

APRENDE A COMER JM H

VIVIR A DIETA



"Una historia sobrecogedora" - The New York Times

VIVIR A DIETA

PRIMERA EDICIÓN

Exención de responsabilidad

La información contenida en este documento representa la opinión del autor en base a la literatura científica disponible a fecha de hoy, diciembre de 2020. En ningún caso el autor será responsable de daños personales o legales en los que pudiera incurrir el lector. Aunque se ha hecho un gran esfuerzo por verificar la validez de la información contenida en este libro, los métodos, las estrategias y la información en general puede variar con el tiempo.

¿QUIÉN SE ESCONDE DETRÁS DE ESTE EBOOK?



Me llamo Javier Décimo Meridio, comandante de los ejércitos del norte, general de las legiones medias, leal servidor del verdadero emperador Marco Aurelio, padre de

un hijo asesinado, marido de una mujer asesinada y alcanzaré mi venganza en esta vida o en la otra. No cuela, ¿no?

Realmente me llamo Javier Miguel Hernández, soy **dietista-nutricionista (MAD00776)** y mi objetivo es enseñarte cómo debes comer para perder **grasa**, sentirte **mejor** (tanto física como mentalmente) y **disfrutar** de tu alimentación. Algo esencial si quieres mantener tus resultados a largo plazo y evitar el efecto rebote. Todo esto lo haremos **sin utilizar** pastillas o potingues cuya única finalidad es adelgazar el bolsillo de las personas y destruir su autoestima.

SPOILER: Si te has descargado este ebook porque estás esperando encontrar el truco definitivo que te haga perder 20 kg en una semana, tengo malas noticias. Te has equivocado de ebook y de persona. Si por el contrario ya sabes que los Reyes Magos son los padres y buscas un cambio realista que te permita seguir **disfrutando** de tu día a día, vas por el buen camino.

ÍNDICE

LA RESPONSABILIDAD DEL CAMBIO RESIDE EN TI.....	5
TIENES QUE ENAMORARTE DEL PROCESO	6
CÉNTRATE EN SUMAR.....	8
BEBE MÁS AGUA.....	8
VERDURAS DE PRIMERO	9
¿CANSAD@ DE LA ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG?	9
NO TE OLVIDES DE LA PROTEÍNA	13
¿CANSAD@ DEL POLLO A LA PLANCHA?	14
LOS HIDRATOS NO SON TU PEOR ENEMIGO	17
SUSTITUYENDO A LOS HIDRATOS	18
TU ACTITUD DEFINE TUS RESULTADOS	21
ESCRIBE UN DIARIO	23
HAY APPS QUE TE PUEDEN AYUDAR.....	24
LAS PRISAS SON MALAS COMPAÑERAS.....	25
COMPÁRATE CONTIGO MISM@	27
RECUERDA POR QUÉ EMPEZASTE	29
ESCAPA DEL “TODO O NADA”	33
COME MÁS DESPACIO	35
ALIMENTOS SUPERSACIANTES	38
¿REALMENTE TIENES HAMBRE?	38
NO TE HIPOTEQUES.....	39
REFLEXIONA	40
RECETAS DULCES Y SACIANTES	43
MEJOR HAZ 2-3 COMIDAS	46
EN CUANTO AL DESAYUNO... ..	48
PASE LO QUE PASE, CONTINÚA.....	49
ANOTA LAS COSAS QUE HAGAS BIEN	52
LAS HORAS DE SUEÑO SON SAGRADAS	53
EL ESTRÉS NO ADELGAZA	54
DEJA DE DEMORAR MÁS TU CAMBIO, EMPIEZA HOY	55
REPENSANDO LA VIDA SOCIAL.....	58
EMPIEZA CON 3 MINUTOS DE EJERCICIOS AL DÍA	58
MANERAS DE VIVIR / SER MÁS ACTIVO	60
NO SEAS “BASCULOCENTRISTA”	61
QUEMA TUS NAVES	63
NECESITAS RENDIRLE CUENTAS A ALGUIEN	64
NO SE POR DÓNDE EMPEZAR.....	65
NUNCA DEJES DE HACERLO.....	68

LA RESPONSABILIDAD DEL CAMBIO RESIDE EN TI

Todo arde si le aplicas la chispa adecuada

- Enrique Bunbury -

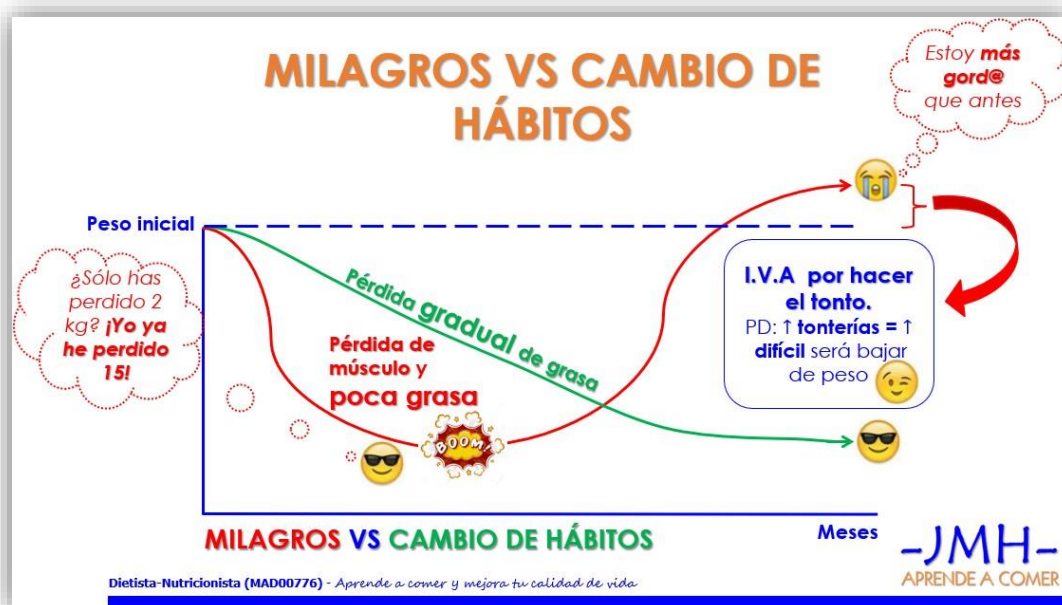
Vamos a empezar leyendo **la odiosa letra pequeña**, esa que la gente prefiere no leer... *¡Pero yo quiero los trucos para perder grasa Javi, LOS QUIERO YA!* No te preocupes querid@ lector@, iremos con ellos en un momento. No los explicaré de primeras porque es esencial que leas esta primera parte para que los trucos sean realmente efectivos. *¿Cómo?* Has leído bien, lo más importante no son los consejos, sino tener la **mentalidad** adecuada para comenzar este proceso. Me explico.

Yo tenía una cliente que se llamaba Mari Carmen. Ella estaba tan contenta con el cambio que había experimentado los últimos meses, que en una de nuestras consultas me dijo: *“voy a traer a mi Antonio para que le enseñes a comer porque se está poniendo como un ceporro”*. Examinemos esa frase. Está claro que Mari Carmen tiene un gran corazón e intenta hacer lo mejor por su marido. No obstante, lo que ella no ha llegado a comprender es que **nadie se curó si no se puso enfermo**. En otras palabras, no se puede obligar a nadie a cambiar. Es inútil a la par que frustrante, ya que una persona que no quiere cambiar, encontrará todas las **excusas** y ninguna solución a sus problemas. A este obstáculo se le suma otro aún más grande: no hay ningún nutricionista que haya nacido en Jerusalén y que haga milagros. El cambio tiene que nacer dentro de ti. Da igual lo que pagues, si la **chispa del cambio** no nace dentro de ti, tu cuerpo **nunca** cambiará. ¿Ha prendido ya esa chispa? ¡Perfecto! Ya has hecho lo más difícil. Siguiendo punto clave...



TIENES QUE ENAMORARTE DEL PROCESO

Así es, estimad@ lector@. Da igual lo magnífico que sean tus resultados y la envidia que le des a tu vecina. Si no disfrutas del proceso, tus resultados se irán por la puerta de atrás sin decir adiós. Es decir, si la dieta que has elegido para perder grasa no te permite seguir **disfrutando** de tu vida social, tus alimentos favoritos, tu pareja, tu familia... sufrirás el temido y popularmente conocido como efecto yo-yo o **efecto rebote**. Esto es lo que sufren casi la totalidad de las personas que se plantean perder peso. Y tú te estarás preguntando: “¿por qué?” (léase con voz de Mourinho). Muy fácil. Las personas, cuando se “ponen a dieta” (ya suena mal de primeras, ¿verdad?), suelen encarar este proceso con la idea de que están siendo **castigadas**. En otras palabras, estas personas asumen que, como se han portado “mal” durante meses/años, ahora deben sufrir la ira de la nutrición. Así pues, los condenados se embarcan en un calvario que durará “x” semanas y que se caracterizará por **hambre, ansiedad y aislamiento social**. Tiene mala pinta, ¿no crees? Todo esto lo harán con el único propósito de llegar lo antes posible al objetivo que se han marcado. Una vez la gente empieza esta locura, pueden suceder dos escenarios.



¡Qué maravilla es (introduzca el nombre del nuevo método revolucionario para perder tropecientos kilos en dos días)! ¡Cómo se pierde de rápido! – primer epígrafe del manual **Cómo engordar haciendo dietas**

Primer escenario, **dejan la dieta antes de llegar a su objetivo**. Lo creas o no, por muy succulento y atractivo que te haya parecido sufrir durante “x” semanas, mucha gente se desanima antes de llegar a su meta. Esta desilusión se suele corresponder con el momento en el que el número de la báscula se estanca. *“¡Todo esto y encima no pierdo!”* grita Mari Antonia a los cuatro vientos mientras prosigue con un: *“¡esta dieta la va a seguir la madre del topo!”* Cuando lo deja, Mari Antonia vuelve a sus hábitos de antes, y encima, con más ansiedad. Efectivamente, el haber seguido una dieta plagada de prohibiciones y/o de hambre constante le ha generado mucha ansiedad, o, **“ansia viva”** por esos alimentos que habían sido prohibidos. Esto, sumado a una muy posible pérdida de masa muscular por querer perder peso de manera muy rápida, hace a Mari Antonia una excelente candidata para recuperar tooodo lo que había perdido, **más el I.V.A.** ¡Sí señor! Su cuerpo no tendrá suficiente con recuperar el peso original y hará que este se incremente un 21%. ¿Te sientes identi-



El grito de Mari Antonia

Edvard Munch

Segundo escenario, **la persona consigue llegar a su objetivo**. Después del júbilo inicial, llega la “cara-anchoa” (bofetada) de la cruda realidad. *¿Y ahora qué?,* piensa Manolo mientras le resbala una gota de sudor frío por la frente. *¿Voy a tener que mantener este calvario el resto de mi vida para mantener mi peso...?* La peli acaba igual que la anterior. Manolo, más temprano que tarde, vuelve a sus hábitos de antes (con el correspondiente incremento en el número de la báscula) mientras sus ojos se llenan de lágrimas al ver sus fotos posando en la playa de Almería. Guarden algunas plegarias por Manolo.

No dejes que el efecto rebote de Manolo y de Mari Antonia sea en vano. Aprende de sus errores. *¿Pero Javi, acaso no estamos todos destinados a acabar como ellos?* No necesariamente. La clave reside en construir unos buenos hábitos que podamos mantener **a largo plazo**.

¿Qué te propongo? Sé realista ¿Y si quisieses comerte una magnífica pizza? Una pizza con 8 tipos de queso por encima... ¿Ya estás salivando? Perfecto. ¿Te

comerías la **misma cantidad** de pizza si, antes de esta, te bebieses dos vasos de agua y te comieses un plato de espaguetis de calabacín? Lo dudo mucho.

CÉNTRATE EN SUMAR

La mayor parte de las personas que se embarcan en la aventura de cuidarse y de comer mejor, lo hacen desde la perspectiva de **restar** alimentos: “*voy tomar menos pan, cervecitas, palmeritas, salchichón...*”. Este abordaje no es incorrecto pero suele generar un cierto sentimiento de “cárcel” o de “cohibición”. Por esta razón, te propongo que cambies tu punto de vista. A lo largo de este libro irás descubriendo consejos destinados a cuidarte en tu día a día; piensa que se trata de sumar cuántos más mejor. Cuanto más sumes, **menos espacio quedará para lo que no te interesa** (ejemplo: cuanta más verdura comas, menos pizza te cabrá). De esta forma, llegarás al mismo punto (bajar de peso y/o mejorar tu salud) que mediante la perspectiva de restar pero el camino se te hará un poco más llevadero.

BEBE MÁS AGUA

Bebe dos vasos de agua **antes** de las comidas y de las cenas. Te vas a sorprender de cómo con este truco tan sencillo controlarás mucho mejor tu



apetito y tu **sed**, la cual es una mala compañera si te gusta la cerveza o el vino; pues hará que bebas más (más calorías) sin darte cuenta. También es interesante tener una **botella** de agua en tu puesto de trabajo que te incentive a beber más el resto del día. Los **café**s,

los **tés** y las infusiones también son muy buenas alternativas. Reserva los refrescos zero para los **eventos sociales**.

VERDURA DE PRIMERO

De los mejores recursos para evitar que el apetito se apodere de ti *¿Pero todos los días ensalada Javi? ¿Qué horror no...? ¿Y si hubiese más mundo aparte*



de la ensalada cutre de lechuga iceberg, tomate y cebolla...? ¿Y si pudiésemos incluso **disfrutar** comiendo verdura? Pues eso no sólo es posible, sino que es necesario. La verdura se puede comer de muchas formas **más atractivas**: espaguetis de calabacín, coliflor a la cubana,

berenjenas rellenas, salpicón de marisco, con guacamole o con hummus, en pastel, a la parrilla... Todas tus comidas principales tendrían que tener al menos medio plato de verdura. Si sueles comer dos platos, el primero que sea de verdura.

¿CANSAD@ DE LA ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG?

La gente que relaciona comer sano con lechuga iceberg y merluza cocida no durará más de dos semanas en darse por vencido. En esta sección hablaremos de otras formas de dar **alegría** a nuestras ensaladas, pero sin que eso requiera hacerlas **megacalóricas**.

ENSALADA DE ESPINACAS

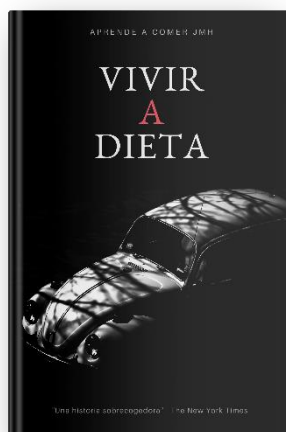
Ingredientes

- **Espinacas** (la base)
- **Fresas**
- **Aguacate** (en cubitos)
- **Nueces**

¡Y HASTA AQUÍ LA PRUEBA GRATUITA!

Lo sé, lo sé... soy un cabroncete por dejarte leer solo hasta aquí. Por suerte o por desgracia, las cosas buenas hay que pagarlas **para que sigan siendo buenas.**

Si quieres seguir aprendiendo (mientras patrocinas mi trabajo), pulsa el botón que te dejo a continuación.



[**Comprar libro**](#)

Comenzar es la mitad del trabajo.

Comienza después con la mitad restante y habrás terminado.

- Marco Aurelio -