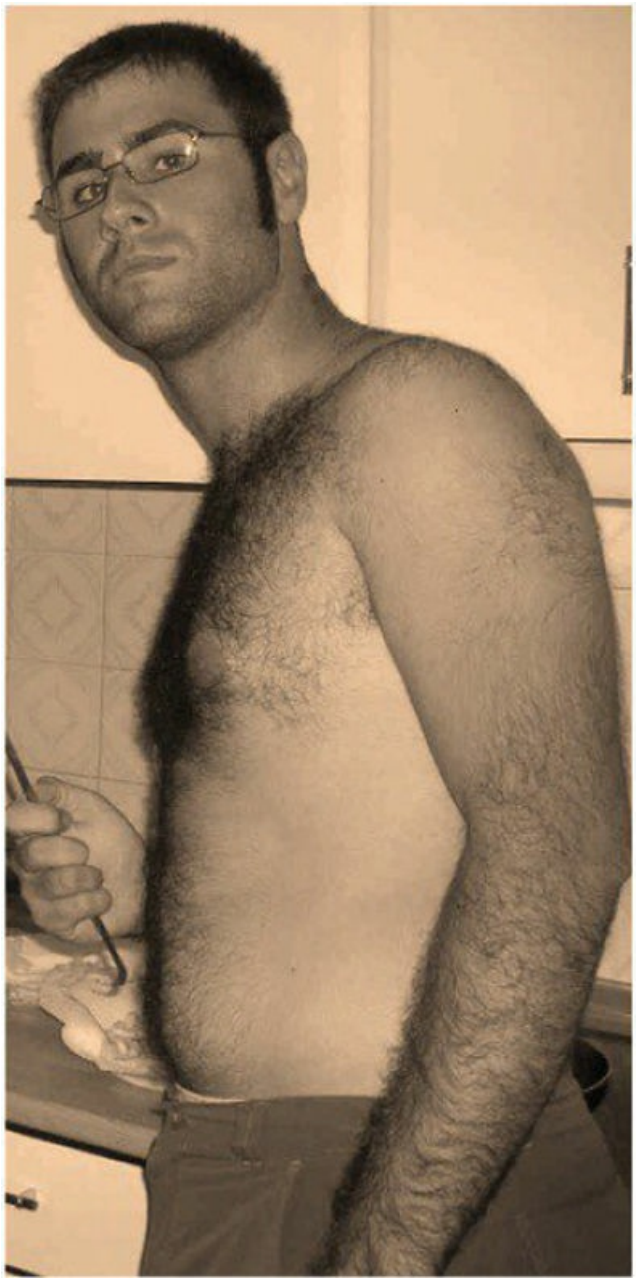
¡Tanto leer **cómics** de **superhéroes** al final iba a servir para motivarme!

La primera tabla fue de tres días a la semana. Y empecé a entrenar. Poco a poco, pero motivado para cambiar. Me sorprendí yendo un cuarto día para hacer algo de ejercicio aeróbico. Con el tiempo, el monitor me propuso pasar a una tabla de cuatro días a la semana, dado que había logrado acudir regularmente un día más. Con los meses fui variando tablas, teniendo agujetas y sudando en la cinta como nunca antes. Y sí, poco a poco dejé de tener el cuerpo escombro que me caracterizaba por aquel entonces. Pero tampoco me había convertido en alguien con un cuerpo de modelo de portada. Muchas veces, al mirarme al espejo después de entrenar, los miedos, excusas y estereotipos trataban de reaparecer. «No vas a lograrlo», me decían. Pero no hay que hacerles caso. Porque esas voces de nuestro interior son nuestro peor enemigo. ¿Y qué clase de superhéroe se deja vencer por el villano?

NUESTRO PEOR ENEMIGO

Un lecho de excusas y prejuicios

Una y otra vez me consolaba diciéndome que, aunque no lograra estar en forma, no pasaba nada. No me iba la vida en ello. «¡Pero si soy científico! ¡Paso horas sentado o en el laboratorio! Aún da gracias que por mi especialidad voy al campo, doy martillazos y levanto piedras», me susurraba a mí mismo. «¿Dónde se ha visto a científicos con cuerpo de deportista? ¡Solo en el cine!».



La diferencia entre no cuidarme en absoluto (izquierda: verano de 2007, con mis 110 kg) y cuidarme cada día (derecha: otoño de 2015)

¿Y mi tiempo libre? De por sí, este escaseaba, ya que muchas veces me llevaba (y aún me llevo) el trabajo a casa. Me disponía a leer artículos, a seguir investigando, a ponerme al día con temas diversos… Y el poco tiempo libre real que me quedaba lo ocupaba en lo que me gustaba. Cuando eres consumidor de tal cantidad de cómics, novelas, series y películas, no quedan muchos ratos muertos. ¿Cómo vas a buscar un puñado de minutos para ir al gimnasio? ¿O para salir a correr? ¿Acaso dedicando una hora tres días a la semana vas a ver algún cambio? Por no hablar del esfuerzo que implica cocinar sano, frente a la facilidad de la comida preparada que viene tan bien cuando sales tarde de trabajar. ¡Qué equivocado estaba!

PRVN
PRVN

¿Cómo vas a **buscar** un puñado de **minutos** para **ir al gimnasio**?

Durante mucho tiempo me escudaba en esas excusas, en lo que se esperaba de mí por ser científico o en el hecho de tener aficiones no relacionadas con el deporte. Pero, de alguna manera, llegó un momento en el que me cansé de mirarme al espejo y no gustarme. Mi descontento conmigo mismo llegó a un tope, y los prejuicios y excusas pasaron a ser combustible para el cambio. «¿Qué pasaría si, A PESAR de mi ocupación y mis aficiones, lograra ponerme en forma?», pensaba. «Está claro que la gente que está más en forma, de un modo u otro lo está por su ocupación. Los cuerpos más en forma pertenecen a modelos, actores y deportistas. Pero… ¿acaso no podría estarlo yo, aunque solo fuera un poco? ¿Y si empezara a estas alturas, a mis 28 años, a ser una de esas personas que combinan deporte y otra ocupación principal? Puede que no llegue a estar hecho un superhéroe, pero… ¿es mucho pedir tener algo de brazo y reducir la barriga?», me preguntaba. Y pensé que por probar que no quedara. Iba a intentarlo. Y así empezó mi camino.

¡No tengo tiempo!

Dado que pensaba que iba a sacrificar parte de mi tiempo para ponerme en forma, empecé por entrenar tres días a la semana. Y solo una hora, ojo. Si veía que tardaba más en acabar mi tabla por la cantidad de gente que había en el gimnasio, me ponía nervioso. ¡Pero al menos iba! Y mi hambre de cambio me hizo acudir un cuarto día para correr en la cinta o darle a la elíptica.

El poco tiempo del que disponemos en nuestro día a día es una de las excusas más extendidas para abandonar la práctica del ejercicio físico. Miraba con mala gana la cinta de correr cuando terminaba mis abdominales. ¿Tenía que quedarme un rato más para correr? Afortunadamente, descubrí los entrenamientos interválicos, que me permitieron amortizar mi tiempo en el gimnasio. Pasé de correr 40 minutos en cinta y notar que no era suficiente a correr unos 20 realizando intervalos de alta intensidad. Y, curiosamente, el cambio llegó antes. Empecé a notarme más definido. ¡No era necesario pasarme la tarde en el gimnasio!

Y es que la oferta actual de fitness es tan amplia que no tenemos por qué seguir entrenando como hace décadas. Hoy en día, con el ritmo de vida, los atascos, la oficina, la compra y demás quehaceres, la mayoría no nos podemos permitir el lujo de entrenar durante horas. Pero créeme, por poco que entrenes, ya estás dando pasos firmes hacia tu objetivo. Llegarás, tarde o temprano. Por poco que puedas, haz ejercicio. Si puedes dos horas a la semana, genial. ¡Mejor que nada! Así que cambia tu «¡No tengo tiempo!» por un «¡Hago lo que puedo!».

Cambia tu **«¡No tengo tiempo!»** por un **«¡Hago lo que puedo!».**

Yo me frustro, tú te frustras, nosotros nos frustramos

Después de varios meses levantando pesas y haciendo algo de cardio, empecé a cansarme. Pero seguía yendo a entrenar porque era consciente de que sería peor no hacer nada. Por poco que hiciera, ya era algo, SUMABA. Y me gustaba la sensación de ser una de esas personas «que entrena». Pero no me veía cambio alguno. Y es que cuando queremos ponernos en forma, sobre todo con métodos más o menos tradicionales, los cambios tardan en apreciarse.

Como reza el dicho, «la procesión va por dentro», y así era: los músculos se fortalecían y crecían, pero lentamente. Y la grasa iba reduciéndose, pero poco a poco. Y entre que el músculo iba creciendo poco a poco, y que la grasa bajaba al mismo ritmo, el resultado neto que yo observaba era que estaba como al principio. Bueno, iba cogiendo algo de forma, pero yo era incapaz de verlo. ¿Te suena? ¿No ven los demás más cambio del que tú mismo te ves?

Veía a otros chicos en el gimnasio, con sus brazos y torsos esculpidos, y les preguntaba cuánto tiempo llevaban entrenando. Y la respuesta solía ser que varios años. ¿Tanto iba a tardar en llegar? En absoluto. Y es que nunca debes compararte con alguien cuyo metabolismo o vida anterior desconoces. Muchos de aquellos chicos del gimnasio habían hecho deporte toda su vida, otros comían lo que querían y no engordaban, otros ganaban músculo fácilmente aunque no estuvieran definidos. Y yo sentía que cualquiera de esas opciones me valía. Pero cada uno de nosotros es diferente al resto. ¡Y yo acababa de empezar!

Sin darme cuenta, había caído en una de las trampas más comunes entre los deportistas principiantes (bueno, y entre no tan principiantes, también): compararse con los demás. Cuando veas cómo la gente en el banco de al lado levanta más peso que tú no te apures, no sabes cuánto tiempo han tardado en levantar esa salvajada de kilos. ¡Aún hoy me pico cuando veo que alguien levanta más peso que yo o usa una kettlebell más pesada que la mía en su entrenamiento! Y es que nuestro orgullo es algo que hay que domar: nos puede empujar a mejorar, pero no tenemos que dejarnos arrastrar por él. No se trata de lesionarnos por hacernos el chulito.

PLAYDRY
Reebok CrossFit
01

Una de **las trampas** más comunes **entre los deportistas: compararse** con **los demás.**

Trata de confiar en que, lo que haces, está bien. Presta atención a la técnica más que al peso o a los efectos que tenga en tu físico. Y no te desanimes por comentarios de vestuario, porque muchas veces se tratan como verdades absolutas cosas que no lo son.

Aún hoy me **pico cuando veo** que alguien **levanta más peso que yo.**

Mitos que te impiden avanzar

Si has intentado informarte para ponerte en forma o has oído comentar a gente de tu gimnasio lo sacrificado que es, puede que hayas recibido a partes iguales información útil y paja. Y es que hay un montón de mitos y leyendas incrustados en las salas de pesas. Y lejos de aceptarlos sin más, hay que cuestionarlos.

- **Sudar mucho es sinónimo de perder grasa.** Tendemos a identificar lo que hemos sudado con la efectividad de nuestro entrenamiento. Todos nos sentimos orgullosos cuando acabamos un entrenamiento empapados de sudor, pero no te engañes: más sudor no significa abrasar más grasa. Puede que, tras sudar mucho, te veas un poco más definido, pero es por el simple hecho de que expulsas agua de tu cuerpo, lo cual no implica quemar grasa. Muchos entrenamientos, sobre todo cuando levantamos pesos altos o cuando trabajamos a altas intensidades, disparan nuestras pulsaciones y activan nuestro metabolismo. Un efecto es la quema de grasa, pero por otro lado entramos en calor, y nuestro cuerpo disipa ese calor con el sudor. Y no queremos deshidratarnos, así que trata de hidratarte frecuentemente cuando entrenes, no sea que pierdas demasiadas reservas.
- **Tienes que correr una hora para empezar a quemar grasa.** Cuando corremos a velocidad constante al aire libre o en la cinta, tardamos en empezar a quemar grasa, eso es cierto. Pero es que no tenemos por qué correr a velocidad constante. Si quieres prepararte para una carrera popular, una Spartan, una media maratón o algo por el estilo, deberás correr bastante tiempo para coger el fondo que necesitarás. Yo intento, al margen de mis entrenamientos, prepararme para carreras de obstáculos, y para ello hace falta correr. Pero si tu objetivo es ponerte en forma y eliminar tu exceso de grasa, no es necesario pegarte panzadas de horas enteras de cardio. Lo más efectivo es que varíes la intensidad de tu entrenamiento a intervalos. Así que respira: hay maneras más efectivas de hacer ejercicio para perder flotador que estar una hora entera aburrido en la cinta sin llegar a ninguna parte.
- **Para definir, tienes que hacer muchas repeticiones con poco**

peso. Cuando empiezas a entrenar ves que, mientras hay personas que trabajan con pocas repeticiones y mucho peso, otras lo hacen con muchas repeticiones y levantan un peso menor. Tradicionalmente se dice que, para ganar músculo hay que trabajar de la primera manera (tratando de levantar más peso en pocas repeticiones) mientras que, para definirse, hay que optar por la segunda opción. Al entrenar con poco peso y muchas repeticiones, realizamos un ejercicio más aeróbico, pero esto no significa que sea la única manera de quemar grasa y definirse. Cuando se trabaja levantando mucho peso y haciendo pocas repeticiones a velocidad controlada, se estimula la segregación de testosterona. Esta hormona no solo hace que nuestros músculos crezcan, sino también que nuestra grasa empiece a quemarse. Así que puedes estar entrenando de la misma manera que cuando tratas de ganar volumen y definirte. Quizá tengas que pasarte a más repeticiones y menos peso si ves que tienes menos energía, lo cual a veces pasa debido al recorte de hidratos de nuestra dieta, pero no significa que no se queme grasa entrenando a levantar pesos pesados.

- **Tienes que matarte a hacer 1.000 abdominales para marcar six-pack:** Hace tiempo salieron noticias sobre cuántos abdominales al día hacían famosos de la talla de Cristiano Ronaldo. ¿No te ves haciendo 2.000 o 3.000 abdominales al día? Tranquilo, yo tampoco. En vez de machacarte haciendo cientos (o miles) de repeticiones de crunches para lucir tableta, trata de amortizar tu tiempo analizando los factores que hacen que asomen estos músculos. En la mayoría de casos, se envidia el abdomen de deportistas que, de por sí, están definidos, de modo que su método no tiene por qué ser igual de efectivo en gente como tú o como yo. Por ejemplo, es más importante reducir la grasa que los tapa, ya que por mucho que los ejercites, hay una colcha que los mantiene ocultos. Otra manera de trabajarlos es con la ayuda de peso, buscando su hipertrofia, como cualquier otro grupo muscular. Si te cansas después de 20 abdominales seguidos en un banco y no ves que avances, pásate al peso: agarra un disco pequeño con ambas manos y haz menos repeticiones. Y lo mismo para trabajar los demás abdominales. Vale más que los trabajes intensamente que pasarte la vida en tu esterilla sumando crunches.

- **Entrenar no tiene que ser divertido.** Los lemas tipo «no pain no gain» están muy extendidos, y son verdad hasta cierto punto. ¡Cómo nos gusta regodearnos en que hemos acabado un entrenamiento por duro que haya sido! Cuando finalizas agotado y destrozado, o cuando tienes agujetas tras un cambio de entrenamiento, das por hecho que el entrenamiento es efectivo y que progresivamente llegará el cambio. Pero que debas llegar a tu límite y tratar de superarlo no es sinónimo de tener que pasarlo mal o aburrirte como una ostra. Trata de que el «pain» del dicho haga referencia más al reto que suponga el entrenamiento que a la montaña de tener que ir al gimnasio. Hay cientos de métodos de entrenamiento que puedes probar para innovar y, si te son más amenos, no tirarás tan fácilmente la toalla.

SINGULAR WOD

Un mal día lo tiene cualquiera

Leí hace poco que un ganador es un perdedor que no se dio por vencido. ¿Cuántas veces hemos desistido? Yo tiré la toalla tantas veces que me cansé. Pero aunque mandarlo todo a la porra ya no esté en mis planes, tengo días de motivación baja.

¿Ves poco cambio? ¿No ves que crezcan tus brazos? ¿El michelín no desaparece? Si te sientes identificado con alguno de estos casos, sigue estos consejos:

> Un **ganador es un perdedor** que **no** se dio por **vencido**

1. **Varía.** No acostumbres a tu cuerpo a una rutina que llegue a aburrirte. Existen variantes para muchos ejercicios. Por ejemplo, pasa de hacer el mismo press de banca con barra cada semana e introduce una versión con mancuernas o utiliza la máquina que replique ese movimiento. Cambia tu modo de hacer los ejercicios, activarás más fibras y el entrenamiento te resultará menos monótono.
2. **Alterna ejercicios.** Muchas veces nos cansamos de ir de un banco a otro, de hacer varias series de otras tantas repeticiones y de cumplir con la tabla. Rompe con esa rutina infernal: trata de realizar superseries alternando varios ejercicios en vez de series de cada ejercicio aislado. Por ejemplo, si un día para entrenar hombro vas a realizar press con mancuernas y elevaciones laterales, no hagas todas las series de un ejercicio y después el siguiente: haz las repeticiones del press y las repeticiones de elevaciones seguidas. Llegarás más agotado a las últimas repeticiones, te aburrirás menos ¡y ahorrarás tiempo!
3. **Mira la pesa, no el espejo.** Intenta superarte en vez de mirarte. Si te has pasado las últimas semanas haciendo curl de bíceps con la mancuerna de 10 kg, trata de usar la de 12. Aunque hagas pocas repeticiones. Puede que en la primera repetición no levantes la mancuerna, pero siempre puedes pedir ayuda. Por pocas repeticiones que hagas, te habrás superado. Si te propones

ir más allá, estarás ganando fuerza de una manera apreciable, sin importar que tus ojos no vean esos milímetros de más en el contorno de tu brazo. Lleva un registro de con qué peso realizas cada ejercicio y trata de superarlo cada pocas semanas.

4. **Si te aburres corriendo, no corras.** Súbete a la bici, a la elíptica, salta a la comba o métete en una clase dirigida. Hay infinidad de maneras de hacer cardio, y muchas forman parte de las ofertas de clases colectivas de los gimnasios. Yo estuve trabajando un corto periodo de tiempo como monitor de ciclo indoor, y no necesitaba correr para estar definido. ¡Esas clases queman muchísimo! ¡Anímate!
5. **Plantéate retos deportivos, no estéticos.** Que sí, que todos queremos vernos mejor, pero muchas veces vale la pena desviar un poco tu atención hacia un reto diferente. Correr un rato más, apuntarte a una carrera popular o probar un deporte nuevo pueden servirte como motivación extra. Atrévete, seguirás entrenando hacia tu objetivo y agradecerás el hecho de pensar en otra cosa.
6. **Nuestros cuerpos no son máquinas.** Habrá días en que, sin razón aparente, no puedas tirar cara al aire, levantes menos peso o te canses antes. Aún recuerdo la primera vez que estaba tratando de levantar más peso en el press de banca. Me fue prácticamente imposible llegar a levantar 100 kg, y me frustré muchísimo. Y por mucho que me cabreé, mi cuerpo no seguía una regla de tres de «hoy te toca levantar 5 kg más». No te apures, céntrate en hacerlo lo mejor que puedas, y dale un respiro a tus músculos. ¡Que no queremos lesionarnos!

ENERO-FEBRERO
2012
DICIEMBRE
2013
ENERO
2015
#OPERACIÓN THOR

OBJETIVO: TU MEJOR VERSIÓN

¡Quiero ser como tú!

Yo mismo, al pensar qué cuerpo quería tener, tomé como modelo a varios de los actores que encarnan a los superhéroes en el cine. ¿De dónde creéis que salió el «Thor» de Operación Thor? No obstante, no debemos tomarlos como objetivo, sino como inspiración. Hay que tener en cuenta que si elegimos como meta el físico de alguien que vive de ello, estamos abocados al fracaso. Carecemos de los medios de los actores de Hollywood o de los deportistas que entrenan en centros de alto rendimiento, y encima queremos lograrlo en tiempo récord. ¿Te encantaría tener un cuerpo de espartano, de asgardiano o de agente secreto de película? No hay nada malo en tener esas figuras en mente pero, como he dicho, mantengámoslas como inspiración. Porque, una vez más, cada cuerpo y cada situación son un mundo.

Con el tiempo fui descubriendo muchos ejemplos que me permití el lujo de usar como motivación. Aluciné con el físico que tienen muchos crossfiteros profesionales, y especialmente Rich Froning. Este joven, natural de Tennessee, se plantó en los CrossFit Games y quedó en segundo lugar en su debut, en 2010. Al año siguiente, los ganó. Al igual que los tres años siguientes. Pero vale la pena señalar que no son personas que entrenen para tener ese cuerpo, sino que tienen ese cuerpo como consecuencia de su forma de entrenar. Y es que no hay nada como disfrutar del modo de entrenar que más te guste y llegar a exigirte el máximo para que los cambios lleguen a su debido tiempo. Tuve el placer de conocer en persona a Rich cuando vino a nuestro país para competir con el equipo de Estados Unidos en el Reebok CrossFit Invitational en diciembre de 2015, y me sorprendió la cercanía con la que habló conmigo. Es un hombre de pocas palabras, por lo que puede dar la impresión de creerse a otro nivel. Pero solo tuve que acercarme y hacerle un par de preguntas para darme cuenta de que escucha a todo el mundo con interés. Es la viva imagen de que entrenar siempre para ser el mejor y ganar no significa tener que pisotear a los demás, sino todo lo contrario.

¡CAMBIA EN 21 DÍAS! CON EL HOMBRE MÁS EN FORMA DEL MUNDO

LA REVISTA PARA LOS HOMBRES

Men's Health

FEBRERO 2016

EN FORMA ¡A CUALQUIER EDAD!

UN CUERPO ASÍ MÁS ALLÁ DE LOS 40

PÁG. 84

25 ERRORES DE GYM

Y CÓMO SUPERARLOS...

#5KILOS ¡FUERA!

8 ALIMENTOS QUEMAGRASA
6 EJERCICIOS INFALIBLES

¡GANA MÁS!

ASÍ SE PIDE UN AUMENTO

PÁG. 50

10 LOOKS PARA TIPOS DUROS

VÍSTETE PARA SEDUCIR

DESCUBRE EL SEXO MÁS SALVAJE

¡FUERTE POTE[illegible]E RÁPIDO!

CON LA RUTINA SECRETA DE RICH FRONING

PÁG. 62

MENSHEALTH.ES 3,80€ en España
00167
8 414520 005018

Rich Froning es la viva imagen de que entrenar siempre para ser **el mejor y ganar** no significa tener que pisotear a los demás, sino todo lo contrario.

Por otro lado ha habido historias que me han motivado muchísimo. Puede que el caso que más me haya impactado sea el de Víctor Tasende. Conocí a Víctor en los Premios MH Hombres de 2014 y su historia me puso los pelos de punta. Es un deportista completísimo: ultra atleta, triatleta, arquero y remero. No hay carrera, maratón o Ironman que se le resista. Y todo eso, superando una tetraplejía y luchando día a día contra las secuelas de su lesión. A la temprana edad de 17 años, Víctor tuvo un desafortunado accidente en una piscina. Perdió toda la movilidad pero, gracias a su espíritu de superación, consiguió, no solo volver a andar, sino lograr todos estos retos deportivos, con los que muchos ni nos atreveríamos. Gracias a su historia, fui consciente de que cada entrenamiento, cada carrera, cada rato que salimos a correr puede ser todo un reto para otra gente. Y entendí que si alguien como él es capaz de sobreponerse a su lesión y seguir superándose cada día hasta el punto de enfrentarse y completar pruebas tan duras, ¿me tiene que costar tanto levantar el culo del sofá? ¿No es una tontería emperrarme y no tener el cuerpo que quiero? ¿No debería estar ahí fuera buscando mi límite, superándolo y pensando en el próximo reto?

POLAR
GAES

Víctor Tasende: ultra atleta, triatleta, arquero y remero. **No hay carrera, maratón o Ironman que se le resista**, ¡y habiendo **superado una tetraplejía!**

Fui consciente de que **cada entrenamiento** puede ser todo **un reto.**

Cada cuerpo es un mundo

Hay quien come todo lo que quiere y se mantiene delgado. Otros engordan a la mínima. Puede que conozcas a alguien que, nada más empezar a entrenar, se ha puesto hecho un armario, mientras que otros llevan años entrenando y no parecen cambiar. Te suenan estas situaciones, ¿verdad? ¿Sabes a qué grupo perteneces? En mi caso, mi metabolismo es propenso a engordar, y me cuesta estar definido. Por eso, cuando empecé a entrenar, me puse el objetivo de ponerme fuerte. No es que esperara que fuese fácil, pero seguro que me iba a costar menos que adelgazar.

Estos diferentes casos reciben el nombre de somatotipos, que se refieren a nuestra constitución. Se pueden definir tres somatotipos: mesomorfo (fuerte de por sí), endomorfo (con tendencia a engordar) y ectomorfo (tendencia a estar delgado). Según pertenezcamos a un tipo de constitución u otra, tendremos más o menos facilidad para quemar grasa o ganar músculo. Pero ojo, normalmente no pertenecemos a un somatotipo «puro», tenemos una mezcla de los tres.

Que tendamos a un somatotipo u otro no nos debe servir de excusa, sino que debe orientarnos a la hora de entrenar y alimentarnos. No vale eso de «soy endomorfo, voy a engordar, paso de cuidarme», sino que debemos aprender a adaptar nuestros objetivos a nuestra constitución. ¡Con trabajo duro y cuidando lo que comemos podemos lograr nuestros objetivos!

Confía en ti: querer es poder

Repite conmigo: «¿Por qué no voy a poder?». Ya has visto que hay muchos puntos de partida y solo debes adaptarte el tuyo para lograr tu objetivo de estar en forma. Eso sí, puede que en ocasiones te emperres en querer el cuerpo del actor de turno, pero no llegar a estar tan esculpido como él no significa que hayas fracasado. ¡En absoluto! Recuerdo que, cuando llevaba meses entrenando, a pesar de no ver grandes cambios en mi físico, notaba mejoras.

Antes de entrenar con regularidad, iba cada mes al fisioterapeuta para tratarme un montón de contracturas en el cuello y la espalda. Y es que pasaba la mayor parte de horas de mi semana de trabajo sentado frente al ordenador y adoptando malas posturas. La debilidad de mi tronco y esos hábitos hicieron que necesitase pasar por el taller muy a menudo para no estar constantemente con dolores.

A medida que fui fortaleciendo mi espalda, hombros y tronco, se fueron reduciendo estos dolores. ¡Hasta que hubo un día en que me di cuenta de que hacía meses que no pedía cita en la clínica de fisioterapia! Este motivo me animó a seguir entrenando: mi cuerpo me decía que lo estaba haciendo bien. Estaba mejor, más fuerte, y no quería volver atrás.

Correr cada semana algún kilómetro más, o levantar un poquito más de peso en el gimnasio son señales de que lo estás haciendo bien. ¡No tengas prisa ni te compares! Y si ves que estas pequeñas señales no llegan, varía tu forma de entrenar. No dejes que la rutina o el aburrimiento te hagan abandonar.

#YOSOYMH

Tras sudar en mis entrenamientos, vigilar lo que comía y estar más satisfecho con mi cuerpo, en 2013 me presenté como candidato al Concurso Nueva Cara Men's Health. Y mi participación en este concurso marcó un antes y después. ¡No estarías leyendo esto si no hubiera sido candidato!

El Nueva Cara Men's Health es el concurso anual de la revista masculina más leída del mundo para elegir de entre sus lectores al afortunado que saldrá en su portada. Y me dije: «Ya que soy lector de la revista desde hace años, y he sufrido en mis carnes el cambio de ponerme en forma, ¿por qué no voy a presentarme?». Al fin y al cabo, el sentido del concurso es ese, premiar a un lector que representa la filosofía de la revista. Y las razones para hacerlo se acumulaban.

#YO
SOY
MH

El hecho de **presentarme** ya fue **para mí un premio.**

En primer lugar, lo hice porque la política de la redacción de la revista y su interacción con los lectores me inspiraban mucha confianza. ¡Incluso algunos de sus integrantes tuvieron las narices de apuntarse al Reto MH! Y así demostraron cómo ellos mismos, que promueven una revista sobre vida sana, son capaces de predicar con el ejemplo.

Por otro lado, porque el hecho de presentarme ya fue para mí un premio. De verdad, no en plan tópico, como cuando le preguntan a una Miss Universo cuál es su sueño y contesta: «La paz en el mundo». Fue una recompensa que me regalé por haberme puesto en forma. De modo que, cuando recibí el correo en el que me decían que me habían aceptado, di saltos de alegría. No me lo podía creer. ¡Yo, el friki! ¡Me había colado en el concurso!

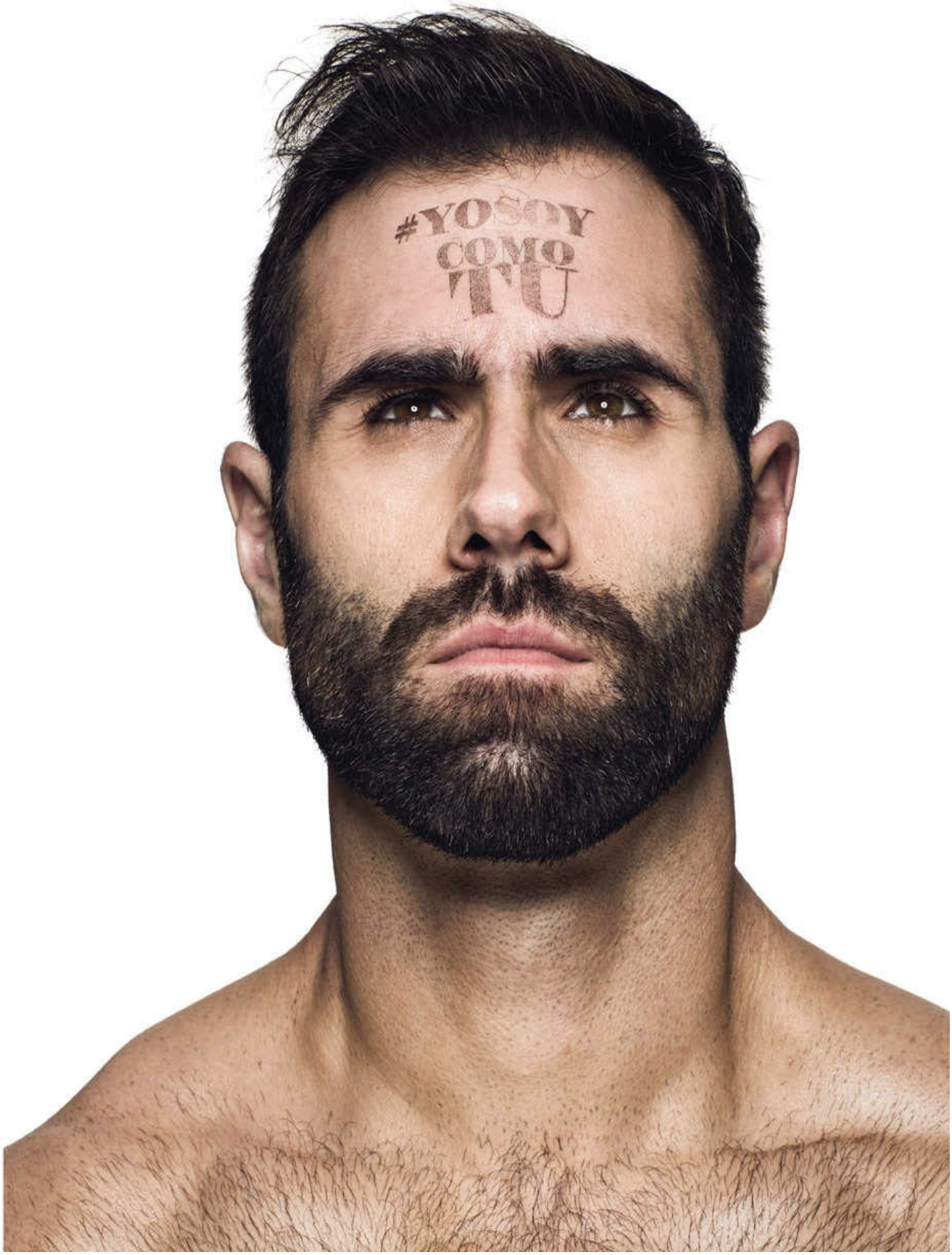
¡Yo, el **friki**! ¡Me había **colado en el Concurso Nueva Cara MH**!

Y en tercer lugar... porque me cansan los tópicos. Que si los científicos somos físicamente débiles o entrados en carnes. Que si los frikis no hacen deporte y somos gente esmirriada o gorda que no deja de leer cómics. E incluso, por la otra cara de la moneda, que la gente activa físicamente, deportista y con buen cuerpo no tiene cerebro. Y me dije: «¡Hasta aquí!».

Puede que no te lo creas, pero presentarme al concurso Nueva Cara 2013 no siempre estuvo en los planes de mi Operación Thor. La idea empezó a tomar forma después del verano anterior, cuando vislumbré mi six-pack por primera vez y vi que las inscripciones estaban abiertas. En ese momento me lo planteé en serio por primera vez en mi vida. Pero claro, mentiría si dijera que nunca había fantaseado con ello.

Curiosamente, en la primera revista de **Men's Health** que compré, Carles Truyols aparecía en portada. Era el primer ganador del concurso en su edición española. Sea como sea, desde aquel momento (septiembre de 2004) me convertí en un lector asiduo de la publicación. Aunque pasarme todo el día en la facultad yendo a clases, haciendo prácticas y limpiando fósiles en el laboratorio no ayudaba, al menos leía sus páginas con la esperanza de encontrar nuevos trucos y consejos. Y cuando tenía un rato, salía a correr. Pero claro, no me funcionaba estar a medio gas.

Con el paso del tiempo me animé a participar en los foros de la revista, donde conocí a gente que aún conservo entre mis amigos. Y hasta me atreví a dejarme caer por alguna de sus quedadas en Valencia, solo que por entonces yo me veía un espantajo al lado de semejantes bestias pardas. Y finalmente, en 2013, cerré el ciclo decidiendo que me iba a presentar, en parte animado por mis antiguos compañeros del foro. Sí, parte de la culpa (o mérito) es de Car y Jose.


#YOSOY
COMO
TU

Me animé a **participar** en los **foros de la revista**, donde **conocí a gente** que aún conservo entre **mis amigos.**

El día de la semifinal del Nueva Cara 2013 lo guardaré siempre en la memoria. Arropados por la redacción de **Men's Health**, y con un jurado al que conquistar, los 15 semifinalistas nos pusimos manos a la obra pero, lejos de competir, fuimos compañeros. Tuvimos que superar varias pruebas, en ocasiones individualmente y otras veces en equipo: una entrevista personal, una especie de desfile en bañador, una prueba nutricional-gastronómica, una de estilo y, a falta de una prueba física dadas las inclemencias del invierno madrileño, una rápida sesión de fotos grupal corriendo bajo la lluvia.

En todo momento hubo un enorme buen rollo entre los semifinalistas y no faltaron los abrazos, las felicitaciones y los agradecimientos cuando anunciaron a los cinco finalistas. No fui uno de ellos, pero me fui a casa con un regalo de Navidad anticipado: una sonrisa de oreja a oreja. Inevitablemente, el sentimiento que más sentí en mi interior fue de orgullo, satisfacción y paz por el trabajo bien hecho. Me di una especie de palmadita en el hombro. Había logrado algo que, cuando compré mi primera **MH** en 2004, era un sueño, una ilusión. ¡Si hace cuatro años para mí era ciencia ficción!

Mucho ha llovido desde entonces. Ahora incluso tengo mi blog de recetas en **Men's Health**, que responde al nombre de «Truco o plato» y que puedes consultar en `http://blogs.menshealth.es/truco-o-plato/`. Y para colmo, el pasado enero de 2015 logré formar parte de una portada compartida de la revista con otros cuatro hombres reales que demuestran que no hay límites si existe una voluntad de acero.

Hubo un enorme **buen rollo entre** los **semifinalistas.**

ESTO NO HA HECHO MÁS QUE EMPEZAR

Haber pasado por el concurso de portada me motivó, pero mi estimulación, lejos de estancarse, no ha hecho más que aumentar. En parte inspirado por otros atletas, y, en parte también, por la avalancha de novedades por lo que se refiere al fitness que han llegado en los últimos años. Gracias a todo ello, no he parado de ponerme nuevos retos.

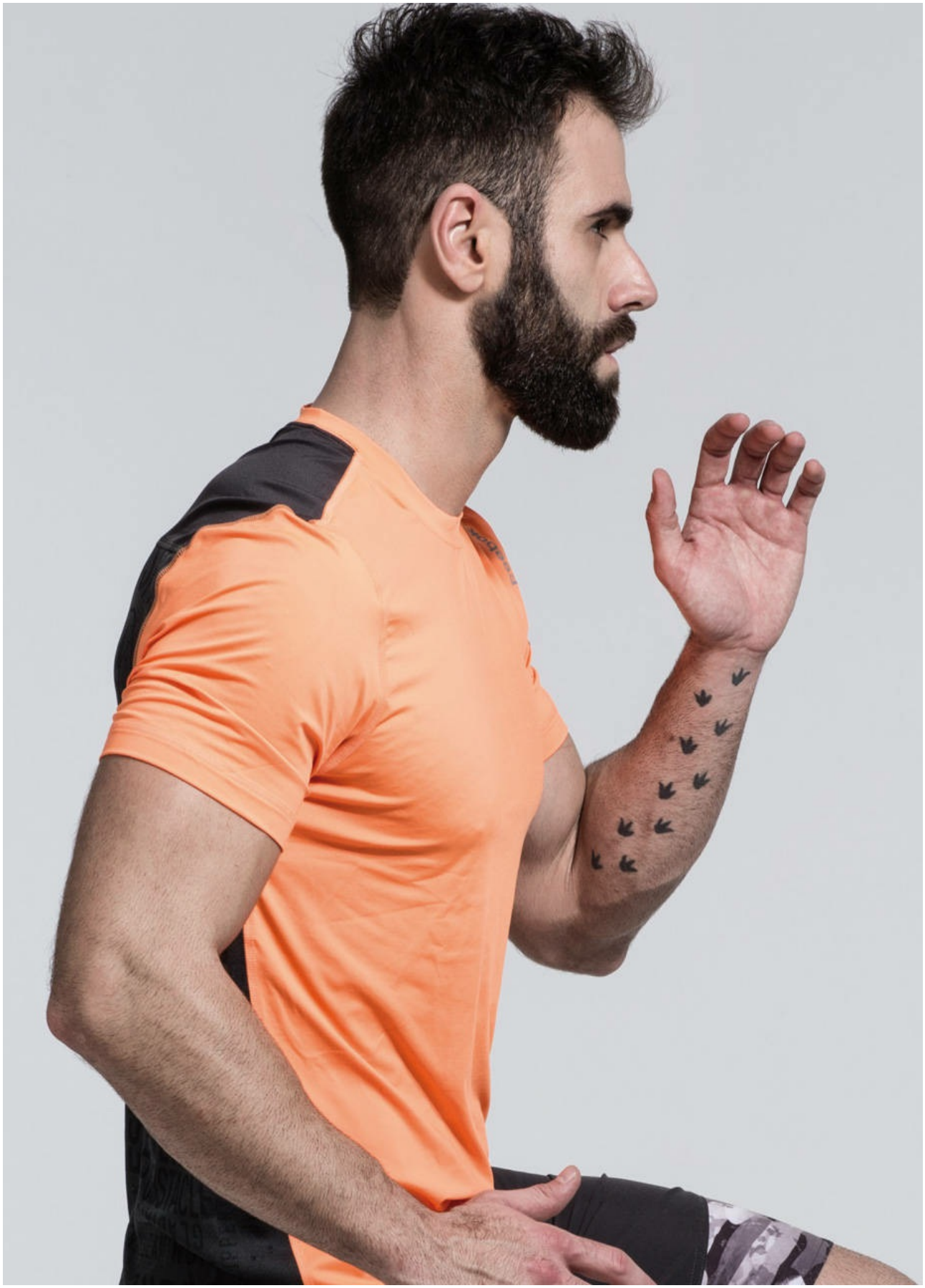
La llegada de la Spartan Race a España me motivó tanto que fui de los primeros en apuntarme a esta prueba. ¡Y no logré que mucha gente se apuntase conmigo, ya que mis amigos veían los vídeos de barro, muros y alambres de espino y se asustaban! Creo que el lanzarme a probar esta experiencia fue el

pistoletazo de salida de mi nueva vida deportiva, porque prepararme para la Spartan me hizo descubrir el entrenamiento funcional y el CrossFit.

Ponerme a prueba, superar obstáculos, levantar ruedas y subir cuerdas (sí, esa cuerda que de niño y adolescente se me resistía en clase de Educación Física) me hicieron darme cuenta de que no era la misma persona. Me había puesto en forma, sí, pero lejos de que esto solo sirviera para lucir tipín en verano, me había puesto fuerte de verdad. Era capaz de cosas que no sabía que podía hacer. Desde entonces no paro de apuntarme a carreras de obstáculos, me he pasado al CrossFit, y siempre busco nuevos retos.

Me había puesto en forma, sí, pero lejos de que esto solo sirviera **para lucir tipín** en verano, me había puesto **fuerte de verdad.**

02
LA HORA DE LA VERDAD
EL ENTRENAMIENTO



Metas físicas

¿Listo para empezar tu cambio? Es importante que te fijes unas metas. Ya hemos hablado del reto que supone ser realista a la hora de tomar como referencia el físico de actores y deportistas. Es inevitable acabar comparándose con gente que está muy en forma y desear un físico semejante. Establece tus fuentes de inspiración, pero mantén los pies en el suelo. ¡Motivarse no es malo!

A la par que tenemos nuestro panteón particular, debemos ponernos también metas a corto plazo. Y, a poder ser, pocas y concretas. «Ganar músculo y perder grasa» como objetivo es genial, pero poco preciso y difícil de contrastar en nuestro día a día. Céntrate en objetivos concretos, como reducir tu contorno de cintura o aumentar tu contorno de brazos. No significa que no vayas a entrenar otra cosa, sino que vas a centrarte en ver esos resultados concretos.

Hazte con una báscula (si mide porcentaje de grasa y masa muscular por bioimpedancia, mejor, pero no es imprescindible) y una cinta métrica. Mide tu contorno de pecho, cintura, cadera, brazos y muslos. Tómate un par de fotos de frente y de perfil y guarda esa información en una carpeta. Ponte a dar lo mejor de ti en tus entrenamientos, trata de optimizar tu tiempo, probar y elegir aquello que más te funcione y come de manera saludable y variada. Y cuando pase un mes o dos, vuelve a tomarte las medidas y a hacerte las fotos. Puede que el primer mes veas poco cambio, pero con el tiempo notarás que, aunque en el espejo creas ver lo mismo, los números hablan por sí mismos.

> Con el **tiempo** notarás que, aunque en el **espejo** creas **ver lo mismo**, **los números hablan** por sí mismos.

7 LECCIONES FIT QUE APRENDÍ DE LOS DINOSAURIOS

Durante millones de años de evolución, los dinosaurios llegaron a ser tan diversos como los mamíferos hoy en día. En general, se les clasifica según la forma de sus caderas en dos grandes grupos: por un lado, los ornitisquios, con

la cadera similar a la de las aves y en los que se incluyen grupos de dinosaurios herbívoros tan míticos como los estegosaurios (con placas en su espalda), los anquilosaurios (totalmente acorazados), los marginocéfalos (con la cabeza reforzada o acorazada) y los ornitópodos (dinosaurios con pico de pato y sus parientes). Por otro lado, están los que más he estudiado, los saurisquios (con la cadera parecida a la de los lagartos), que incluyen a los saurópodos (gigantescos dinosaurios con cuellos y colas largos) y terópodos (carnívoros bípedos). Llevo mucho tiempo estudiándolos (más del que llevo entrenando) y, posiblemente por combinar ambas pasiones, he llegado a las siguientes conclusiones:

1. **No hay brazos pequeños si aprendes a entrenarlos.** Hay cientos de bromas acerca de los minúsculos brazos de los tiranosaurios y sus parientes. Lo cierto es que este grupo de dinosaurios depredadores tenían grandes cráneos con potentes mandíbulas y cuellos con una poderosa musculatura, hasta el punto que sus brazos dejaron de ser de utilidad para capturar o devorar a sus presas. ¡Incluso hay quien fantasea con que, de no haberse extinguido, los tiranosaurios habrían acabado prescindiendo de los brazos! Nosotros, como primates, poseemos unos brazos largos y hábiles manos, pues nuestra evolución fue por caminos muy distintos. Hemos heredado de nuestros ancestros arborícolas unos brazos desarrollados y un pulgar oponible. Y aunque en términos absolutos tengamos un brazo de tamaño semejante al del Tyrannosaurus rex, en comparación con el resto del cuerpo nuestros brazos son gigantes. ¡No podemos quejarnos de brazos! Si te cuesta fortalecerlos, realiza distintos tipos de ejercicios en vez de repetir el curl hasta la saciedad. Un consejo: tira de peso corporal. Moviendo nuestro peso corporal con dominadas y fondos podemos trabajarlos de sobra. Inclúyelos en tus entrenamientos y, poco a poco, irás cogiendo fuerza. Además, puedes entrenarlos en cualquier sitio.

01
MR3

No hay **brazos pequeños** si aprendes a **entrenarlos.**

2. **No necesitas estar «mazado» si puedes ser un ágil depredador.** No todos los dinosaurios carnívoros eran enormes máquinas de matar. De hecho, hubo infinidad de terópodos de mediano o pequeño tamaño con los que no nos hubiese gustado encontrarnos en un callejón (o en las cocinas de un parque temático). Los más famosos pertenecen al grupo de los dromeosaurios, comúnmente llamados «raptores». Es el grupo al que pertenecen el famoso Velociraptor y sus parientes cercanos. Sus cuerpos eran más ágiles que los de los grandes depredadores y estaban armados con mortíferas garras en manos y pies. Al lado de los casi 15 metros de un Tyrannosaurus, puede que los 1,8 metros de un Velociraptor den risa, pero estos bichos tenían mucho peligro.

   No te infravalores si en el gimnasio hay hombres más musculosos y grandes que tú. Tú tienes tus fortalezas y debilidades, y es posible que haya cosas en las que tú seas mejor que ellos. Seguro que, entrenando lo suficiente, puedes llegar a ser más rápido o ágil que muchos de ellos. ¿Los retas a unas dominadas o burpees, para ver si aguantan tu ritmo? Estoy cansado de ver cómo algunos de mis amigos me dejan escandalosamente atrás cuando toca correr o hacer dominadas en el workout of day. Solo tienes que encontrar tus puntos fuertes, que seguro que no son pocos.
3. **Puedes ser vegetariano y ponerte grande si sabes cómo alimentarte.** Los dinosaurios de mayor tamaño que han existido, los saurópodos, eran herbívoros. La ausencia de procesado del alimento les permitía ingerir vegetación constantemente. Esto, junto a su fácil acceso a más alimento por su cuello largo, a su sistema de sacos aéreos que los aligeraba y al rápido crecimiento durante sus edades tempranas, les permitió alcanzar el mayor tamaño conocido en animales terrestres.

   Si no comes carne, o consumes poca, no tienes por qué quedarte canijo. Hay infinidad de verduras ricas en proteínas de las que alimentarte. No

necesitas pasarte el día comiendo como un Diplodocus, pero asegúrate de que ingieres las cantidades que tu cuerpo necesita para mantenerse o aumentar su masa muscular. Infórmate acerca de las verduras con mayor cantidad de proteínas y trata de que nunca falten en tu dieta.

4. **Puedes ser ligero y grandote a la vez.** Los mayores dinosaurios del mundo no eran tan pesados como se creía antaño. Pertenecían al grupo de los saurópodos y, junto a sus parientes, los terópodos, poseían un sistema de sacos aéreos que les permitía aumentar el tamaño sin subir exponencialmente su masa. ¡Este es el sistema de «huesos huecos» que heredaron las aves y que usaron para volar!

   Nosotros no tenemos sacos aéreos, pero podemos ser ágiles y estar fuertes. No necesitamos ser moles pesadas de reducida movilidad. ¿Has visto lo enormes que están los atletas profesionales de CrossFit? Pues en sus entrenamientos hay mucha carga de ejercicio cardiovascular y gimnasia. ¡Son capaces de andar haciendo el pino o de meterse un triatlón entre pecho y espalda! Aunque quieras ponerte enorme, incluye sesiones de entrenamiento cardiovascular y trabaja la elasticidad y el equilibrio. ¡Lo cortés no quita lo valiente!

5. **Siendo generalista llegas más lejos.** O te salvas de la extinción. Mucho se ha debatido sobre la extinción de los dinosaurios, con gran protagonismo del impacto de un meteorito. Lo que aún no acaba de calar entre el público es que un grupo de dinosaurios no se extinguió: las aves. ¿Qué tenían estos dinosaurios pequeños, ágiles y emplumados que les permitió salvarse? Probablemente fue una combinación de factores: su vuelo les facilitó migrar y encontrar áreas más favorables para vivir, su plumaje les sirvió de aislamiento ante las condiciones desfavorables tras el cataclismo, y su alimentación era muy variada.

   Así pues, trata de ser polifacético y omnívoro. Come de todo un poco, no le hagas ascos al pescado o a la verdura. Y trata de variar tus entrenamientos. ¡No te estanques en el press de banca! Así no habrá excusas para seguir entrenando cuando cierre tu gimnasio o te vayas de vacaciones.

La defensa de mi tesis doctoral en Paleontología en la Universidad Autónoma de Madrid, en diciembre de 2015

6. **La fuerza de la manada.** Del estudio de yacimientos con diversos esqueletos y del estudio de rastros de huellas dejadas por varios individuos, sabemos que muchos dinosaurios vivían en grupo. Y lo mismo ocurre con muchos animales actuales. Los herbívoros se protegen de los depredadores con mayor facilidad si viven en manadas. ¡Y los depredadores en grupo son capaces de abatir presas más fácilmente!

Tú no tendrás que enfrentarte a depredadores en tu camino de casa al gimnasio ni necesitarás tenderle una emboscada a una bandeja de pavo en el supermercado, pero puedes aprovecharte de otras ventajas de la vida en grupo: entrenar junto a un compañero puede ser más motivador que hacerlo solo y puede echarte una mano cuando quieras levantar más peso. Además, tendrás un mayor compromiso para ir a entrenar si has quedado con alguien que si vas tú solo. Por último, rodearte de gente con un modo de vida saludable te puede ayudar a la hora de lograr estos objetivos. ¡Que fluya la motivación!

7. **Tenemos un metabolismo maravilloso.** Estudiando las secciones de los huesos de dinosaurios al microscopio se observa un tejido óseo de rápido crecimiento que llamamos «fiblolamelar». Este tejido refleja una tasa metabólica basal alta y nos cuenta que las crías de los dinosaurios crecían

rápidamente, lo que les permitía alcanzar el tamaño adulto (en ocasiones varias toneladas) en relativo poco tiempo para no ser presa fácil. Este tejido se observa en las aves y también en los mamíferos, como nosotros.

Así que aunque tengas un metabolismo lento, que te haga engordar a la mínima que bajas la guardia, no te apures. ¡Podría ser peor! ¡Podríamos tener un metabolismo de anfibio o reptil, y nos costaría horrores crecer! No te obsesiones con estar delgado y trata de coger músculo, aunque cueste: a más músculo, más calorías se queman.

Trabajar **series de calentamiento** con **poco peso** nos hace **fijarnos** más en **nuestra técnica.**

¡ENFRÉNTATE AL GYM!

No tengas prisa, amigo

Calienta y enfría. La mayoría de lesiones en los entrenamientos se deben al mero hecho de no calentar los músculos que vamos a entrenar o a no estirarlos bien al final. ¡Y mejor no aprender esta lección a través de la experiencia!

Hay muchas maneras de calentar antes de entrenar. Si vas a realizar un entrenamiento de pesas, empieza haciendo un par de series de cada ejercicio con poco peso, por ejemplo, con la barra sin discos o con una mancuerna de menos peso. Si vas a hacer pierna, súbete unos minutos a la cinta o a la elíptica y trota suave. Además, trabajar esas series de calentamiento con poco peso nos hace fijarnos más en nuestra técnica que si levantamos peso a lo loco. Y descuidar la técnica es el camino más corto hacia una lesión.

Del mismo modo, estirar al acabar es muy importante, y muchas veces la prisa nos puede. «¡Hala, ya he acabado de entrenar!», piensas. Y casi te metes en la ducha vestido y todo. Tómate tu tiempo para estirar los músculos trabajados, manteniéndolos estirados como mínimo unos 30 segundos. Al día siguiente (y a la larga) lo agradecerás.

Descuidar la técnica es el camino más corto **hacia una lesión.**

Fuerza versus cardio

Habrás visto a gente en el gimnasio que, en cuanto acaba su entrenamiento de pesas, recoge sus cosas y se va. Como si invertir un mínimo tiempo en la cinta o la elíptica fuese una pérdida de tiempo. Y probablemente no será porque otro día vayan a correr por el parque con su club de running.

Por otro lado, hay gente que lo máximo que se acerca a una pesa es en una clase colectiva y se hincha a hacer repeticiones con pesos mínimos, mientras pasa horas en la elíptica o en la bicicleta estática. Desgraciadamente, este comportamiento está más extendido entre las mujeres. Y la explicación que suele darse es de lo más curiosa: «Es que no me quiero poner demasiado fuerte». Entonces, todos los que entrenamos para fortalecernos y vemos lo difícil que nos resulta, nos quedamos sin palabras.

Trabajar con pesas (o con tu peso corporal) permite que tus músculos crezcan y ganen fuerza. Pero lejos de tener un fin estético, una musculatura bien desarrollada tiene beneficios para nuestra salud. Por ejemplo, trabajar bien tus abdominales y lumbares te evitará dolores de espalda. Fortalecer esta última te ayudará a corregir la postura y no ir encorvado, y fortalecer tus hombros te ahorrará lesiones.

Además, como he comentado antes, ganar músculo te ayudará a mantener la grasa a raya. Piénsalo: un músculo mayor necesita más energía para funcionar, por lo que si ganas músculo quemarás más calorías. Además, entrenar con cargas pesadas hace que tus niveles de testosterona aumenten, lo cual ayuda tanto a quemar grasa como a mantener tu libido.

Por último, el cardio es igual de importante, sobre todo para fortalecer tu corazón, ligamentos y tendones. Como veremos más adelante, para ello no es necesario que salgas al parque o te subas a la cinta a correr durante horas. ¡Hay

opciones para todos los gustos y disponibilidades!

Sin prisa pero sin pausa

¿Te animas a ponerte en forma pero no sabes CÓMO empezar a entrenar? Sin duda, lo que la mayoría de hombres busca al apuntarse a un gimnasio es ganar masa muscular. Pero si eres nuevo, no empieces a levantar pesas a lo loco. Trata de acostumbrarte a los ejercicios, levantando poco peso y prestando atención a la técnica.

Una manera de saber si lo estamos haciendo bien es «escuchar» a nuestro cuerpo. Cuando estés entrenando un ejercicio con el que se trabaje un grupo muscular, trata de identificar si sientes la mayor tensión en este músculo. Por ejemplo, al hacer un curl de bíceps con mancuerna, deberías sentir que el músculo que más trabaja durante el ejercicio es el bíceps. Si sientes que estás tensando mucho la espalda, por ejemplo, tu postura no es correcta. Para acostumbrarte a esta sensación puedes entrenar usando las máquinas de tu gimnasio antes de pasar a usar el peso libre. ¡Aunque yo soy un gran defensor del peso libre, como verás!

Sí, ya sé que te interesa ir más allá y saber cómo has de entrenar para ganar músculo. Cuando hablamos de ganar masa muscular nos referimos a un proceso denominado hipertrofia. En este proceso, las fibras musculares aumentan su tamaño, para lo cual deben recibir un estímulo en forma de microrroturas. Estas se producen gracias al esfuerzo físico y, al repararse, nuestras fibras musculares crecen y, con ellas, nuestros músculos. Sin este estímulo es imposible que aumente nuestra masa muscular.

Para lograr este estímulo entrenamos con pesas o usando nuestro peso corporal. Pero este entrenamiento debe reunir una serie de factores para alcanzar su máxima eficiencia, por lo que al entrenar con pesas, tendremos presentes una serie de recomendaciones:

Una **manera de saber** si lo estamos haciendo bien es **«escuchar» a nuestro cuerpo.**

> Trataremos de levantar el máximo peso que nos permita realizar la serie

completa, siempre que no deforme el movimiento. Por ello, si ya te has acostumbrado y te es cómodo levantar el mismo peso, deberías ir más allá y coger la siguiente mancuerna o añadir un pequeño disco a la barra. Pide ayuda si la necesitas y no te apures si haces menos repeticiones.

- Los movimientos de levantamiento y bajada de las pesas se deben realizar despacio, controlando el movimiento, con una duración de unos 4-5 segundos. En general, intentaremos que el levantamiento (la llamada fase concéntrica o positiva, en la que el músculo se acorta y contrae) dure 1-2 segundos, y la bajada (la fase excéntrica o negativa, cuando el músculo se extiende) la haremos controlada, de unos 3 segundos, y nunca dejaremos caer el peso a favor de la gravedad. ¡Tendemos a pensar que, al levantar, como el músculo se contrae e hincha, hacemos todo el trabajo, pero la fase excéntrica es también muy importante! Trabajando de este modo logramos que los músculos se congestionen bien, que es lo que buscamos.
- Entrena realizando pocas repeticiones en cada serie. Empieza con 10 si levantas poco peso y ve reduciendo el número de repeticiones conforme aumentes de peso. No pasa nada si llegas a hacer 4, 3, 2 o 1 repetición aislada con el máximo peso siempre que levantes el peso con buena técnica. Así que haz el número de series que necesites si ves que con más peso haces muy pocas repeticiones.
- Descansaremos un minuto entre series para recuperar las fuerzas y seguir dándolo todo en la serie siguiente. No tiene sentido que nos matemos a levantar mucho peso si no descansamos y retomamos la serie siguiente sin habernos recuperado. Si lo necesitas, descansa más de un minuto.
- La última serie del ejercicio debería ser la más dura si lo estamos haciendo bien, de modo que llegaríamos a la última repetición con nuestro último aliento, lo que se llama llegar al fallo muscular. Si ves que llegas sin problemas, quizá podrías hacer una repetición más o hacerlo con más peso. Ante la duda, trata de probarlo al día siguiente.
- Debemos estirar bien tras el entrenamiento y, si lo vemos oportuno, entre series o ejercicios. Queremos congestionar el músculo para que crezca, pero al día siguiente agradeceremos poder movernos para trabajar o hacer la compra sin que nos duela.

> Intenta no entrenar el mismo grupo muscular dos días seguidos, para evitar la fatiga en ese músculo y su sobreentreno. ¡Recuerda la importancia del descanso! Hay ejercicios que implican más de un grupo muscular, y alguna vez los entrenaremos dos días seguidos. Por ejemplo: haciendo dominadas, aunque el músculo que más trabaja es el dorsal, dependiendo del agarre y apertura podemos implicar a nuestros bíceps. Si entrenamos brazos al día siguiente, nuestros bíceps volverán a levantar peso. De ahí que puede que no estén al 100%. No pasa nada si alguna vez nuestro entrenamiento de grupos musculares se solapa de esta forma, pero trata de no hacer los mismos ejercicios días seguidos. Por seguir con el ejemplo, no te mates a dominadas dos días seguidos.

Seguir estas pautas de entrenamiento también es beneficioso cuando lo que quieres es perder grasa. Recordemos: en situaciones de máximo esfuerzo muscular se estimula la segregación de testosterona que, además de ayudar al crecimiento muscular, activa la quema de grasa. Un músculo más desarrollado necesita más energía, de modo que consumes más calorías cuanta más masa muscular tienes.

Objetivo: six-pack

Probablemente se trata del mayor reto de todo loco por el fitness, tener la ansiada «tableta de chocolate». Puedes tener «brazacos» o no, pero una tableta bien puesta es una tarjeta de presentación que dice «mira, estoy en forma, y mucho». Por ello se convierte en un reto, y más cuando eres como yo, más propenso a engordar que a mantenerte delgado. Lograr unos abdominales firmes y definidos no es tarea fácil, y merece tener en cuenta varios aspectos: como ya te he mencionado antes, no es necesario matarse a hacer cientos de abdominales al día. ¡Ni tienes por qué hacerlo! Hay que amortizar el tiempo, así que veamos seis aspectos a tener en cuenta o que podemos hacer para tener un vientre plano y, en el mejor de los casos, un abdomen esculpido:

Tener la ansiada **«tableta de chocolate»** es probablemente el **mayor reto** de todo **loco** por el **fitness.**

1. **La dieta.** Si no cuidamos lo que comemos, siempre habrá una capilla de grasa que esconda nuestros músculos. Es condición sine qua non vigilar lo que comemos. Cuanta menos grasa y menos «hidratos malos» ingiramos, más mano echará nuestro cuerpo de las reservas. Eso sí, poco a poco y con cabeza. ¡Nada de atiborrarse a lechuga y pechuga una semana y descuidar todos los nutrientes que necesitamos, que nos dará un yuyu!

Si **trabajamos** los **abdominales** y **descuidamos** las **lumbares**, podemos **lesionarnos** en **la espalda.**

2. **Trabajar TODOS los grupos de abdominales.** Yo antes me mataba a hacer abdominales superiores con el crunch en suelo de toda la vida y descuidaba el resto, y mi gozo en un pozo. Desde la primera tabla que tuve en mi primer gimnasio, me he acostumbrado a hacer tanto abdominal superior, como inferior y oblicuo. Todos por igual. Y se nota mucho desde poco después de empezar. Puede que no veas asomar nada tras pasarte tiempo entrenándolos, pero seguro que notas el abdomen muy duro por debajo de su colcha. ¡Dale tiempo! Por otro lado, si trabajamos los abdominales y descuidamos las lumbares, descompensamos el soporte del tronco y podemos lesionarnos en la espalda, así que añade lumbares a tu rutina.
3. **Tensión abdominal mientras entrenamos.** A veces es inevitable activar el abdomen mientras hacemos ejercicios de pecho, espalda, hombros, etc., sobre todo cuando estos ejercicios son de pie. Esa tensión es una manera de trabajarlos cuando menos lo esperamos. Así que si puedes hacer el press de hombro sentado o de pie, elige hacerlo de pie.
4. **Cardio.** Puedo oír tu grito de terror desde aquí. Pero la verdad por delante: el ejercicio cardiovascular es la mejor manera de quemar grasas. La tendencia masculina a acumular grasilla en el abdomen necesita que se elimine para sentirnos satisfechos de nuestro abdomen plano. Tranquilo, sigue leyendo, porque ya verás que no te recomiendo correr horas enteras para lograr este

objetivo.

El **ejercicio cardiovascular** es la **mejor manera** de **quemar grasas.**

5. **Trabaja tu abdomen con peso.** Ya lo he adelantado antes: cuando estés ya harto de trabajar tus abdominales, añade peso a la mezcla. Recuerda que son un grupo muscular más, y que entrenarlos con pesas es una buena manera de conseguir que crezcan. ¡Y si crecen, asoman! ¿Vas a hacer un crunch abdominal de toda la vida? Hazlo sujetando un disco de 5 kg sobre tu pecho. ¿Vas a trabajar tus abdominales inferiores con elevaciones de piernas? Trata de hacerlos sujetando una mancuerna entre tus pies.

Por último, no te obsesiones. He visto a gente de complexión delgada y más o menos fibrados que jamás consiguen marcar abdominales. También hay gente más propensa que otra a mantener esa acumulación de grasa abdominal. El

proceso es lento. Y puede que al final lo logres, o que llegues a tener un abdomen plano pero no haya manera de que la tableta se marque tanto como al modelo del anuncio de perfume de turno. En cualquier caso, si logras eliminar la tripita o el michelín y tener un vientre plano, ya es un gran logro. Y si encima fortaleces abdomen y espalda, mejor que mejor, ¡serás menos propenso a las lesiones! Así que si no te asoman unos abdominales para rallar queso tras meses de entrenamiento, no creas que has perdido el tiempo. En esto de estar sano, el tiempo nunca se pierde.

Rutina de la Operación Thor

Ha llegado el momento de que te revele qué tabla de entrenamiento he llevado a lo largo de mi Operación Thor. A continuación te detallo un par de rutinas de entrenamiento que he practicado en mi proceso de transformación. A estas rutinas les he añadido algunos apuntes para que puedas modificarlas a tu gusto.

No obstante, en el siguiente apartado también encontrarás entrenamientos funcionales con peso corporal que podrás realizar en cualquier parte, y para los que, como mucho, solo necesitarás una barra de dominadas.

¡No te asustes con los nombres de los ejercicios! He preparado un glosario de ejercicios al final de este apartado donde te explico cómo realizar cada uno de los que te pongo en las rutinas. ¡Todo controlado!

Tabla básica. La primera rutina de entrenamiento que hice fue de tres días de entrenamiento de pesas a la semana. En ocasiones añadía un cuarto día de cardio (cinta, bicicleta estática, elíptica). No olvides calentar sin peso antes de empezar y estirar bien al final.

Día 1. Este primer día lo dedicaremos a entrenar pecho y tríceps. Para ello realizaremos 3 ejercicios de pecho y 3 de tríceps. Además, cada día entrenaba los abdominales de una manera u otra, así que al final encontrarás un ejercicio de abdominales.

- Press de banca horizontal. 4 series de 10 a 8 repeticiones.
- Aperturas en máquina. 4 series de 10 a 8 repeticiones.
- Pull-over. 4 series de 10 a 8 repeticiones.
- Extensión de tríceps en polea alta con barra recta. 3 series de 10 a 8 repeticiones.
- Extensión de tríceps en polea alta con cuerda. 3 series de 10 a 8 repeticiones.
- Fondos de tríceps en máquina o sobre banco. 3 series de 10 a 8 repeticiones.
- Crunch abdominal. 4 series de 10 a 8 repeticiones.

Día 2. Dedicamos este día a entrenar espalda y bíceps, con un total de 4 ejercicios de espalda y 2 de bíceps. Al final, trabajaremos los abdominales oblicuos y las lumbares.

- Jalón al pecho con agarre prono ancho. 4 series de 10 a 8 repeticiones.
- Remo en polea con agarre neutro. 4 series de 10 a 8 repeticiones.
- Jalón al pecho con agarre supino. 4 series de 10 a 8 repeticiones.
- Remo en polea con barra recta, agarre prono. 4 series de 10 a 8 repeticiones.
- Curl con barra EZ y agarre supino ancho. 3 series de 10 a 8 repeticiones.
- Curl con barra EZ y agarre supino estrecho en banco. 3 series de 10 a 8 repeticiones.
    - Curl de martillo con mancuernas. 3 series de 10 a 8 repeticiones.
    - Abdominales oblicuos en suelo. 3 series de 10 repeticiones.
    - Lumbares en banco. 3 series de 10 repeticiones.

Día 3. Día de entrenar hombros y piernas con 3 ejercicios de cada tipo y un ejercicio de abdominales inferiores.

- Press de hombro con máquina o en multipower. 4 series de 10 a 8 repeticiones.
- Elevaciones laterales con mancuernas o en máquina. 4 series de 10 a 8 repeticiones.
- Encogimiento de hombros con discos o mancuernas. 4 series de 10 a 8 repeticiones.
- Sentadilla frontal en multipower. 4 series de 10 a 8 repeticiones.
- Zancadas con mancuernas. 4 series de 10 a 8 repeticiones.
- Elevación de talones en máquina. 4 series de 10 a 8 repeticiones.
- Elevaciones de piernas (abdominales inferiores). 3 series de 10 repeticiones.

Día 4. El cuarto día lo dedicaba a hacer cardio. Si no estás acostumbrado a realizar ejercicio aeróbico, convierte este día de gimnasio en el dedicado a coger

fondo alternando cinta de correr, elíptica o bicicleta estática. También puedes variar y entrar en alguna clase de ciclo indoor. Si eso de correr o del cardio lo tienes controlado, pasa a hacerlo a intervalos: tras trotar dos minutos, alterna intervalos de alta intensidad corriendo al 80% de tu capacidad durante 30-45 segundos con intervalos de 1 a 2 minutos de trote para recuperar. Realiza, si puedes, entre 6 y 8 intervalos. Al terminar el último, trota suavemente 2 minutos y empieza a disminuir la velocidad para ir enfriando.

No olvides calentar sin peso antes de empezar y **estirar bien al final.**

Tabla avanzada. Con el tiempo, y habiéndome acostumbrado a ir 4 días al gimnasio en vez de 3, di el paso a una tabla de cuatro días de entrenamiento con pesas a las que añadía un poco de cardio al terminar. Poco a poco empecé a hacer cardio a intervalos, obteniendo mejores resultados. Esta segunda tabla condensa todo esto en tus cuatro días a la semana.

Día 1. Enteramente dedicado al pecho.

- Haz de 2 a 3 ejercicios de press de banca, a elegir entre horizontal, inclinado y declinado. Si haces 2, altérnalos para no hacer los mismos cada semana. Realiza 4 series de 8 a 6 repeticiones con el máximo peso que puedas levantar.
- Aperturas con mancuernas en banco horizontal. 4 series de 8 a 6 repeticiones.
- Aperturas con mancuernas en banco inclinado o declinado (de nuevo, alterna una semana con banco inclinado, otra semana con declinado). 4 series de 8 a 6 repeticiones.
- Pull-over con mancuerna. 4 series de 8 a 6 repeticiones.
- Abdominales superiores (si puedes, en banco declinado) con lastre. Agarra un disco de al menos 5 kg y sujétalo al pecho mientras realizas el crunch. 3 series de 8 repeticiones.
- Elevaciones de piernas colgado en barra con o sin lastre. 3 series de 8

repeticiones.

Empecé a hacer **cardio a intervalos,**
obteniendo **mejores resultados.**

Día 2. Día de trabajar la espalda.

- Dominadas con agarre prono ancho. 4 series de 8 a 6 repeticiones. Si eres un as haciendo dominadas, lástrate. Sujeta una mancuerna entre los pies mientras subes y bajas. El lastre es opcional.
- Peso muerto en barra con agarre mixto. 4 series de 8 a 6 repeticiones.
- Jalón al pecho con agarre supino estrecho o dominadas con agarre supino. 4 series de 8 a 6 repeticiones. Si haces las dominadas, puedes lastrarlas.
- Remo en barra (alterna agarre supino y prono cada semana). 4 series de 8 a 6 repeticiones.
- Abdominales oblicuos de pie con mancuernas. 4 series de 8 repeticiones.
- Lumbares en banco. Puedes probar a lastrarte sujetando un disco en el pecho como al hacer crunch abdominal.

Al terminar, un poquito de HIIT en cinta, bicicleta estática o elíptica. Empieza con un par de minutos a velocidad baja o media y alterna intervalos de 30-45 segundos a alta intensidad con 1-2 minutos de calma.

Día 3. Día de piernas y hombros.

- Press de hombro. 4 series de 8 a 6 repeticiones con mancuernas o multipower, alternando cada semana.
- Elevaciones laterales de pie con mancuerna. 4 series de 8 a 6 repeticiones. Alterna cada semana haciendo las elevaciones con el tronco inclinado hacia delante (tipo pájaro).
- Encogimiento de hombros con mancuernas. 4 series de 8 a 6 repeticiones.

- Sentadilla con barra o multipower. 4 series de 8 a 6 repeticiones.
- Zancadas con mancuernas o step-up, alterna cada semana. 4 series de 10 a 8 repeticiones con 30-50 kg.
- Elevación de talones en máquina. 4 series de 8 a 6 repeticiones con 45 kg mínimo.
- Abdominales superiores en máquina. 4 series de 8 repeticiones.
- Elevaciones de piernas colgado en barra sin lastre. 3 series de 10 repeticiones.

A la **tabla** de cuatro días de **entrenamiento con pesas** le **añadí** un poco de **cardio al terminar** cada sesión.

Día 4. Hoy entrenaremos bíceps y tríceps.

- Fondos de tríceps. 3 series de 8 a 6 repeticiones.
- Extensión de tríceps en polea alta con cuerda. 3 series de 8 a 6 repeticiones.
- Fondos de tríceps con peso corporal (puedes complicarlos con un disco sobre tu regazo). 3 series de 8 a 6 repeticiones.
- Curl de bíceps con barra recta y agarre supino ancho. 3 series de 8 a 6 repeticiones.
- Curl con barra EZ y agarre supino estrecho en banco Scott. 3 series de 8 a 6 repeticiones.
- Curl de martillo con mancuerna. 3 series de 8 a 6 repeticiones en cada lado.
- Abdominales oblicuos en polea. 4 series de 8 repeticiones.
- Lumbares en suelo. 3 series de 10 repeticiones.

Al terminar, HIIT en cinta, bicicleta estática o elíptica. Empieza con un par de minutos a velocidad baja o media y alterna intervalos de 30-45 segundos a alta intensidad con 1-2 minutos de calma.

¡Entrena en cualquier parte!

Con el tiempo, dejé de entrenar solo en el gimnasio. Aprovechando el buen tiempo, empecé a dejarme caer por los parques para hacer entrenamientos con peso corporal a alta intensidad. Estos entrenamientos, como los que te sugiero a continuación, no solo trabajan los músculos de prácticamente todo el cuerpo, sino que además, al ejecutarlos a alta intensidad, disparan nuestras pulsaciones y activan nuestro metabolismo. ¡Son auténticos entrenamientos quemagrasa!

ENTRENAMIENTO 1

Para realizar este entrenamiento, haz 5 rondas de 10 repeticiones de cada ejercicio, descansando lo justo y necesario entre series. Hazlo tan rápido como puedas y anota cuánto tardas en completarlo todo. Vuelve a repetirlo dentro de un mes o dos y compara tus tiempos.

- Flexiones
- Sentadillas de prisionero
- Skipping

ENTRENAMIENTO 2

Para este segundo entrenamiento tienes que realizar 3 rondas de 21, 15 y 9 repeticiones. Como en el caso anterior, descansa lo justo y haz los ejercicios lo más rápido posible, siempre que mantengas una buena técnica. Apunta el tiempo para superar tus marcas la próxima vez.

- Zancadas con salto
- Burpees
- Mountain climbers
- Abdominales sit up

ENTRENAMIENTO 3

La dinámica de este entrenamiento se parece a la del primero, pero con ejercicios un poco más complicados. Realiza 5 rondas de 10 repeticiones de todos los ejercicios. Descansa lo justo entre series y apunta tu tiempo al terminar.

- Jumping squat
- Plyo push up
- Jumping Jack
- Skipping

ENTRENAMIENTO 4

De nuevo, un entrenamiento intenso de 21-15-9 repeticiones. Haz todas las repeticiones seguidas manteniendo una buena técnica, y termina cada serie con 10 segundos de plancha.

- Dominadas estrictas
- Fondos de tríceps
- Fondos de pino/pirámide

ENTRENAMIENTO 5

Para este entrenamiento tendrás que realizar 5 series de 10, 8, 6, 4 y 2 repeticiones. Descansa lo mínimo entre ejercicios o series y apunta tu tiempo al terminar.

- Burpee con dominada
- Pistol squat
- Abdominales sit up

GLOSARIO DE EJERCICIOS

Recojo como cierre de estas rutinas un glosario de ejercicios. Los más comunes probablemente los conoces y, si como yo, no eras muy deportista en tu etapa de instituto, quizá no guardes muy buenos recuerdos de ellos. Es el momento de conocer su importancia y finalidad y reconciliarte con ellos.

Pecho

> **Flexiones.** Túmbate en el suelo, apoya bien las puntas de los pies y coloca las manos en el suelo a la altura de los pectorales, ligeramente más separadas que la anchura de tus hombros. Levanta tu cuerpo con los brazos, empujando contra el suelo, y mantén el tronco y las piernas rectos. Si te cuesta, prueba a apoyar las rodillas hasta que cojas más fuerza.

> **Press de banca.** Tumbado en el banco, con los pies apoyados en el suelo, agarra la barra con las manos separadas ligeramente un poco más que la

anchura de tus hombros, y realiza movimientos controlados en la vertical, bajando hasta prácticamente tocar tu pecho, y extiende del todo los brazos. Puedes hacerlo también con mancuernas en vez de con barra, y con el banco en horizontal, inclinado o declinado.

> **Aperturas con mancuernas.** Tumbado en el banco, sujeta una mancuerna con cada mano y mantén los brazos ligeramente flexionados. Sin mover más que la articulación del hombro, junta las mancuernas por encima de tu pecho, y sepáralas llevando cada una a su lado y hacia abajo. Puedes realizarlo con el banco horizontal, inclinado y declinado. También hay máquinas que simulan este ejercicio.

> **Pull-over.** Túmbate en el banco en horizontal o ligeramente inclinado. Coge una mancuerna con cada mano, flexiona los brazos, y en esta posición, mueve la mancuerna hacia atrás por encima de tu cabeza y vuelve a adelantarla hasta la altura de tu pecho.

Espalda

> **Dominadas.** Agárrate a la barra de dominadas con las palmas de las manos mirando hacia abajo o de frente (agarre prono), y más separadas que la anchura de tus hombros. Elévate hasta que tu mentón sobrepase la barra y vuelve a bajar controlando el movimiento. Para hacerlas con agarre supino, las manos deben situarse con las palmas mirando hacia atrás o hacia arriba, y separadas más o menos a la distancia de separación de tus hombros.

> **Peso muerto en barra con agarre mixto.** Con la barra cargada con algo

de peso, flexiona ligeramente las rodillas, lleva la cadera hacia atrás y saca pecho para mantener la espalda recta. Desde esta posición, eleva el tronco hasta su verticalidad y bájalo de nuevo. Si ves que te cuesta mantener la espalda recta y te encorvas, prueba con menos peso hasta que te acostumbres a la técnica. El agarre mixto se refiere a una mano en agarre prono y a la otra en agarre supino. Este agarre mixto ayuda a bloquear las articulaciones de los codos para no tirar del brazo y estabilizar el movimiento.

> **Jalón al pecho con agarre supino.** En la polea para trabajar espalda, elige una barra recta que te permita colocar las manos separadas más o menos a la anchura de tus hombros. Agarra la barra con ambas manos, con las palmas mirando hacia ti. Bien sentado e inmovilizado, tira de la barra con ambos brazos hasta la altura de tu pecho y devuelve la barra poco a poco.

> **Remo en barra con agarre prono ancho.** Con la barra cargada con algo de peso, flexiona ligeramente las rodillas, lleva la cadera hacia atrás y saca pecho para mantener la espalda recta. Desde esta posición, inclina el tronco hacia delante y coge la barra con las manos ligeramente más separadas que la anchura de tus hombros y las palmas mirando hacia el suelo. Trae la barra hacia el abdomen y vuelve a bajarla lentamente.

> **Jalón al pecho con agarre prono ancho.** En la polea para trabajar espalda, elige la barra larga con los agarres doblados hacia abajo para agarrarla con las palmas de las manos mirando de frente y con una separación mayor que la de tus hombros. Bien sentado e inmovilizado, tira de la barra con ambos brazos hasta la altura de tu pecho y devuelve la barra poco a poco.

> **Remo en polea con agarre neutro.** En los bancos de polea para remo, elige el agarre que sitúa las palmas de las manos paralelas y enfrentadas. Apoya los pies, flexiona ligeramente las rodillas, saca pecho para mantener la espalda recta, y lleva el agarre hasta el pecho inferior o abdomen superior. Devuélvelo lentamente, sin soltar el peso de forma brusca.

- **Remo en polea con barra recta, agarre prono.** En los bancos de polea para remo, elige la barra larga que te permita agarrarla con las palmas de las manos orientadas hacia el suelo y con una separación mayor que la de tus hombros. Apoya los pies, flexiona ligeramente las rodillas, saca pecho para mantener la espalda recta, y lleva el agarre hasta el pecho inferior o abdomen superior. Devuélvelo lentamente, evitando soltar el peso de forma brusca.

Tríceps

> **Extensión de tríceps en polea alta con barra recta.** Coloca la barra recta en la polea alta y sujétala con ambas manos, con las palmas orientadas hacia el suelo. Partiendo de una posición con los antebrazos paralelos al suelo, baja la barra articulando los antebrazos pero mantén los brazos inmóviles y pegados al tronco. Efectúa la bajada y subida de manera controlada.

> **Extensión de tríceps en polea alta con cuerda.** Coloca la cuerda en la polea alta y agárrala con ambas manos, con las palmas enfrentadas. Partiendo de una posición con los antebrazos paralelos al suelo o ligeramente orientados hacia arriba, baja la cuerda articulando los antebrazos y separando ambas manos pero mantén los brazos todo lo inmóviles y pegados al tronco que puedas. Realiza la bajada y subida de manera controlada.

> **Fondos de tríceps en máquina o sobre banco.** Colócate con las manos apoyadas en el borde de uno de los bancos con las piernas estiradas y descansa los talones en el suelo, de manera que se sientes justo en el borde. Separa tu trasero del borde, mantén los brazos estirados, baja tu cuerpo flexionando los brazos y mantén los hombros activados. Baja y sube lentamente, controlando el movimiento. Puede que en tu gimnasio haya una máquina que te permita ejercitar los tríceps con un movimiento parecido.

> **Flexiones o fondos de tríceps en suelo.** Sitúate en posición de flexión, pero pega bien los brazos al tronco, separando las manos a la misma distancia que tus hombros. Realiza la flexión lentamente. Si te cuesta, apoya las rodillas.

Bíceps

> **Curl con barra EZ y agarre supino ancho.** Carga con poco peso la barra EZ (la que tiene forma rizada, en zigzag) y sujétala con ambas manos, con las palmas orientadas hacia arriba y ligeramente enfrentadas. Mantén los brazos inmóviles y pegados al tronco, y articula solo los codos, subiendo la barra hasta el pecho y bajándola lentamente.

> **Curl con barra EZ y agarre supino estrecho en banco Scott.** Carga con poco peso la barra EZ (la que tiene forma rizada, en zigzag) y agárrala con ambas manos, con las palmas orientadas hacia arriba y ligeramente enfrentadas, todo lo cerca que puedas. Mantén los brazos inmóviles y pegados al banco inclinado, y articula solo los codos, subiendo la barra hasta la vertical y bajándola lentamente.

> **Curl de martillo con mancuernas.** Agarra una mancuerna con cada mano, con las palmas enfrentadas, mantén el brazo inmóvil y pegado al tronco, y levanta la pesa todo lo que puedas articulando solo el codo. Baja lentamente, controlando el movimiento.

Hombros

> **Press de hombro.** Coge una mancuerna con cada mano, con las palmas de las manos enfrentadas. Sube la mancuerna hasta reposarla en tus hombros. Desde esta posición, estira los brazos hacia arriba hasta tenerlos completamente extendidos a ambos lados de la cabeza. Vuelve a bajarlos hasta los hombros. Este ejercicio puede realizarse con barra o en multipower cambiando el agarre a prono (palmas mirando hacia el frente).

> **Elevaciones laterales con mancuernas.** Coge una mancuerna con cada mano, con las palmas enfrentadas. Flexiona ligeramente las rodillas y saca pecho para mantener la espalda recta. Levanta lateralmente ambos brazos articulándolos desde el hombro, y mantenlos estirados del todo o ligeramente flexionados. Baja lentamente las mancuernas hasta la posición inicial.

> **Elevaciones laterales tipo pájaro.** Coge una mancuerna con cada mano y mantén las palmas enfrentadas. Flexiona ligeramente las rodillas, inclina el tronco hacia delante y saca pecho para mantener la espalda recta. Levanta lateralmente ambos brazos articulándolos desde el hombro, y mantenlos estirados del todo o un poco flexionados. Baja lentamente las mancuernas hasta la posición inicial.

> **Encogimiento de hombros con discos o mancuernas.** Agarra una mancuerna o disco con cada mano. Bloquea todo el cuerpo y mantén los brazos relajados. Encoge los hombros hasta lograr levantar levemente los brazos con las pesas o discos. Efectúa los encogimientos y bajadas lentamente.

> **Fondos de pino (handstand pushups).** Desde la posición del pino en pared, baja la cabeza hasta el suelo flexionando los brazos como realizando una flexión en el suelo. Si no llegas a bajar hasta el suelo, empieza poniendo un cojín para apoyar la cabeza. Si no controlas el pino, primero practica los fondos en pirámide (a continuación).

> **Fondos en pirámide.** Sitúa tu cuerpo en posición de pirámide, con las manos apoyadas en el suelo, manteniendo el tronco cerca de la vertical y las piernas estiradas, apoyando las puntas de los pies en el suelo. Desde esta posición, flexiona los brazos como en una flexión, llevando la cabeza al suelo, y vuelve a estirarlos, volviendo a la posición inicial.

MR3
Reebok

Piernas

> **Sentadilla frontal con barra o multipower.** Coloca la barra recta apoyada en tus hombros y agárrala con ambas manos. Saca pecho para mantener la espalda recta, y efectúa una sentadilla bajando todo lo que puedas. Vuelve a subir lentamente hasta la posición inicial.

> **Zancadas.** Efectúa un paso largo al frente con una de tus piernas y baja la rodilla contraria hasta casi tocar el suelo, de modo que el fémur de la pierna adelantada quede paralelo al suelo. Desde esta posición, puedes volver atrás y repetir con la pierna contraria, o seguir con la pierna contraria y avanzar a base de zancadas. Para mayor trabajo, sujeta un par de mancuernas mientras efectúas este movimiento.

> **Step-up.** Sitúate frente a un banco, un step o una caja. Levanta una pierna y apóyala encima de tu escalón. Termina de subir levantando la pierna contraria hasta quedarte de pie encima del escalón. Baja y repite con la pierna contraria. Para mayor trabajo, sujeta un par de mancuernas mientras efectúas este movimiento.

> **Elevación de talones.** Apoya las puntas de los pies en un banco, agarrándote a algo si necesitas mantener el equilibrio, y ponte lentamente de puntillas. Aguanta un segundo arriba y vuelve a bajar. Puedes añadirle peso aguantando un disco o mancuerna con una mano, o realiza este ejercicio alternando los pies. También existen máquinas en los gimnasios que trabajan los gemelos de manera parecida.

> **Sentadilla del prisionero.** De pie, coloca las manos en la nuca, saca pecho para mantener la espalda recta y efectúa una sentadilla bajando todo lo que puedas. Realiza la bajada y subida de manera controlada. Al volver a la posición de inicio, extiende totalmente las caderas.

- **Pistol squat:** Apóyate en un pie y realiza una sentadilla usando solo esa pierna, estirando la contraria. Si necesitas ayuda para mantenerte en equilibrio, agárrate a una espaldera con las manos.

Core o tronco

> **Crunch abdominal.** Túmbate en el suelo, flexiona ligeramente las piernas, apoya las plantas de los pies en el suelo y coloca tus manos en las sienes o sobre el pecho, cruzadas. Desde esta posición, contrae el abdomen hasta que tus escápulas se separen levemente del suelo, manteniendo las lumbares en contacto con el mismo. Vuelve lentamente a la posición inicial.

> **Abdominales oblicuos en suelo.** Túmbate en el suelo, flexiona ligeramente las piernas, apoya las plantas de los pies en el suelo y coloca tus brazos en paralelo al cuerpo. Desde esta posición, contrae el abdomen hasta que tus escápulas se separen levemente del suelo, manteniendo las lumbares en contacto con el mismo. Lleva la mano derecha hacia el tobillo de ese lado, vuelve a la posición central y repite hacia el lado izquierdo. Vuelve lentamente a la posición inicial central.

> **Abdominales oblicuos en polea.** Coloca el agarre de una mano en la polea baja. Sujétalo con la mano y colócate de pie de lado a la polea. Inclina tu cuerpo hacia el lado contrario hasta que tu mano libre toque el lateral de tu rodilla y efectúa el movimiento contrario. Al terminar tu serie, repite el ejercicio con la mano contraria. También puedes realizarlo con una mancuerna.

> **Abdominales superiores en banco declinado con lastre.** Siéntate en el banco declinado, inmovilizando los pies. Sacando pecho, cruza las manos o llévalas a tus sienes y baja de espaldas de manera controlada hasta donde llegues. Vuelve a subir controlando el movimiento. Si eres capaz de hacer muchas repeticiones con facilidad, añade dificultad manteniendo un disco de poco peso pegado al pecho.

> **Elevaciones de piernas colgado en barra con o sin lastre.** En una barra de dominadas o espaldera, agárrate con ambas manos y estira tu cuerpo hacia el suelo. Trata de subir ambas piernas a la vez hasta que queden paralelas al suelo y vuelve a bajarlas lentamente. Si te cuesta, elévalas de rodillas. Si no te cuesta, sujeta una mancuerna de poco peso

entre tus pies.

Cardio

> **Skipping.** Corre levantando las rodillas al pecho en el sitio, sin desplazarte.

> **Mountain climbers.** En posición de flexión de brazos, lleva tus rodillas al pecho de manera alterna.

> **Zancadas con salto.** Efectúa una zancada hasta que la pierna estirada forme un ángulo de 90º y la rodilla contraria toque el suelo o se acerque.

Desde esta posición, salta de manera explosiva para volver al suelo en posición de zancada con la pierna contraria.

> **Flexiones con impulso (plyo push up).** Efectúa una flexión de pecho hasta tocar el suelo con el pecho. Realiza la subida de manera explosiva, llegando a separar las manos del suelo durante un instante.

> **Abdominales sit up.** Siéntate en el suelo y junta las plantas de tus pies. Desde esa posición, baja la espalda al suelo y vuelve a incorporarla estirando tus brazos para tocar el suelo por delante de tus pies.

> **Sentadilla con salto (jumping squat).** Efectúa una sentadilla sin peso y, desde la posición inferior, efectúa la subida de manera explosiva, llegando a

elevarte del suelo en un pequeño salto.

> **Jumping Jack.** De pie, abre y cierra los pies a la vez que lo haces también

con los brazos, desde la posición horizontal hasta dar una palmada por encima de tu cabeza.

> **Burpee con dominada.** Realiza un burpee debajo de una barra de dominadas, y en el salto, agárrate de la barra y realiza una dominada completa.

> **Burpees.** Baja tus manos al suelo, estira explosivamente tus piernas hacia atrás, quedando en posición de flexión. Baja tu cuerpo como en una flexión normal y, al subir, vuelve a encoger las piernas explosivamente. En cuanto tus pies estén apoyados en el suelo, da un salto.

MÁS ALLÁ DE LUCIR CUERPO: LA SUPERACIÓN PERSONAL

Durante los dos primeros años de mi Operación Thor me dediqué a entrenar para verme mejor, más fuerte y en forma. Pero, como sabes, hubo un momento en que cambié mi forma de enfocar mis entrenamientos y objetivos.

La manera de entrenar de las dos tablas que he compartido contigo («Rutina de la Operación Thor») ha sido la que me ha funcionado para ganar masa muscular y quemar grasa de manera evidente. ¡Pero no te creas que mi día a día incluye siempre entrenamientos de este tipo!

Durante mi preparación para correr mi primera Spartan Race, participé en una jornada de entrenamiento en un box. Primero, nos dieron una charla sobre el tipo de obstáculos que nos íbamos a encontrar en la carrera. Y recuerdo que me fui sintiendo pequeñito conforme avanzaba la locución. ¿Dónde me había metido? Pero el efecto de probar los obstáculos fue el contrario. ¡Podía subir a la cuerda! ¡Podía levantar ese pedazo de neumático! Y en la carrera, el subidón me marcó para siempre: a través de mis entrenamientos no solo había logrado verme fuerte, había logrado estarlo de verdad.

Y claro, después de probarlo por primera vez, no quieres volver atrás. Aún entreno regularmente en un gimnasio convencional para practicar movimientos o ganar fuerza, pero la mayoría de mi tiempo de entrenamiento ha cambiado por completo al CrossFit. Y trato de introducir la mayor variedad posible en mis rutinas y retos. Y te aconsejo lo mismo.

> Trato de **introducir** la **mayor variedad** posible **en mis rutinas** y retos, y te **aconsejo lo mismo.**

SINGULARWOD

¿Te aburre el gimnasio? ¡Prueba otra cosa!

Mucha gente se aburre de entrenar de una forma convencional, sobre todo si lleva demasiado tiempo viendo los entrenamientos como una ristra de ejercicios repetitivos que hay que realizar en el banco del gimnasio. Pero hasta esos ejercicios clásicos pueden hacerse de manera más entretenida. ¡Y lo mismo ocurre con el cardio! ¿Te aburre correr y no te estás preparando para una carrera? ¡Innova!

> **Entrena en superseries de alta intensidad.** Cambia las series de ejercicios aislados por superseries. Efectúa todos los ejercicios uno tras otro, y descansa al terminar la última repetición de la superserie. Ahorrarás tiempo, elevarás las pulsaciones y acabarás con los músculos muy congestionados. Puedes hacer superseries de dos, tres o incluso más ejercicios. ¡Rompe con la rutina!

> **Entrena con tu peso corporal.** La calistenia y el street workout se han puesto de moda en los últimos años y cuentan con muchos adeptos que han demostrado su efectividad en muchísima gente de todo el mundo. También en CrossFit se usan ejercicios de peso corporal, y pueden ser los que más nos ponen a prueba, así que no los subestimes. Yo mismo sufro más con unas dominadas estrictas que levantando pesas. Para ponerlos en práctica solo necesitas una barra de dominadas, un espacio donde hacer burpees o correr, y un cronómetro. Al igual que en el apartado anterior, se trabaja a intervalos de alta intensidad. Los entrenamientos de la sección «Entrena en cualquier parte» pueden servirte para iniciarte en este mundo. Y si te engancha, crea tus propios entrenamientos.

> **Cámbiate al cardio interválico.** Mucha gente, entre los que me incluyo, ya no corren durante horas interminables. Salvo que me esté preparando para una carrera, claro. Y es que llevamos demasiado tiempo escuchando y leyendo eso de «hay que correr una hora para empezar a quemar grasa», cuando no es del todo cierto. Esta afirmación solo es cierta si hablamos de ejercicio cardiovascular a intensidad o velocidad constante.

La mayoría de deportistas que muestran un físico fibrado son aquellos

cuyo deporte implica sprints y movimientos «explosivos». Todos estos entrenamientos conllevan una subida de las pulsaciones que se alarga en el tiempo después de haber terminado de entrenar, lo que dispara la quema de grasa. Por eso se han puesto de moda los entrenamientos interválicos o HIIT (High Intensity Interval Training). Como dato personal, yo desconocía que tenía abdominales hasta que llevé como un mes haciendo el cardio a intervalos. Así que por propia experiencia, a cualquiera que quiera definir un poco o «reducir el michelín» le recomiendo que lo pruebe. ¿Te animas? Deja de correr a velocidad constante durante 40 o 50 minutos. Con 20-30 te va a sobrar, y verás resultados.

Ya sea en cinta o en exteriores, puedes alternar 1-2 minutos de trote/paseo con 30-45 segundos de sprint (llegando al máximo de tus capacidades, como si te fuera la vida en ello), para volver a la calma. En total, trata de hacer entre 6 y 8 ciclos completos de sprint + pausa. Y en menos de media hora has acabado, disparado tus pulsaciones y tu metabolismo, y vas a seguir quemando calorías mientras vuelves a casa, te duchas, y te tomas un aperitivo. Cuando lo domines, puedes reducir el tiempo de descanso y añadir algún intervalo de alta intensidad más. Eso sí, el primer día tómatelo con calma, observa cuál es tu velocidad máxima en cinta o al aire libre, mira si aguantas más segundos o menos, etc.

> **Clases colectivas.** Actualmente hay una gran oferta de clases colectivas en los gimnasios que van más allá de la tonificación y el baile. Prueba algo explosivo, como el body combat, o métete de vez en cuando en una buena sesión de spinning. ¡Verás como no te aburres y acabas destrozado!

Llevamos **demasiado tiempo** escuchando y leyendo eso de «hay que **correr una hora para** empezar a **quemar grasa**», cuando **no es del todo cierto.**

Consejos para seguir motivado en tu entrenamiento en el gimnasio

¿Te cuesta encontrar motivación para entrenar? Ponte nuevos retos más allá de gustarte al mirarte en el espejo. El cambio físico vendrá cuando seas más rápido, más fuerte, capaz de superar retos. Y créeme, te lo digo desde la experiencia: no volverás a ser el mismo. Soy más extrovertido, más seguro, más alegre y tengo más vitalidad que antes de embarcarme en este viaje. Permíteme que comparta contigo mis dos principales trucos para motivarte en tu rutina.

> ¿**Te cuesta** encontrar **motivación** para **entrenar**? Ponte **nuevos retos** más allá de gustarte al **mirarte en el espejo.**

- **Entrenar acompañado.** Entrenar a tu aire te facilita acudir siempre que puedas. Pero ¿y cuando quieres levantar más peso? ¿Cómo te motivas para levantar pesas cuando llevas semanas haciendo lo mismo? Tener a alguien entrenando a tu lado puede ser muy útil, ya que puede ayudarte con el primer empujón o a bajar lentamente la pesa. Seguro que con esa pequeña ayuda llegas a levantar más peso que si entrenas por tu cuenta. Puede ser tu amigo con el que entrenas siempre, o un compañero de gimnasio con el que coincidas en la sala de pesas. ¿Que no conoces a nadie de los que están en la sala? ¡No te apures! Atrévete a pedir ayuda, es posible que los demás también necesiten ese empujón más tarde. ¡Quien tiene vergüenza, ni come ni almuerza!

  Además, ¿qué mejor que un poco de competencia sana? Los piques pueden motivarnos a llegar más lejos siempre que no se cometan imprudencias o se descuide la técnica.

- **Música para entrenar.** Todos tenemos «temazos» que nos dan un pequeño empujón para entrenar, y estarás de acuerdo conmigo en que entrenar en silencio o escuchando las pesas no es lo mismo. Personalmente, agradezco un hilo musical motivador para llegar más lejos en mis

entrenamientos. En el box este tema está siempre muy cuidado, así como en muchos gimnasios. Si no es el caso, o no te gusta la selección musical de tu gimnasio, elige tu lista de reproducción y no te olvides de los cascos.

Para cardio suelo optar por dance, house y música con ritmos rápidos y marcados. Los éxitos son perfectos para estos entrenamientos.

Para musculación o CrossFit, suelo entrenar con ritmos más cañeros, desde el rock más duro al hip-hop más macarra. Sin olvidarme de bandas sonoras con temas épicos o cargados de percusión. ¡Te envuelve la batalla, espartano!

Ya he cambiado, ¿y ahora qué?

Como ya te he contado, hace ya tiempo que me cambió el chip. Pasé de querer verme fuerte a estarlo. De querer usar la ropa que me gustaba, ponerme bañador y verme tipín a ser capaz de hacer cualquier cosa que se me ponga por delante.

Si bien sigo entrenando musculación de manera habitual, seamos sinceros, me aburriría si solo levantara pesas. Y es que ¿para qué voy a ejercitar músculos de manera mecánica pudiendo convertir cada entrenamiento en un reto, en una batalla, en un juego?

Hace algún tiempo que practico CrossFit y cada día me gusta más. Porque cada día es diferente, extremo y divertido. Y sin darte cuenta, los cambios físicos vienen solos. ¡Hay gente que cree que he «echado tripa» cuando me ven vestido, cuando lo que he hecho es fortalecer el tronco y abdomen como nunca! Y tal es mi motivación con esta peculiar disciplina deportiva que cuento los días que me separan de realizarla regularmente y a lo grande. ¿Competir? Quién sabe.

Pero no solo lo practico, también me apasiona desde el otro lado de la barrera. Recuerdo estar viendo por streaming los Reebok CrossFit Games en julio de 2015 y quedarme despierto la madrugada del lunes 27 para ver si Mat Fraser, que el año anterior había quedado segundo en su debut, «hacía un froning» y se llevaba el título. Lamentablemente no fue así, aunque el ganador, más que merecido, fue Ben Smith, en su séptimo año como participante.

En este torneo, lejos de limitarse a competir haciendo clean & jerks y demás ejercicios crossfiteros, se lleva a los atletas a su límite. A los ejercicios habituales se les unen cada año nuevas invenciones, carreras, natación y cualquier reto físico y mental que se les ocurra a los responsables, con Dave Castro a la cabeza.

Semejante competición es un espectáculo. Y una fuente de motivación increíble. No es que te vengas arriba creyendo que algún año puedas estar ahí. ¡Sería como creer que si nadas mucho vas a ir a las olimpiadas! Pero sí que te motivas de alguna manera. Porque esos atletas, lejos de saber a lo que van a enfrentarse, entrenan para dar lo mejor de sí mismos. Entrenan para estar todo lo en forma que puedan, y cruzan los dedos para que las pruebas de la competición pongan evalúen las habilidades que ellos dominan. ¡Y es que en ocasiones las pruebas se desvelan tan solo momentos antes de competir!

El pasado diciembre tuve el placer de volver a ver competir a crossfiteros profesionales, pero esta vez en vivo, durante el Reebok CrossFit Invitational, que

se celebró en Madrid. Y he de decir que, en vivo, estas competiciones impresionan todavía más.

Con mis compañeros de **Men's Health** Julio César Ortega (izquierda) y tres atletas del equipo estadounidense (Chyna Cho, Dan Bailey y Margoux Alvarez) durante el Reebok Crossfit International celebrado en Madrid en diciembre de 2015

Una vez más, notas que tu chip cambia. «¿Por qué no voy a entrenar para estar preparado para lo que sea?». «¿Y si a parte de mis sesiones de HIIT salgo a correr más para coger fondo?». «¿Y si en alguna de las carreras de obstáculos

que hago trato de competir de verdad?». «¿Y si cuando voy a la piscina o la playa, en vez de remojarme sin más, me hago unos largos? ». El CrossFit te da alas. Pero de verdad.

CROSSFIT (O CÓMO SENTIRTE UN POCO MÁS SUPERHÉROE)

¿Qué es el CrossFit?

A estas alturas ya me has leído mencionar el CrossFit varias veces. ¿Qué me hizo cambiar de entrenamiento en favor de este programa? ¿Qué tiene el CrossFit que engancha tanto?

El CrossFit es un entrenamiento creado por Greg Glassman compuesto por ejercicios funcionales, constantemente variados, ejecutados a alta intensidad. Es un programa de fuerza y acondicionamiento físico general y su meta es desarrollar las diferentes capacidades y habilidades humanas: resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, agilidad, coordinación, equilibrio, y precisión. Exponiéndonos a la mayor variedad de escenarios y combinaciones de movimientos posible, se logra una adaptación que nos prepara para lo desconocido e incognoscible.

Esta modalidad encadena movimientos de diferentes disciplinas, como la halterofilia, el atletismo o la gimnasia. La mayor ventaja del CrossFit es su eficacia frente al entrenamiento convencional, combinando el trabajo cardiovascular y el muscular. Además, se distingue por ser un programa observable, medible y repetible basado en datos, de ahí que de vez en cuando los entrenamientos se repitan para ver si nuestra forma física ha mejorado. ¡Incluso hay una serie de entrenamientos con nombre de héroes que son desafiantes, y cuyo tiempo de ejecución mide nuestra forma física!

Más allá del clásico entrenamiento físico en un gimnasio, en el CrossFit se trabaja la mente, tratando de mantener constantemente motivados a los atletas que lo practicamos. Cada sesión de CrossFit tiene una parte de habilidad o fuerza, en la que se nos pone a prueba con un ejercicio concreto. Es el momento de ver si levantamos más peso, o si hemos ganado velocidad o potencia. La segunda parte es el entrenamiento del día o WOD (workout of the day) en el que nos enfrentamos a un programa de ejercicios variados en un tiempo determinado y con un número definido de series y repeticiones.

Por lo tanto, lejos de ser una clase colectiva de las que se suelen ofrecer en infinidad de gimnasios, se trata de un estilo de vida. Se puede realizar de manera individual o en grupo, y las sesiones suelen ser cortas, variadas y adaptables en función de la realidad de cada participante. El CrossFit se puede adaptar a todos los niveles, lo practican tanto personas de a pie que buscan ponerse en forma como atletas de élite. Y tanto en un entrenamiento por equipos como en uno

individual, los que terminan antes se quedan animando a sus compañeros que siguen luchando. Y ahí reside uno de los pilares del CrossFit: la comunidad.

¿Qué necesitas para empezar a hacer CrossFit? Busca un box (el recinto en el que se lleva a cabo esta disciplina) cerca de tu casa o tu trabajo, ponte en contacto con sus responsables y queda en una clase de prueba. Ya verás cómo se adecua a tu nivel. Y es que la mejor manera de iniciarte es atreviéndote a probarlo. ¡Lánzate!

Lejos de ser una clase colectiva de las que se suelen **ofrecer en infinidad de gimnasios**, el **CrossFit** consiste en **un estilo de vida.**

Mi experiencia en el box

Hace un par de años que el CrossFit se cruzó en mi camino por primera vez. Lo leía y lo veía en todas partes. Todo el mundo parecía practicarlo. Como motivado de la vida que soy, me informé al respecto, y me horroricé de los precios desorbitados ¿Nos estamos volviendo locos? La gente, erre que erre, me decía que tenía que pasarme al CrossFit, que dejara de entrenar con las pesas clásicas. ¡Y menos mal que les hice caso!

Tal y como aconsejo hacer a todo el que sienta curiosidad, lo probé. Varias veces, de hecho. En ocasiones, como clase ofrecida en gimnasios no afiliados, y otras en boxes con toda el equipo posible. El lugar donde lo practiqué por primera vez de forma regular fue en el gimnasio FormaXXI, donde me sorprendió cómo, con pocos medios, lograban realizar WOD tan completos y duros. Lamentablemente, no era un gimnasio que tuviera cerca de casa como para convertirlo en habitual, y tuve que abandonar sus filas, a pesar de ser un ejemplo de comunidad y trabajo duro bien hecho.

Recuerdo acudir a Singular Box con mi amigo Manu para un entrenamiento de prueba en el que acabé empapado, sin camiseta, tirado en el suelo, con vaho saliendo de mi cuerpo y diciendo «¡Pero cómo mola!». Era cuestión de tiempo que acabara convirtiéndome en habitual del box y, poco a poco, fuera probando todas las modalidades de entrenamiento que ofrecen. Y es que dar con un box cerca de casa con semejante calidad de instalaciones y entrenadores hace que no te lo pienses mucho.

Y en este punto estoy ahora: tratando de escaparme al box un mínimo de 3 días por semana. Esperando como agua de mayo la clase de CrossFit Strongman. Deseando acudir más y formar parte de la comunidad.

SINGULARWOD
singular equipment for singular crossfitters

¡CONVIÉRTETE EN ESPARTANO!

¿Qué es la Spartan Race?

La Reebok Spartan Race es una carrera de obstáculos a escala global que se divide en tres categorías dependiendo de la distancia recorrida y la dificultad de sus retos. Así, la de menor dificultad es la Spartan Sprint, con una distancia de 5 kilómetros y más de 15 obstáculos, seguida de la Spartan Super de 13 kilómetros y más de 20 obstáculos, y la Spartan Beast, de más de 20 kilómetros con más de 25 obstáculos. Los obstáculos de esta carrera van desde atravesar trincheras de barro o campos de alambre de espino, trepar muros, subir cuerdas o saltar barreras de fuego. Al completar las tres modalidades se obtiene la Trifecta. Además, hay otras modalidades, como la Spartan Kids, para niños; o la Spartan Ultra Beast, con unos 42 kilómetros y más de 60 obstáculos.

En 2014, la Reebok Spartan Race desembarcó en España, y desde entonces centenares de espartanos se han enfrentado a estas carreras en Madrid, Barcelona o Valencia. Además, se ha creado una moda y no dejan de aparecer carreras de obstáculos parecidas. Puede que hayas visto a algunos de tus amigos compartir su experiencia en estas particulares carreras, y no me extrañaría que te haya picado la curiosidad. ¿Te animas a participar en alguna?

Los obstáculos pueden ser atravesar **trincheras** de barro o campos de **alambre de espino**, **trepar muros**, subir cuerdas o saltar **barreras de fuego.**

SPARTAN RACE
Reebok SPARTAN RACE
YOU'LL KNOW AT THE FINISH LINE

¿Cómo prepararse para una Spartan Race?

¿Estás lo suficientemente en forma como para enfrentarte a una Spartan Race o una carrera de obstáculos por el estilo? ¿Quieres unirte a los espartanos pero no sabes cómo prepararte? Tranquilo. Vamos a ver una serie de consejos para que te animes y llegues a las Termópilas preparado para disfrutar de la experiencia.

¿Estás lo suficientemente **en forma** como **para enfrentarte** a una **Spartan Race?**

Semanas antes:

> **Corre.** No por tu vida, sino a tu ritmo. Salvo la élite, en estas carreras nadie piensa en ganar, sino en terminarlas. Acostúmbrate a trotar a tu ritmo. Hagas la de 13 o la de 5 (quizá para la Beast tengas que estar «un poquito» más preparado), no te agobies con el número de kilómetros. Recuerda que a cada poco recorrido encontrarás un obstáculo. Así que no será como correr

de forma convencional. Eso sí, intenta hacerlo en terreno con desniveles. Si corres en cinta, ponte pendientes variadas. Acostúmbrate a correr el mayor trayecto posible. Si eres capaz de correr unos 2 o 3 kilómetros seguidos, estarás preparado para enfrentarte a una sprint. De ahí en adelante, todo es mejorar.

> **Familiarízate con los burpees.** Son la penalización por fallar un obstáculo, una mezcla de flexión en suelo y salto. Prueba a hacer todos los que puedas seguidos. De hecho, deberías ser capaz de hacer los 30 que se imponen como penalización sin despeinarte. Así, cuando un obstáculo te eche atrás o lo falles, cumplirás pagando en burpees y santas pascuas. ¡Prepárate! Con suerte no tendrás que pagar muchas penalizaciones, pero si se diera el caso, que hacer 30 burpees no sea un problema ni te agüe la fiesta.

SPRTN.RCE

> **Replica los obstáculos que puedas.** En el gimnasio, el parque o en casa. Trata de replicar las dificultades con las que te puedes encontrar en la carrera. Practica el paso de oso, dominadas, saltos… ¿Tienes un parque cerca con una zona de barras para entrenamientos? Practica los monkey bars o ponte a trepar para acostumbrarte a mover tu peso con facilidad. Y si entrenas en un box, practica el volteo de neumático y la subida de cuerda. Cuanta más práctica cojas en la clase de obstáculos que puedan surgir, mejor.

Yo debo mucho al primer **entrenamiento Spartan** al que asistí.

> **Entrenamientos Spartan.** Desde que surgió la Spartan Race se han realizado cursos de Entrenadores Spartan, especializados en prepararte para estas carreras de obstáculos. Cada dos por tres se organizan jornadas para prepararse con estos entrenadores, y proliferan cuando se acerca una carrera. Estate atento, porque puede que haya alguna jornada de entrenamiento cerca de ti. Yo debo mucho al primer entrenamiento Spartan al que asistí. Mi cambio de objetivo empezó allí. ¡Anímate!

No te pases entrenando los **días previos** a la **competición**, tómatelo con **calma.**

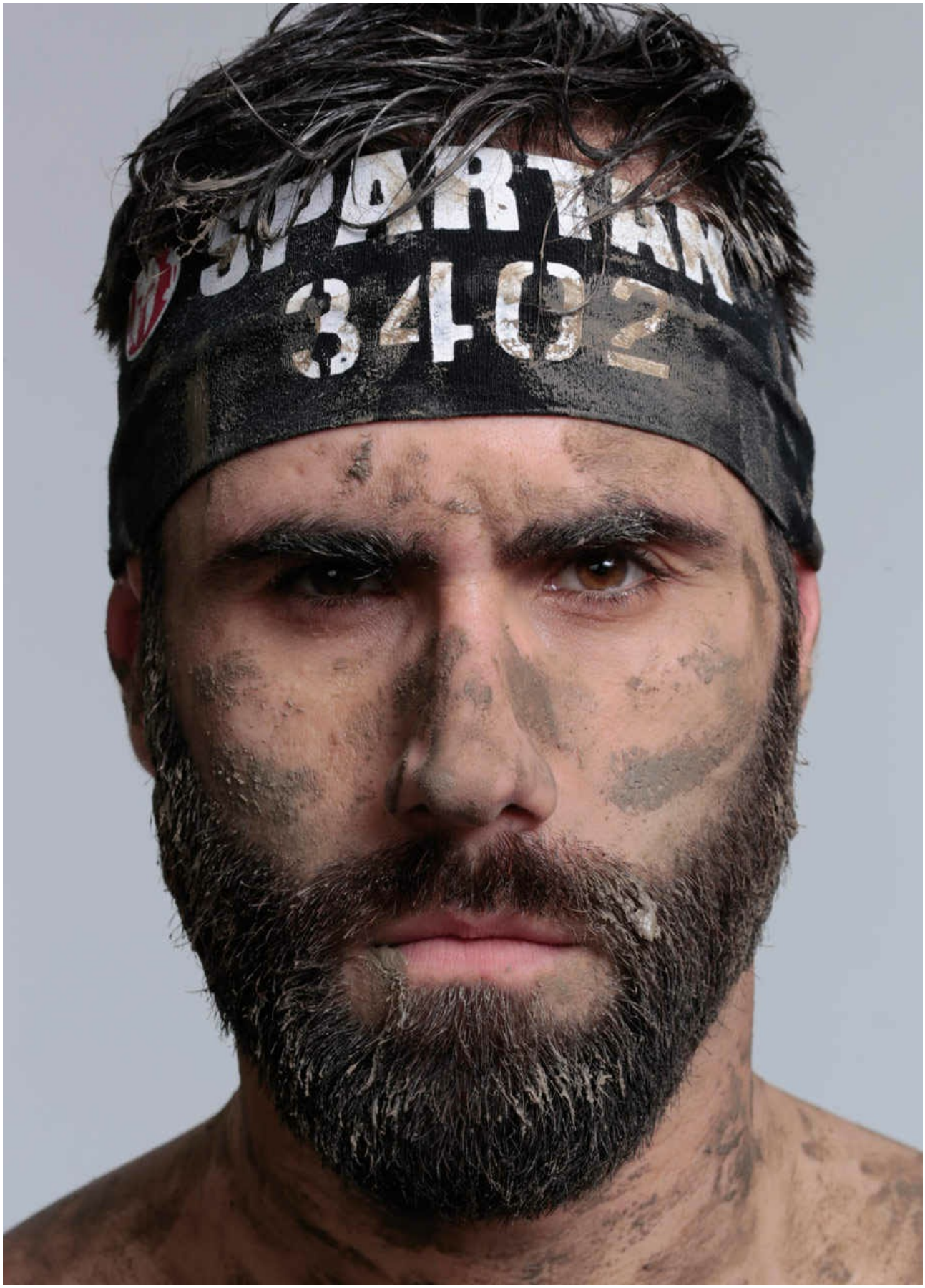
La semana de la carrera:

> No te pases entrenando esa semana. No es momento de lesionarte o de llegar a la carrera con agujetas, así que esos días previos tómatelo con calma.

- Haz algo de actividad el día de antes: un calentamiento, un trote suave, unos estiramientos… pero descansa, no te metas un WOD entre pecho y espalda salvo que estés muy en forma.
- Hidrátate bien los días anteriores. Aunque habrá avituallamientos durante la carrera, no está de más que antes estés bien hidratado.
- Come lo más sano que puedas. Nada de comidas pesadas los días anteriores y menos aún el día de antes.
- Duerme bien los días anteriores para estar más descansado. La noche anterior de tu primera batalla es posible que no duermas todo lo bien que necesitas. Estar inquieto o tener nervios es normal en tu debut espartano, de modo que es mejor que hayas descansado bien los días anteriores.
- El día de la carrera desayuna bien. Nada pesado, pero con hidratos abundantes. Unas tostadas con tomate y jamón serán perfectos. Poco antes de la carrera, con una pieza de fruta vas bien.

1. Difrutando como un niño con el barro en la recta final de la Spartan Sprint de 2015 en Madrid

2. El equipo de redactores y colaboradores de **Men's Health** antes de enfrentarnos a la Spartan Sprint de 2015 en Madrid
3. Foto de familia tras terminar la jornada de la Spartan Race de Madrid de 2015; de izquierda a derecha Anto, Aarón, Jorge, Manu e Iñaki


SPARTAN
340

Durante la carrera:

> Relájate y observa cada obstáculo antes de actuar. Nada de superarlos a lo loco.

> No cargues con nada. Ni agua. Como mucho, lleva unos geles en un bolsillito de las mallas o pantalones por si necesitas azúcar en algún momento. Ya habrá algún puesto con avituallamiento. Y al llegar a la meta, más.

> Lleva ropa cómoda y no muy ancha. Huye del algodón que, si se moja, pesa. Lo ideal son mallas y camiseta de compresión. Y unas medias como las de futbol, rugby o CrossFit para no rasparte las espinillas.

> Si tienes zapatillas de trail o para correr en montaña, perfecto. Si no, recurre a tus viejas zapatillas. Aunque pueden sobrevivir, mejor prevenir que curar. Si no reparas en gastos, hazte con unas Reebok All Terrain: están preparadas hasta para drenar el barro al pasar por las trincheras y luego se limpian con un simple manguerazo.

> No tengas prisa. Relájate, corre a tu ritmo y DISFRUTA DE LA EXPERIENCIA.

LA HORA DE RECUPERAR

La importancia del descanso

El descanso es muy importante, no solo para ganar masa muscular, sino para mantenerse sano y en forma. Con cuidar bien la alimentación y entrenar bien no basta: debes repartir tus descansos. Sin un adecuado reposo, ya podemos matarnos a entrenar y comer ejemplarmente, que todo ese esfuerzo no nos va a funcionar como esperamos.

Cuando entrenamos con cargas, ya sea con pesas en un gimnasio o con nuestro peso corporal, a pesar de que acabamos con los músculos hinchados, en realidad estos no están creciendo. De hecho, durante el entrenamiento de fuerza, las fibras musculares se rompen, sufren microrroturas, y debido a estas roturas el cuerpo recibe el aviso de que deben crecer. ¿Y cuándo crecen estas fibras?

Mientras dormimos se producen la mayoría de los procesos de regeneración de nuestros tejidos, incluidas las fibras musculares que tanto queremos que crezcan. Por lo tanto, es inviable dormir menos de 5 horas diarias y pretender ganar músculo.

> **Mientras dormimos** se producen la **mayoría** de los **procesos de regeneración de nuestros tejidos**, incluidas las fibras musculares que tanto **queremos que crezcan.**

Para que todo el esfuerzo que destinamos a ganar masa muscular se vea recompensado, necesitamos descansar bien. Y eso también implica dormir suficientes horas. Siempre deberíamos descansar el máximo posible, asegurando al menos 8 horas diarias. Ya sé que en nuestro día a día, con los madrugones y acostándonos tarde, es utópico. Trata de no alargar tu retirada a la cama. Una cosa es que tengas trabajo o llegues tarde a casa, eso nos pasa a todos. Pero mejor que no tardes en apagar la luz por estar jugueteando con el móvil. En el peor de los casos, intenta dormir 6 horas. ¿Posible?

Además de la cantidad de horas, es importante irse a dormir a una hora

prudente, ya que nuestro cuerpo se regula hormonalmente de manera diferente de día o de noche. Lo ideal, aunque difícil con nuestro ritmo de vida, es irse a dormir sobre las 11-12 de la noche, ya que sobre las 12 o la 1 de la madrugada se produce el mayor pico de la GH (hormona del crecimiento). Y si el cuerpo aprovecha ese pico para reparar las fibras musculares y hacerlas crecer, mejor que mejor. Además, cuando descansamos poco, producimos menos testosterona, por lo que nuestro crecimiento muscular, junto con la libido, pueden verse afectados.

¡No te olvides de estirar!

Muchas veces, cuando acabamos de entrenar con pesas o correr, por miedo a perder tiempo, nos olvidamos de estirar. Los estiramientos después de entrenar no son una manía de los entrenadores, tienen su razón de ser. Realizar estiramientos te ayuda a mejorar tu flexibilidad y acelera tu recuperación tras el entreno.

Del mismo modo que debemos entrar en calor para los esfuerzos a los que someteremos nuestros músculos mientras entrenamos, estirar nos permite relajarlos al acabar. Nos ayudan a calmar la tensión muscular a la que nos hemos sometido, devuelven nuestros músculos a su longitud original y previenen dolores derivados de un entrenamiento intenso.

Cuando estires, asegúrate de que los músculos se relajan y no los fuerzas: un buen estiramiento jamás debe causarte dolor ni provocar un reflejo miotático (la señal de nuestro sistema nervioso de que nos hemos pasado). Los estiramientos deben ser continuos, y no una secuencia de estiramientos cortos, y encadenados: mantén tu músculo extendido durante unos 30 segundos.

> Puedes **realizar estiramientos** en **cualquier momento**, sin necesidad de estar entrenando, como **al despertarte o en la ducha**.

Podemos clasificar los estiramientos en cuatro categorías: estáticos, dinámicos, entre series y los que podemos realizar en cualquier momento. Los estiramientos estáticos son los mejores para después de entrenar, pues mantienen el músculo extendido. Ayudan a prevenir agujetas y mejoran tu flexibilidad. Los dinámicos son los que suelen realizarse como calentamiento, como hacer círculos con las articulaciones que vas a emplear en tu entrenamiento. Los estiramientos entre series son los estáticos que se realizan durante el entrenamiento, entre series o al terminar un ejercicio, y normalmente los mantenemos 10 segundos. Por último, puedes realizar estiramientos en cualquier momento, sin necesidad de estar entrenando, como al despertarte o en la ducha. Los más necesarios son los dinámicos, antes de entrenar, y los

estáticos, después, aunque si realizas todos los estiramientos te ayudarán a entrenar mejor y a recuperarte de estos esfuerzos.

Amadas y odiadas agujetas

Todos hemos sufrido las agujetas al empezar a entrenar. Su presencia indica que hemos sometido nuestros músculos a un esfuerzo con el que no están familiarizados, ya sea desde hace un tiempo, o nunca. Y cuando llevamos semanas o meses siguiendo el mismo entrenamiento, las llegamos a echar de menos. ¿Es normal sentir agujetas? Su aparición varía tanto como nuestros cuerpos y metabolismos. Unas personas son más propensas a tenerlas, sin implicar que unas entrenen mejor que otras.

¿Son una buena señal o deberían preocuparnos? Unas agujetas leves son relativamente comunes cuando retomamos la actividad física tras un parón considerable, o cuando cambiamos el método de entrenamiento, de modo que no es raro sentirlas.

> La presencia de agujetas **indica** que **hemos sometido nuestros músculos** a un **esfuerzo** con el que **no están familiarizados.**

¿Qué podemos hacer para reducirlas o paliarlas? Lo primordial sería prevenirlas. De hecho, no es necesario sentir agujetas el día después de haber entrenado. Aunque a veces nos referimos a ellas como un indicador de habernos ejercitado mucho, no se ha demostrado que sean una consecuencia directa de las microrroturas al entrenar eficientemente. Así pues, no entrenes a lo loco con el objeto de tener unas agujetas que limiten tu movimiento al día siguiente o andarás como si fueras C3PO. No es necesario. Trata de incrementar la intensidad del entrenamiento poco a poco, día a día y semana a semana. Despacito y con buena letra, vaya. Por otro lado, calienta bien los grupos musculares que vayas a entrenar. Del calentamiento ya hemos hablado, ¿verdad? ¡Pues a aplicarse! Y al terminar tu entrenamiento, estira los grupos musculares que has trabajado, sin prisa por llegar a los vestuarios. Lo agradecerás.

> Al **terminar** tu **entrenamiento**, estira los

grupos musculares que has **trabajado**, para **prevenir** las **agujetas.**

«Vale, lo he hecho, pero aun así hacen acto de presencia». ¿Cómo hay que actuar contra las agujetas cuando se dejan sentir? Siempre hemos oído eso de que para que se vayan debemos seguir entrenando, y es cierto que realizar ejercicio suave ayuda a paliarlas. Por otro lado, puedes usar una bolsa de agua caliente o una manta térmica para calentar la zona dolorida, ya que aumentará el riego sanguíneo, y con ello, la regeneración de las fibras. Por último, realiza friegas sobre la zona afectada, pero siempre de manera muy leve, nada de masajear totalmente. Si el dolor persiste, tal vez tengas que acudir a una pomada antinflamatoria. En cualquier caso, pasadas 48 horas tras el entrenamiento las agujetas deben ir a menos, dependiendo de la intensidad del esfuerzo.

Men'sHealth

03
TRUCO
O PLATO
NUTRICIÓN SANA

A fuego lento: un cuerpo en forma se trabaja en la cocina

¿Por qué es tan importante la alimentación para alcanzar tu objetivo? Vamos a aprender un poco acerca de la relación entre el balance calórico y nuestro objetivo. ¡Cuidado con lo que comemos!

Hayas empezado a cuidarte hace poco o lleves ya un tiempo, llega un momento en el que la alimentación sana corre peligro de aburrir. Miras esa pechuga de pavo con brócoli al vapor y el plato te devuelve la mirada, desafiante. Empezaste a preparar platos de ese estilo con gran motivación e ilusión, y tras unas semanas (siendo optimista) sientes la necesidad de mandar a freír (sí, freír) espárragos el plato de pechuga seca y pedir una pizza. Antes de que lances el plato por los aires, detente un momento y reflexiona. Pregúntate: «¿Vale la pena? ¿Estoy haciéndolo bien? ¿Por qué me cuesta tanto? ¿Les pasa a todos?».

Yo empecé a entrenar y cuidarme en serio hace unos tres años. Y claro, empecé con mi pechuga a la plancha, mis ensaladitas y ese tipo de cosas «de cajón». Pero pronto me cansé de esos bocados de pollo seco. Y muchas veces caí en la tentación y corrí a por comida precocinada o rápida. ¿Y luego? Mis

remordimientos me obligaban a ponerme a dieta de nuevo. Y la hacía más estricta «para compensar», lo cual me llevaba a sentir ansiedad de nuevo. ¿Qué estaba haciendo mal?

> No conviertas **tu dieta** en **un castigo**, sino en un **modo de vida.**

Mi consejo es simple: no conviertas tu dieta en un castigo, sino en un modo de vida. Tras años leyendo **Men's Health**, y más habiéndome formado en el ámbito de la biología, tenía un montón de conocimientos sobre alimentos acumulando polvo. Los rescaté, volví a informarme y traté de hacer esa dieta todo lo atractiva que pude. Por un lado, me permití saltármela a la torera en ocasiones, que normalmente se limitan a comidas especiales los fines de semana. Y es que la mejor manera de no sentir ansiedad al pensar en una pizza cuatro quesos es, precisamente, dejarse caer por un restaurante italiano de vez en cuando y matar el gusanillo.

Por otro lado, me dispuse a «disfrazar» todos los platos de mi dieta diaria o, por decirlo de otra manera, crear réplicas sanas de comidas más normales o incluso de las que nunca esperarías ver entre la alimentación diaria de alguien que se cuida.

Parto de la idea de que una dieta ajena introducida de forma violenta, aunque puede ser efectiva, corre el peligro de ser rechazada. Por eso opto por dos soluciones:

> Si **logramos cambiar** el chip y **pensar nutricionalmente,** sabremos **qué escoger para comer** incluso si estamos entrando en un establecimiento de **comida basura.**

1. Cambiar gradualmente la alimentación. Sustituir unos alimentos por otros,

abandonar modos de cocinar, introducir alimentos nuevos o cambiar la rutina diaria son cosas que pueden hacerse poco a poco para evitar el rechazo.

2. Aprender por qué deberíamos comer unos alimentos y no otros. Entender las razones nutricionales que hay tras una dieta es, a la larga, más beneficioso que acatarla a rajatabla sin entenderla. De este modo, si logramos cambiar el chip y pensar nutricionalmente, sabremos qué escoger para comer incluso si estamos entrando en un establecimiento de comida basura. ¡Todo es saber elegir qué comer y por qué lo hacerlo!

Aunque lo demos todo entrenando, no llegaremos a nuestro objetivo si nuestra nutrición tiene carencias energéticas. Nuestro cuerpo se mantiene en equilibrio energético entre las calorías que quemamos y las que ingerimos, de modo que si comemos poco, predominarán en nuestro organismo aquellas hormonas y vías metabólicas que denominamos catabólicas o de destrucción de tejidos. Esto significa que nuestro cuerpo echará mano de las reservas que tiene para suplir la falta de energía. ¡Esto se busca para perder grasa, no para ganar músculo!

Por eso, nuestra alimentación debe garantizar una ingesta suficiente de macronutrientes, tanto de proteínas como de fuentes de energía, los días que entrenemos con pesas. Debemos virar hacia una ingesta mayor que el gasto energético, o difícilmente podremos construir músculo. Hay mucha gente a la que le cuesta ganar músculo, y normalmente es porque no come lo suficiente, o a que su metabolismo lo quema todo tan rápido que necesita comer más que otras personas. ¿Te suena?

Debemos modificar las cantidades de macronutrientes en nuestra dieta (proteínas, grasas e hidratos de carbono) dependiendo tanto de nuestro objetivo como de la actividad física que realicemos. Y es que no tendremos el mismo gasto energético un día de trabajo que termine en un entrenamiento duro que un día en el que descansemos o solo nos dediquemos a hacer trámites desde casa. Así pues, no debemos comer igual todos los días. Cuando pases a entrenar de manera recurrente, necesitarás un aporte de energía para alimentar tu cuerpo, y una cantidad de proteínas para que tus músculos se reparen y crezcan.

¿CÓMO DEBEMOS ALIMENTARNOS?

Un poquito de nutrición

Para poder decidir qué necesitamos comer, tenemos que saber qué estamos ingiriendo. ¿Qué lleva el combustible que nuestro cuerpo necesita? Los alimentos suelen contener una serie de macronutrientes y micronutrientes, todos ellos necesarios, pero en diferentes cantidades.

Los **micronutrientes** son necesarios para nuestro funcionamiento, pero siempre sin abusar. Son vitaminas y minerales precisos para nuestro metabolismo y las diversas funciones del cuerpo, y se encuentran en muchos alimentos. De ahí que nuestra dieta deba ser lo más variada posible. Y de ahí que, para estar sanos, no podamos comer siempre arroz con pollo.

Por otro lado, los **macronutrientes** los ingerimos en mayor cantidad, y se pueden dividir en grasas, hidratos de carbono y proteínas.

Las **grasas**, pese a su mala fama, son necesarias. Son la forma que tiene nuestro organismo de almacenar energía para cuando la necesita. Pero claro, en el mundo moderno, con todas nuestras comodidades, no tiene sentido acumular grasa por si viene una hambruna. Seguramente, ya te hayas familiarizado con los términos de grasas «buenas» y grasas «malas». Y está claro que las grasas malas, además de hacernos engordar, nos provocan problemas de colesterol y afecciones vasculares. Pero pocas veces se habla de las grasas buenas. Las grasas buenas, principalmente los ácidos grasos insaturados, suelen proceder de vegetales o pescados, y las necesitamos porque forman las membranas celulares de todas las células. También porque son precursoras de hormonas tan importantes como las que controlan el sueño, el crecimiento e incluso el apetito sexual. ¡Así que el aceite de oliva y los aguacates no están prohibidos, en su justa medida! Eso sí, al calentarse en exceso, los ácidos grasos se saturan y se pasan al lado oscuro. Por eso hay que huir de los fritos.

Acostúmbrate a **endulzar** con menos azúcar, o pásate a **edulcorantes** como la **sacarina** o la **estevia.**

Los **hidratos de carbono** aportan energía a nuestro organismo. Proceden principalmente de frutas y verduras, e incluyen «harinas» o almidones y azúcares. Normalmente, los hidratos y azúcares que tomamos con frutas y verduras, así como con productos procedentes de harinas, como la pasta o el pan, nos aportan gran cantidad de hidratos. Y como fuente de energía que son, cuando esta energía no se usa, se acumula. Por eso, un exceso de hidratos en nuestra dieta provoca la formación de reservas de grasa.

Las **proteínas** tienen una función estructural. Forman parte de nuestros músculos y órganos, y son necesarias para su curación, reparación y crecimiento. Obtenemos la mayor parte de proteínas de fuentes animales como la carne roja, las aves, los pescados, los huevos o los lácteos, así como de las legumbres y, en menor medida, otros vegetales.

De lo que se come se cría

¿Ya has leído demasiado sobre nutrientes? Entonces vayamos al grano. Veamos qué nutrientes deben abundar en tu dieta y cuáles debes reducir o restringir según tu actividad.

Algo que nunca está de más recordar: ¡intenta huir del azúcar (salvo el que se toma en forma de fruta)! ¿Por qué? Muy fácil: los azúcares, como acabamos de ver, nos aportan energía. Y como todas las moléculas que aportan energía a nuestro organismo, o las usamos o se acumulan. La acumulación de esa «energía» se produce en forma de grasa. Y no solo es que acumulemos, sino que si ingerimos azúcares en exceso y los usamos como combustible, evitamos que nuestro cuerpo queme las reservas de grasa que tiene «por si las moscas». Ya hemos visto anteriormente qué se puede hacer para quemar estas reservas, en el apartado de entrenamiento.

Por ello, acostúmbrate a endulzar con menos azúcar o pásate a edulcorantes como la sacarina (sin abusar) o la estevia. Busca productos sin azúcares añadidos, y se acabaron los dulces (al menos de manera habitual). No pasa nada si un día te zampas una rosquilla, pero mejor que sea a primera hora de la mañana y cuando necesites esas energías de más. ¡Ojo, no te estoy animando a comer rosquillas!

A la larga, agradecerás no ingerir tantos azúcares. ¿A qué se debe? Cuando ingerimos azúcares nos aportan un «subidón». Normalmente, tras el subidón de energía, viene un bajón. Por lo tanto, si empezamos a reducir la cantidad de azúcares que ingerimos (dejando los que tomamos con la fruta, por ejemplo, y algún que otro caprichito muy de vez en cuando) no se producirán tantos desniveles en nuestros niveles de azúcar a lo largo del día, y no nos darán tantos ataques de hambre. ¡Esto ayuda a estar más saciado con menos comida y, a la larga, son calorías de menos que ingerimos!

Intenta que el plato fuerte de tus comidas tenga un componente proteico predominante: carne, pescado, legumbres, tortilla. Pero no solo porque para ganar músculo necesites proteínas, y sea una obsesión que tengamos los «locos del gym», sino que, como soy consciente de que tu finalidad puede ser definir, te lo voy a explicar.

Hay más razones para aumentar la proporción de proteínas en nuestra alimentación. Primero, las **proteínas sacian más que los hidratos**. Así es,

aunque parezca mentira: nos creemos que un buen plato de arroz nos sacia más que la carne, pero si intentásemos comer la misma cantidad de carne que de arroz, seríamos incapaces de terminarnos el plato. Créeme, yo como mucho pollo, pavo y atún, y para la «buena gana» que yo tengo, hay veces que no puedo con mi plato.

En segundo lugar, la digestión de las proteínas requiere un **mayor gasto energético**, por lo que quemamos más calorías digiriendo pechuga que lechuga. ¡Por eso mucha gente que dice ponerse a dieta y solo come patatas hervidas y lechuga no está haciéndolo tan bien como cree! De esta forma, uno no acaba de saciarse y está constantemente ingiriendo energía que impide que el cuerpo eche mano de sus reservas.

¿Y cómo cocinamos pescados y carnes? Pues olvídate de los fritos. Ha llegado el momento de que empieces a pensar en la plancha, tu nueva mejor amiga. O en el horno. O en el vapor. ¡Pero con una sartén antiadherente y unas gotitas de aceite solucionamos el tema!

Lamentablemente, si quieres definir y perder grasa al mismo tiempo, tendrás que recortar el aporte de carbohidratos complejos, y eso significa reducir la pasta y el arroz. Lo siento. Tendrás que dejarlos para los días de máximo esfuerzo físico, pero que sean, como mucho, 2-3 veces a la semana en total. Repito: COMO MUCHO. Entonces, ¿qué deberías comer como guarnición el resto de días? Las verduras a la plancha, y las ensaladas siempre son una buena opción.

Ya que hemos hablado de reducir hidratos, hablemos del pan: intenta evitarlo. Huye de los bocatas y limítate a acompañar la comida con un panecillo pequeño o un trozo simbólico de pan. En todo caso, siempre puedes empezar por reducirlo. Opta por versiones integrales, de centeno o con cereales, y reduce tu consumo, sin llegar a eliminarlo. Come la mitad de pasta, apuesta por los sándwiches antes que por los bocatas, etc. Y trata de cargarlos bien de pavo, pollo, carne o lo que sea que lleven ese día. A ver si logras saciarte con menos aporte de hidratos.

Intenta que el **plato fuerte** de tus comidas
tenga un **componente proteico** predominante:
carne, pescado, legumbres, tortilla.

Si tratas de ganar masa muscular más que definirte, estás de enhorabuena: puedes permitirte una ingesta mayor de calorías e hidratos que quien trata de perder grasa. Eso sí, es igualmente recomendable que los consumas los días de mayor gasto energético. Así que si vas a comerte un bocata o un buen plato de pasta, que sea un día de entrenamiento. ¿Entendido?

Un tema importante es la retención de líquidos. No añadas más sal de la que lleve el plato, salvo que esté demasiado soso. Un exceso de sal en la dieta provoca retención de líquidos. Muchas veces nos vemos como «hinchados» en parte por esta retención. Para combatir la retención de líquidos, puedes tomar té verde, manzanilla o infusión de cola de caballo. ¡O beber agua en abundancia!

Respecto a los postres: opta por fruta o yogures desnatados y sin azúcar añadido. Huye de los dulces y azucarados. Los cafés y tés no tienes que quitártelos. De hecho, un café o té antes de entrenar pueden activar tu metabolismo. El té tiene propiedades antioxidantes. Recuerda lo que ya hemos hablado cuando vayas a preparártelos: se trata de reducir la ingesta de azúcar.

Simplemente trata de **comer bien, variado** y **sano**, y **date** algún **homenaje** de vez en cuando.

Pero tras hacer mucha bondad, llega el típico día en el que no puedes prepararte la comida. O sales a comer fuera. O no te apetece ponerte a cocinar y tienes una maravillosa oferta gastronómica en tu calle. ¿Qué debes hacer? Ante la duda, siempre que puedas, intenta comer carne, pescado, etc. Que las proteínas gobiernen el plato. Trata de huir de los fritos y bocatas. Pero si tienes que faltar a alguna o más de una de estas directrices, no te martirices ni intentes compensar comiendo menos al día siguiente. Simplemente trata de comer bien, variado y sano, y date esos homenajes de vez en cuando. En serio, si sales a cenar con los amigos, date el gustazo y pídete lo que te apetezca alguna vez. ¡Vive un poco!

Sobre la suplementación

Estoy cansado de escuchar críticas sobre los batidos de proteínas. Sobre todo cuando la mayor parte de comentarios dejan entrever que «no es natural» y, en ocasiones, salen de la boca de gente que no tiene problemas en cenar bollería industrial. ¿Y eso es natural?

Lo ideal es una dieta sana, equilibrada y maravillosamente natural. Sin embargo, tomar alimentos 100% del pueblo no te asegura estar bien alimentado. No todo es blanco o negro, y debemos valorar todos los pros y contras. Por poner un ejemplo, la leche entera y recién ordeñada es la más natural y la más rica, pero ¿es la más sana? La leche de cualquier mamífero tiene los componentes necesarios para el engorde de sus crías, por lo que suele ser muy energética. O sea, extracalórica. Por lo tanto, una vez que dejas de crecer, solo si tienes un metabolismo maravilloso que quema todo cuanto ingiere puedes permitirte el lujo de tomar leche entera. De lo contrario, será un enorme aporte de grasa.

Por otro lado, cuando tomas cualquier carne y verdura a la plancha, estás ingiriendo una enorme variedad de alimentos esenciales. Sin embargo, los componentes del muslo de pollo o de la berenjena no están «diseñados» para ingerirse. No hay diseñador alguno que piense en que vayan a servir de alimento cuando distribuye las abundancias de hidratos, proteínas y grasas en un ser vivo. Las proporciones son las que funcionan bien al bicho en sí. Y ahí entramos nosotros a diseñar la dieta.

Cada cual tiene su metabolismo. Unos ganan peso con facilidad, otros no; unos tendemos a engordar, otros no... y debes conocer tu cuerpo. Te aconsejo que te tantees. Trata de llevar una alimentación lo más saludable posible. Dependiendo de tu objetivo, cambia las cantidades. Si quieres aumentar masa muscular, come más los hidratos «buenos» (avena, pan de centeno, arroz) y alimentos ricos en proteínas (carnes, pescados, clara de huevo, frutos secos). Si con un entrenamiento para aumentar músculo y controlando la dieta ves que ya aumentas, genial. Puede que tengas esa facilidad. Si no funciona como esperas, entonces no hay problema en que uses proteínas extra. Eso sí, elige una marca de confianza y sigue al pie de la letra los consejos de uso. Un exceso de proteínas en la dieta puede ser muy dañino para nuestro organismo. Y nunca, nunca, elimines un grupo de alimentos esenciales de tu dieta, o elijas comer

menos para perder peso. ¡Y jamás te saltes comidas ni uses la suplementación como sustitutivo!

Tranquilo, no vas a pasar hambre

Sé sincero: ¿desayunas? No me refiero a tomarte un café. ¿Cuántas veces hemos oído eso de que el desayuno es la comida más importante del día? ¿Lo cumplimos?

Si pensamos en balance energético, por la mañana deberíamos ingerir más calorías para tener energía durante gran parte del día. Teóricamente, el desayuno debería cubrir el 30% de tu consumo diario de calorías. Sin embargo en nuestro país parece que no desayunar es un deporte nacional. Un desayuno saludable y equilibrado es una asignatura pendiente, un hábito pendiente de implantar. ¡Y más aún si persigues un objetivo tan importante como ponerte en forma!

¿Qué deberíamos desayunar? Como necesitamos energía para empezar el día, deberíamos recurrir a las frutas, ya sea piezas enteras o zumos naturales (nada de envasados, que suelen llevar azúcares añadidos, aunque esto está cambiando). Tampoco deberían faltar fuentes de carbohidratos complejos: pan integral, avena o cereales integrales. Y alguna fuente de grasas insaturadas, como los frutos secos o el aceite de oliva. ¿Se nos olvida algo? ¡Ah, sí, los macronutrientes que no deben faltar en nuestras comidas: las proteínas! Pero las proteínas de un vaso de leche no son suficientes. Piensa en el pavo, unos huevos revueltos (si lo haces con más claras de huevo en vez de huevos enteros, vas a por el sobresaliente), jamón cocido o yogures desnatados.

Menudo panorama, ¿verdad? Si te acostumbras a cenar ligero será más fácil que puedas hacer un desayuno completo. Si hoy por hoy te cuesta llevarte algo a la boca al despertar, empieza comiendo poco, y ve introduciendo más alimentos conforme te acostumbres. Prueba con una pieza de fruta y un yogur. Ya habrá tiempo de añadir unas tostadas con aceite de oliva y jamón cocido.

Pero con un desayuno completo no basta si luego no comemos nada hasta hora de comer, y pasamos toda la tarde sin tomar nada hasta la cena. Yo recomiendo hacer un mínimo de 5 comidas diarias. La gente del mundo del fitness llega a comer cada 2-3 horas, pero a mucha gente le cuesta mantener este ritmo. Como mínimo, te aconsejo que tomes un tentempié sano a media mañana, hagas una comida principal más o menos potente, meriendes suave a media tarde y cenes algo ligerito. Si vas al gimnasio por la mañana, toma tu tentempié de media mañana después de entrenar. Y lo mismo con la merienda, si entrenas por las tardes.

¿Por qué es mejor hacer varias comidas al día? Cuando pasa un rato desde que hemos comido, nuestros niveles de glucosa en sangre pueden bajar y nuestro metabolismo entra en «modo ahorro de energía». Y recuerda lo que hablábamos acerca de los macronutrientes: queremos que el cuerpo no repare en gastos para quemar la grasa.

> Hacer **varias ingestas al día** hará que al llegar a una de las **comidas principales no nos atiborremos.**

Además, hacer varias ingestas al día hará que al llegar a una de las comidas principales no nos atiborremos, o que no piquemos cosas que no debemos. Intenta que nunca pasen cuatro horas sin haber comido. Trata de convertir en hábitos esos tentempiés y controla su composición. Con el tiempo, lo agradecerás.

Mi dieta en la Operación Thor

A continuación te presento la dieta que he llevado los últimos años. Como verás, es una dieta muy abierta, fácilmente modificable para adecuarla a lo que haya por casa o lo que encontremos en el supermercado. En ella hablo de alimentos en general, ya que considero muy importante que cada uno elija cómo prepararse sus platos a su gusto. Si decides seguir esta dieta, trata de introducirla poco a poco, no necesariamente a rajatabla: empezar a seguir un hábito es más efectivo que ser demasiado tajante. Más adelante encontrarás las modificaciones que he ido realizándole a medida que pasaba el tiempo.

DIETA INICIAL

Esta dieta está pensada para introducirla poco a poco. Trata de comer estos alimentos en estas cantidades los días que puedas y crea el hábito gradualmente.

Desayuno: tómate tu café y acompáñalo de alguna de estas opciones:

> 2 yogures desnatados con fruta y copos de avena
> 1 tostada de pan integral con pavo y queso fresco
> 1 tostada de pan integral con revuelto de un huevo entero y 3 o 4 claras de huevo
> Queso fresco batido con fruta

Comida: elige uno de estos alimentos ricos en proteínas como componente principal:

> Pollo o pavo (200 g) 2-3 veces por semana
> Ternera (190 g) unas 2 veces por semana
> Legumbres (80 g) al menos 1 vez por semana
> Pescado blanco o azul (200 g) 1-2 veces por semana

Y ahora elige una guarnición:

- Arroz (65 g) o pasta (50 g): 2 o 3 días por semana, los de entrenamiento más duro
- Verdura a la plancha (200 g) o un poco de ensalada

Postre: 1 yogur desnatado

Merienda: opta por algo parecido a lo que comes en el desayuno. Te propongo dos opciones:

> 1 yogur desnatado + copos de avena + pieza de fruta
> 1 sándwich integral de pavo + pieza de fruta

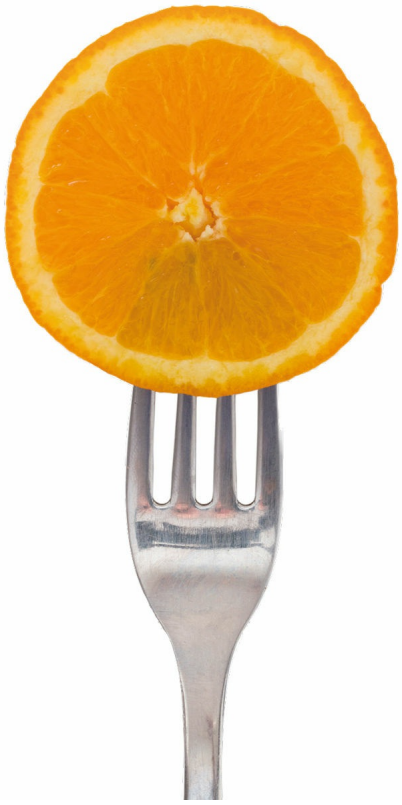
Cena: de nuevo, elige una fuente de proteínas como alimento principal:

> Tortilla o revuelto (1-2 huevos y 4-5 claras). 2 días por semana
> Pescado (300 g) 2 días por semana
> Pollo o pavo (200 g) 1-2 días por semana

Y toma unos 200 g de verdura como guarnición.
Postre: 1 yogur desnatado

Antes de entrenar: 1 pieza de fruta y algo proteico, como un yogur desnatado o un sándwich de fiambre de pavo

Después de entrenar: batido de proteínas + pieza de fruta



SEGUNDA DIETA

Si ya sigues una dieta parecida a la que presento como inicial (pág. 144-145), ya tienes mucho camino andado. La que sigue es una variación encaminada a optimizar la alimentación de cara a ganar músculo y quemar grasa. ¿Te animas?

Días de entrenamiento de fuerza: el preentreno, postentreno y desayuno los mantengo como en la primera dieta. Modifico la comida y cena, sobre todo aumentando las cantidades, ya que casi siempre entreno para ganar fuerza. ¡Y no podemos darlo todo en el gimnasio si no nos alimentamos bien!

Comida (ejemplos de plato principal):

- 250 g de pechuga de pavo
- 300 g de pechuga de pollo
- 5 latas de atún al natural o 300 g de pescado azul o blanco
- 300 g de ternera magra

Guarnición: 100 g de arroz o pasta y algo de verdura
Postre: 2 yogures desnatados o 1 yogur y 1 pieza de fruta

Cena (ejemplos de plato principal):

- 300 g de pescado blanco
- 300g de pechuga de pavo
- 200g de pechuga de pollo
- Revuelto de 1 huevo y 7 claras
- 200 g de ternera

Guarnición: 300 g verdura
Postre: 1 yogur desnatado

Antes de dormir: 100 g de queso fresco batido 0%

Días de descanso: No hay preentreno ni postentreno, claro. Modifico principalmente la comida y la cena, y sus cantidades son menores que los días en que estoy físicamente más activo.

Comida (ejemplos de plato principal):

- 300 g de pechuga de pavo
- 300 g de pechuga de pollo
- 300 g de ternera magra
- 300 g de pescado blanco o azul

Guarnición: 300-500 g de verdura o ensalada
Postre: 2 yogures desnatados

Cena (ejemplos de plato principal):

- 300 g de pescado
- 300 g de pechuga de pavo
- 200 g de pechuga de pollo
- 1 tortilla o revuelto de 1 huevo y 7 claras

Guarnición: 300 g verdura
Postre: 1 yogur desnatado

A esto habría que añadir, como mínimo, un par de comidas libres a la semana. ¡Es indispensable desconectar de la dieta para aguantarla! Y tampoco es sano alejarnos de nuestra vida social por tratar de estar en forma. Tómate el llevar una vida saludable como una carrera de fondo: ¿acaso piensas privarte toda la vida de tomarte algo con tus amigos? ¿Por qué vas a dejar de hacerlo ahora por estar introduciendo hábitos saludables? Vive la vida saludable que quieres llevar desde hoy, sin generar sobreesfuerzos que te lleven a rechazarla.

¿Qué como a lo largo de un día?

Si bien te he mostrado cómo reparto los alimentos en mis comidas, ahora veremos un ejemplo mucho más gráfico. A continuación te enseñaré lo que podría ser mi dieta de un día cualquiera. Como verás, en la actualidad entreno en el box por la mañana, así que modifico mis comidas en función de esto.

Desayuno: Café con leche de soja. Yogur desnatado o griego con copos de avena. Plátano u otra pieza de fruta. El yogur griego es más calórico que el desnatado, de modo que lo consumo de vez en cuando si necesito energía extra.

Después del CrossFit: Batido de proteínas y una pieza de fruta.

Almuerzo de media mañana: Sándwich de pavo y mozzarella. Yogur desnatado. Si veo que necesito despertarme, quizá me tome otro café con leche.

Comida: Wraps de pechuga de pollo, cebolla y berenjena a la plancha y aguacate. Una pequeña ensalada como guarnición.

Merienda: Sándwich de atún y un poco de queso fresco.

Cena: Una dorada a la sal. De guarnición, pimientos a la plancha.

Antes de dormir: 100 g de queso fresco batido con algo de edulcorante.

Alimentos que no faltan en mi cocina

Desde que empecé a cuidarme hasta hoy he ido cambiando mi manera de hacer la compra. He renunciado a comidas preparadas y hay ciertos productos que siempre están en mi cocina, algunos por su uso frecuente en muchos platos. Otros, para asegurarme de comer saludablemente cuando tengo poco tiempo para cocinar.

Hay ciertos **productos** que **siempre están en mi cocina,** como **queso batido 0% grasa**, **aceite de oliva**, **especias**, **piña**, **frutos secos**, **huevos** o **setas.**

- **Queso fresco batido 0% materia grasa.** Es la mejor manera de añadir proteína a salsas y postres sin aportar los azúcares o grasas. También es ideal para tomar antes de dormir, ya que la caseína (su proteína) es de absorción lenta y nuestro cuerpo la asimila mientras dormimos.

- **Aguacate.** Es una gran fuente de ácidos grasos insaturados. Me encanta y lo uso tanto en ensaladas como sándwiches, wraps y platos combinados. Si no te gusta por su textura, trata de tomarlo en guacamole casero.
- **Aceite de oliva.** El rey de la dieta mediterránea. Aunque debemos reducir los aceites a la hora de cocinar, para aliñar los alimentos no hay nada como un chorrito de aceite de oliva. Al igual que los aguacates, son fuente de ácidos grasos insaturados, muy necesarios para nuestro organismo.
- **Mozzarella fresca.** Es un queso poco graso y rico en proteínas. Yo lo uso en muchos platos: ensaladas, tostadas, montaditos, sándwiches, pizzas…
- **Especias como la albahaca o el cilantro**. Perfectas para añadir sabor a ensaladas, montaditos o revueltos. Las pongo en salsas y vinagretas.
- **Patatas.** Normalmente las uso como fuente de hidratos para días en que necesite especial energía, en vez de recurrir a la pasta o al arroz. Suelo prepararlas al horno o hervirlas para puré.
- **Salmón ahumado.** Un refrigerio rico en proteínas y ácidos grasos insaturados. Muy recurrente en ensaladas, tostadas, sándwiches o pizzas. No tener que cocinarlo te puede salvar cuando tienes poco tiempo para preparar la comida.
- **Piña.** Es probablemente la fruta más popular en dietas «detox» y ayuda a asimilar las proteínas de tu dieta. No sólo la tomo como postre o parte de un tentempié, sino que la añado a ensaladas, sándwiches o pizzas. Sí, yo soy de los que dicen que sí a la pizza con piña.
- **Frutos secos.** Son ricos en proteínas y ácidos grasos insaturados. Siempre que elijas el producto sin freír y sin añadirle excesiva sal, son un excelente snack. Además, se pueden añadir a ensaladas o postres.

- **Huevos y claras.** Los huevos de gallina contienen todos los aminoácidos esenciales y son una de las mejores fuentes de proteínas que puedes encontrar en tu dieta. Durante mucho tiempo se ha renegado de las yemas por su contenido graso, pero contienen grasas saludables. Aun así, puedes comprar claras de huevo pasteurizadas en la sección de frescos de cualquier supermercado.
- **Brócoli.** Una verdura especialmente rica en proteínas, vitamina C y antioxidantes. No es especialmente querida, y al cocinarla suele oler de manera peculiar, pero si le coges el gustillo no dejarás de incorporarla a distintos platos como guarnición.

- **Setas y champiñones.** Podemos comprar distintas variedades de setas durante todo el año, pero en otoño abundan. Son muy saciantes y poseen antioxidantes muy saludables. Ya sea como guarnición, en revuelto o como ingredientes de pizzas, nunca faltan en mi cocina.

EL ESPÍRITU «TRUCO O PLATO»

Mi pasión por la cocina

Creo que he dejado claro que no me alimento de pollo y arroz blanco, ¿verdad? Pero también he explicado que, por mucho que adoro las pizzas, no me permito comerlas a diario. Entonces, ¿qué hago para dar forma a mi dieta y mantenerla en el tiempo? Veamos una serie de trucos que uso en mi día a día:

1. **Decoro mis platos.** Se dice que los humanos comemos con los ojos, así que la presentación del plato es muy importante. Siempre trato de animar los platos para que sean más atractivos. Por ejemplo, unas brochetas de pollo y brócoli aderezadas con una vinagreta y unas semillitas de sésamo serán más atractivas que la pechuga a la plancha con el brócoli al vapor al lado.
2. **Uso especias.** Una dieta repetitiva conduce al aburrimiento, por eso es fácil caer en la tentación. Para evitarlo, tengo en mi cocina gran variedad de especias con las que cocinar y elaborar vinagretas y otras salsas. La pimienta negra, la albahaca, el orégano o el comino son una excelente manera de animar tus carnes y pescados. Si añades estas especias a un poco de aceite y vinagre puedes hacer que una lechuga quede más sabrosa.

3. **Escojo el momento.** Si voy a comerme algo «extra», lo hago durante un evento especial, como cuando salgo a cenar con amigos y me como una hamburguesaza con tocino, o lo uso de combustible para entrenar, como cuando desayuno fuerte un sábado para ir luego al box a darlo todo.
4. **Busco (o creo) alternativas.** Hay veces en las que a uno se le antoja comer algo, pero siempre existe una alternativa más saludable. ¡Y si no la hay, se hace! Por eso empecé a experimentar con la harina de avena y las claras de huevo, y poco a poco fueron tomando forma unos platos apetitosos y sanos. Para unos gofres siempre hay unas tortitas de avena, por ejemplo.

Llega un momento en que la **alimentación sana corre peligro de aburrir**. Para evitarlo, puedes **decorar tus platos, usar especias,** darte algún capricho en momentos especiales y buscar **alternativas sanas** a tus **platos preferidos.**

10 PLATOS SABROSOS Y SALUDABLES

A continuación te presento varias de las recetas que he ido inventándome al experimentar en la cocina para crear platos apetitosos y sanos. ¿Te animas a probarlos? No te preocupes si no estás acostumbrado a cocinar, veremos su elaboración paso a paso.

WRAPS DE POLLO CON ALBAHACA

¿Se te han acabado las maneras de preparar el pollo? ¿Echas de menos los bocatas, fajitas y demás comidas en las que usas tus manos, pero te han dicho que comas menos pan? Una buena alternativa a todo esto son unos wraps (o rollos) de pollo con ensalada, cebolla y albahaca. ¿Qué tienen de especial? Que las tortillas vamos a hacerlas nosotros con avena y claras de huevo. ¿Preparado?

Ingredientes:

- 3-4 claras de huevo (las puedes encontrar envasadas pasteurizadas, no hace falta que uses huevos enteros)
- 75 g de harina de avena (también puedes usar unos 30 g de harina integral de trigo y añadirle copos de avena enteros)
- 2-3 solomillos de pollo
- Lechuga variada
- ½ cebolla morada
- Piñones
- Albahaca fresca
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva
- Tabasco (opcional)

Necesitarás también una batidora son su vaso de batir y una sartén antiadherente (las sartenes para creps y tortitas van genial).

Preparación:

En el vaso de batir, pon las claras de huevo y la harina de avena (o la harina integral de trigo y los copos de avena enteros).

Selecciona una velocidad baja en la batidora y bate el contenido hasta que quede una masa uniforme. Si usas copos enteros, bate hasta que se reduzca su tamaño.

Calienta la sartén a fuego medio con unas gotas de aceite. Si tienes aceite en espray, mejor. Cuando esté caliente, vierte la mezcla de claras y avena poco a poco, extendiéndola, hasta que cubra toda la superficie de la sartén. Tapa la

sartén y deja que se cocine poco a poco. Cuando veas que tiene aspecto de haber cuajado, dale la vuelta y deja que se dore el otro lado durante unos segundos. Repite las veces que haga falta si quieres hacer más tortillas, dependiendo de la cantidad de mezcla que hayas hecho y del tamaño de tu sartén. Al terminar, reserva las tortillas.

Salpimienta los solomillos de pollo. Vuelve a añadir unas gotitas de aceite de oliva a la sartén y espera unos segundos a que vuelva a calentarse.

Añade los solomillos de pollo y cocínalos a la plancha hasta que se doren. No los dejes más tiempo en la sartén o se secarán. Mientras se doran los solomillos, puedes preparar la salsa, ya sea a mano o con la batidora.

A mano: corta unos 8 piñones en rodajitas pequeñas, y aplástalas con el cuchillo o una cucharilla para reducirlos a fragmentos más pequeños. Corta varias hojas de albahaca hasta picarlas al mismo tamaño que los piñones. En un vaso, pon una pizca de sal, los piñones y la albahaca picados y un chorrito de aceite de oliva. Si te gusta el picante, añádele unas gotas de tabasco. Remueve enérgicamente con una cucharilla hasta conseguir una mezcla homogénea.

Corta la cebolla morada en rodajas, y sepáralas en anillas. Opcionalmente, puedes dorarlas en la sartén.

Una vez que tengas la salsa y los solomillos listos, empieza a montar los wraps. Coloca en un plato una de las tortillas, y añade en medio un poco de ensalada. Ponle unas hojas enteras de albahaca para darle un plus de sabor.

Coloca encima de la ensalada unas anillas de cebolla y, encima, un par de solomillos. Echa un poco de salsa sobre el pollo y la ensalada.

Cierra el wrap a modo de fajita, y ciérralo con un palillo para asegurarte de que no se abra.

PASTEL DE CARNE Y PATATA

Toda dieta, en especial para ganar músculo, necesita carne roja de vez en cuando. La patata es una hortaliza muy recomendable para esas fases de aumento de volumen. Aquí te presento una manera de combinar ambos alimentos más allá del filete con patatas.

Esta receta la ideé a partir de un pastel de carne que guardaba en mi memoria desde niño. Con unas modificaciones muy simples, puedes obtener una versión saludable, recomendable si, como hemos visto, quieres ganar músculo.

Ingredientes:

- 4 patatas medianas
- 200 g de ternera picada (podemos usar también carne de pollo y pavo)
- 3 cucharadas soperas de queso fresco batido desnatado
- 300 g de tomate triturado
- 1 cebolla mediana o pequeña
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Comino molido
- Perejil

Necesitarás una cacerola, una sartén, un bol grande y un pasapurés (o en su defecto, hazlo con un tenedor) o, para mayor rapidez, una batidora.

Preparación:

Coloca en el fuego la cacerola con agua y caliéntala a máxima potencia hasta llevarla a ebullición. Pela y corta en cubos las patatas mientras se calienta el agua.

Cuando el agua hierva, baja un poco la potencia y añade las patatas. Cuanto más pequeños sean los trozos de patata, antes se cocerán. De vez en cuando, comprueba si están listas pinchándolas con un tenedor.

Pica la cebolla en trozos pequeños y luego calienta la sartén con unas gotas de aceite de oliva.

Cuando la sartén esté caliente, dora la cebolla, removiéndola de vez en

cuando para que no se queme. Tras un par de minutos como mucho, echa la carne picada. Añade una pizca de sal, pimienta y comino. Tapa la sartén para que se rehogue todo junto, y remueve de vez en cuando. No hace falta que añadas más aceite, ya que la carne soltará algo de grasa (sobre todo si usas la de vacuno). ¡Si ves que suelta demasiada grasa, tapa la sartén y escúrrela con cuidado!

Cuando la carne esté bien cocida y notes que se empieza a dorar, añade el tomate triturado, remueve y tapa de nuevo hasta que parte del agua del tomate se evapore y no quede demasiado líquido.

Cuando las patatas estén listas, apaga el fuego, y espera a que el agua deje de hervir. Coloca las patatas en el bol grande, añade sal y pimienta y aplástalas con el pasapuré o con un tenedor. Si tienes batidora, puedes batirlas después de aplastarlas un poco. Echa un chorrito de aceite de oliva y de dos a tres cucharadas soperas de queso fresco batido y sigue batiendo o mezclando hasta que quede con la consistencia del puré. Pruébalo para ver si le falta sal. Esta forma de preparar el puré de patata evita el uso de la mantequilla, a la vez que lo enriquece con proteínas gracias al queso fresco.

Para montar el pastel de carne, sirve primero la carne picada con tomate en un bol o plato hondo y enrasa la mezcla. Encima, tápala con una generosa capa de puré de patata. Para terminar, espolvorea perejil picado o coloca unas ramitas frescas.

ENSALADA DE SALMÓN Y AGUACATE

Todos deberíamos comer más pescado, ¿verdad? Además, es una buena fuente de proteínas y de ácidos grasos insaturados. En mi caso, tengo predilección por el salmón. Un día se me antojó en especial, y solo encontré salmón ahumado envasado. ¡Y claro, no es lo mismo que un par de rodajas de salmón fresco para hacer a la plancha! Así que, ni corto ni perezoso, me decidí a usarlo para una ensalada y darle algo de creatividad.

Ingredientes:

- Salmón ahumado
- ½ aguacate
- Mezcla de lechugas para ensalada
- Cilantro
- Queso fresco batido 0%
- Sal y aceite
- 3-4 claras de huevo

Necesitarás una tabla para cortar, una sartén antiadherente y una espátula.

Preparación:

La base que le hice a la ensalada fue una tortilla de claras de huevo. Para ello, bate enérgicamente las 3-4 claras en un plato hondo mientras calientas la sartén con unas gotitas de aceite de oliva a fuego medio. Vierte las claras batidas en la sartén, añádeles una pizca de sal y tapa la sartén. Mantenla a fuego medio para que la tortilla de claras cuaje lentamente sin quemarse.

Mientras, parte el aguacate, pela una de las mitades y córtalo en láminas. Separa los filetes de salmón ahumado y córtalos en tiras. Resérvalo todo para luego.

En un bol o un vaso, vierte 3-4 cucharadas de queso fresco batido, una pizca de sal y un chorrito de aceite de oliva. Coge una ramita de cilantro y pícalo. Añádelo al recipiente con el resto de salsa, y mézclalo bien.

Cuando la tortilla está lista, colócala en un plato hondo a modo de base y, sobre ella, vierte la mezcla de lechugas para ensalada. Coloca encima el salmón y el aguacate a tiras. Por último, riégalo con la salsa.

¡Y listo! Es un plato rapidísimo de preparar, y no necesitas demasiados ingredientes.

PIZZA FIT DE POLLO CON PIMIENTOS

Esta receta tiene todo lo que los gurús de la nutrición fitness repiten hasta la saciedad: pollo, claras de huevo y avena. Y algo más. ¿Por qué vas a limitarte a comer una tortilla de claras de huevo o unos filetes de pollo, pudiendo mezclar estas fuentes de proteínas? ¿Y por qué no recurrir a la avena como fuente de hidratos en el mismo plato? Hoy vamos hacer un sucedáneo de pizza con todos estos ingredientes. Y sí, he dicho «sucedáneo» porque, no nos engañemos, las pizzas de verdad son otras. Pero nada nos impide imitar alguna cuando nos apetezca alegrarnos una comida.

Ingredientes:

- 3-4 claras de huevo (pueden ser de las que ya venden pasteurizadas)
- 75 g de harina de avena (también puedes usar unos 30 g de harina integral de trigo y añadirle copos de avena enteros)
- 2-3 solomillos de pollo o un par de filetes de pechuga
- Tomate triturado
- Mozzarella o algún queso rallado para pizza (bajo en grasa, mejor)
- ½ cebolla morada
- 1 pimiento rojo pequeño
- Albahaca fresca
- Orégano
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

Necesitarás una batidora, el vaso de batir y una sartén antiadherente (las sartenes para creps y tortitas van estupendamente). Además, un horno y papel para hornear o papel de aluminio.

Preparación:

Precalienta el horno a 180 °C. Prepara una bandeja con papel de hornear o papel de aluminio.

En el vaso de batir, coloca las claras de huevo y la harina de avena (o la harina integral de trigo y los copos de avena enteros).

Selecciona una velocidad baja en la batidora y bate el contenido hasta que quede una masa uniforme. Si usas copos enteros, bate hasta que se reduzcan en tamaño.

Calienta la sartén a fuego medio con unas gotas de aceite. Si tienes aceite en espray, mejor. Cuando esté caliente, vierte la mezcla de claras y avena poco a poco, extendiéndola, hasta que cubra toda la superficie de la sartén. Tapa la sartén y deja que se cocine poco a poco. Cuando te parezca que ha cuajado, dale la vuelta y deja que se dore el otro lado durante unos segundos. Si te ha sobrado mezcla, repite las veces que sean necesarias. Con esto tendrás lista la base de tu pizza.

Corta el pollo en tiras y salpimiéntalo. Vuelve a añadir unas gotitas de aceite de oliva a la sartén y dora las tiras de pollo. Ojo, no las dejes demasiado tiempo en la sartén, o quedarán resecas.

Trocea la cebolla morada en rodajas, y sepáralas en anillas. Haz lo mismo con el pimiento rojo.

¿Listo para montar la pizza? Coloca la base encima del papel para hornear en la bandeja para el horno. Con una cuchara, reparte el tomate triturado por su superficie, dejando un borde sin tomate. ¡Asegúrate de usar tomate triturado y no tomate frito! Por encima, espolvorea la mozzarella o queso rallado. Coloca ahora las tiras de pollo, los aros de cebolla y pimiento. Añade algunas hojas de albahaca fresca y por último, espolvorea un poco de orégano.

Mete la pizza en el horno y déjala unos 20 minutos a media altura. ¡Estará lista en cuanto veas que empieza a dorarse el queso! Solo queda sacarla, dejarla enfriar, y a disfrutarla.

QUESADILLA DE POLLO Y PAVO CON MOZZARELLA

La versatilidad de unas buenas tortillas de clara de huevo y harina de avena o harina integral no es poca. En esta ocasión, vamos a ver cómo usarlas para preparar unas quesadillas con pollo, pavo y mozzarella. ¡Y antes de que te lleves las manos a la cabeza, deja que me explique! La mozzarella es un queso bastante suave y tierno, por lo que no es especialmente graso. Cuanto más fuerte o curado es un queso, mayor cantidad de grasa tiene. ¡Y créeme, es un palo para mí, que amo los quesos fuertes y apestosos! Así que la mozzarella, como el queso fresco, son nuestros aliados. Además, últimamente se comercializan variedades light de mozzarella y queso fresco, de modo que no te preocupes y al ataque.

Ingredientes:

- 3-4 claras de huevo (puedes usar de las que ya venden pasteurizadas, no hace falta que uses huevos enteros)
- 75 g de harina de avena (también puedes usar unos 30 g de harina integral de trigo y añadirle copos de avena enteros)
- 2 solomillos de pollo o un filete de pechuga
- Fiambre de pechuga de pavo en lonchas o tacos
- 2 unidades de mozzarella fresca (si es baja en grasa, mejor)
- ½ cebolla morada
- Champiñones
- Albahaca fresca
- Orégano
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

Necesitarás una batidora, el vaso de batir y una sartén antiadherente (por ejemplo, una para para creps y tortitas).

Preparación:

En el vaso de batir, coloca las claras de huevo y la harina de avena (o la harina

integral de trigo y los copos de avena enteros).

Selecciona una velocidad baja en la batidora y bate el contenido hasta que quede una masa uniforme. Si usas copos enteros, bate hasta que se reduzcan en tamaño.

Calienta la sartén a fuego medio con unas gotas de aceite. Si tienes aceite en espray, mejor. Cuando esté caliente, vierte la mezcla de claras y avena poco a poco, extendiéndola, hasta que cubra toda la superficie de la sartén. Tapa la sartén y deja que se cocine poco a poco. Cuando te parezca que ya ha cuajado, dale la vuelta y deja que se dore el otro lado durante unos segundos. Si te ha sobrado mezcla, repite las veces que haga falta. Con esto tienes las tortillas de las quesadillas preparadas. No te asustes si ves que, al enfriarse, se arrugan los bordes, es normal.

Corta el pollo en tiras y salpimiéntalo. Vuelve a añadir unas gotitas de aceite de oliva a la sartén y dora las tiras de pollo. Ojo, no las dejes demasiado tiempo en la sartén, o se resecarán. Puedes cortar tiras de fiambre de pavo y saltearlas junto con el pollo.

Lamina los champiñones y saltéalos en la sartén del mismo modo. ¡Ahorrarás tiempo si los añades al pollo y pavo!

Corta la mozzarella fresca en lonchas, todo lo finas que puedas. Sobre la mitad de una tortilla, coloca la mitad de lonchas de mozzarella y añade las tiras de pollo, pavo y champiñones. Esparce unas hojas de albahaca, un par de lonchas de mozzarella y dobla la tortilla. ¡Cuidado, no la llenes mucho o no habrá manera de cerrarla! Repite este procedimiento para todas las quesadillas que te salgan con lo que has preparado.

Por último, dora en la sartén las quesadillas ya montadas. Con la sartén calentada a fuego medio-bajo, coloca una o dos quesadillas y tapa para que se concentre el calor y se derrita la mozzarella de su interior. No te asustes si ves que suelta agua, es normal en los quesos frescos. Cuando ocurra, dale la vuelta para que se dore por el otro lado. ¡Listo!

ENSALADA VERANIEGA DE ATÚN

Seguro que muchas veces habrás visto a algunos de tus compañeros de gimnasio comer mucho atún. A menudo, directamente de las latas. Puede que, si has estado a dieta, tú también hayas tenido que pasar por ello. Y es que el atún es una fuente extraordinaria de proteínas, y posee la comodidad añadida de que se comercializa en lata. Sin embargo, si has probado a comer a media mañana o como merienda el atún a secas, habrás acabado harto. Y más si es atún al natural. Lo que al principio es un manjar exquisito se acaba convirtiendo en una bola de atún seco y soso en nuestra boca.

Pues bien, te presento una ensalada fresca, rápida de preparar y que usa entre 4 y 5 latas de atún, con lo cual nos hinchamos a proteínas. ¡Se acabó el comer atún a palo seco!

Ingredientes:

- 3-4 latas de atún al natural
- 1 lata de atún en aceite de oliva
- ½ aguacate
- 10 tomates cherry
- ½ cebolla roja
- ½ pimiento verde
- 1-2 rodajas de piña natural
- Sal y aceite de oliva
- Vinagre
- Pimienta negra y un diente de ajo o ajo en polvo

Preparación:

Primero necesitarás una tabla para cortar y un bol grande. ¡Y un vaso para preparar la vinagreta! Esta receta no es complicada. De hecho, es bastante simple y se convierte en una manera rápida de preparar la comida en ese típico día que no tienes tiempo ni de que se caliente la sartén.

Abre las latas de atún al natural y elimina el exceso de líquido de su interior. Con un tenedor, saca el atún de las latas, échalo en el bol y desmenúzalo. Añade el atún en aceite de oliva y mézclalo todo.

Corta el aguacate, el pimiento verde, la piña y la cebolla roja en trozos pequeños y añádelo al atún en el bol. Los tomates cherry puedes dejarlos enteros o cortarlos por la mitad, pero te aconsejo que los cortes para que parte de su jugo se mezcle con el aliño y dé sabor a la mezcla.

Para preparar la vinagreta, echa en el vaso un poco de aceite (recuerda que una de las latas de atún ya traía algo de aceite). Añade una pizca de sal, y un buen chorro de vinagre. Puedes usar vinagre de vino, de sidra o balsámico. ¡Cada uno le dará un toque diferente! Ponle un poco de pimienta negra y el ajo en polvo, o pica un diente de ajo y échaselo. Mézclalo todo enérgicamente. Vierte la mezcla en el bol y remueve toda la ensalada. ¡Y ya está lista! Puedes comerla tal cual, como acompañamiento y guardar la que te sobre y usarla como relleno de sándwiches para almuerzos y meriendas. ¡Que aproveche!

CINTAS DE ZANAHORIA CON ALBÓNDIGAS DE PAVO AL CURRY

Esta receta viene bien cuando te has quedado sin ideas de cómo prepararte el pavo y el pollo con verduritas, cosa que tarde o temprano ocurre. De hecho, si cuidas la presentación, puedes quedar como un señor si tienes invitados. Y lo mejor es que es un plato sano y muy fácil de hacer. ¡Todo son ventajas con esta riquísima y sabrosa elaboración! ¿Qué más quieres?

Ingredientes:

- 5 zanahorias
- 500 g de carne picada de pavo (en ocasiones se vende mezclada con pollo)
- 2 lonchas de mozzarella
- 1 ramita de cilantro
- 1 diente de ajo
- 1 huevo
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Vinagre
- Curry en polvo

Necesitarás también una cazuela, una sartén antiadherente y un pelador de verduras.

Preparación:

Lava las zanahorias y usa el pelador para pelarlas. Con este mismo utensilio, saca tiras de zanahoria para hacer las cintas hasta reducir la zanahoria a su parte central.

Añade agua a la cazuela, y haz que alcance el punto de ebullición. Añade sal y las cintas. Deja que se cuezan 10 minutos.

Mientras, prepara la masa de las albóndigas. Pica el diente de ajo y las ramitas de cilantro. Corta las lonchas de mozzarella en trozos pequeños.

Mezcla en un bol la carne picada, el huevo, una pizca de sal y de pimienta, el

ajo, el cilantro y la mozzarella. Mézclalo hasta que quede una masa más o menos uniforme y sepárala en bolas.

Cuando las cintas de zanahoria hayan hervido 10 minutos, ya puedes apartarlas del fuego, escurrirlas y servirlas en los platos.

Vuelve a llevar a ebullición agua en la cazuela, añádele sal y las albóndigas, una a una. En pocos minutos verás que su exterior ha cambiado de color y tiene aspecto de estar cocido. Sácalas de la cazuela y calienta la sartén con un poco de aceite de oliva.

Dora las albóndigas en la sartén durante unos minutos, dándoles vueltas para que cojan color en toda su superficie. Cuando estén doradas, sácalas de la sartén y colócalas junto a las cintas de zanahoria.

Para aliñar el plato, pon en un vaso un chorrito de aceite de oliva, otro de vinagre, una pizca de sal y una cucharada de curry en polvo. Mézclalo todo bien y riega con esta salsa las cintas y las albóndigas a tu gusto. ¡Buen provecho!

¡Ay, el dulce! Cuando estás a dieta o tratas de comer sano, lo primero que tienes que disminuir es la ingesta de azúcares. El azúcar de la fruta es bienvenido, pero los azúcares refinados, bollería y refrescos azucarados deberían estar prohibidos, o al menos, reducidos a su mínima expresión. Es empezar una dieta y Murphy hace acto de presencia, ya que de repente ves una foto de una tarta y empiezas a salivar como el perro de Pavlov. ¿Qué haces? ¿Caes en la tentación… o buscas una alternativa?

No está de más que de vez en cuando te des un homenaje. Como el día del cumpleaños de tu madre… ¡No le harás el feo de no comerte un pedazo de su tarta! Pero ¿y en tu día a día, cuando precisamente tratas de cuidarte? Pues aquí te traigo un par de propuestas sanas y fáciles para cuando te entre el gusanillo.

TORTITAS DE AVENA Y PLÁTANO CON FRUTAS

Las tortitas son un dulce que se sirve como postre o desayuno, que deberíamos consumir con poca frecuencia por su alto aporte calórico. Si además las sirven con nata y siropes, la tragedia está servida. Sin embargo, hay maneras de quitarnos el gusanillo con versiones más sanas y menos calóricas. Y una de ellas es esta.

Ingredientes:

- 2-3 plátanos, maduros, mejor
- 75 g de harina de avena
- 4-5 claras de huevo (las venden envasadas, no hay que desperdiciar huevos enteros)
- 1 huevo (opcional)
- Edulcorante o estevia
- Levadura química en polvo
- Fresas o kiwis
- 1 yogur desnatado (opcional)
- Un poco de leche desnatada (opcional)

Vas a necesitar una batidora con su vaso, una sartén antiadherente y una espátula o espumadera.

Preparación:

Calienta la sartén a fuego medio con unas gotitas de aceita de oliva.

Parte los 2 o 3 plátanos en rodajas. Si son grandes, con dos sobra. Pela y parte los kiwis en rodajas o, en su defecto, las fresas.

Coloca la mitad de rodajas de plátano en el vaso de la batidora. Añádele las claras de huevo, el huevo (si quieres) y la harina de avena. Ponle un poco de edulcorante (el equivalente al que echarías en dos cafés), medio sobre de levadura y bate a velocidad baja. Aumenta la velocidad y acaba de batir la mezcla hasta que sea homogénea. Si ves que queda demasiado densa, añade un chorrito de leche y acaba de batir.

Vierte parte de la mezcla en el centro de la sartén para cocinar la primera tortita y tápala para que no se escape el calor y cuaje antes la tortita. ¡Si no la tapas, corres el peligro de que, cuando se cuaje la parte superior, se haya quemado la inferior!

Cuando veas que ha cuajado (las burbujas que se han ido formando en la superficie parecerán estar secas), dale la vuelta con la espátula o la espumadera. Con unos segundos más, la tortita estará lista. Sácala de la sartén con la espátula y sírvela en un plato.

Repite el proceso mientras te quede mezcla. Ve acumulando las tortitas en el plato, o sírvelas en platos distintos. Coloca la fruta en rodajas encima de las tortitas. Opcionalmente, puedes añadirle yogur desnatado.

¡Y ya están listas! Como son ricas en proteínas, bajas en grasas y sin azúcares añadidos, podemos merendar esto cualquier día. Pero no te atiborres…

TARTA DE QUESO A LA VAINILLA

A casi todo el mundo le gusta una buena tarta de queso. Y la verdad es que, de todos los postres que te ofrecen en cafeterías y restaurantes, es una opción bastante sana. No obstante, podemos mejorarla para que sea más rica en proteínas y no lleve ni pizca de azúcar añadido.

Ingredientes:

- 8 claras de huevo (puedes usar las que se comercializan pasteurizadas)
- Un puñado de copos de avena
- 300 g de queso fresco batido 0%
- 200 g de requesón
- 1 yogur griego (o 2 si son pequeños)
- Esencia de vainilla
- Canela
- Jengibre
- Estevia granulada
- Un chorrito de leche desnatada o de soja
- Un chorrito de aceite de oliva para el molde

Necesitarás una batidora, un bol grande donde batir, un molde para tartas, de los desmontables, que te permita dejar la base para servir la tarta, y un horno, obviamente.

Preparación:

Precalienta el horno a 180 °C. Prepara el molde repartiendo un chorrito de aceite de oliva por su interior, o bien usando aceite de oliva en espray. También puedes poner un poco de papel vegetal en la base del molde.

En el vaso de la batidora, echa un chorro de leche desnatada, una cucharada de estevia, un puñado de copos de avena, un poco de canela y jengibre. Bátelo todo, y vierte el contenido en el fondo del molde, para que forme la base de la tarta. Su consistencia debe ser espesa, de modo que deberías ayudarte de una cuchara para repartirlo por la base. Si te quedas corto, repite y vuélvelo a añadir hasta que cubra toda la base.

En el bol de batir, coloca las claras de huevo, el requesón, el queso fresco, el yogur, 3 cucharadas de estevia y unas gotas de esencia de vainilla.

Selecciona la velocidad baja en la batidora y bate el contenido hasta que quede una masa uniforme líquida. Si queda espeso y te cuesta acabar de mezclarlo, añade un chorrito de leche. Si te atreves, puedes probarla para ver si le falta estevia o vainilla.

Cuando esté a tu gusto, vierte el contenido en el molde, con cuidado de no levantar la base. Métela en el horno y deja que se hornee durante unos 30 minutos. Pasado este tiempo, si ves que al agitar el molde la superficie de la tarta aún se mueve como una gelatina, déjala en el horno 10 minutos más. Cuando veas que está bien cuajada (puede que incluso los bordes tengan un aspecto seco o hayan empezado a dorarse), sácala del horno y déjala enfriar.

Cuando el molde ya esté frío, mete la tarta en la nevera durante unas horas. Te recomiendo que pasen unas 6 horas mínimo, así que puedes prepararla el día antes y dejar que se enfríe durante la noche. Una vez esté bien fría, ya puedes disfrutar de ella. Prueba a espolvorear canela por encima o a añadirle mermelada sin azúcar añadido. ¡Que aproveche!

BROWNIE DE AVENA CON CHOCOLATE

Te presento la receta de un brownie sin azúcar y con chocolate puro que puedes tomar con tranquilidad y que, al mismo tiempo, es muy sencilla. Rica en proteínas y avena, es ideal para desayunar, picar a media mañana o para una merienda antes de entrenar.

Ingredientes:

- 7 claras de huevo (las venden envasadas en muchos súpers, así que no necesitarás usar huevos enteros)
- 200 g de harina de avena (también puedes usar unos 150 g de harina integral de trigo y añadirle copos de avena enteros)
- Un puñado de copos de avena
- 5-8 nueces peladas (dependiendo de lo mucho que te gusten)
- 4 onzas de chocolate negro (40-45 g) o puro sin azúcares añadidos
- 4 cucharadas de cacao en polvo desgrasado (lo venden para repostería en cualquier supermercado)
- 10 ml de edulcorante líquido para repostería
- ½ sobre de levadura en polvo
- Un chorrito de leche desnatada o de soja
- Un chorrito de aceite de oliva para el molde

Necesitarás una batidora, un bol grande donde batir, un molde para bizcochos y un horno, obviamente.

Preparación:

Precalienta el horno a 180 °C. Prepara el molde untando un chorrito de aceite de oliva por su interior, o rociándolo con aceite de oliva en espray.

En el bol de batir, coloca las claras de huevo, la harina de avena (o la harina integral de trigo y los copos de avena enteros), el edulcorante, el cacao en polvo y la levadura.

Selecciona velocidad baja en la batidora y bate el contenido hasta que quede una masa uniforme. Si te queda muy espeso y te cuesta mezclarlo, añade un chorrito de leche.

Parte el chocolate negro en pedacitos lo más pequeños que puedas y añádelo a la masa. Echa también un puñado de copos de avena. Guarda 4 nueces para decorar el brownie, y parte el resto en trozos pequeños. Añádelos a la masa.

Mezcla la masa con los nuevos ingredientes manualmente, con una cuchara de madera, ¡pero no vuelvas a pasarlo por la batidora!

Cuando la masa esté bien mezclada, viértela en el molde, coloca las nueces encima y espolvorea su superficie con unos copos de avena. Métela en el horno unos 20 minutos. Pasado este tiempo, pincha el brownie con un palillo para comprobar si está listo. Si el palillo se mancha, significa que parte de la masa está cruda, así que déjalo unos minutos más.

Cuando esté listo, saca el brownie del horno y déjalo enfriar. ¡A comer! Como ves, no tienes que renunciar del todo al dulce… ¡Disfrútalo!

10 batidos para disfrutar en el gym y en casa

¿No te gustan los batidos de proteínas que se venden? ¿Sus sabores te parecen artificiales? Trata de prepararte tus propios batidos en casa. Para ello, primero prepararemos una mezcla base a la que añadir el sabor elegido.

Empieza por elegir tu leche preferida. Puedes elegirla desnatada, de soja, de almendras, de avena o la que estés acostumbrado a tomar. Después necesitamos una fuente extra de proteína. En mi caso suelo usar queso fresco batido 0% materia grasa o yogur griego natural. Si tu meta es definirte o perder grasa, opta por el queso fresco, mientras que las calorías extra del yogur griego te vendrán bien si tratas de ganar masa muscular. Si quieres alejarte de los lácteos, compra proteína de soja en polvo. El siguiente paso es escoger un edulcorante. Si quieres fulminar la grasa, aléjate de los azúcares y pásate a edulcorantes como la estevia. Si te cuesta hipertrofiar y estás en plena dieta hipercalórica, puedes permitirte una cucharada de miel.

Con los ingredientes en mano, es momento de pasar a la acción. Vierte un vaso y medio de leche, 3-4 cucharadas de queso fresco o yogur y una cucharadita de edulcorante en tu batidora. Elige el sabor del batido que te vas a meter entre pecho y espalda, añade los ingredientes y bate el contenido. Dependiendo del sabor seleccionado, quizá tengas que añadir más leche para reducir su espesor, o añadirle más edulcorante. Ante la duda, pruébalo y retoca a tu gusto.

Ahora bien, ¿de qué sabores podemos hacer nuestros batidos? Aquí te propongo 10 opciones entre las que elegir. O si no, ¡invéntate tu propio sabor!

1. **Plátano y cacao**: añade a la mezcla un plátano maduro pequeño y una cucharada sopera de cacao desgrasado para repostería.
2. **Chocolate y menta**: incluye una cucharada sopera de cacao, una onza de chocolate puro (unos 10 g) sin azúcares añadidos (ojo, hará ruido al batirse, pero no te asustes) y un par de hojas de menta fresca.
3. **Fresa y plátano**: pon un plátano pequeño y 2-3 fresas.
4. **Cookies**: echa 2-3 gotas de esencia de vainilla y un par de onzas de chocolate puro (unos 20-25 g) sin azúcares añadidos.
5. **Tarta de queso con arándanos**: introduce un puñado de arándanos, una gota de esencia de vainilla y un queso fresco pequeño.
6. **Tropical**: coloca una rodaja de piña y un poco de mango.
7. **Café**: añade una cucharada de café soluble (normal o descafeinado, como quieras) y un poco de canela.
8. **Galleta de jengibre**: echa una o dos gotas de esencia de vainilla, un poco de vainilla y un poco de jengibre en polvo. ¡Ojo, no te pases, que pica!
9. **Frutos rojos**: introduce 2-3 fresas, un puñado de frambuesas y otro de cerezas (ojo, sin semilla).
10. **Cacao y cacahuete**: pon una cucharada sopera de cacao desgrasado y un puñado de cacahuetes tostados pelados. Compra los que vienen con cáscara y pélalos a mano, ¡nunca añadas cacahuetes fritos salados!

Convierte tus platos en la versión fit

Entre los alimentos habituales hay materia prima suficiente para elaborar platos ricos y sanos que nos ayuden a estar en forma. No renuncies al arroz, la pasta o la pizza. Aquí tienes algunas sugerencias para hacer que platos «comunes» sean sanos.

Las salsas son muy recurrentes en platos de pasta y pizzas. Por desgracia, la comercialización de las salsas ya preparadas y los tomates fritos ha hecho que abandonemos la sana costumbre de elaborarlas a nuestro gusto. He aquí algunas ideas:

- Usa tomate triturado en tus pizzas y pasta en vez de tomate frito. Estarán deliciosas y te ahorrarás muchas calorías, azúcar y grasas saturadas.
- Si vas corto de tiempo y tienes salsas preparadas en el frigorífico, rebájalas con tomate triturado, aceite y sal. Para salsas «blancas», rebaja la salsa preparada o la nata con queso fresco batido.
- Usa carne de pavo o pollo para salsas como la boloñesa y cocínala a la plancha.
- Pásate a la versión integral. Usa harina integral para hacer tu masa para pizzas o bollería. Elige la pasta y el arroz integral.
- Rechaza las salsas ya preparadas para ensaladas y experimenta: con aceite, sal, vinagre y especias se pueden hacer salsas deliciosas sin necesidad de recurrir a las azucaradas salsas preparadas.

Con **aceite**, **sal**, **vinagre** y **especias** se pueden hacer **salsas deliciosas** sin necesidad de recurrir a las **azucaradas salsas preparadas**.

EPÍLOGO
EL RETO DE UNA VIDA SANA REALISTA

Todos podemos llegar a ser nuestra mejor versión, pero todos somos diferentes, únicos, y nuestro óptimo no tiene por qué parecerse a otros. El trabajo, nuestra vida social, nuestro metabolismo y nuestro bienestar deben tenerse en cuenta para llegar al hombre Men's Health que todos tenemos en nuestro interior, y no obsesionarse por lo que otros hacen o dejan de hacer. Cada uno debe encontrar su manera de llegar.

¿Has logrado entrenar en el gimnasio regularmente? ¡Perfecto! ¿Te has aburrido o no encuentras el tiempo que otros le dedican? Tranquilo, hay muchas alternativas que puedes probar. Y lo mismo ocurre con la alimentación. Si no eres capaz de seguir una dieta a rajatabla por tu motivación u ocupación, bienvenido al club. ¡Yo tampoco puedo vivir a base de pollo y arroz! Para toda rutina hay alternativas. Y que algo le resulte fácil o le funcione a tu vecino no significa que contigo tenga que ser igual.

La vida no es tan corta, de modo que no podemos comprometernos con un estilo de vida de sacrificio constante si no encontramos la forma de mantenerlo en el tiempo. Todos podemos encontrar la manera de comer saludablemente y practicar el ejercicio físico que se ajuste a nuestro tiempo y ocupación. Si he aprendido algo desde que empecé mi Operación Thor es que cada uno de nosotros es quien mejor puede conocer su cuerpo y su metabolismo. Si no desde el principio, sí a la larga. Y a esto se llega probando alternativas constantemente, y sin tirar la toalla.

Olvídate de la típica excusa de «la vida saludable no es para mí». No existe un único estilo de vida. Haz de tu vida una versión más saludable, con todas las particularidades que tiene y que te convierten en la persona que eres. Eso sí que está en tu mano.

Todos los superhéroes tienen una debilidad y una fortaleza. Nosotros solo debemos encontrar las nuestras. Inspirarnos e inspirar a otros. Y así llegar a ser, paso a paso, nuestra mejor versión.

No hay excusas
Francesc Gascó

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
o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Diseño de la portada, Planeta ArteDiseño
© de la fotografía de la portada, © Edu García / Motorpress-Rodale, S.L., 2017
© de las fotografías del interior, © Edu García / Motorpress-Rodale, S.L. y Francesc Gascó / Motorpress-Rodale, S.L., 2017

© Francesc Gascó, 2016 / Motorpress-Rodale, S.L., 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2017
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): junio 2017

ISBN: 978-84-480-2329-4 (epub)

Conversión a libro electrónico: Àtona - Víctor Igual, S. L.
www.victorigual.com

Índice

PRÓLOGO DE JORDI MARTÍNEZ 9
1. CUESTIÓN DE ACTITUD. EL CAMBIO 14
Introducción 17
¿Qué hace un friki como yo en un sitio como este? 22
Operación Thor 26
Nuestro peor enemigo 30
Un lecho de excusas y prejuicios 30
¡No tengo tiempo! 34
Yo me frustro, tú te frustras, nosotros nos frustramos 36
Mitos que te impiden avanzar 40
Un mal día lo tiene cualquiera 44
Objetivo: tu mejor versión 47
¡Quiero ser como tú! 47
Cada cuerpo es un mundo 54
Confía en ti: querer es poder 55
#yosoyMH 57
Esto no ha hecho más que empezar 67
2. LA HORA DE LA VERDAD. EL ENTRENAMIENTO 71
Metas físicas 74
7 lecciones fit que aprendí de los dinosaurios 76
¡Enfréntate al gym! 87
No tengas prisa, amigo 87
Fuerza versus cardio 88
Sin prisa pero sin pausa 92
Objetivo: six-pack 96
Rutina de la Operación Thor 102
¡Entrena en cualquier parte! 108
Glosario de ejercicios 111
Más allá de lucir cuerpo: la superación personal 138
¿Te aburre el gimnasio? ¡Prueba otra cosa! 140
Consejos para seguir motivado en tu entrenamiento en el gimnasio 143
Ya he cambiado, ¿y ahora qué? 145
CrossFit (o cómo sentirte un poco más superhéroe) 149

¿Qué es el CrossFit? 149
Mi experiencia en el box 153
¡Conviértete en espartano! 156
¿Qué es la Spartan Race? 156
¿Cómo prepararse para una Spartan Race? 158
La hora de recuperar 169
La importancia del descanso 169
¡No te olvides de estirar! 171
Amadas y odiadas agujetas 173
3. TRUCO O PLATO. NUTRICIÓN SANA 176
A fuego lento: un cuerpo en forma se trabaja en la cocina 179
¿Cómo debemos alimentarnos? 184
Un poquito de nutrición 184
De lo que se come se cría 187
Sobre la suplementación 191
Tranquilo, no vas a pasar hambre 193
Mi dieta en la Operación Thor 198
¿Qué como a lo largo de un día? 204
Alimentos que no faltan en mi cocina 205
El espíritu «Truco o plato» 210
Mi pasión por la cocina 210
10 platos sabrosos y saludables 214
Wraps de pollo con albahaca 218
Pastel de carne y patata 222
Ensalada de salmón y aguacate 226
Pizza fit de pollo con pimientos 230
Quesadilla de pollo y pavo con mozzarella 234
Ensalada veraniega de atún 237
Cintas de zanahoria con albóndigas de pavo al curry 240
¡Ay, el dulce!... 243
Tortitas de avena y plátano con frutas 246
Tarta de queso a la vainilla 250
Brownie de avena con chocolate 254
10 batidos para disfrutar en el gym y en casa 257
Convierte tus platos en la versión fit 261

EPÍLOGO. EL RETO DE UNA VIDA SANA REALISTA 263
CRÉDITOS 267