# Principios para vivir más y mejor: Como ser un Neo Sapiens

**Enero de 2018**

www.NeoSapiens.Life

# Índice

1. Presentación y declaración de intenciones
2. **Capítulo 1:**
   a. **Introducción**
      i. Debería, pero no es para todos
      ii. Esto es lo que vas a obtener (solo si estas mentalmente
      iii. preparado)
      iv. Que no vas a obtener
      v. Ésta guía es para ti…
      vi. Esto no es una dieta o una rutina de ejercicios
   b. **Los principales errores que no volverás a cometer jamás**
      i. Hacer caso a las recomendaciones oficiales o de moda
      ii. Demonizar los alimentos en base a sus macronutrientes o algún ingrediente en particular
      iii. Pensar que los productos light son mejores que las versiones originales
      iv. Beber calorías sin darte cuenta
      v. No incluir proteína y vegetales en cada comida
      vi. Decir que las calorías no importan o por el contrario, lo son todo
      vii. Hacer mal la despensa
      viii. Pensar que no es necesario hacer ejercicio para ser saludable
      ix. Hacer del ejercicio un martirio
      x. Pasar demasiado tiempo sentado
      xi. No descansar lo suficiente y adecuadamente
      xii. No planificar tu día y no saber qué hacer o a qué hora
      xiii. Creer que la solución son las pastillas o medicamentos riesgosos
      xiv. No gestionar adecuadamente el hambre
      xv. No saber decir "No gracias"
      xvi. Culpar a la genética
      xvii. Sobre información en televisión o redes sociales
      xviii. Vivir demasiado cómodo y limpio
      xix. Pensar que la vida te debe algo o que a ti no te va a pasar
      xx. Ser rígido e inflexible
3. **Capítulo 2: Mentalidad**
   a. **Las 5 claves para lograr todo lo que te propones**
   b. **Las bases para ser más saludable física y mentalmente**
      i. Actitud
      ii. Autoestima
      iii. Inteligencia emocional
      iv. Motivación
      v. Planificación
   c. **Controla tu mentalidad, controla tu vida**
      i. Porque la gente que quiere cambiar, no cambia
      ii. Claridad y relajación, bondades de la meditación
      iii. La poderosa motivación y confianza que nos da la visualización
      iv. La autoaceptación y satisfacción del propio cuerpo
      v. El éxito debe ser integral
      vi. Hereda los mejores genes posibles
4. **Capítulo 3: Nutrición**
5. **Capítulo 4: Actividad física**
6. **Capítulo 5: Descanso**

El presente documento consta de recomendaciones generales, por ningún motivo debería ser utilizado como un plan individualizado o personalizado, aun así los principios básicos sean aplicables a la mayoría de la población hay ciertos matices para cada individuo.

Cada persona podrá responder de una u otra manera, a las sugerencias aquí mostradas. La ciencia de la nutrición no es exacta, a pesar de ello, puedes estar seguro que los consejos a continuación son basados en la ciencia más actual, en la autoexperimentación y de muchas otras personas, con resultados asombrosos.

Aun así recuerda que tus resultados dependerán de ti, de tu desempeño y adherencia al plan, nadie hará el trabajo realmente importante por ti.

*"Absorbe lo que sea útil, desecha lo que no, agrega lo que sea exclusivamente tuyo."*

*- Bruce Lee*

*"Hay muchos caminos para un mismo fin, el correcto es el que puedas seguir hasta el final"*

Hola, soy Osvaldo Avila, creador de Neo Sapiens, una nueva forma de ver e interpretar la actualidad en materia de nutrición y actividad física, te ayudaré a obtener la mentalidad adecuada para lograr tus objetivos, mediante los consejos y recomendaciones más actualizadas, sin cosas complicadas ni perder el tiempo, se trata de optimizar todos los recursos para obtener los resultados deseados. Todo ajustado a tu presupuesto, tiempo y estado actual, para obtener una nueva vida, ser un verdadero Neo Sapiens.

**¿Qué es un Neo Sapiens?**

Neo Sapiens nace ya hace algunos años, primero como un concepto de buscaba dejar atrás el dogmatismo de las recomendaciones oficiales, una nueva manera de entender el cuerpo y sus resultados. Después se convierte en un estilo y filosofía de vida, integrando los pilares fundamentales: nutrición, descanso, actividad física y mentalidad adecuada.

Un Neo Sapiens es aquella persona que no se deja manipular por los medios de comunicación, investiga por su cuenta y pasa a la acción. Un Neo Sapiens no es parte de la estadística, no va con la manada, crea su propio destino.

**Neo Sapiens** es fuerza, belleza y salud, **Neo Sapiens** son los nuevos humanos.

## ¿Estás listo para tu nueva vida? ¡Excelente!

Da una primera lectura rápida y revisa los puntos que trataremos. Hazte algunas preguntas sobre lo que acabas de leer y realiza una segunda lectura más a conciencia y a tu ritmo.

# Introducción: Capitulo 1

Según la OMS, las enfermedades no transmisibles, es decir, las adquiridas de acuerdo a nuestras conductas en el día a día, son responsables de 40 millones de muertes todos los años, esto es equivalente al 70% de todas las muertes a nivel mundial.

Las enfermedades crónicas degenerativas a las que me hago alusión son la diabetes, hipertensión, cáncer y enfermedades de vías respiratorias no infecciosas (asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica).

Pues bien, resulta paradójico que deba empezar con cifras del máximo organismo a nivel mundial sobre salud, cuando son las recomendaciones oficiales del propio sistema de salud, en gran medida, las culpables.

Pero vamos, que esto es solo una parte de la ecuación, no culpes a nadie, que no te lleva a ningún sitio, mejor continua leyendo y podrás de una vez por todas, salir de esa desinformación y mal información de la que es víctima el 90% de todas las personas en el mundo (incluidos los médicos).

## Debería, pero no es para todos

Una buena salud, una excelente calidad de vida y una productividad alta, deberían ser ítems perfectamente normales y alcanzables para la gran mayoría de la población.

Sinceramente, a veces he llegado a sentir como si todas las cosas altamente perjudiciales para nuestra salud, fueran diseñadas para los más débiles, ignorantes y que no tienen objetivos en su vida.

Como si se tratase de una especie de selección natural evolutiva en la que solo los mejores informados y más inteligentes vivirán más y mejor, dejando descendencia más fuerte, inteligente y con mejor salud en términos globales.

La salud es la cualidad sobre la que se desarrolla toda nuestra vida. Según a nuestro nivel de salud, podemos realizar una u otras cosas.

Si somos saludables fisiológicamente, es decir, que nuestro cuerpo funcione en términos generales como debería, sin fallas importantes (la salud no es sinónimo de perfección en ningún ámbito), podremos ser capaces de desarrollar infinitas actividades físicas.

Al fin y al cabo, nuestro cuerpo responderá satisfactoriamente de acuerdo a nuestras capacidades y limitaciones físicas y fisiológicas.

Pero la salud no es solo fisiológica, incluso hablando solo del cuerpo humano aislado y siendo muy básicos, podemos mencionar a la salud mental y emocional. Nuestras decisiones y reacciones juegan un papel crucial en nuestra vida.

La forma de ver y entender el mundo, es muy particular de cada individuo y causa un gran impacto en el estilo de vida.

No es lo mismo una persona que a la de primeras responde agresivamente y siempre está a la defensiva, que una persona más relajada e inteligente emocionalmente. La primera se mantiene estresada constantemente (lo que atrae problemas y enfermedades diversas), la segunda seguramente gestione mejor los momentos de estrés, siendo los momentos pico de estrés más puntuales e incluso hasta planificados, recordemos que cierta dosis de estrés es necesaria, sin estrés hubiésemos fracasado como especie.

El estrés nos ayudaba a huir del león, y el estrés por ayuno nos animaba a cazar y recolectar la próxima comida. El estrés nos permite sobrevivir. El estrés nos ayuda a ser más fuertes en su dosis correcta.

Además, nuestra mentalidad y actitud nos incita a marcarnos objetivos, metas, logros, desafíos.

Una persona sin actitud o mala mentalidad es una persona con baja autoestima, con poco amor propio y seguramente un enfermo más.

En cambio una persona que se quiere y respeta, cuidará de su cuerpo, física y emocionalmente.

Será una persona sana, con mejor calidad de vida, con mejores cualidades físicas y psicológicas, más productiva y feliz.

Debo ser sincero, esta guía, a pesar de todo el esfuerzo que pueda llegar a poner en ella, NO ES PARA TODOS.

Solo basta con ver a aquél profesor de educación física, que sabe mucho sobre su ámbito, pero que es incapaz de aplicarlo a él mismo. O a aquel médico o enfermero, que con la soda en el escritorio, pretende incitar a su paciente  a que mejore sus hábitos alimenticios.

Muy incongruente y desalineado a lo que deberían reflejar, y esto no deja más que ver que la información, la mayoría de las veces, no es suficiente, hace falta más, hace falta amor propio e inteligencia, hace falta más dignidad.

Así que aún a pesar de que verteré aquí los principios básicos en los que me he basado todos estos años para mejorar mi salud e incluso mi cuerpo, todos los consejos serán

en vano si el primer cambio no lo das tú, si no demuestras un poco de dignidad como hombre o mujer.

En principio hazlo por ti, por añadidura lo estarás haciendo por tu familia, y si ya los tienes, por tu pareja y tus hijos.

Si aún no tienes hijos, una mejor versión de ti, creará una versión mejor de ellos.

Es por ello, que entiendo que si mentalmente no estás preparado para dar el salto definitivo en tu vida, el punto de inflexión de tu existencia, y si es que terminas de leer el libro, seguirás siendo parte del montón, uno más en la estadística, dinero fácil para las compañías farmacéuticas y las multinacionales de productos procesados.

Es más rentable una persona ignorante y mal informada, que una persona conciente, informada e inteligente.

Repito, debería, pero desgraciadamente la salud no es para todos y créeme que lo entiendo, no todos tienen eso que hace falta para dar el golpe en la mesa y escapar del círculo vicioso.

## Esto es lo que vas a obtener (solo si estas mentalmente preparado)

Esta guía es un punto de partida, una plantilla para el éxito en tu vida, un marco conceptual sobre el que basar tus decisiones cotidianas en cuanto a alimentos y actividad física. Porque como digo, sin salud no hay plenitud, por más amor y dinero que se tenga.

Con la metodología sugerida, tendrás las herramientas para pensar por tu cuenta, para decidir tú mismo que, como, y cuando comer, decir no a los antojos.

En definitiva, ser dueño de tus decisiones y estilo de vida. Con la mentalidad adecuada, pensando como un líder, actuando como tal.

Te sentirás libre, satisfecho y con seguridad de que estás haciendo las cosas lo mejor posible, con consejos y recomendaciones basadas en la ciencia más actual y en la experiencia propia y de muchísimas personas más.

Tendrás los fundamentos para dirigir tu vida por el camino del bienestar físico y psicológico, las herramientas para moldear tu futuro sin excusas y minimizando el riesgo de enfermedades, serás una mejor versión de ti, tal vez la mejor que hayas imaginado, aunque eso ya depende ti.

Sabrás reconocer comida real, con ingredientes de verdad. Realizar ejercicio de la forma correcta, optimizando y aprovechando tu tiempo, dejando tiempo para otras facetas de tu vida.

Bajar la grasa, hacer crecer el musculo, sentirse mejor con un cuerpo más delgado y atlético, son objetivos que yo mismo he logrado con los consejos que te compartiré gratis. ¡Así que a por ello!

## Que no vas a obtener

Seré claro, con esta guía no llegaras a porcentajes de un digito en grasa corporal si eres hombre, o a tener cuerpo de portada de revista de moda si eres mujer (¿o sí?). Ante todo, quiero ser sincero y no prometer cosas irracionales e infundadas.

Olvídate de objetivos poco alcanzables, mírate por un momento en el espejo y se conciente de tu estado actual.

Si llevas años de sedentarismo acumulado y mala alimentación, no esperes que todo ese daño desaparezca de un día  a otro, la recomposición corporal y recuperar salud es algo que lleva su tiempo, disfruta el proceso.

Esto es una carrera de larga distancia, es para toda la vida. No es un HIIT (High Intensity Interval Training) de media hora.

No hay plazos fijos, ni promesas de pérdidas de peso en un mes. Esas son tonterías que ya sabes no funcionan. Ante todo, hay que hacer las cosas con cabeza.

No se trata de una prescripción final, se trata de los cimientos para tu nueva vida.

No es un programa para perder grasa (aunque será un efecto secundario, especialmente si tienes mucha grasa extra), ni un programa para estar extremadamente hipertrofiado o definido, para objetivos muy concretos habría que ser más específicos, objetivo que no pretendo en la presente obra.

Lo que si se pretende es mejorar la salud global, establecer buenos hábitos de vida, emocionales y físicos.

Tómalo como tu punto de partida, intentando aplicar cada cosa a la vez, no de golpe, que puede llegar a ser abrumador.

Una vez tengas cierto nivel, podremos aplicar estrategias y metodologías más avanzadas, algunas incluso, que ahora mismo estoy probando.

En resumen, tanto como si ya realizas algún tipo de actividad física como si no, si ya intentaste de todo o nunca has hecho nada, si no obtienes los resultados que esperas o simplemente quieres optimizar y afinar detalles para lograr la salud y el cuerpo que deseas. Sigue leyendo que esto te interesa.

Haz una primera lectura rápida, relee con más calma las veces que sea necesario.

## Ésta guía es para ti…

Para ti que quieres mejorar tu calidad de vida, que quieres sentirte mejor, con más autoestima, mejor ánimo y más fuerza.

Para ti que quieres tener un mejor cuerpo y más salud.

Para ti que quieres ser la excepción a las estadísticas.

Para ti que quieres ponerte ese traje de baño, que quieres completar esa competencia, que quieres jugar y seguirle el ritmo a tus hijos, incluso a tus nietos.

Para ti que quieres vivir más y mejor.

Para ti que tienes eso que hace falta, coraje y ambición.

Para ti que siempre te has alimentado mal, has hecho poco o nada de ejercicio, si tu día ideal todos los días es estar en el sofá viendo series de televisión con un bote de nieve al lado.

Si tu desayuno es un cereal de cajita, si tu comida no sabe a nada sin una soda y tu cena son unos tacos de dudosa calidad.

Si ya estas harto de la situación y sabes que la estas cagando en serio. Esta guía para ti es agua en el desierto. Aire fresco en la ciudad.

Por el contrario, si te alimentas bien, realizas actividad física y en general, cuidas de tu cuerpo y salud. Seguramente esta guía sea un complemento perfecto para tus objetivos y estilo de vida deseado.

A veces creemos que tenemos la verdad absoluta sobre algo y eso es un error, actualizarse y aprender constantemente es la solución, en esta guía obtendrás ideas y consejos actuales, sin pérdida de tiempo, ni cosas innecesarias.

He eliminado todo el ruido para ti, gratis.

Que una cosa haya funcionado hasta ahora, no quiere decir que no haya otra forma más óptima e ideal de hacerla.

Para ti que ya tienes una buena base, estoy seguro que lo que encontraras más adelante no tiene desperdicio y le sacarás provecho.

## Esto no es una dieta o una rutina de ejercicios

Si bien los alimentos recomendados tienen cierto enfoque, y los ejercicios cierta filosofía. No pretendo dar una dieta o una rutina de ejercicios.

No hay dietas mejores o peores, buenas o malas, pero ojo que tampoco estoy dando vía libre a comer cualquier porquería, incluso "en moderación".

Darte una dieta cuadrada y predeterminada seria como darte el pescado, pero yo quiero enseñarte a pescar, quiero que aprendas a distinguir comida real de la que no, que disfrutes tu alimentación y le saques provecho a tu presupuesto.

En el caso de los ejercicios, tampoco es la intención de esta guía, ser un programa predeterminado, aunque si te mostraré los ejercicios básicos que todos deberíamos conocer y poder hacer, además de un programa de inicio básico que puedes empezar a hacer desde ya en casa y sin apenas equipamiento, más que tu propio cuerpo.

Creo firmemente que una buena base de movilidad, fuerza y demás capacidades físicas, son perfectamente alcanzables sin gastar en entrenadores o maquinas, además también creo que aprender a controlar el propio cuerpo es piedra angular para posteriormente controlar objetos externos.

Los básicos corporales son ejercicios transferibles a la vida real, como en el gesto de cargar las bolsas de la despensa o elevar a tus hijos por sobre tu cabeza mientras juegas con ellos.

Lo dicho, esto no es una dieta más o un programa de ejercicios, esta guía es una filosofía y estilo de vida. Pero tú llámala como quieras. Metodología, protocolo o programa, me da igual, siempre y cuando lo pongas en práctica.

Recuerda, el conocimiento no aplicado, es ignorancia (¿te suena el profesor de educación física o el médico gordo?).

## Los principales errores que no volverás a cometer jamás

- **Hacer caso a las recomendaciones oficiales o de moda.**

Paradójicamente, los organismos encargados de velar por nuestra salud, son los culpables del empeoramiento de la misma.

Al ser organismos oficiales, debemos seguir religiosamente todo lo que recomienden, esa es la idea general, ¿al fin y al cabo porque habrían de mentir?

Tengo algunas razones:

- *Intereses económicos*

¿Qué solo es una? ¿Pero son muchos dólares no? Profundicemos un poco.

Nunca sobre ningún tema haría una generalización absoluta, la mayor parte de las veces, las cosas son multifactoriales, no obedecen a una sola causa.

¿No te parece extraño que cuanto más hemos avanzado en tecnología y "conocimiento", más obesos y sedentarios somos?

Antes no había nutriólogos (la nutrición como tal, es una ciencia muy joven) y nuestra salud era mucho mejor que hoy en día.

El problema con las recomendaciones iniciales es que fueron basados en epidemiologia mal aplicada y entendida, se pensó que la correlación entre dos variables implicaba causalidad y esto fue un error fatal, nuestra salud pagó el precio.

Por ejemplo, se llegó a la errónea conclusión de que las grasas eran malas, per se, todas, sin importar su origen, eran las malas en la ecuación, las grasas eran las tapa arterias por excelencia, ocasionando enfermedades del corazón y del sistema circulatorio.

Hoy sabemos que las verdaderamente culpables son las grasas trans provenientes de productos ultraprocesados.

El colesterol es malo, decían, sin importar el ratio entre colesterol "bueno" y "malo" (HDL: el bueno, de alta densidad. LDL: el malo, de baja densidad).

Hoy en día se sabe que el nivel de colesterol LDL no nos dice nada si no sabemos su ratio, además de que se comprende mejor su función e importancia en el bienestar fisiológico.

El colesterol forma parte de tus células, y es pieza clave para nuestras hormonas, las maestras del cuerpo.

Es fundamental como componente de la leche materna (el mejor alimento posible para los bebes, de lejos). Nuestro cerebro se compone de colesterol.

Personalmente llevo años comiendo prácticamente todos los días 5 huevos diarios, si tu médico te recomienda no comerlos o limitarlos, recomiéndale estudiar más de lo que ensenan en la universidad.

Hoy se sabe, que si nosotros ingerimos colesterol dietético o exógeno, nuestro cuerpo regulará la producción de colesterol endógeno, controlando sus niveles en sangre.

Otra cosa, los cereales no son la base de la alimentación humana como dicta la pirámide oficial.

Dejando de lado que no son necesarios en un contexto de alimentación saludable, cualquier cosa buena que pueda haber en los cereales, está en otros alimentos, con más beneficios y menos perjuicios.

Los cereales se empezaron a cultivar hace unos 10,000 años, el humano empezó a prosperar como complejos establecidos, dejó de ser necesario moverse de un lugar a otro en busca de alimento.

¿Quién crees que pago los platos rotos? En efecto, nuestra salud.

Dejamos de movernos, pasamos a ser más sedentarios, y las enfermedades empezaron a manifestarse en mayor medida, apareciendo alergias e intolerancias.

Había más comida disponible todo el año, pero a más calorías y malestares, con menos nutrición (los cereales son muy pobres nutricionalmente, además de inflamatorios).

Apareció la leche, otro alimento controvertido, aunque con mejores prestaciones, no por ello digo que sea indispensable como nos quieren hacer creer.

El calcio presente en ella no es fundamental para una buena salud ósea (el ejercicio brinda más beneficios). El calcio necesario para nuestros huesos es perfectamente obtenible de otras fuentes.

Al igual que los cereales, no toda la población está bien adaptada a los lácteos. Recuerda que son alimentos nuevos en comparación a los que consumíamos millones de años antes.

Te preguntaras entonces, si los cereales y los lácteos no son alimentos imprescindibles, ¿porque los organismos oficiales los recomiendan tanto?

- *Otra vez. Por dinero, por intereses económicos.*

Las empresas detrás de los cereales y los lácteos (en mayor medida los ultraprocesados) son muy poderosas y enormes, tienen a los "expertos" de su lado.

Piénsalo un momento.

Es muy difícil que alguien no crea y diga algo, cuando sus ingresos dependen de ello.

Seamos sinceros, los cereales son más redituables que otros alimentos, ello los convierte en un gran negocio.

Producir cereales es muy barato en comparación a producir un filete de carne.

Es por ello que insisten tanto en hacernos creer que los cereales son fundamentales, porque muchísimas personas con ánimos de lucro y sin ánimos de mejorar tu salud tienen intereses personales.

Cereales de desayuno, cereales en la comida, cereales para ¿los bebés....?

Decir que una buena dieta es comer de todo con moderación es el eslogan favorito.

Definitivamente, hay alimentos que es mejor eliminar en el día a día, y dejarlos para momentos muy puntuales.

¿Más recomendaciones oficiales infundadas con un trasfondo económico?

Come a cada rato y vive como esclavo de la comida.

Bebe agua como loco sin importar si tienes sed o no (obvio compra botellas de plástico, que son mucho más caras y además alteran tu sistema hormonal).

Incluyamos a las farmacéuticas para crear una especie de parche o alivios temporales de las enfermedades que crean ciertos alimentos y los malos hábitos, y cerremos el gran negocio global con miles de millones de clientes enfermos e ignorantes.

- **Demonizar los alimentos en base a sus macronutrientes o algún ingrediente en particular**

Que un alimento tenga grasas o no, no lo hace mejor. Que sea rico en carbohidratos no es sinónimo de que nos va a engordar. Que sea muy proteico no quiere decir que dañará nuestros órganos.

Las grasas no son el problema, las grasas son necesarias para una correcta función hormonal y en general una buena salud global. Las grasas trans que hay en las galletas y panes sí que son perjudiciales.

Los azucares o carbohidratos no son los malos tampoco, lo que puede llegar a ser nocivo es el contexto en el que se consuman.

No es lo mismo la fructosa de un plátano, que la fructosa de una soda. Incluso el azúcar añadido a los alimentos no es el verdadero problema (aunque si tiene su gran culpa), es el alimento completo en si a lo que debemos prestar atención.

Nos hemos vuelto muy reduccionistas. Nos gustan las cosas in extremis, si no es blanco tiene que ser negro. Pues no, digamos que la mayoría de las cosas están en una escala grises (más aun en nutrición).

Siempre hay que matizar y contextualizar cada situación, individualizar la dieta.

Si nos quedamos con la idea de que un ingrediente por si solo es el villano, pensaremos que quitar o reducir el azúcar en los alimentos será la solución, y no.

El inconveniente no es un ingrediente aislado, es el total de la composición del alimento.

- **Pensar que los productos light son mejores que las versiones originales**

En la misma línea que lo ya comentado líneas arriba, reducir la grasa en los lácteos no los hace mejores o más benéficos, incluso a veces ocurre lo contrario.

El humano esta empeñado en creer que hace mejor las cosas que la naturaleza. La leche es un alimento tal cual como esta, con más beneficios con su grasa natural que sin ella.

Quitar el azúcar de la Coca-Cola no la hace menos dañina, tampoco sustituir la misma con edulcorantes sin calorías. Hay procesos hormonales que se ven alterados con este tipo de bebidas tan dulces pero sin azucares o calorías, el cuerpo recibe señales erróneas cuando está esperando otra cosa.

Si ingerimos algo dulce, todo nuestro sistema se prepara para procesar esos carbohidratos. Estos procesos inician incluso desde antes de comer o beber algo con alto dulzor, con tan solo ver, oler e incluso imaginarlo.

Recuerdas la expresión “se me hizo agua la boca”, pues a eso me refiero. La salivación aumenta hasta con platicar sobre tu alimento favorito.

Mandar mensajes erróneos a nuestro cuerpo no es buena idea.

Recuerda que la comida es información para nuestro organismo, la información que le demos al cuerpo se interpretará y obtendremos una respuesta. Ya sea, acumular esa energía, o destinarla a procesos u otras vías metabólicas, como al generar musculo.

- **Beber calorías sin darte cuenta**

La totalidad o por lo menos la mayor parte de tus calorías debe provenir de alimentos sólidos.

Los líquidos son poco saciantes ya que es muy fácil ingerirlos, sin apenas trabajo por nuestro sistema digestivo, el cual empieza a hacer su función mecánica en la boca durante la masticación.

Con los líquidos podemos aumentar la cantidad de calorías que ingerimos sin darnos cuenta. Todo lo que deberías beber es agua.

No jugos de frutas, con toda su azúcar y sin su fibra, perdiendo sus beneficios en saciedad y micronutrientes (recuerdas lo de modificar los alimentos naturales).

En algunos contextos sería interesante optar por líquidos como opción calórica o nutricional, pero no debe ser la norma. Hay algunas bebidas que te recomendare más adelante.

Pero quédate con la idea de que lo único que realmente necesita tu cuerpo es el agua filtrada y sus minerales, sin más añadidos ni procesamientos superfluos como la alcalinización.

- **No incluir proteína y vegetales en cada comida**

Es increíble como hay mucha gente que puede llamar comida a una pasta (de entrada no muy recomendable), sin apenas vegetales añadidos y alguna proteína. Luego se preguntan porque tienen hambre a cada rato.

Intenta agregar muchas verduras y una porción de carne o alguna proteína a tus platos, obtendrás más nutrición y saciedad, impulsando tu alimentación hacia una más completa y saludable.

Como beneficios extra, comerás más despacio, lo cual puedes aprovechar para ser conciente de lo que estas comiendo y así disfrutar la experiencia cada vez.

Un espagueti se puede comer mucho más rápido que un pedazo de pechuga de pavo. Lo más rápido y fácil generalmente no aporta más beneficios.

Usa tu mente y músculos al comer, así mejoraras tu relación con la comida.

- **Decir que las calorías no importan o por el contrario, lo son todo**

Ni una ni otra, recuerda la escala de grises, la contextualización e individualización.

Las calorías tienen su importancia. El balance calórico es clave, por ejemplo, en la recomposición corporal, al permitirnos disminuir la grasa o aumentar el musculo.

Aunque en principiantes y personas con importante porcentaje graso, se pueda llevar a cabo el fenómeno de disminuir la grasa en dieta hipercalórica, por norma general y puestos a optimizar las vías metabólicas y los procesos necesarios para cada objetivo, es necesario crear consumir menos calorías de las requeridas, es decir, crear un déficit calórico para disminuir la grasa corporal. Así como para crear musculo, se requiere un aporte extra de calorías.

De forma natural, y salvo casos de personas muy obesas y sedentarias a corto plazo, no es lo habitual a mediano y largo plazo producir musculo y disminuir el tejido adiposo a la vez (aunque posible como ya comente).

- **Hacer mal la despensa**

Si algo no está al alcance, es menos probable que lo consumas. Realizar correctamente las compras, idealmente preparando una lista y sin tener hambre, es crucial para mantener a raya los antojos.

Si tienes dulces en la alacena o en el comedor, lo más seguro es que los termines comiendo.

Así que la elección de los alimentos es un momento importante, y prepararte bien para ese momento, planificando tus compras de acuerdo a tu presupuesto será un gesto que tu salud corporal y financiera agradecerá.

Los supermercados están diseñados cuidadosamente para hacer que compres ciertos alimentos, cada cierto tiempo cambian la posición de algunas cosas intentando y probando nuevas estrategias, al fin y al cabo es su negocio lo que importa, no tu bienestar y salud.

Evita ir con el estómago vacío o con hambre, será más sencillo evitar echar al carrito ese chocolate de mala calidad.

Procura hacer más mercado y menos supermercado.

Asiste a comercios locales, con productos frescos y de calidad, sin procesados perjudiciales. Con ello darás soporte a tu comunidad y beneficiaras a las familias de tu localidad, al mismo tiempo que obtienes grandes beneficios propios.

No pienses que comer bien es comer caro.

Si no inviertes el suficiente dinero hoy en tu salud, tendrás que invertir más dinero y tiempo para curar tu enfermedad después.

Hay alimentos bastante económicos con mejores propiedades que las versiones de supermercado.

Mejor fruta fresca, que jugos de lata.

Mejor papas enteras que purés de papas procesados.

Mejor huevos frescos que claras de huevo envasadas (un crimen para las señoras gallinas).

- **Pensar que no es necesario hacer ejercicio para ser saludable**

¿Cómo le hago para bajar de peso sin hacer ejercicio? No tienes idea de la infinita cantidad de ocasiones que me han realizado esa pregunta.

Si, que se puede bajar de peso sin ejercicio. ¿Pero a costa de qué? ¿De estar malnutrido, de sentirte cansado, de no tener energía para nada? No gracias.

No es lo mismo bajar de peso que perder grasa. Bajar de peso es muy sencillo, al fin y al cabo tus músculos, tus huesos y el agua en tu cuerpo, todos pesan.

Créeme que perder musculo y densidad ósea no es lo que quieres, la vida es muy triste de esa manera.

Para mantener tus tejidos sanos y en forma, disminuyendo la grasa a la vez, puedes valerte de un poderoso protector, mejor que cualquier píldora.

Se llama ejercicio.

Lo dicho, hay reacciones metabólicas y adaptaciones fisiológicas que solo son posibles mediante estímulos concretos, el ejercicio presenta una amplia gama de estímulos para el cuerpo.

Es un estresor que tu cuerpo espera, lo requiere para estar saludable.

El ejercicio si o si, debe ser prioritario en tu estilo de vida, solo debes adecuarlo a tus circunstancias, pero siempre hay que incluirlo.

¿Quieres mejorar tu perfil lipídico?

Olvídate de las dudosas estatinas (medicamentos para el colesterol y triglicéridos).

Haz ejercicio y obtén mejores resultados.

¿Quieres tener huesos y estructuras más fuertes?

Olvídate del calcio de los lácteos o suplementos.

Haz ejercicio y tu cuerpo se fortalecerá.

¿Quieres mejorar tu vida sexual?

No ocupas remedios raros o exóticos y peligrosos.

Realiza actividad física y tu sistema cardiovascular te recompensara con una gran vida sexual.

Así podría seguir.

Solo diré que el ejercicio es la única píldora necesaria para la mayoría de los males.

- **Hacer del ejercicio un martirio**

Meter en un concepto de sufrimiento a la actividad física no te traerá nada bueno.

El ejercicio debe ser un momento de disfrute, con su exigencia sí, pero sin sufrir. Olvídate del estúpido “No Pain No Gain”, adopta el “No Brain No Gain”.

Al principio costará trabajo, es normal si vienes de una etapa de inactividad o si te enfrentas a nuevos estímulos, pero no hay nada más satisfactorio créeme.

Si estas iniciando empieza de a poco, y ve aumentando progresivamente la intensidad.

Trata de ubicarte mediante tu percepción del esfuerzo en 60% al inicio, es decir, que realices un esfuerzo moderado, que no sea muy fácil pero que tampoco cueste demasiado, después podrás ir aumentando conforme tu cuerpo vaya mejorando.

De inicio, concéntrate mas en las técnicas adecuadas que en hacer la actividad física demasiado intensa.

Una buena técnica es el principio de una vida deportiva saludable, minimizando las lesiones y optimizando todos tus esfuerzos.

No te compares, ve a tu ritmo. Entrena con cabeza.

- **Pasar demasiado tiempo sentado**

La posición de sentado en una silla, no es biomecánicamente la más favorable para el humano.

Pasar demasiado tiempo sentado atrofia nuestros músculos, los acorta y los desactiva, existe incluso un término denominado “amnesia glútea” y no tiene nada que ver con gases.

Ésta se refiere a la incapacidad de activar nuestros músculos de la cadena posterior, específicamente los de la zona pélvica, provocando descompensaciones, patrones de movimiento nocivos y mayor riesgo de lesiones.

La mala postura crónica y los problemas de erección son otros de los no tan divertidos efectos de estar con el culo pegado a la silla todo el tiempo.

La primera por adelantamiento de hombros y debilidad muscular.

La otra por acortamiento y compresión de las vías vasculares y nerviosas del musculo psoas, que están estrechamente relacionadas con el flujo sanguíneo del pene.

La idea de pasar toda la mañana sentado en la oficina o la escuela no me simpatiza en lo absoluto.

Aunque ese no es el mayor de los problemas de los sistemas laborales o escolares, debes prestarle atención.

Cambia de posición, estira, contrae, muévete, levántate, adapta tu entorno a tus actividades y evita estar sentado.

Cuida tu movilidad, es tu mejor seguro de vida.

- **No descansar lo suficiente y adecuadamente**

El sueño es sagrado. Punto.

Tener malos hábitos de sueño es uno de los disruptores más importantes de nuestros ritmos circadianos, los intervalos de tiempo durante el día en los cuales están más activos unos procesos hormonales que otros.

Un buen día empieza con una buena noche de sueño y descanso reparador.

No debemos olvidar también los descansos en nuestras actividades cotidianas, darse unos respiros de lo que sea que estemos haciendo, mejora nuestra productividad al igual que dormir adecuadamente.

De vez en cuando hay que descansar de todo.

Del ejercicio, de la alimentación, del trabajo, del estudio, de las relaciones sociales (las sexuales no☺).

Unas vacaciones son bien merecidas después de hacer las cosas bien.

Volviendo al sueño.

Evita cenar muy copiosamente inmediatamente antes de dormir, elimina las luces de televisores o teléfonos, crea tu rutina para dormir.

Date un baño relajante, pon muisca ambiental, bebe una infusión caliente, tal vez un poco de carbohidrato para colaborar a la producción de melatonina (la cual es inhibida por las pantallas).

Intenta comer con la luz natural del día si es posible.

Expón tu piel al sol por la mañana.

Medita por lo menos 5 minutos antes de dormir, concentrándote en tu respiración.

Habitación totalmente oscura y sin ruidos.

Minimiza los electrónicos en la habitación.

Desconecta, apaga el wifi y los datos, el modo no molestar es muy útil.

Evita bebidas estimulantes después de las 6:00 pm como el café o té.

Una buena opción es usar las opciones de reducción de luz azul en los dispositivos móviles en caso de que haya que usarlos tarde.

Pero solo como excepción, no como norma.

En fin, haz lo que este a tu alcance para crear un entorno hormonal favorable y que tu descanso sea espectacular.

- **No planificar tu día y no saber qué hacer o a que hora**

Andar perdido como niño en juguetería es habitual en muchas personas durante el día a día.

No hay planificación de las actividades, por lo menos un boceto o plantilla que nos guie hacia las acciones o tareas que debemos o queremos realizar.

Esto nos conduce a una mala administración y gestión de nuestro tiempo, genera ansiedad y procrastinación.

Termina el día y no hicimos nada, el ciclo se repite al día siguiente.

Armar tu plan en base a prioridades es importante, así mismo en lo que respecta a comidas, ejercicio y descanso.

Debes tener ciertos hábitos y rutinas, sin ser demasiado rígido y no permitir espacio a la espontaneidad.

Tampoco es que debas rechazar esa invitación a comer porque a esa hora ya le habías asignado una tarea.

Romper el esquema es válido y necesario de vez en cuando.

- **Creer que la solución son las pastillas o medicamentos riesgosos**

De verdad, es increíble pero a estas alturas hay gente que piensa que hay pastillas que la harán perder grasa o hacer crecer al musculo, esto sin efectos secundarios o riesgos nulos.

El cambio real no pasa por soluciones rápidas y mágicas, el verdadero cambio se da a nivel mental, posteriormente con el cambio de hábitos y sucesivamente con la recomposición corporal.

Cuando alguien hace uso de métodos demasiado "buenos", veloces y sin esfuerzo, perdiendo cantidades insalubres de peso en corto tiempo o creciendo los músculos de manera irreal, es más probable que sufra el efecto rebote en el caso de la pérdida de peso o que sufra daños serios a la salud en el caso de los que creen que los esteroides son la solución.

Los medicamentos, cirugías o procedimientos varios, que buscan manipular la composición corporal a costa incluso de la propia salud no son la solución.

Una persona que se somete a cirugía, está tirando su dinero, salvo que estés en un caso obesidad mórbida que comprometa seriamente la vida a corto plazo, no deberías siquiera pensar en falsas salidas.

En el mejor de los casos, tu cuerpo volverá al estado anterior al procedimiento, generalmente terminaras peor que antes.

Te explicaré el por qué.

El cuerpo tiene complejos mecanismos reguladores, que con el paso del tiempo en un estilo de vida poco favorable para la salud se desregulan.

Para una persona que siempre ha sido delgada, es más fácil seguir delgada que para una persona delgada que viene de ser obesa.

Además de los adipocitos extra (células de la grasa) que ha creado la persona durante su obesidad o sobrepeso, hay un sistema que es más propenso a descalibrarse, es el llamado adipostato.

Este adipostato, como los propios termostatos con la temperatura, regula el nivel de grasa corporal de acuerdo a un nivel basal previo, es decir, que una persona que ha sido obesa, tenderá a ser obesa porque su adipostato no está bien regulado, está a la alza.

Es como si en vez de estar a unos 37 grados siguiendo con el ejemplo de la temperatura corporal, ésta estuviera a 40.

La forma más eficaz de no ser gordo, es no haberlo sido nunca.

Pero no es el fin del mundo, gran parte del daño se puede revertir, incluso en los casos más severos, se pueden obtener beneficios mediante la implementación de buenos hábitos.

Si ya tienes cierto nivel de daño, no esperes a que éste siga progresando y toma cartas en el asunto, serias muy irresponsable, y lo digo siendo benevolente contigo y sin usar otra palabra más ofensiva.

Ya ni hablemos de los sombríos efectos secundarios irreversibles de los esteroides.

Solo diré que no valen la pena.

No serás ejemplo de salud ni serás mas atleta que alguien sin ayuda ergogénica esteroidea.

Por cierto, tampoco merecerás más respeto que el que tienes solo por ser un humano.

Deja los fármacos de ese tipo para la gente que se dedica a ello, que vive para ello, y aun si me causa cierto conflicto, no mentiré al respecto.

- **No gestionar adecuadamente el hambre**

El cuerpo humano espera y necesita periodos sin comida, con hambre.

La sociedad actual en la que hay disponibilidad de comida todo el tiempo nos ha hecho más frágiles emocionalmente.

La sensación de hambre nos impulsa a buscar alimento, el ayuno libera catecolaminas (como buen estresor que es), las catecolaminas (adrenalina, noradrenalina) hacen que nos movamos al tiempo que movilizan las reservas de energía corporal en lo que encontramos alimento.

Esta situación antes se refería al momento en el que salíamos a cazar y recolectar comida.

Las catecolaminas nos hacían salir de la cueva en busca de presas, y nos ayudaban a utilizar la energía acumulada en nuestros músculos y grasa para que lográramos conseguir ese propósito y sobrevivir un día más.

Hoy en día el panorama es diferente y en pro de la debilidad mental, la gente se la pasa comiendo, se pasa el tiempo en modo acumulador y adivina que es lo que se acumula: grasa y desechos metabólicos.

No damos tiempo a que el cuerpo realice procesos como la autofagia o reciclaje celular.

El cuerpo humano está perfectamente capacitado y además espera periodos de ayuno para renovarse.

El hambre es un instinto, y como tal es imposible controlarlo si no lo entendemos.

Un apetito sano y tolerable es el adecuado, no un hambre incontrolable que nos ponga de mal humor y nos haga comer cualquier porquería a la mano.

Come a cada rato, y casi siempre carbohidratos simples rápidamente metabolizables tipo harinas, y tendrás la receta perfecta para morirte de hambre, literal.

La intolerancia a las sensaciones más primitivas es el precio por querer vivir extremadamente cómodos y con todo al alcance sin apenas esfuerzo.

La inflexibilidad metabólica es un estado en el que el cuerpo no es eficiente en el uso de los distintos sistemas de energía, esto ocurre porque acostumbramos demasiado a nuestro cuerpo a utilizar glucosa como sustrato energético, siendo incapaces de usar las reservas de grasa para satisfacer las demandas energéticas.

Si no eres flexible metabólicamente, dependerás de la glucosa para rendir en tus actividades, y créeme que no es el mejor de los escenarios si lo que quieres es mayor salud global e independencia nutricional.

Un humano debe ser capaz de usar eficientemente todos sus sustratos energéticos.

La actividad física en ayunas es una estrategia genial para combatir este problema, pero cuidado, no debes lanzarte a ella de golpe, como todo, si no tienes experiencia, empieza de a poco y con cabeza, incrementando intensidad gradualmente.

Otra opción son los periodos de cetosis. Ambos son temas que escapan al objetivo de esta obra, por el momento seguiremos con los principios básicos.

- **No saber decir "No gracias"**

La presión social muchas veces nos lleva a tomar decisiones que en realidad no son las queremos, esto ocurre por no tener la personalidad o valentía suficiente para oponerse.

Supongamos que estás en tu trabajo y tus compañeros piden pizza para comer, es un día cualquiera, no se festeja nada.

Pero tú te ves obligado a comer pizza por no parecer el raro o por encajar, esto es el efecto de la presión social.

Alguien seguro de sí mismo decide qué y cuándo comer cada cosa, y la herramienta más poderosa y sencilla de estas personas es una frase: NO, GRACIAS.

De verdad, puede que de inicio tus compañeros o familia vaya insistir un poco cuando te niegues a comer lo que ellos (a mucha gente no le gusta ver como otros mejoran y ellos no), con el pasar del tiempo verás como se empiezan dar cuenta e identifican tu estilo de vida y forma de alimentarte, aceptaran que no te dejas manipular por la presión y que tienes decisión propia.

Al mismo tiempo vas creando esa mentalidad de control y autonomía sobre tus decisiones, veras como después se vuelve demasiado fácil decir: no, gracias.

- **Culpar a la genética**

La genética es una de esas cosas sobre las que no tenemos control, al menos no por el momento y en nuestra propia conciencia.

Pero decir que tus genes son los responsables de tu sobrepeso o pobre masa muscular es una de las excusas más recurrentes y tontas.

Si bien es cierto, que el componente genético nos predispone, hay algo que se llama epigenética y hace alusión a todas esas cosas que nosotros mismos podemos modificar y manipular mediante nuestros hábitos de vida.

Es decir, que estemos predispuesto genéticamente a padecer diabetes, no significa que estemos destinados a ello.

Para que eso suceda, además de la genética, participan múltiples variables, como el nivel de actividad física y la alimentación.

Ten buenos hábitos y minimizaras el riesgo de cualquier enfermedad o condición patológica.

Lo que quiero que entiendas es que tú decides como se expresan tus genes mediante la información y estímulos que les proporciones.

Esa información y estímulos son los alimentos y la actividad física.

Dale a un cuerpo horas de inactividad y comida chatarra, tendrás un cuerpo obeso y débil.

En cambio estimúlalo con ejercicio y buena nutrición, obtendrás un cuerpo sano, fuerte y productivo.

Tengas la carga genética que tengas, tú decides en gran parte como se expresa.

- **Sobre información en televisión o redes sociales**

Las tecnologías actuales tienen muchas ventajas y también muchos inconvenientes, son un arma de doble filo, es muy importante utilizarlas adecuadamente, tomando lo mejor de ellas y limitando lo no tan conveniente.

En un mundo tan saturado de información, es fácil que perdamos el enfoque, que nos desconcentremos y nuestra atención se desvíe de nuestros objetivos.

Debemos eliminar el ruido, todo aquello que nos distrae y que suma estímulos y estrés innecesario a nuestra vida.

En la televisión nos llegan noticias de situaciones trágicas, problemas sanitarios y demás cosas que ocurren, siendo la mayoría de la información negativa.

Esto sin darnos cuenta suma pensamientos e ideas negativas a nuestra cabeza, nos distrae y altera nuestra tranquilidad.

Igualmente en las redes sociales, el exceso de información sobre la vida o actividades de otras personas no nos aportan ningún beneficio, al contrario, nos quita tiempo y agota nuestros pensamientos.

También ocurre la constante necesidad de aprobación a la que se puede caer en caso de que publiquemos constantemente cosas personales, como fotos e ideas propias.

Limita (y mucho), el tiempo que dedicas a la vida común y corriente de las demás personas, pon atención a aquéllas personas que aporten algo a tu vida, de las cuales puedas aprender algo valioso.

Minimiza el tiempo de televisión (especialmente las noticias), solo añades estrés y preocupaciones a tu vida.

No se trata de ser indiferentes ante las tragedias o sucesos desagradables, se trata de ser conciente que muy probablemente no podamos hacer nada al respecto y que preocupándonos o lamentándonos tampoco aportamos nada.

Elimina el ruido superfluo y que no aporta nada a tu vida, pon atención a las notas que te harán componer tu propia melodía.

Tu obra maestra eres tú mismo.

- **Vivir demasiado cómodo y limpio**

Poco a poco, con el pasar de los años y las generaciones, hemos ido modificando nuestro hábitat, en un afán de propiciar un ambiente más cómodo para nuestra existencia.

Esto no es necesariamente beneficioso para el ser humano.

Tantas comodidades, nos han hecho más frágiles y susceptibles a las mínimas agresiones o estresores.

Ahora toleramos muchísimo menos las fluctuaciones de temperatura durante los distintos periodos del año, estamos acostumbrados a los hogares climatizados, al abrigo de las prendas y al agua de la regadera caliente.

Nuestra psicología y cuerpo se ha vuelto más frágil y sensible a los estímulos.

Cubrimos todo el tiempo nuestros pies con calzado que los deforma y nos hace caminar de manera poco natural, acarreando dolores y debilidades musculares, haciéndonos más propensos a lesiones.

Nos preocupamos en demasía por la higiene, la cual es necesaria para evitar enfermedades y para una buena convivencia social, pero algunas veces la llevamos al extremo, limitando el tiempo que nuestro cuerpo pasa expuesto a las bacterias del entorno y disminuyendo su capacidad de reacción ante una agresión real.

Exponte al frio, de vez en cuando utiliza menos ropa para salir a dar un paseo, date baños de contraste, anda descalzo, usa calzada minimalista, limpia solo lo necesario y no en exceso.

Sal de la burbuja y haz de tu cuerpo uno más fuerte y antifrágil.

- **Pensar que la vida te debe algo o que a ti no te va a pasar**

Muchas personas ven pasar la vida esperando que las cosas les caigan del cielo, o que sus objetivos simplemente sucedan como por arte de magia.

Creen que aunque no vayan a por algo, la vida se los debe dar, como si la vida les debiera algo. Y no.

La vida no nos debe nada, si queremos algo, tenemos que ir por ello, hacer las cosas necesarias y trabajar para que sucedan.

Tomar una actitud pasiva ante la vida no te ayuda a lograr que las cosas sucedan.

Nadie te va a premiar por no hacer nada, la vida no te va a regalar nada.

Ni ese cuerpo que tanto quieres, ni la fuerza con la que has sonado, ni ese empleo ideal.

Nada llega por sí solo, la suerte es amiga de la acción.

Así que haz lo que tengas que hacer para lograr tus objetivos, deja de esperar a que las cosas sucedan por si solas, nadie te debe nada.

Igualmente sucede lo contrario al creer que alguna cosa no nos va a suceder, como si fuésemos inmunes o humanos orgánicamente distintos a los demás.

Si no cuidas de tu cuerpo y mente, no esperes tener la mejor salud ni pasar una vida libre de enfermedades crónicas.

- **Ser rígido e inflexible**

Al principio, tras años de mala alimentación e inactividad, es buena idea mantener cierta rigidez y la fuerza de voluntad trabajando. Pero mantener esto en el tiempo es limitante, nos cierra las puertas a otras alternativas y experiencias.

Es importante saber adaptarnos a las circunstancias, el cuerpo humano es especialista en adaptación.

Pero así como se adapta, se desadapta. Lo que no se usa se atrofia. No esperes mantener tus cualidades si no las utilizas.

Dentro de un contexto de vida saludable, ciertos momentos fuera de lo habitual no nos hacen ningún daño significativo, más por el contrario podemos aprovecharnos de ellos. Pudiendo ser vías de descanso y escape en etapas puntuales.

Algún evento especial, un cumpleaños, el nacimiento de tus hijos, vacaciones en algún lugar exótico o muy diferente. Tal vez sean momentos para ser más flexibles en cuanto a alimentación y actividad física, pero siempre que sean momentos puntuales y no sean la norma.

Recuerda que lo que te define, son los hábitos diarios, no las excepciones puntuales.

Las estructuras más fuertes no son las más rígidas, si no, las más flexibles.

## Las 5 claves para lograr todo lo que te propones

Considero que para lograr nuestros propósitos, tenemos que estar predeterminados a ello. Estar listos para responder a cada situación que nos va planteando la vida.

Las situaciones a resolver (no me gusta llamarles problemas), son excelentes oportunidades para ponernos a prueba, son desafíos para nuestra mente.

La forma de responder ante los estímulos, es la que va forjando nuestra personalidad. En la manera de ver y entender el mundo, hay una gran oportunidad de ser exitosos, al fin y al cabo, el éxito o fracaso lo define uno mismo.

Tampoco hay nada de malo en fracasar antes de tener éxito.

Lo que piensen los demás al respecto, en realidad no es tan importante como muchas veces creemos.

Importa más nuestro autoconcepto y autocomprensión, y nuestra manera de afrontar las cosas.

- Actitud: la actitud nos predispone a responder de una u otra forma a los estímulos recibidos, se trate de una persona problemática o de una tarea escolar, nuestra actitud ante ello influencia como responderemos ante esas situaciones.

  Si estamos con una actitud positiva y relajada, es más probable que no caigamos en el juego de la persona problemática, ignorándola o controlando nuestras emociones.

  Si tenemos actitud positiva, afrontaremos de mejor manera la tarea que tenemos pendiente, sin quejarnos o lamentarnos, entendiendo que es algo que hay que hacer y punto. Independientemente si nos es agradable, se trata de un requisito a cumplir.

  La buena actitud nos predispone a actuar de manera correcta, tomando mejores decisiones.

- Autoestima: la autoestima es la propia aceptación, considerando nuestras fortalezas y debilidades, entendiendo que la única persona que realmente te conoce, eres tú mismo.
  Si nuestra autoestima es sana estaremos en un estado de ganar ganar, todo lo tomaremos como un reto que somos capaces de superar, y nos daremos cuenta que, aún en la derrota, hay victoria.

Para matizar esta autoestima alta, debemos mostrarnos humildes (mayormente) ante los demás para aprender y llevar una buena relación con ellos.

La arrogancia, mayormente debe ser interna, ya que si la externamos demasiado terminamos por alejar a las personas.

Aun así, la arrogancia tiene su lado positivo, mantenla en tu interior. Te hará tener orgullo y dignidad para continuar.

Hay que ser arrogantes y egoístas para motivarnos y mejorar nosotros mismos. Si nosotros estamos bien, podremos transmitir eso a los que nos rodean.

Entiende bien la arrogancia y el egoísmo, y úsalos a tu favor, en su justa medida y contexto.

- Inteligencia emocional (asertividad): de los 8 tipos de inteligencia mencionados por Gardner, según Goleman, existe una más que une a dos de las anteriores.

  La inteligencia interpersonal se une a la intrapersonal para crear la inteligencia emocional.

  La inteligencia interpersonal se refiere a la capacidad de entender a las demás personas, sus sentimientos, emociones, expresiones y su estado anímico.

  La inteligencia intrapersonal es la capacidad de conocernos y entendernos a nosotros mismos, teniendo presente nuestra forma de ser y responder, nuestros sentimientos y actitudes. Es nuestro autoconocimiento.

  La inteligencia emocional es la combinación de ambas, y su entendimiento y control. Alguien emocionalmente inteligente, tomará mejores decisiones y expresará sus opiniones y deseos de manera más asertiva, sin agredir ni ser agredido.

  La asertividad se puede desarrollar (como todas las inteligencias), pues es una gran herramienta para desenvolvernos ante la sociedad y ante nosotros mismos.

- Motivación: la motivación es esa fuerza que nos mueve a hacer algo, es necesaria, es la chispa que arranca todo.

  La hay intrínseca y extrínseca.

  La intrínseca es la más importante, es la que nace dentro de nosotros, son los verdaderos motivos que nos llevan a realizar algo. Sería equivalente a motivarnos para ganar salud (interno) como tal.

  La extrínseca es la que proviene del ambiente o entorno, ya sea nuestra familia o amigos. Sería equivalente a motivarnos por mejorar nuestra apariencia física (externo). Es útil, pero no suficiente a largo plazo.

  Podemos valernos de las dos, dando más importancia a los motivos intrínsecos.

- Planificación: la correcta gestión y administración del tiempo es fundamental para poder realizar todas las actividades que nos planteamos, para lograr nuestros objetivos. Si no planificamos correctamente, no realizaremos aquello que es necesario.

  Se deben tener en cuenta todas las actividades, incluyendo las actividades diarias cotidianas en el hogar, las laborales, las académicas, las sociales/familiares y por supuesto dentro de ello introducir nuestra nutrición y actividad física.

  Suena complejo y complicado, sin una planificación podría ser. Pero con la correcta gestión del tiempo, es fácil y posible lograr compaginar los distintos aspectos de nuestra vida.

  En momentos puntuales hay prioridades, pero no por ello debemos dejar de lado nuestra salud e ir en contra de su bienestar. Nunca dejando de lado los periodos de descanso y recreatividad, indispensables para una correcta recuperación física y mental.

  Hemos repasado los 5 aspectos que considero fundamentales para lograr nuestros objetivos, ahora te toca ir aplicándolos y ponerte en dirección al éxito.

## Las bases para ser más saludable física y mentalmente.

Todo gran edificio tiene en sus cimientos los materiales más fuertes y sólidos, su base es su sostén y su inicio.

En los humanos, las bases deben ser la correcta nutrición e hidratación, la actividad física adecuada y el descanso suficiente. Junto a una buena mentalidad.

Estos pilares fundamentales, son parte integral del éxito, a su vez el éxito no puede ser sin estos pilares, se complementan.

Para objetivos y metas concretas, debes empezar a construir el camino con bases sólidas y fuertes, los hábitos saludables serán los ladrillos de tu obra maestra, tu cuerpo.

A continuación, empezaremos a repasar las bases sobre las que creo, todos deberíamos apoyarnos. Todas ellas se complementan con los aspectos sociales y familiares, pero son aún más importantes por que nacen de ti.

Recuerda que si tú no estás bien, tu entorno posiblemente tampoco lo esté. Y si por el contrario, tu entorno no es el adecuado, con las bases apropiadas, aun así podrás llevar a cabo un buen estilo de vida, aunque ello resulte un tanto más complicado, por eso es que son más importantes, son propias, son internas.

Pero aun así, has lo que esté a tu alcance para mejorar tu entorno. Elige mejor las amistades, la pareja y los compañeros. Será más sencillo con las compañías adecuadas. Si no es posible al cien por ciento, tampoco le des demasiada importancia.

Pudiendo incluso, influenciar con tus acciones y actitudes, a tu familia y amigos de manera positiva.

## Controla tu mentalidad, controla tu vida

El punto de inflexión entre las personas que gozan de buena salud y son exitosas, es la mentalidad.

Una persona con todos los recursos a su alcance, pero con una mentalidad inadecuada no aprovechará ni desarrollará su potencial.

Dos personas viviendo en el mismo barrio, pueden tener acceso al mismo parque de calistenia. Mientras que una piensa que es una pérdida de tiempo y prefiere quedarse en el sofá viendo Netflix, la otra sabe que puede aprovechar esos recursos y beneficiarse de ellos, seguramente eesta ultima persona irá a entrenar movimientos con el propio cuerpo.

La primera persona, probablemente tendrá dolores de espalda, tal vez algún grado de daño metabólico y unos pensamientos negativos respecto a su propio cuerpo.

La segunda probablemente tenga mejores hábitos de vida, con más salud y felicidad en general. Hace uso de los recursos a su alcance para su beneficio, lo cual produce un efecto domino en otros terrenos de su vida, así que seguramente decida no fumar y comer mejor también.

Somos movilizados por el efecto de la inercia, cada vez que una buena decisión es tomada respecto a nuestra salud, nuestro cerebro se pone en sintonía para seguir tomando decisiones saludables.

El aprovechamiento de todos los recursos con los que contemos marca la diferencia entre un resultado u otro.

Las personas que piensan que actúan bien, siguen actuando en consecuencia. Y las personas que saben que no están haciendo bien las cosas, seguirán en ese bucle nocivo.

Las personas que fuman, generalmente beben mucho alcohol, no hacen actividad física y comen mal, es decir, se encargan de realizar todo lo que les produzca más daño, tienen una mentalidad mediocre (de algo me voy a morir, dicen…).

## Porque la gente que quiere cambiar, no cambia

Frecuentemente se escucha a la gente cercana diciendo que quiere cambiar, que ya basta, que éste si es su año.

Aunque las intenciones de inicio pueden ser buenas. No son suficientes.

Hay una necesidad interior de cambio, algo que nos dice que tenemos que hacer algo al respecto. Empezar a cuidar la alimentación, iniciar con esa rutina de ejercicios…

Vamos, que la intención de cambiar existe.

¿Pero por qué las personas que quieren cambiar, no cambian?

Es una pregunta interesante, si hay un deseo debería haber alguna motivación, pero no es el caso.

Una persona con obesidad sabe que tiene hábitos alimenticios incorrectos y nocivos, durante un largo periodo lo ha hecho de esa manera, y así transcurre la mayor parte del tiempo.

Más sin embargo tiene épocas de querer cambiar, periodos de reflexión.

Aún así, el cambio no termina por llegar, el dolor de verse en ese estado no es suficiente.

La palabra clave que acabo de mencionar es dolor.

La gente que quiere cambiar no cambia, porque no le duele lo suficiente.

Hace falta que lastime el orgullo y amor propio de verdad, para impulsar al cambio.

Pasa mucho por la dignidad como ser humano, como ser especial que tendrá solo una oportunidad para ser la mejor versión posible de sí mismo.

Tiene que doler lo suficiente al verse al espejo, al no poder jugar con los más pequeños, al no rendir al máximo en la vida íntima y social, al pasar todo el tiempo enfermo. Al no ser ejemplo integral para los más pequeños. Al ser una estadística más.

## Claridad y relajación, bondades de la meditación

Meditar no se trata de algo esotérico o flotar por el aire mientas estás en posición de flor de loto.

Meditar es ser conciente de algo. Estar en el momento, sin divagar la mente en otros pensamientos ni distracciones.

Es fijar nuestra atención en algo en particular, nuestra respiración por ejemplo.

Últimamente se ha puesto de moda el mindfulness. Entre las últimas modas, sin duda de lo mejor qué hay.

Para empezar, basta con tomar conciencia de nuestra respiración, de cómo el aire entra a nuestro cuerpo y lo llena, sintiendo todo el trayecto del mismo. Para después en la exhalación poner atención durante la salida del aire, siempre enfocándonos en las sensaciones que percibamos.

También podemos enfocarnos en otras cosas, preferentemente sensaciones corporales. Poner atención a nuestras articulaciones, al pulso que recorre nuestro cuerpo perfundiendo y llevando oxígeno a nuestros tejidos.

Para iniciarse recomiendo las meditaciones guiadas.

Aplicaciones para celular como 10% Happier y Relax Meditation son de mis favoritas, aunque hay otras.

Es cuestión de probar y elegir la que más nos guste. Los beneficios son grandiosos.

Mayor claridad mental, relajación y capacidad de atención. Hay estudios que demuestran cambios en la arquitectura del cerebro.

La meditación es una poderosa herramienta ancestral, practicada por las personas más influyentes de la historia.

Hoy en día empezando con 5 minutos todos los días, podemos empezar a obtener sus grandes beneficios.

Poco a poco se puede ir aumentado el tiempo, con la práctica de vuelve cada vez más sencillo. Dale la oportunidad algún tiempo y verás que no hay vuelta atrás.

No es necesario que sea en determinado horario, ajusta a tus preferencias y disponibilidad.

Si es por la mañana te ayudará a iniciar el día con una gran actitud, si es por la tarde, te relajará y liberará del estrés del día. Y por la noche colabora en la conciliación del sueño.

Todo son puntos a favor, sinceramente, inclúyela, serán los 5 minutos diarios mejor invertidos de toda tu vida. Potencia tu mente con la meditación.

## La poderosa motivación y confianza que nos da la visualización

Imaginar que ya lo hemos hecho, vernos victoriosos y haber salido avante.

La visualización es una técnica muy efectiva. Nos motiva y da confianza el tener una imagen mental de lo que queremos lograr.

Vernos de mayores jugando con nuestros nietos, logrando ese levantamiento pesado, lucir ese cuerpo en la playa, vivir por muchos años de calidad y lleno de felicidad.

Cualquiera que sea tu objetivo, visualízalo. Imagina el resultado final. Te aseguro que es una gran herramienta mental.

Hazlo siempre, procura que te haga sonreír de solo imaginarlo. Eso querrá decir que tu objetivo te hace feliz.

## La autoaceptación y satisfacción del propio cuerpo

El nivel de satisfacción corporal es algo muy personal.

Para unos lucir delgados ya es suficiente, para otros mostrar los abdominales definidos.

La satisfacción corporal no debe confundirse con la aceptación. Siempre debemos aceptarnos, manteniendo un nivel de satisfacción corporal adecuado.

Otra cuestión a evitar es la normalización de la obesidad o sobrepeso. No debemos ver como normal a la gente que está en un peso por arriba de lo saludable, una cosa es aceptar a las personas como tal, como seres humanos que son, y otra que veamos como normal la enfermedad de la que es sujeto.

## El éxito debe ser integral

La definición de éxito es muy personal, cada cual se fija ciertos objetivos y mediante la realización de ellos o no, se llega al éxito.

Para mí, el éxito es algo más que solo cumplir objetivos académicos o laborales, por ejemplo.

El éxito lo veo como un estado pleno, completo, global e integral.

Un éxito parcial no es un verdadero éxito.

Una persona que ha cumplido todas sus metas académicas, con logros sobresalientes en su etapa estudiantil, si no se siente feliz con las actividades que realiza en el día a día posteriormente en su vida laboral, o todo ese conocimiento no lo aplica para ser mejor, ha fracasado y no es una persona exitosa.

El médico que sabe sobre los danos del tabaco y aun así fuma. El profesor de educación física que esta obeso. El nutriólogo que deja mucho que desear en su alimentación.

Todos ellos tienen algo en común: una vida incoherente.

No hay alineación a los conceptos que se pretenden reflejar, no hay congruencia entre lo que se hace y lo que se dice.

Siguiendo esta idea de pensamiento, una persona obesa y/o sedentaria nunca será completamente exitosa.

El éxito es un todo, no es una suma de logros aislados. Un ser humano completo, es un ser holístico, funcional física y psicológicamente.

El que cuida y da atención a cada aspecto de su vida, es más exitoso que el más rico del mundo.

La salud es más valiosa que cualquier título académico o puesto laboral.

## Hereda los mejores genes posibles

Para dejar a nuestra descendencia lo mejor preparada posible, con las herramientas que nosotros podamos heredarles, debemos buscar ser la mejor versión de nosotros mismos.

Todo lo que recorramos en nuestra vida, será camino recorrido para nuestros hijos y nietos.

Si llevamos una vida con poca salud y apresurada, las próximas generaciones cargaran con nuestras decisiones.

Si bien nadie decide por sí mismo la carga genética que quiere tener. En gran medida decide si esa genética se expresa o no. Es más probable que en un estado favorable y unas condiciones adecuadas, se viva una vida con riesgos minimizados de incapacidad o deterioro autoprovocado de la salud.

La epigenética se refiere a los estímulos que recibe el cuerpo, para reaccionar de una u otra forma, para silenciar o activar predisposiciones heredadas.

Primero hay que hacer lo mejor para nosotros mismos, por añadidura y por inercia, los que nos prosiguen se beneficiarán.

Tus decisiones hoy, serán la felicidad de los del mañana.

Realmente es una gran motivación pensar en ello. La mayoría queremos lo mejor para nuestra familia, démosles un buen punto de partida, y seguramente serán mejor que nosotros.