

Como bajar de peso - La guía definitiva en 2016

¡Muy buenas, me llamo Sara y en esta completa guía mi objetivo es enseñarte cómo bajar peso de una forma efectiva y real, sin trucos milagrosos, sin trampas y sin matarte a sudar en el gimnasio y pasar hambre! Yo he pasado por todo eso, y siempre tuve claro que era un estilo de vida que no podía llevar por siempre, por eso "diseñé" mi propio decálogo que a día de hoy sigo respetando y gracias al cuál tengo un peso y una figura que me hace sentir realmente bien.

Quiero que sepas que **NO TE VOY A VENDER NADA**. Todo lo que vas a leer en esta guía es **gratis** y lo puedes aplicar **sin tener que comprar nada**. Mi objetivo es ayudarte a sentirte bien. Olvídate de trucos milagrosos, de pastillas de adelgazamiento, de dietas poco saludables o "dietas-rebote". Este decálogo es algo real, un estilo de vida fácil de llevar día a día y con el cuál podrás bajar de peso sin sufrimiento y de forma segura.

[toc] Antes que nada me presentaré. Como ya os he dicho me llamo Sara, soy española y tengo 32 años. Soy madre de una hija de 5 años y trabajo con el ordenador (llevo un día a día laboral sedentario). Os voy a dejar una foto de cómo era hace menos de 1 año y mi progreso aplicando mi propia "dieta de 10 normas"



Como bajar de peso - La guía definitiva

El decálogo para perder peso efectivamente

<http://comobajarpesoya.com>

Probablemente te estés preguntando cuánta diferencia hay entre el día 1 y el día 90, te lo dire: **casi 20 kilos de grasa**. La foto del día 90 se tomó hace ya 6 meses (en Enero de 2016) y sigo manteniendo exactamente el mismo peso (e incluso algún kilo menos) que entonces.

Recalco esto porque no es la primera vez que hago dieta, y os puedo asegurar que no hay nada peor que las dietas-rebote, esas con las que adelgazas rápido pero que en cuestión de meses, en las supuestas fases de "estabilización", **te acabas convirtiendo en una succionadora de grasa** y recuperas todo el peso perdido y algún kilo extra. Me ha pasado y es lo más desalentador del mundo. Mi objetivo siempre ha sido bajar peso a un ritmo normal pero bajarlo para siempre, sin rebotes y sin afectar mi salud.

Para ello acabé entendiendo que había que centrarse en una dieta equilibrada y sin restricciones inevitables. Porque... ¿sabéis qué? **Me encanta el chocolate**. Para mi es impensable una dieta en la que algunos dulces que me gustan sean 100% prohibidos. Vale, quizás pudiese aguantar 1 mes o 2 sin probar ni un dulce, pero ¿siempre? ¿Estamos loc@s? ¡Quiero adelgazar, no vivir en penitencia!

Por qué no me funcionó Dukan y otras dietas

He hecho varias dietas en los últimos años, sobre todo después de mi embarazo, que fue cuando más engordé. De todas quizás la que más esperanza me daba era Dukan. Pero es una falsa esperanza, ya que, como todo el resto de dietas cetogénicas, la dieta Dukan te hace adelgazar para luego, irremediabilmente, volver a engordar con un clarísimo rebote.



Es cierto que en las dos primeras fases se adelgaza mucho porque es muy restrictiva y elimina

casi todos los carbohidratos, pero aparte de que a largo plazo no es saludable; todo se derrumba cuando uno adelgaza y alcanza la última fase, la que el señor Dukan llama estabilización. En esta fase se da el rebote, víctima de una dieta con muchas carencias y poco saludable. Después de aplicar la dieta Dukan durante casi un año, perdí 9 kilos de peso para luego, aplicando la fase de estabilización, ganar 8. Me quedé prácticamente igual, algo fallaba. Podría estar hablando horas de lo engañosa que es la dieta Dukan, pero ya lo han hecho profesionales del sector en diversos estudios, [como podéis leer aquí](#).

Quiero perder peso, ¿cómo debo actuar?

Plantéalo de dos formas:

1. No existen atajos ni píldoras milagrosas, excepto ponerte un balón gástrico.
2. Es muy difícil mantener una dieta muy restrictiva de ahora en adelante durante toda tu vida. Todo el mundo quiero comer algún capricho de vez en cuando.

Así me lo planteé yo y lo he conseguido con paciencia y 10 simples pasos que respeto en mi día a día. Nada de matarse a correr en el gimnasio ni pasar hambre, simplemente ser constante y no saltarse las reglas. De este modo **perdí 6 kilos en los primeros 30 días**, y a lo largo de 2 meses perdí otros 12 kilos.



Lo que hice fue escribirlas en una hoja y pegarlas en la nevera (cocina), en mi la pared de mi habitación y en mi baño. Paso por delante de esas hojas al menos 10 veces al día, y ya no me cuesta nada cumplir mi "decálogo saludable", y gracias a él he perdido 18 kilos y, lo más importante, **he mantenido mi nuevo peso**.

El decálogo Sagrado para bajar de peso

Si quieres descargar **este decálogo en PDF** para poder imprimirlo, **puedes hacerlo desde aquí**. Te animo a que hagas como yo, lo imprimas y lo pegues en varios sitios de tu casa. Te aseguro que con estas sencillas claves día a día comenzará a rebajar peso sin trampa ;) ¡Vamos allá!

1. La ley de las calorías no falla

Las personas consumimos y quemamos calorías. Para que te hagas una idea, 3.500 calorías son medio kilo de grasa. Si hacemos un cálculo semanal e intentamos disminuir en nuestras comidas 500 calorías diarias (que no es muy difícil), a lo largo de 7 días habremos consumido 3.500 calorías menos y habremos quemado 500 gramos (medio kilo) de grasa de nuestro cuerpo.



**PORCIONES PEQUEÑAS
ACOMPAÑADO CON OPCIÓN
BAJA EN CALORIAS**

¿Cómo cumplir con esta ley? A partir de ahora te tocará revisar las calorías de cada cosa que consumes. Yo lo hago y es súper fácil, tan simple como mirar el envoltorio. Si por ejemplo quieres saber las calorías de un plato de comida, búscalo en Google y en segundos tendrás la respuesta. Intenta consumir un 20% menos de calorías a lo que estás acostumbrado, o calculalo con una calculadora de calorías. En mi caso el simple hecho de revisar las calorías de las cosas que compro o como hace que consuma menos, así que aplicando la ley de "revisa las calorías", tiendo a consumir menos ;)

2. No elimines grupos enteros de alimentos

Ok, tenemos que evitar alimentos procesados como bollos, chocolates, patatas fritas, etc, pero olvida eso de eliminar grupos enteros de comidas, tal y como se hace en dietas como Dukan. Quitar los carbohidratos de tu comida, por ejemplo, acabo siendo perjudicial para tu salud, y creará efecto rebote en el futuro. Intenta mantener una dieta equilibrada.

3. Ve a hacer la compra recién comido

#2 Concentrate en tu comida



Parece una tontería pero para mi esta clave es súper importante. Después de varios años, me di cuenta que cuando voy a hacer la compra con hambre o sed, tendía a comprar mucha comida basura y con alto nivel en grasas. Error total. Cuando estoy en casa puedo caer en la tentación de comer chocolate o patatas fritas, pero si cuando voy a mi nevera no hay nada de esto, acabo eligiendo una manzana o un plátano. No falla, no lo tengas en tu cesta de la compra y no lo comerás tan a menudo ;) Esto no significa que no puedas comer algo de bollería, pero intenta que sea sólo una vez a la semana y cumpliendo una de las normas que verás más abajo ;)

4. Revisa siempre los recuadros nutricionales

Cada vez que hago la compra, aparte de ir recién comido, reviso los recuadros nutricionales de todos los productos que compro. Es algo que se acaba haciendo rutinario y además es divertido. Haciendo esto descubrí que ciertos alimentos que consumía y pensaba que eran buenos para adelgazar, en realidad no lo eran, como por ejemplo las

barritas de granola, **los famosos cereales Special K** (que tienen bastantes grasas saturadas), etc. Con esta simple revisión y evitando o sustituyendo productos que tengan **alto nivel de grasas o grasas saturadas**, vas a conseguir ingerir mucha menos grasa y lo notarás en tu cuerpo, no solo porque bajarás de peso, también porque se reducirá la grasa y celulitis que suele amoldarse en las partes del cuerpo menos deseadas.

5. Perder dinero más rápido que perder peso

Cada vez que voy al supermercado y veo la zona de productos dietéticos, me alarmo. Unos precios carísimos, casi solo para ricos, si quieres bajar de peso tomando ese tipo de productos. Muchas personas creen que tomando estos productos van a adelgazar por arte de magia, simplemente porque son caros y porque están ahí. La realidad es que la mayoría de productos bajos en grasa también los tenemos a precios normales, junto con las frutas, vegetales, e incluso carnes. No empieces a invertir dinero de más en la bolsa de la compra por el simple hecho de creer "que estás haciendo una dieta" y eso cuesta dinero. Es uno de los grandes mitos del adelgazamiento y muchos se han aprovechado haciendo un negocio con los productos dietéticos, naturales, etc.

6. ¡PPPSS!

Sí, como cuando llamamos a alguien con un casi silbido: **ppps!** Con estas cuatro letras me recuerdo 5 productos que han sido fundamentales en mi dieta, 3 de ellos para consumirlos y uno de ellos para evitarlo a toda costa: +Pavo, +pollo, -pan, -salsas y +salvado de avena.

- **Pavo y pollo:** Configuran las dos primeras PP. No consumo apenas cerdo y res (vaca) y procuro consumir pollo y pavo. Me saben igual de bien y tienen menos niveles de grasa y más de proteínas. Para mi la carne es carne, así que con este simple cambio ingiero muchas menos grasas en mi día a día.
- **Salvado de avena:** La S. Muy popular a raíz de la dieta Dukan, y con total razón. Súper saludable y recomendable para acelerar el metabolismo. Lo combino en el desayuno con fruta y leche desnatada.
- **Salsas:** La otra S. La cuna de la gordura. Esas salsas tan ricas que siempre usamos, y no somos conscientes que son pura grasa. Desde que comencé este decálogo, es cierto que a veces uso salsas, pero en cantidades mínimas, simplemente para darle un toque a la comida. Las salsas engordan mucho, evítalas.
- **Pan:** La última P. Ya apenas como pan, y si lo como es integral, que sabe prácticamente igual. No me parece un gran sacrificio y recomiendo disminuir su consumo.

7. Haz ejercicio sin ir al gimnasio [Súper-importante]

Sí, como oyes. A mi no me gusta gimnasio, me niego a ir, pero eso no quita que pueda tener cierta actividad física a diario. Normalmente cumplo estas 3 tareas todos los días:

1. En trayectos cortos evito siempre usar coche o transporte público. Voy andando, a menos que tenga mucha prisa.
2. Nunca uso ascensor, siempre uso las escaleras. Tonifico las piernas y quemo calorías.
3. Por supuesto me ducho todos los días, y antes de hacerlo, hago 10 minutos de ejercicios en mi habitación o en el propio baño. Estos ejercicios los hago antes de ducharme porque así lo que sudo no importa porque voy a ir directa al agua y porque me parece el momento perfecto. Hago sentadillas, abdominales, elevaciones de piernas, etc. Ejercicios simples pero con algo de intensidad.
4. Un día a la semana salgo a correr/andar rápido. Dicho día me permito cenar lo que me apetezca, por ejemplo una pizza, una hamburguesa, patatas fritas, etc. Salir a correr es genial porque ese día quemo muchas calorías, entonces luego puedo pegarme un atracón y en mi peso no me afecta para nada. Si no me apetece salir a correr pues luego no me pego el atracón, es algo así como esfuerzo-recompensa.

#4 DISFRUTA SIN EXCEDERTE



Ésto es todo el ejercicio que hago, y de este modo me mantengo en forma sin pisar el gimnasio.

8. Mastica lento y nunca te llenes del todo

¿Qué necesidad hay de acabar con una jartura total? Cuando como, procuro llenarme sin exceso, me da igual que quede algo de comida en el plato. Puedo guardarla o dársela a mi

perrito, pero eso de llenarme hasta arriba es innecesario, porque pienso que por querer terminarme el plato a lo mejor he ingerido 200 calorías más que podría haberme ahorrado. Eso combinado con intentar comer más despacio y masticar lento, me funciona genial.

No mastiques rápido



9. La fibra es parte del secreto

En serio, la fibra no se suele tener en cuenta pero es genial para bajar peso porque acelera el metabolismo y la quema de grasas de forma correcta. Desde que empecé a comer fibra iba mucho mejor al baño y empecé a notar que mi cuerpo "se depuraba" mejor. Puedes tomar salvado de arena, cereales que incluyan fibra, brócoli o simplemente tomarla como vitaminas/yogures/verduras/frutas o lo que prefieras; pero procura tomar fibra a diario.

La fibra es el secreto



10. No comás nada en 12 horas al día

Sí, esto es un poco más difícil, pero a mi me funciona genial y me ha servido a bajar de peso semana a semana. Intento desayunar a las 9 de la mañana y cenar a las 9 o 9:30, y esas 12 horas que pasan no consumo nada, apenas agua o un yogur como mucho. No ingerir alimentos durante esas horas que se combinan con las de sueño hace que nuestro organismo se ajuste y queme calorías durante dichas horas, manteniendo un equilibrio posterior entre ingesta y consumo de calorías durante el día, cuando estamos más activos.

Conclusiones de mi sistema para bajar peso

Quizás no sea perfecto, pero es fácil de seguir y a mi me ha funcionado para adelgazar casi 20 kilos y mantener dicho peso. Ahora soy mucho más feliz, me siento genial, no me privo con dietas horribles o palizas en el gimnasio y, lo más importante, he conseguido automatizar este nuevo estilo de vida y me gusta, no me cuesta ni lo veo como una obligación.

En este blog os seguiré compartiendo dietas, trucos, tips y todo tipo de información relacionada con la pérdida de peso, y más abajo te dejaré un cajón de comentarios donde puedes opinar o preguntarme lo que quieras acerca de mis 10 claves para bajar de peso :) ¡Un abrazo!

Más artículos recientes: