

PÉRDIDA DE PESO



A nuestro club entran por una puerta las personas con exceso de peso y salen por otra convertidos en deportistas sanos y en forma. Este año el 'Club Pérdida de Peso' está lleno de historias motivadoras de personas que han perdido peso con la filosofía Sport Life: buena alimentación y mucho ejercicio. ¿Quieres conocerlas?

POR YOLANDA VÁZQUEZ MAZARIEGO

ENTRADA



SALIDA



GANADOR *Club* PÉRDIDA DE PESO 2012 ES:

Soraya Díaz Moreno, 29 años, Barcelona.



➔ **Ganadora por kilos y por su coraje personal**

"Antes psicológicamente no estaba bien, no me quería y sólo me gustaba comer y dormir, engordé muchísimo. He llorado mucho para adelgazar y me hace mucha ilusión haberlo conseguido porque puedo ayudar a más gente obesa. Yo he sufrido mucho con lo mala que es la gente que no daba un duro por mí y se reían cuando sufría en el gimnasio. Ahora que he adelgazado me gustaría que otras personas que están pasando lo que pasé yo empiecen a cuidarse a su ritmo, comiendo mejor y haciendo deporte. No hay que hacer caso a los que se ríen y van al gimnasio a mirar y a que les miren, a mí me fue mejor cambiar de gimnasio gracias a mi 'ángel' que me ha ayudado a conseguir mi reto".

TIEMPO QUE HAS TARDADO EN

PERDERLO: 3 años, en un año perdí 44 kg pero me seguía viendo gorda, lo dejé y engordé a 82 kg y me apunté a otro gimnasio y adelgacé hasta los 58-60 kg de ahora.

TU PLAN DE DIETA: Mi dieta ha sido súper simple y nada complicada, hacer 5 comidas al día, dejar de comer bollería y fritos y sustituir los picoteos con frutas ricas en fibra para llenarme. No mezclar hidratos con proteínas en la misma comida, controlo las cantidades... es fácil, pero hay que entender que hay que sufrir porque nada es regalado y no voy a decir que no he pasado hambre, pero ahora tengo mi recompensa.

TU PLAN DE MANTENIMIENTO:

Intento comer sano de lunes a sábado y los domingos me doy algún capricho. Y tomo un batido de proteína después de entrenar.

TUS SECRETOS DE

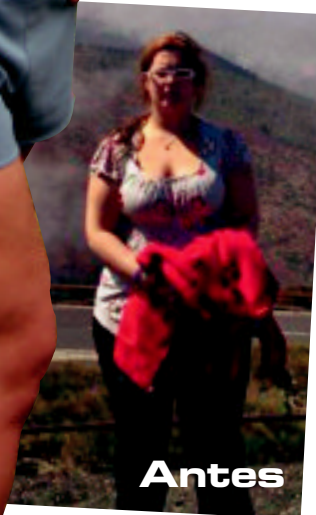
MOTIVACIÓN: El éxito es ser uno mismo y ponerse metas pequeñas... yo empecé en intentar quitarme 5 kilos por mes y siempre ganaba, así que me motivaba muchísimo porque la ropa me quedaba mejor y si no lo conseguía aparte de pillar un cabreo monumental tenía que ganar a la báscula, no iba a poder ella conmigo ¡soy muy competitiva! Ahora estoy muy orgullosa de mí.

TU ENTRENAMIENTO: Al principio iba a un gimnasio y hacía una hora de cardio, spinning, pero me aburría y me veía gorda al lado de gente tipo modelo, llegó un momento que no bajaba más, me quedé estancada y lo dejé por 8 meses y engordé. Entonces me apunté a otro gimnasio de musculación en

- * Altura: 168 cm
- * Peso anterior: 114 kg
- * Peso actual: 58 kg
- * Kilos perdidos: 56 kg
- * Tallas: de la 56 a la 38
- * Trabajo: Estoy en un supermercado, de segunda encargada, ¡y no paro!



Y de premio nada mejor que una báscula Tanita BC-543 (100€) con la que no sólo podrá mantenerse en su peso, también podrá medir su porcentaje de grasa corporal, de agua, los kilos de músculo y más datos que le permitirán seguir tan estupenda.



Antes

Después

plan fitness, culturismo, etc. donde me pusieron un plan de musculación y fitness de 2 horas de lunes a viernes al mediodía, cuando salgo del trabajo, alternando elíptica, cinta, y musculación por grupos cada día: abdominales, hombros, bíceps, tríceps, glúteos, piernas, pecho, espalda, etc. Empecé en 82 kg con un IMC de 29 y en 7 meses bajé a 60 kg y un IMC de 21. También empecé a correr los domingos y ahora mi vida ha cambiado, mi salud es perfecta y estoy muchísimo más animada.

CAPRICHOS: No tengo caprichos, sólo cuando estoy menstruando me comería un caballo de chocolate.

PRÓXIMOS RETOS: Acabo de conseguir correr una carrera de 5 km y ahora me gustaría empezar a competir en fitness.

David Jesús Gil, 35 años, Santa Cruz de Tenerife

➤ Buen humor para dejar la comida basura

"Siempre había sido el niño regordete, todos decían 'mira que mono, que gordito', aunque admito que me gustaba el deporte, hacia taekwondo en el colegio, pero lo dejé por una lesión y me gustaron más las pizzas, hamburguesas y demás. Luego me volví cola-adicto y empecé a hincharme como un pez globo. Un día me miré en el espejo y me dije ¿dónde vas con este cuerpo si quieres ser del cuerpo? Así que para lograr mi sueño de poder ser guardia civil me puse 'manos a la obra'."

TU PLAN DE DIETA PARA ADELGAZAR

5-6 comidas diarias equilibradas, sin hidratos por la noche y no bebo refrescos de cola.

TU PLAN DE DIETA PARA MANTENIMIENTO ACTUAL:

Sigo con el mismo plan.

CAPRICHOS: Uhm, helado y pizza una vez por semana.

TU ENTRENAMIENTO PARA ADELGAZAR

- ★ Correr: de 20 a 30 minutos /4-5 veces por semana
- ★ Nadar: 30 minutos/2 veces por semana
- ★ Pesas: 40 minutos/ 2 veces por semana

TU PLAN DE EJERCICIO PARA MANTENIMIENTO:

El mismo pero más tiempo y más días.

¿CUÁLES PIENSAS QUE SON LAS CLAVES DE TU ÉXITO?

- ★ Seguir una dieta específica
- ★ Comer una manzana cuando tengo hambre
- ★ Beber mucho líquido
- ★ Tener el apoyo de familia y amigos

¿QUÉ HACES CUANDO VES QUE HAS GANADO UNOS KILOS?

Compenso como la del anuncio de yogures, je, je. Hago un plan de dieta un poquito más restrictiva y elimino totalmente los hidratos de la cena.

TUS PRÓXIMOS RETOS DEPORTIVOS:

Bluetrail Tenerife y completar un triatlón.

* Altura: 171 cm

* Peso anterior: 115 kilos

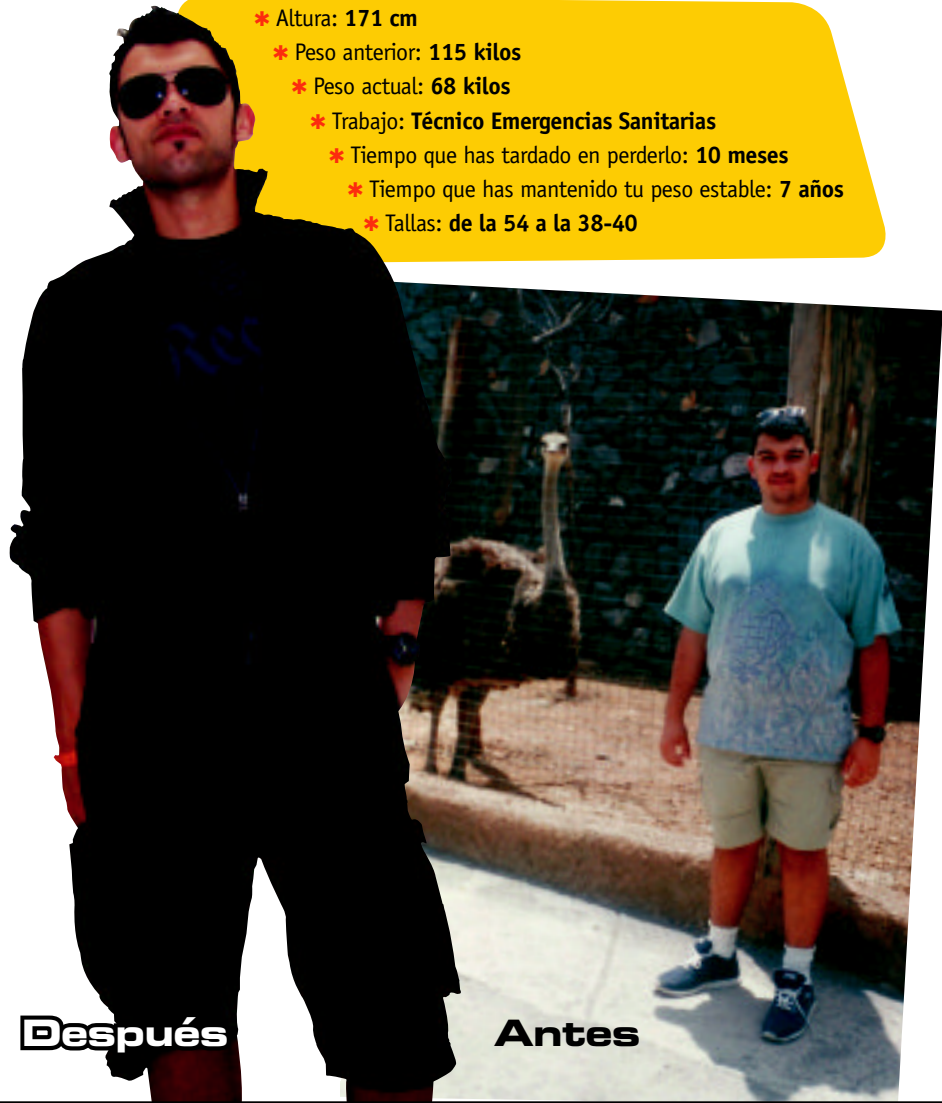
* Peso actual: 68 kilos

* Trabajo: Técnico Emergencias Sanitarias

* Tiempo que has tardado en perderlo: 10 meses

* Tiempo que has mantenido tu peso estable: 7 años

* Tallas: de la 54 a la 38-40



Trucos Pérdida de peso

- 1 En ayunas al levantarte toma un zumo de limón recién exprimido en un vaso de agua sin cloro (de botella o que hayas dejado toda la noche al aire para que se evapore). Esto no sustituye al desayuno, es un despertador de tu metabolismo que actúa como diurético y antiinflamatorio que hará que vayas al baño a eliminar las toxinas acumuladas durante la noche.
- 2 Desayuna siempre, es vital para ayudarte a perder peso hacer una buena comida a

primera hora de la mañana. Si vas a entrenar en ayunas, levántate temprano y desayuna después, antes de empezar la jornada.

- 3 Haz 5 comidas al día como mínimo. No dejes pasar más de 3 horas entre cada comida y así podrás comer ligero y sin hambre, controlando los alimentos más saludables en cada ingesta.
- 4 Lleva siempre a mano alimentos sanos: fruta, frutos secos naturales, chocolate amargo, etc.

5 Deja una comida cada 10 días libre, en la que puedas comer lo que más te apetezca. Así podrás controlar mejor la ansiedad y decir que no a las tentaciones que aparecen a lo largo de la semana.

6 Ten una mente activa en un cuerpo activo. No pasa nada si el día se te ha complicado y no has podido ir al gimnasio, siempre puedes pasear al llegar a casa, hacer estiramientos en el salón o hacer unos fondos frente a la tele, no abandones

Inma Vidal Molina, 24 años, Sevilla

18
kilos

➔ Deporte y dieta para ganar salud

"Desde pequeña he tenido sobrepeso y todo empeoró al independizarme, cuando engordé 10 kg en un año. Tras muchos años de complejo y no tener fuerza suficiente, una revisión médica y la consiguiente bronca de la doctora por los kilos engordados hicieron que me pusiera las pilas y me empezara a cuidar con dieta y me propuse decir que sí a todo lo que a deporte se refiriera que me propusiera mi pareja".



Antes

- * Altura: 165 cm
- * Peso anterior: 81 kilos
- * Peso actual: 63 kilos
- * Kilos perdidos: 18 Kilos
- * Trabajo: Asesora Fiscal
- * Tiempo que has tardado en perderlo: 20 meses
- * Tiempo que has mantenido tu peso estable: 11 meses
- * Tallas: de la 44 a la 38



Después

TU PLAN DE DIETA PARA ADELGAZAR.

Seguí una dieta hipocalórica con deporte intentando consumir 300 calorías menos cada día.

TU PLAN DE DIETA PARA MANTENIMIENTO ACTUAL: Hipocalórica, con menos intensidad de deporte

CAPRICHOS: Chocolate al menos una vez a la semana, helados de vez en cuando, sobre todo en verano.

TU PLAN DE EJERCICIOS QUE SEGUISTE PARA ADELGAZAR

* Caminar a 7 km/h: 40 min / 3 veces por semana

* Musculación y abdominales: 30 minutos / 3 veces por semana

* Elíptica: 20 min/ 3 veces semana

* Bicicleta: 3 horas / una vez semana

TU PLAN DE EJERCICIO PARA MANTENIMIENTO: Sigo en el gimnasio pero hago menos tiempo y menos intensidad

¿CUÁLES PIENSAS QUE SON LAS CLAVES DE TU ÉXITO?

* Controlar lo que como.

* Ver en el deporte una diversión y no una obligación.

¿QUÉ HACES CUANDO VES QUE HAS GANADO UNOS KILOS?

Más deporte
TUS PRÓXIMOS RETOS DEPORTIVOS.
Hacer una media maratón.

por un día, las cuentas saldrán al final de todo.

7 Date premios a corto plazo: unas entradas para un concierto, un traje que te gusta de una talla menos, un finde de spa, etc. Es más fácil conseguir resultados cuando tienes motivación.

8 Ponte también un premio a largo plazo, desde correr una carrera de 10 km cuando pierdas 20 kilos hasta correr el maratón de Nueva York cuando estés en tu peso, ¿y por

qué no un triatlón? Te sorprenderás cuando vayas y veas que hay muchas personas que han adelgazado como tú pensando en cumplir su sueño deportivo.

9 Acaba cada día con la sensación de haber hecho un buen trabajo, tanto a la hora de comer sano como de hacer deporte. Y si el balance te sale negativo... ponte la penitencia para el día siguiente, verás como no querrás pecar por exceso de comida ni por

defecto de ejercicio cuando tengas que pagar el castigo al día siguiente.

10 Pregunta, infórmate, investiga. Cada mes os lo digo en la revista Sport Life y en www.sportlife.es, cada persona es diferente, y nadie mejor que tú para descubrir cuál es el mejor método para perder kilos, ganar músculo, perder grasa y ganar salud. Yo no dejo de aprender cada día sobre nutrición, metabolismo y sobre mí misma... ¡y espero no dejar de sorprenderme!

Ismael Torres, 36 años, Málaga

➤ Adelgazar con un blog benéfico

"Siempre he sido alto y corpulento, pero no era realmente obeso hasta que empecé en la facultad. Llegué a pesar 137 kilos en 2007 antes de ponerme a dieta con un especialista. Conseguí bajar y estabilizarme en 112 kg, pero volví a las andadas y subí hasta 123 kilos. Entonces hice un gran cambio laboral y decidí adelgazar y verme como no lo había hecho nunca. Empecé un blog en enero de 2011 'Mis kilos para quien los necesite' (<http://www.whattimesailing.com/proyecto-mkpqln/>) para recaudar kilos de comida en función de los que yo vaya perdiendo y apostar con gente que piensa que no voy a llegar a perderlos y el que pierde dona dinero a una ONG."

TU PLAN DE ENTRENAMIENTO:

Hacia judo y salidas esporádicas en bicicleta, pero para adelgazar empecé a correr como mínimo 3 días en semana y un día de MTB. Actualmente entrenamos con un grupo de opositores a bombero.

CAPRICHOS: Fruta seca cuando el cuerpo me pide dulce y frutos secos crudos de vez en cuando. Y el mayor capricho es que no he dejado en ningún momento de tomar café con leche endulzado con miel (2 ó 3 al día).

TUS SECRETOS DE MOTIVACIÓN

- ★ Querer verme como antes
- ★ Hacer un bien social donando kilos de comida por mis kilos perdidos
- ★ Correr más lejos y mejor

TU PLAN DE DIETA

Cuando estuve con el especialista aprendí los conceptos básicos y qué tipo de comida hay que comer cada día y cuál hay que eliminar, también he ido leyendo y aprendiendo por mi cuenta. Mi plan de dieta se ha basado en dos conceptos: Los porcentajes y el 'Día trampa'. Los porcentajes consisten en hacer dieta durante el 95% del tiempo y saltármela el 5% con una comida/merienda o cena "especial". Esto me sirvió para no abusar. El 'Cheat Day' o 'día trampa', consiste en que una vez a la semana o cada 15 días puedo comer al mediodía lo que quiera siempre que haya adelgazado.

TU PLAN DE MANTENIMIENTO

Ahora el porcentaje es el 80/20%, así puedo hacer alguna comida o cena sin restricciones más a menudo siempre que no haya ganado peso.



- ★ Altura: 189 cm
- ★ Peso anterior: 123 kilos (Enero 2011) y 137,3 (Julio 2007)
- ★ Peso actual: 97,7 kilos
- ★ Kilos perdidos: 25 kilos el último año 2011 y casi 40 kg desde el 2007
- ★ Trabajo: Desarrollador Web
- ★ Tiempo que has tardado en perderlo: Un año ahora, y 4 años antes
- ★ Tiempo que has mantenido tu peso estable: 5 meses
- ★ Tallas: de la 62 a la 46



Después

CLAVES DE TU DIETA

- ★ Nada de refrescos azucarados o con gas, fritos, embutidos, pan (fuera del desayuno), dulces, pasta o patatas y por supuesto alcohol.
 - ★ Beber sólo agua y algún zumo natural.
 - ★ En los cheat day, si me apetecía bizcocho era casero.
 - ★ No estoy obsesionado, pero si estoy pendiente de la báscula. En cuanto sube de 99 kg me pongo radical.
- La dieta esta basada en una sopa de cebolla y apio que tomo de entrante en comida y cena. Ensalada y pescado plancha o al horno en comida y cena.

Desayuno basado en tostadas con mermelada y mantequilla con café con leche. A media mañana 3 ó 4 piezas de frutas y a media tarde café con leche con 4 galletas dietéticas.

TU PLAN DE EJERCICIOS

- ★ Correr 3/4 días por semana entre 40 minutos y una hora.
- ★ Pasear o andar lo máximo posible cuando no se va a correr.
- ★ Retomar la bici de montaña aunque fuera para ir al paseo marítimo.
- ★ Dejar el coche y la moto e ir andando a todos los sitios.

TU PLAN DE EJERCICIO DE MANTENIMIENTO

- ★ Apuntarme a un grupo de opositores a bomberos y empezar a entrenar de forma inteligente con fartlek, series, ejercicio generales, etc.
- ★ Marcarme metas
- ★ Salir todos los fines de semana en bicicleta ya como mínimo 3 horas.

¿CUÁLES PIENSAS QUE SON LAS CLAVES DE TU ÉXITO?

- ★ Tesón, fuerza de voluntad, convencimiento, etc.
- ★ Marcarme metas a largo, medio y corto plazo. Por ejemplo: perder 500 g a corto plazo, aguantar más tiempo corriendo a medio y perder 25 kg en un año.
- ★ El cheat day. Comer lo que quisiera un día a la semana me mantenía fuerte y al final ese día no me pasaba.
- ★ El apoyo de mi entorno. La frase "Solo es un día" es destructiva y puede echar por lo alto toda una semana de esfuerzo. Yo intentaba que comprendieran que estaba haciendo todo lo posible por adelgazar.

TUS PRÓXIMOS RETOS DEPORTIVOS

Bajar de una hora en una carrera de 10 km, hacer 100 km en bici, bajar de 2 horas en una media maratón.

Dieta 'club pérdida de peso' Sport Life

¿A qué después de ver las historias del club pérdida de peso te has convencido de que tú también puedes ser uno de ellos el año que viene? Pues para conseguirlo, no hay más secreto que empezar a hacer deporte cada día y seguir una alimentación equilibrada y sana, no una dieta restrictiva, una dieta que te dé energía para entrenar cada día y perder la grasa que te sobra, ganando músculo en el cambio. Y es que es la única forma de adelgazar de forma permanente es combinar dieta y ejercicio. Ponte a prueba, pésate, mide tu porcentaje de grasa y músculo hoy mismo y hazte una foto del antes. Empieza a hacer una hora de deporte al día siguiendo esta dieta y dentro de 2-3 meses compara los resultados y hazte la foto del después, y luego, ¡nos lo cuentas!

EN AYUNAS

- Zumo de naranja con levadura de cerveza, polen y germen de trigo

* ENTRENO 3 DIAS/SEMANA*

DESAYUNO POST-ENTRENO

- Manzana
- Yogur natural con 5 nueces, 3 avellanas y 5 pasas
- Un vaso de agua con el zumo de un limón

Esto para los días que entrenas a primera hora de la mañana. Si no entrenas a primera hora te tomas el vaso de agua con zumo de limón en ayunas y después de la ducha desayunas el zumo de naranja con el desayuno post-entreno

MEDIA MAÑANA

- Rebanada de pan integral fina con aceite de oliva y una loncha de salmón ahumado fina

MEDIA TARDE

- Una manzana y un bol con 3 cucharadas de requesón con miel y semillas de sésamo

ANTES DE DORMIR

- Zumo de un pomelo

COMIDA LUNES

- Acelgas cocidas con una zanahoria y una patata con piel lavada
- Filete de ternera a la plancha con un tomate natural aliñado con aceite de oliva
- Una pera

CENA LUNES

- Ensalada de repollo, apio y zanahoria crudos y cortados en tiras con aliño de salsa de yogur con pimienta
- Emperador a la plancha con zumo de limón y perejil
- 3 rodajas de piña cortada en casa

COMIDA MARTES

- Ensalada de lentejas cocidas y tomates cherry aliñadas con especias y aceite de oliva
- Salmón a la plancha.
- Yogur

CENA MARTES

- Ensalada de espinacas con manzana y queso rallado
- Una pechuga de pollo a la plancha
- 3 rodajas de piña natural

COMIDA MIÉRCOLES

- Ensalada de arroz integral con pasas y mango y mostaza
- Tortilla francesa de dos huevos
- Kiwi

CENA MIÉRCOLES

- Brécol cocido con zanahoria y patata cocida
- Boquerones a la plancha aliñados con zumo de limón y perejil
- 3 rodajas de piña natural

COMIDA JUEVES

- Ensalada de aguacate con tomate natural y cebolla
- Filete de lomo de cerdo natural
- Fresas naturales

CENA JUEVES

- Coliflor con patata y zanahoria cocida
- Rape a la plancha con un tomate natural aliñado con aceite de oliva
- 3 rodajas de piña

COMIDA VIERNES

- Ensalada de patata cocida con cebolla, gambas cocidas y palitos de surimi
- Un melocotón

CENA VIERNES

- Judías verdes cocidas con zanahoria
- Tortilla francesa de un huevo
- 3 rodajas de piña

COMIDA SÁBADO

- Tapa de jamón serrano
- Ensalada de garbanzos cocidos con tomatitos cherry y bolitas de queso mozzarella
- Naranja

CENA SÁBADO

- Espárragos a la plancha
- Sepia a la plancha con zumo de limón y perejil
- 3 rodajas de piña

COMIDA DOMINGO

- Paella de arroz integral con verduras y marisco
- Macedonia de frutas naturales hecha en casa

CENA DOMINGO

- Alcachofas a la plancha
- Pechuga de pavo a la plancha
- 3 rodajas de piña



Y hay muchos más "perdedores"

Este año ha habido una gran respuesta a nuestro anuncio para participar en el 'Club pérdida de peso', tanto en facebook como en la revista, muchos sportliferos han compartido su historia y nos han contando cómo han adelgazado con una alimentación saludable y mucho ejercicio, como siempre recomendamos. Ha sido muy difícil decidirse, en algunos casos la falta de fotos de 'antes' o de 'después' nos ha obligado a eliminar a algunos de los seleccionados. En otros casos todavía no han conseguido su peso final y esperaremos para que participen el próximo año. Aquí tenéis una pequeña selección de 'perdedores' que irán apareciendo en nuestro 'Club Pérdida de Peso' en www.sportlife.es para que también tengan un espacio donde contar su historia.



HELENA de Las Palmas de Gran Canaria y Fuerteventura de 53 años que perdió 23 kg en un año (de 88 a 65 kg) y lleva 3 años estabilizada en su peso.

"Siempre he practicado deporte, incluso he dado clases de aeróbic, soy muy activa, pero utilizo la comida como compensador con el estrés de mi trabajo y ganaba peso cuando dejaba de hacer deporte. Hace 4 años decidí seguir una dieta con una nutricionista que me limitó los hidratos a los de bajo índice glucémico. También compenso los excesos con días para 'limpiar' con caldos de verduras, frutas, yogures, etc. Empecé a entrenar de forma diferente para correr una media maratón, con tiradas más largas, pesas, spinning y estiramientos. Y cuando tengo un capricho tomo chocolate negro con café sin azúcar para calmar la ansiedad después de comer. Ahora sigo entrenando para hacer 10 km y medias. Me gustaría correr el maratón de Nueva York o el de Berlín algún día."

SANTIAGO ALONSO, 34 años, León, 38,4 kg (de 120 a 81,6 kg) y sigue perdiendo.

"Siempre he tenido sobrepeso y fui engordando sin explicación, iba al gimnasio y hacía dieta pero cuando lo dejaba recuperaba aún más peso. Tuve un problema cardíaco en 2002 y me implantaron un marcapasos, y seguí con mis dietas, pero nada, ni cuando me casé en 2009 conseguí adelgazar, engordé más hasta 112 kg, luego me lesioné la rodilla y llegué a los 120 kg. Así que me lo tomé en serio, ya era un problema de salud grave, dejé de fumar y empecé a investigar sobre dietas por Internet, sigo una dieta hipocalórica e hiperproteica. En cuanto al ejercicio, me compré unas mancuernas, una multiestación para casa, etc. y me preparé una rutina de tonificación. También me compré la bici de montaña y empecé a salir un día sí y otro no hasta ir mejorando el ritmo y la duración. Pronto empezaron los resultados y me animé más, ahora que tengo un bebé tengo que aprovechar más el tiempo pero vuelvo con una sonrisa a casa cada vez que veo que puedo hacer más kilómetros en bici. Todavía me queda perder peso, especialmente en la zona abdominal y sigo con mi plan, pero por fin tengo resultados y no tengo hambre. Y cuento con el apoyo de mi mujer que cuando me ve de bajón o cuando cojo un kilo me anima para que no abandone."



TOMÁS BAÑOS, 44 años, León, 22 kg (de 82 a 60 kg) en 4 meses y lleva 2 años estabilizado.

"Mi vida era completamente sedentaria, el único ejercicio era coger el mando a distancia, iba de fiestas, alcohol, tabaco y trabajo, solo vivía para eso. Necesitaba cambiar mi vida estaba estancada y decidí dar un giro de 180°, ponerme en forma, dejar de fumar, hacer una vida sana y tener tipo fino. Seguí una dieta sin grasas, con menús equilibrados, y empecé a practicar deporte (andar, bici, paseos después de comer, correr, descansos activos). Fue duro porque adelgacé y dejé de fumar al mismo tiempo, pero ha sido la mejor decisión que he tomado en mi vida, por los efectos económicos, personales y físicos. Me gustaría correr un maratón este año."



Reglas del 'Club Pérdida de Peso'

- 1 No pasar hambre, adapta las cantidades a tus necesidades de energía.
- 2 No utilizar la frase 'estoy a dieta', sino 'me estoy cuidando'.
- 3 Hacer una hora de ejercicio al día, y si no se puede, hacer 10-20 min. de circuito en casa.
- 4 Identificar los fallos de nuestra dieta y atajarlos (ansiedad, tapas, cervezas, copas, etc.)
- 5 Tener paciencia, esta dieta no es rápida pero es segura y permanente.
- 6 No desesperes si no pierdes peso, perder grasa y ganar músculo no tiene por qué ir asociado a perder kilos.
- 7 Revisa tu salud y tus emociones, adelgazar de forma sana no debe hacerte enfermar ni deprimir.
- 8 Controla la ansiedad, comerás menos y mejor.
- 9 Hidrátate bien, con agua principalmente, infusiones sin azúcar o agua con zumo de limón. Olvídate de refrescos y bebidas con sales.
- 10 Visualiza un objetivo real: un cuerpo sano y en forma. Olvídate de retos inalcanzables como perder 50 kilos en 3 meses, o cambiar tu cuerpo y acabar con la grasa de tus caderas, o reducir tu cintura al mínimo con abdominales, cada persona tiene un cuerpo que tiene que aprender a cuidar, querer y respetar, concéntrate en esa idea.

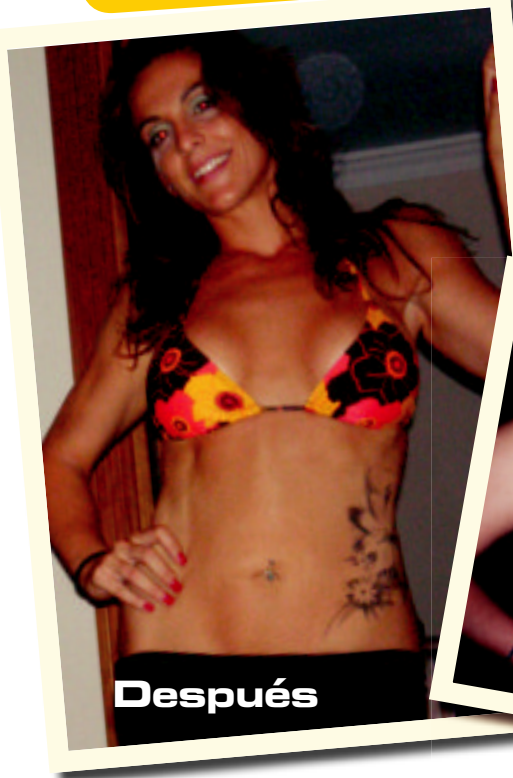
YUBISAY GUZMÁN, 37 años, Valencia, 12 kg (de 77 kg a 65 kg) en 6 meses, 2 años estabilizada.

"Siempre tuve sobrepeso, me sobraban entre 7 y 10 kilos que intentaba bajar, pero engordé 20 kilos al independizarme y mudarme a España, y atracaba la nevera cuando me sentía triste o me enfadaba. Un día ví unas fotos en una boda y me ví la cara tan redonda, intentando esconder mi cuerpo colocándome detrás de alguien y no me gustó nada verme así, así que me apunté a Weight Watchers, adelgacé en grupo con las reuniones semanales, un menú equilibrado, andar todos los días, pasear al perro, no coger el coche ni el bus, etc. Voy apuntándome a caminatas de hasta 8 km ya. Ahora soy monitora y me encanta ayudar a otros a perder peso y a ser felices."



GUILLERMO MORENO, 42 años, Madrid, 40 kg (de 117 a 77 kg) en 3 años, estabilizado desde hace 2 años.

“Siempre me ha gustado hacer deporte, pero cuando conocí a mi mujer empecé a comer más, mi metabolismo es de coger peso rápidamente, ni me di cuenta de todo el peso que cogí. Decidí prepararme las oposiciones de Bombero de la Comunidad de Madrid, pesaba 117 kilos con 175 cm de estatura, la gente se reía de mí cuando se lo decía. Así que me puse un plan de dieta variado, con cantidades moderadas y sin embutidos, frituras ni salsas y con el entrenamiento de la oposición fui perdiendo peso. Hago mucho deporte (correr, nadar, pesas, etc.) y cuando engordo vuelvo a mi rutina de entrenamiento y alimentación. Ahora estoy entrenando para hacer los 2.000 m en 6:40 y sigo esperando para que saquen plazas de bombero y lograr mi sueño.”



EVA CORTÉS, 31 años, Málaga, 28 kg (de 86 a 58 kg) en un año, estabilizada desde hace 10 años.

“Toda la vida he hecho deporte (fútbol, baloncesto, aeróbic, spinning, escalada, etc.), aunque estaba gordita, me encantaba. Pasé una etapa complicada con ‘depre’ y me dio por comer y me convertí en gorda. Un día me miré al espejo y me pregunté: ¿Quieres estar así toda la vida? Y me dije: ¡Basta! Así empecé a controlarme y cuidar lo que comía, a hacer más deporte y me iba motivando cuando tenía que meterme la ropa a mano. El día que me compré un vestido de la talla 38 fue una pasada, empecé a ponerme minifaldas, y la gente por la calle no me reconocía. Mi problema es que adelgacé muy rápido, y me ha costado mucho que la piel vuelva a estar en su sitio. Ahora como muy bien, 4-5 veces al día, me puedo permitir caprichos y como trabajo de profesora en un gimnasio lo quemo todo, ahora soy yo la que controla mi cuerpo.”



Agradecimiento especial de Yolanda

Como cada año, os quiero agradecer a todos los que habéis participado enviándome vuestras historias personales, compartiendo vuestras fotos del antes (las que ninguno tiene guardadas) y las de ahora (las que queréis enseñar) De verdad, de corazón, me daís vida con vuestros correos, me hacéis reír, llorar y soñar. Gracias a mis ‘ex-gorditos’ no sólo aprendo un poco más cada día, también gano amigos y sonrío para mí misma con vuestras palabras de agradeciiento en la redacción. ¡Gracias!

