

# GUÍA PRÁCTICA PARA BAJAR DE PESO

—  
**66 DÍAS**

POR  
DANNY CASTAÑEDA



<p><b>Primeros 10 Días</b></p>	<p><b>GUÍA</b></p>	<p><b>MARCA CON UNA X</b></p>
<p><i>Es importante que tengas en cuenta que 10 días, es la recomendación para que realices el módulo 1 y empieces paso a paso a adquirir el hábito de perder peso.</i></p>	<p>HAS TOMADO LA DECISIÓN DE QUE <b>ESTE AÑO SI</b>, VAS A TOMAR EN SERIO TU SALUD Y VAS A ESTAR EN FORMA.</p>	
<p>Pésate, mide tu perímetro abdominal. Al levantarte bebe 2 vasos de agua, si deseas agrégale limón, durante el día consume café (no más de 4 tazas al día), aromática o té, sin azúcar.</p>	<p>Tu cuerpo necesita hidratación luego de haber pasado varias horas de ayuno y sueño, al levantarte toma dos vasos de agua, de manera pausada. Estarás listo para comenzar una nueva jornada con tu sistema digestivo limpio y con toda la energía.</p> <p>El perímetro abdominal se puede medir fácilmente con una cinta métrica, así, la persona debe estar de pie, con los pies juntos, los brazos a los lados y el abdomen relajado para, a continuación, rodear su abdomen con la cinta métrica a la altura del ombligo y sin presionar tomar la medida. (Se considera normal en promedio, en mujeres hasta 88 cms y en hombres hasta 102 cms).</p>	

<p>Escribe cada uno de los alimentos que consumes con frecuencia e identifica cuáles de estos son saludables y cuáles no, es decir, saca de tu dieta las harinas, procesados, azúcares, grasas malas, entre otros, ¿Sabes cuáles son? A continuación, algunas opciones.</p> <p>(Vé al planeador de alimentación anexo y escríbelos allí para que lleves el registro de manera correcta).</p>	<p><b>Estas son algunas de las fuentes de grasas saludables:</b>  Aguacate  Queso  Aceite de oliva  Nueces y la mayoría de frutos secos  Salmón  Semillas de ajonjolí  Semillas de Girasol</p> <p><b>Fuentes de grasas a evitar:</b>  Margarina  Nata  Manteca  Fritos  Galletas, pastas y patatas fritas de bolsa</p>	
<p>Empieza a moverte más, para ello, toma el auto bus una cuadra más lejos, sube escaleras, no tomes el ascensor, estaciona el vehículo más retirado del sitio de destino, usa las escaleras, haz tus reuniones Dando un paseo o caminata, invita a un amigo a conversar pero puedes hacerlo caminando o de pie.</p> <p>Dale una vuelta más a tu mascota, le ayudará a ella y sobre todo a ti.</p> <p>Evita el uso del teléfono en tu trabajo, si puedes, ve hasta donde ese compañero que necesitas, recibe llamadas telefónicas de pie o camina mientras hablas por teléfono.</p>	<p>Salir a caminar es una buena alternativa para los que no se sienten cómodos en un gimnasio ni les gusta practicar algún deporte. Es gratis, se puede hacer en compañía y puede resultar un paseo muy agradable.</p> <p>Comenzar con caminatas diarias de diez minutos e ir aumentando de a cinco minutos por semana, hasta alcanzar los treinta minutos o más. También se puede variar la velocidad del paso, pero sin llegar al trote.</p> <p>Descarga aplicaciones que permiten contar tus pasos ve poco a poco y rétate a cada día incrementar 100 pasos más.</p> <p>Si has sido sedentario por un largo tiempo, debes empezar con distancias cortas.</p> <p>No te preocupes si es un corto período. Solo mantente en</p>	

	<p>movimiento hasta que lo logres. Empezar con 2 o 5 minutos está bien. Este tiempo se incrementará cada semana.</p> <p>No prestes atención a que tan lejos caminarás. Lo que importa es cuánto tiempo lo harás. La velocidad y la distancia aumentará con el tiempo y verás que tan lejos puedes llegar.</p>	
<p>Ya que te estás despertando un poco más temprano de lo habitual, qué tal si haces una rutina corta de ejercicio, puedes apoyarte en aplicaciones y el link que ya te hemos recomendado.</p>	<p>Un entrenamiento HIIT (Entrenamiento en intervalos de alta intensidad es una de las formas más efectivas que existen <b>tanto para mejorar la resistencia como para quemar más grasa</b>. Esto es debido a que mejora la capacidad del cuerpo para oxidar tanto la glucosa como la grasa) de 7 minutos, no cae mal al iniciar tu día, incrementa tu energía y mejora tu estado de ánimo. (Encontrarás mucha información acerca de los entrenamientos HIIT en internet).</p>	
<p>Es el momento de empezar a explorar nuevos alimentos, no compres en el restaurante, prepara un buen almuerzo para llevar a tu trabajo o para consumir en tu casa, apóyate de las recetas que tenemos para ti.</p>	<p>Pon un pedazo de 150 gramos de proteína de tu preferencia en la parrilla, condiméntala con finas hierbas, añade sal y pimienta. Prepara la ensalada a tu gusto, hoy agrégale muchos vegetales, acompaña de aguacate, aceitunas entre otros alimentos saludables, empezarás a observar cómo te sientes saciado y disfrutarás de un buen almuerzo, lo mejor, más económico y preparado a tu gusto.</p>	
<p>Procura solo consumir tres comidas al día, Desayuno, almuerzo y cena, sin embargo ten a la mano frutos secos, tales como, Maní sin sal, semillas de girasol, nueces,</p>	<p>Es muy importante que, si al principio sientes demasiada hambre entre comidas, come algo pequeño pero que sea saludable, de lo</p>	

<p>almendras, pero ten cuidado no puedes excederte, toma solo lo que agarres con la palma de tu mano, lleva fresas o manzana verde, una porción de queso, yogur sin azúcar añadido.</p>	<p>contrario estarás retrocediendo en tus objetivos.</p> <p>Cuando sientas mucha hambre, intenta primero tomando uno o dos vasos con agua, muchas veces confundimos el hambre con sed, si continúa la fatiga luego de haberlo hecho, ahora sí, dale paso a los snacks saludables.</p>	
<p>Si eres de los que no les puede faltar la sopa, empieza a comer en este orden, primero toma tu sopa, luego come la ensalada, luego la proteína y si aún estas consumiendo otros alimentos déjalos para el final.</p>	<p>Recomendable que, si vas a consumir sopa, que sea de vegetales sin harinas, esto te ayudará a que tus objetivos estén más cerca.</p>	
<p><b>AUTOMOTIVACIÓN</b></p>	<p>Quizás sientes que no eres capaz, muchas personas abandonan en la primera semana, estamos seguros que no eres de esos, así que VAMOS, a ponerte el traje que siempre has querido, a hacer lo que nunca has hecho, pero sobre todo a demostrarte a ti mismo que ESTE AÑO SÍ eres capaz de cambiar tu vida y borrar esos kilos de más para siempre.</p>	
<p>Empieza a incluir en tu desayuno el aguacate, aceitunas, tocineta, empezarás a sentirte saciado y no sentirás ansiedad ni hambre durante la mañana.</p>	<p>Como recomendación, el desayuno  #EnFormaSanoyFeliz  ¼ de Aguacate  2 huevos al gusto (si lo mezclas con vegetales, mucho mejor)  1 Rebanada de queso  2 Lonjas de tocineta.  Atrévete a probar, a la mayoría, este desayuno les parecerá raro, pues están acostumbrados a incluir cereales, harinas, pan, galletas que no ayudan a lograr los objetivos que</p>	

	<p>queremos, en cambio, con el desayuno sugerido garantizamos que vas a consumir la fuente de proteína y energía necesaria para comenzar el día.</p>	
<p>Si eres de los que antes de dormir debe tomar su merienda, procura no hacerlo durante estos primeros días, si definitivamente aún no estás preparado, cambia lo habitual por una tajada de queso o un puñado de frutos secos.</p>	<p>Lo mejor es que no consumas nada antes de dormir, intenta calmar la ansiedad con una aromática de manzanilla/frutos rojos o dos vasos con agua, si definitivamente aún no eres capaz, prueba con un pedazo de queso, semillas o frutos secos, o por qué no, un pedazo de zanahoria o una manzana verde.</p>	
<p>Pésate, mide tu perímetro abdominal y revisa cuanto has avanzado.</p>	<p>En esta parte tu motivación está mucho más alta, pues vas viendo como tu ropa te queda más suelta y tus niveles de energía se incrementan significativamente, estás en la etapa más difícil, sin embargo, has tomado la decisión de que <b>ESTE AÑO SÍ</b> vas a cambiar tu estilo de vida y a perder esos kilos de más para siempre.</p>	
<p>Ahora que conoces cuales son los alimentos saludables y no saludables, sabes cuales son las opciones de mercado. ¿Qué tal si vas a la plaza de mercado más cercana a tu casa? (Si puedes ir caminando no lo dudes), haz ese mercado siguiendo las recomendaciones de los videos y los PDFs que encontrarás en el módulo 1 (Bonus diseñado especialmente para ti, pensando en que lo estás haciendo hoy).</p>	<p>Recuerda apoyarte en los videos y los PDFs, no olvides tu lista (Lista para mercar), recuerda que para cambiar tus hábitos de alimentación debes cambiar los hábitos de tu compra, invita a tu familia y vivan juntos la experiencia de comprar más salud y más vida, inviertan juntos para vivir más y mejor.</p> <p>En este mercado ya no deberías incluir azúcar, disminuir procesados, e incrementar frutas, vegetales y fuentes de proteína.</p>	

*Es importante que tengas en cuenta que 10 días, es la recomendación para que realices el módulo 1 y empieces paso a paso a adquirir el hábito de perder peso.*

HAS TOMADO LA DECISIÓN DE QUE **ESTE AÑO SÍ** VAS A TOMAR EN SERIO TU SALUD Y VAS A ESTAR EN FORMA.

\*Es importante que tengas en cuenta estas recomendaciones, te serán muy útiles en el logro de tus objetivos. Realiza los ajustes que te hacen falta, a partir de este momento ya no deberías estar consumiendo azúcar, bebidas azucaradas, gaseosas, galletas, pasteles, frituras, entre otros. Apóyate de los videos y los PDFs del módulo 1 que hay disponibles para ti.

Pregunta en foro, haz uso de él, recuerda que este curso está diseñado a tu medida.

Día 11 - 35	GUÍA	MARCA CON UNA X
<p><i>Es importante que de los días 11 al 23 realices el módulo 2 y no pierdas el enfoque</i></p>	<p><b>Ya Definiste TU META, pero sobre todo has decidido que ESTE AÑO SÍ la vas a cumplir.</b></p>	
<p><b>A partir de esta fase, tu desayuno ya debe contener mayor cantidad de grasas buenas, en lo posible cero harinas.</b></p>	<p>Invita a un miembro de tu familia o un amigo a desayunar juntos y prepara tú mismo un espectacular desayuno.</p> <p>A continuación, una buena recomendación:</p> <p>4 huevos, 1 cucharadita de Mantequilla, Sal de cebolla y ajo, pimienta al gusto, 4 lonjas de tocineta, vegetales (tomate, cebolla, espinaca, perejil, pimentón, Champiñón), 2 lonjas de queso.</p> <p>Mezclar la mantequilla los huevos y condimentar al gusto.</p> <p>Saltear los vegetales.</p> <p>Sofreír la mezcla a fuego lento hasta obtener una pasta, cuando observes que empieza a burbujear, voltear hasta dorar.</p> <p>Agrégle las verduras, y el queso, envuelve y sirve.</p>	



<p><b>Planea tu alimentación durante los próximos días, esto te ayudará a no caer en tentaciones y estar firme con tu propósito. Ten en cuenta las recetas que hay disponibles en el módulo 2.</b></p>	<p>Apóyate en el planeador de tu alimentación y escoge tu propio menú y elije cómo quieres alimentar tu cuerpo en los próximos días, la mejor recompensa será unos cuantos kilos menos, y que ya tus amigos y familia empiecen a notar el cambio en ti.</p> <p>Recuerda los alimentos saludables, apóyate en las recetas explora e intenta hacer de este cambio una experiencia que perdure para toda la vida.</p>	
<p><b>Ya que durante los primeros días te has movido más, procura que tu actividad física se convierta poco a poco en ejercicio, es decir, incluye en tu rutina diaria caminar más, y empieza a incluir en tus caminatas 1 minuto de alta intensidad, luego 2 minutos de manera moderada, 3 minutos a paso lento, intenta hacer esta rutina al menos 45 minutos diarios.</b></p>	<p>Asegúrate de utilizar el calzado apropiado ya que al caminar pones presión en tus pies, lo que te puede ocasionar dolor. Además, asegúrate de usar la ropa correcta de acuerdo al clima.</p> <p>Algunas ciudades tienen rutas para ciclistas y caminantes. Generalmente tienen poco tráfico. Aprovechalas.</p> <p>Los centros comerciales también son buenos lugares para caminar. Éstos son planos, tienen bastante espacio y probablemente tienen diferentes alternativas y no te aburrirás.</p> <p>Si vives cerca a la orilla del mar o de algún río, puede ser agradable también, puedes relajarte y tener algo de aire fresco mientras realizas tu caminata por la mañana.</p>	

	<p>No esperes ver resultados rápidamente. Incorporar las caminatas a tu rutina diaria tiene que ver con tomar decisiones saludables para un mejor estilo de vida, y es un cambio que debes mantener de forma indefinida. No uses la caminata como un ejercicio para bajar de peso rápidamente, por eso ve incrementando tus niveles. Intenta trotar un poco cuando te sientas preparado, no te aceleres, es mejor ir paso a paso a tener una lesión inesperada.</p>	
<p><b>Si tienes la posibilidad de inscribirte en un gimnasio hazlo, si no, apóyate en las aplicaciones o links que te hemos recomendado y realiza una rutina de ejercicio un poco más exigente a la que normalmente vienes haciendo, invita un amigo, familiar o tu pareja a realizar actividad física contigo.</b></p>	<p>También puedes usar la natación y la bicicleta, son deportes de gran ayuda en el proceso para tonificar tu cuerpo y perder peso</p>	
<p><b>Planea tu rutina de ejercicio durante las próximas semanas, asegúrate de cumplir con la misma, es una promesa que te hiciste a ti mismo, para ello apóyate en los PDFs que hay disponible en el módulo 2.</b></p>	<p>Siempre consulta a tu médico antes de empezar con cualquier rutina de ejercicio. Esto es sumamente importante si has sufrido de alguna enfermedad grave, te encuentras embarazada o cuentas con alguna condición médica especial.</p> <p>Toma las medidas necesarias cuando realices ejercicios con pesas para que evites lesiones.</p>	

	<p>Deberás darle el descanso correcto a los músculos. Dos días es el tiempo óptimo para permitir el desarrollo y la reparación de tus músculos.</p>	
<p><b>Sabemos que el camino recorrido no ha sido fácil, por eso un truco para hacerlo más llevadero y seguir firme en tu propósito y sin perder el enfoque es que empieces a rodearte de quienes puedan ayudarte a conseguir tu meta, sé inspirador de tus amigos, familiares y compañeros de trabajo.</b></p>	<p>La mayoría de nosotros olvidamos la razón por la que empezamos de una forma u otra enfocándonos en nuestros problemas diarios. Haz lo que puedas para no olvidar tus objetivos y mantener una actitud positiva..</p> <p>Escribe tus objetivos en una hoja de papel y pégala en tu computadora. Encuentra una imagen que represente tu meta y cuélgala en un lugar que veas todos los días. Recordar por qué hago lo que hago, siempre te llenará de energía.</p> <p>Rodéate de gente positiva y que sabes que quieren lo mejor para ti.</p> <p>Disfruta de la aventura de subir a la cima, seguro será más emocionante.</p>	
<p><b>Es importante que tengas en cuenta que en esta fase las tentaciones están por todas partes, así que antes de salir de tu casa, lleva contigo frutos secos o Snacks saludables, no dejes de asistir a fiestas o eventos sociales,</b></p>	<p>Estamos rodeados de personas que tratarán de seducirnos, con alimentos hiperdeliciosos y saborizados, como chocolates, tortas, caramelos, entre otros, los cuales son casi imposible de evitar, está en ti que puedas dominar tu mente y decir NO. Lo mejor es, sin duda, ingerir comida real. Llevar tu propia fruta o</p>	

<p><b>la idea es que compartas de esos espacios de manera normal y muy saludable.</b></p>	<p>snacks saludables preferidos, por ejemplo.</p> <p>El alcohol es un hábito que debes empezar a controlar, a menudo cuando empiezas a consumir bebidas alcohólicas, las acompañas de comida basura que no van con tus objetivos y una noche de diversión puede dar al traste casi un mes de esfuerzo.</p> <p>Aprovecha esta etapa y trata de hacer algo para ayudar a los demás.</p>	
<p><b>Aprovecha las reuniones en familia y cocina tú mismo, sorpréndelos con esas exquisitas recetas que puedes encontrar durante el desarrollo del curso, poco a poco ve incluyéndolos en tu estilo de vida. También puedes encargarte de los refrigerios de las reuniones en tu trabajo, haz que tu entorno sea tu aliado.</b></p>	<p>Ya eres el ejemplo de quienes te rodean, haz que ellos sean parte de tu proceso, si te es posible cocina con ellos, te ayudará además a estrechar lazos y generar conversaciones de lo cotidiano, pregúntense porqué este o aquel ingrediente, además puedes aprovechar y motivar a que volvamos a comer y compartir juntos en la mesa.</p>	
<p><b>Hace algún tiempo los fines de semana eran para dormir hasta tarde. Ahora aprovéchalos con amigos y familiares, ve a la ciclovia, parques y realiza actividad física o ejercicio.</b></p>	<p>Hacer ejercicio en familia o con amigos de manera regular ayuda a mantenerse sano y a tener una mayor vitalidad. ¡Vivir más y mejor depende de ti! por eso ESTE AÑO SÍ usa la bicicleta, nada, camina, ejercítate.</p> <p>En caso de tener una limitación, Practicar Yoga puede ser una buena opción para ti. Consúltalo con un profesional de la salud.</p>	

<p><i>Es importante que de los días 11 al 23 realices el módulo 2 y no pierdas el enfoque</i></p>	<p><b>Ya Definiste TU META, pero sobre todo has decidido que ESTE AÑO SÍ la vas a cumplir.</b></p>	
<p><b>A partir de esta fase, tu desayuno ya debe contener mayor cantidad de grasas buenas, en lo posible cero harinas.</b></p>	<p>Invita a un miembro de tu familia o un amigo a desayunar juntos y prepara tú mismo un espectacular desayuno.</p> <p>Preparen juntos una receta creativa, disfruten, compartan y lo más importante, que sea saludable. Puedes acceder a las recetas recomendadas que hemos preparado para ti.</p> <p>Comparte con la comunidad en el foro para construir juntos-</p>	
<p><b>Planea tu alimentación durante los próximos días, esto te ayudará a no caer en tentaciones y estar firme con tu propósito. Ten en cuenta las recetas que hay disponibles en el módulo 2.</b></p>	<p>Apóyate en el planeador de tu alimentación y escoge tu propio menú y elije cómo quieres alimentar tu cuerpo en los próximos días, la mejor recompensa será unos cuantos kilos menos, y que ya tus amigos y familia empiecen a notar el cambio en ti.</p> <p>Recuerda los alimentos saludables, apóyate en las recetas explora e intenta hacer de este cambio una experiencia que perdure para toda la vida.</p>	
	<p>Asegúrate de utilizar el calzado apropiado ya que al caminar pones presión en tus pies lo que te puede ocasionar dolor. Además, asegúrate de usar la ropa correcta de acuerdo al clima.</p>	

<p>Ya que durante los primeros días te has movido más, procura que tu actividad física se convierta poco a poco en ejercicio, es decir, incluye en tu rutina diaria caminar más, y empieza a incluir en tus caminatas 1 minuto de alta intensidad, luego 2 minutos de manera moderada, 3 minutos a paso lento, intenta hacer esta rutina al menos 45 minutos diarios.</p>	<p>Algunas ciudades tienen rutas para ciclistas y caminantes. Generalmente tienen poco tráfico. Aprovechalas.</p> <p>Los centros comerciales también son buenos lugares para caminar. Éstos son planos, tienen bastante espacio y probablemente tienen diferentes alternativas y no te aburrirás.</p> <p>Si vives cerca a la orilla del mar o de algún río, puede ser agradable también, puedes relajarte y tener algo de aire fresco mientras realizas tu caminata por la mañana.</p> <p>No esperes ver resultados rápidamente. Incorporar las caminatas a tu rutina diaria tiene que ver con tomar decisiones saludables para un mejor estilo de vida, y es un cambio que debes mantener de forma indefinida. No uses la caminata como un ejercicio para bajar de peso rápidamente, por eso ve incrementando tus niveles. Intenta trotar un poco cuando te sientas preparado, o te aceleres, es mejor ir paso a paso a tener una lesión inesperada.</p>	
---	---	--

\*Con el fin de que no pierdas el enfoque y sigas firme con tu propósito, ten en cuenta los videos y PDFs del módulo 2, cada uno de ellos tiene contenido valioso que serán fundamentales en la pérdida de peso, además de hacer de este aprendizaje una experiencia que durará toda tu vida.

Súbete a esa báscula y celebra esos kilos que perdiste durante este tiempo.

## Día 36 – 66

***A partir de este día ya tienes un gran paso, para que termines de afianzar esos hábitos, ten en cuenta los PDFs y Videos disponibles en el Módulo 3.***

En esta fase ya tienes más de un mes de haber empezado a cambiar tus hábitos y te has rodeado mejor, es importante que tengas en cuenta cuál es tu propósito superior y empieces a hacer de tus acciones herramientas que te ayudaran a cumplirlos.

Es el momento de que empieces a retarte a ti mismo, que busques otras opciones y empieces a subir el nivel, consulta las competencias deportivas que hay en tu ciudad, que tal si invitas a ese grupo de amigos y familiares que tienes conformado y suben a la montaña más alta que encuentren, hagan un reto en bici, vayan a una caminata exigente.

Aun tienes unos hábitos por mejorar y que podrían estar ralentizando un poco tus resultados, cambia el ver TV por una rutina de ejercicio, apóyate de las APP o Links, que están disponibles en el módulo 3.

Deja de chatear en el móvil, rescata un amigo sedentario, llévalo a que poco a poco interiorice un estilo de vida más saludable.

Incluye en tu rutina al despertar o al dormir, agradecer esa posibilidad y ese regalo que tienes de cambiar tu vida e influir en la de quienes te rodean.

Ya tu ropa probablemente te queda grande, luces mejor porque has perdido kilos de más y esto te hace sentir bien, ahora puedes comprar esa ropa que te gusta, no la que te toca, así que a incrementar tu nivel, tonifica tu cuerpo y moldéalo como siempre has soñado, por eso recuerda, si vas a tirar la toalla que sea en la playa.

Ahora puede que estés durmiendo mejor, tus niveles de energía son más altos, tu concentración es mayor, ya estás empezando a vivir más y mejor, no dejes de llevar la planeación de tus actividades y alimentación, recuerda que mientras más comida real sigas consumiendo, más efectivos serán tus resultados, ten en cuentas tus porciones comiendo saludablemente también puedes ganar peso si no tienes en cuenta el balance energético.

Para perder peso o mantenerlo, la cantidad de calorías que necesitas cada día dependerá de tu edad, peso, metabolismo, sexo, cuánta actividad física haces y otros factores. Por ejemplo, una mujer de 150 libras (unos 68 kilos) que quema muchas calorías haciendo una actividad física intensa, como correr rápido varias veces a la semana, necesitará más calorías que una mujer del mismo tamaño que solo sale a caminar una vez por semana. Consumir demasiadas calorías puede afectar tu peso y tu salud. Además de elegir una variedad de alimentos saludables y reducir las calorías totales que consumes al comer y beber, pon atención al tamaño de tus porciones. comer alimentos y bebidas saludables y controlar el tamaño de tus porciones te ayudará a que **¡ESTE AÑO SÍ LO LOGRES!**