

PILATES POWER GYM™

Guía nutricional de ALIMENTACIÓN INTELIGENTE que incluye un programa de entrenamiento paso a paso de 6 semanas

Guía nutricional de ALIMENTACIÓN INTELIGENTE que incluye un programa de entrenamiento paso a paso de 6 semanas

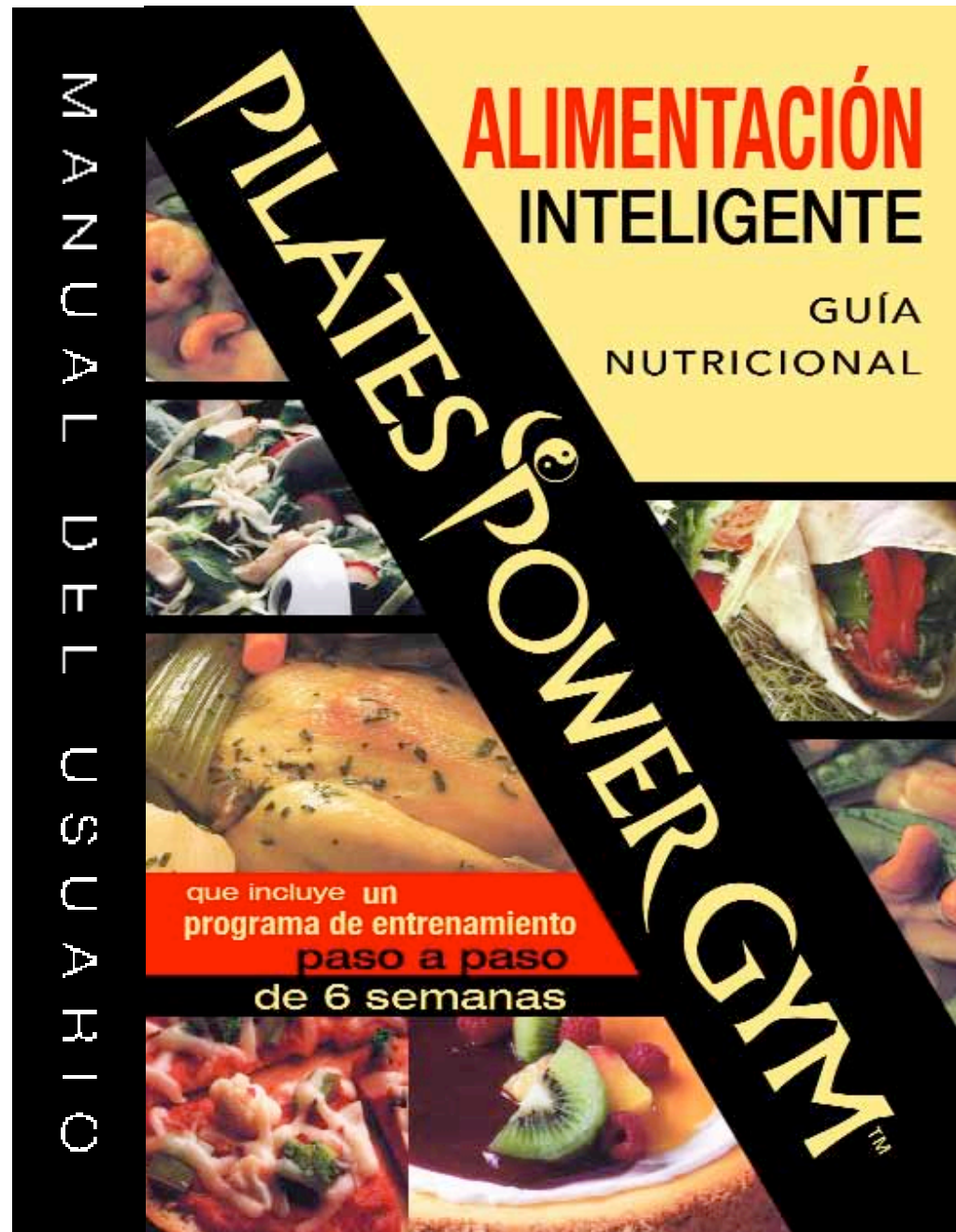
Distribuido por:



Thane Direct Canada Inc., Toronto, ON
www.thane.ca

Thane Direct UK Ltd., Admail ADM3996, Londres, W1T 1ZU www.thanedirect.co.uk

Copyright 2005, Thane International, Inc. Todos los derechos reservados.



ÍNDICE

| | |
|--|----|
| AVISO DE SEGURIDAD IMPORTANTE | 3 |
| AGRADECIMIENTO | 4 |
| CÓMO COMENZAR | 5 |
| MANUAL DEL USUARIO | 6 |
| Instrucciones de ensamblaje | 7 |
| Vista detallada (1) | 8 |
| Vista detallada (2) | 9 |
| Listado de piezas | 10 |
| GUÍA DE EJERCICIOS | 11 |
| PILATES | 11 |
| Flexión de rodillas | 11 |
| Arcos | 11 |
| Impulsos con el arco | 12 |
| Talones | 12 |
| Impulsos con los talones | 12 |
| Transición a la segunda posición | 13 |
| El cien | 13 |
| El estiramiento del gato | 13 |
| Círculos con los brazos | 14 |
| Descenso de talones | 14 |
| Flexiones de bíceps | 14 |
| La sirena | 15 |
| Inclinación de la pelvis | 15 |
| Estiramiento de rodillas | 15 |
| Brinco | 16 |
| EJERCICIOS PARA ENTRENAMIENTO DE FUERZA | 16 |
| Remo bajo | 16 |
| Remo vertical sentado | 17 |
| Prensa de banco | 17 |
| Flexiones sentado | 17 |
| Extensión de brazos | 18 |
| Extensión de tríceps | 18 |
| Flexiones de tríceps acostado | 18 |
| Abdominales en banco declinado | 19 |
| Abdominales con polea | 19 |
| Flexiones acostado en polea alta | 19 |
| Vuelo lateral para deltoides | 20 |
| Sentadilla | 20 |
| Sentadilla con una sola pierna | 20 |
| Sentadilla con torsión | 21 |
| Patada de glúteos | 21 |
| Estocadas | 21 |
| PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE 6 SEMANAS | 22 |
| PLAN ALIMENTICIO DE 12 DÍAS PARA LOGRAR UNA FIGURA SUPERESTILIZADA | 23 |
| Lo que se debe hacer | 27 |
| Lo que no se debe hacer | 27 |
| Preparación de alimentos | 28 |
| Horario de las comidas | 28 |
| Cuándo comer y cuándo dejar de hacerlo | 29 |
| Cómo comer fuera de casa | 29 |
| Hacer trampa (Darse un gusto) | 30 |

AVISO DE SEGURIDAD IMPORTANTE

1. El Pilates Power Gym™ admite un peso máximo de 275 libras (125 kgs). Las personas cuyo peso exceda este límite no deben usar este aparato.
2. Mantenga el Pilates Power Gym™ fuera del alcance de los niños y las mascotas. No deje a los niños solos en la misma habitación en la que se encuentre el aparato.
3. Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho, falta de respiración o cualquier otro síntoma anormal, detenga el trabajo físico inmediatamente. Consulte con urgencia a un médico.
4. Coloque el Pilates Power Gym™ en una superficie plana, a nivel y despejada. Coloque una alfombra debajo de la unidad para mantener su estabilidad y proteger el piso.
5. Use siempre vestimenta adecuada para ejercicios físicos. No use ropa holgada que pudiera encajarse en cualquiera de las piezas móviles. Es necesario, además, contar con calzado deportivo para ejercicios aeróbicos o para correr.
6. No utilice el Pilates Power Gym™ para una finalidad distinta de la que se describe en este manual. No utilice ningún accesorio que no sea recomendado por el fabricante.
7. No coloque objetos filosos alrededor del Pilates Power Gym™.
8. Las personas discapacitadas o minusválidas sólo deben utilizar el Pilates Power Gym™ en presencia de un médico u otro profesional de la salud cualificado.
9. Realice siempre un estiramiento muscular antes de comenzar el ejercicio.
10. Nunca utilice el Pilates Power Gym™ si no funciona adecuadamente.
11. No realice ejercicios durante 45 minutos antes de comer ni hasta una hora después de haberlo hecho.
12. Las personas que no estén ejercitando deben mantenerse alejadas a un metro de la unidad mientras se esté usando el Pilates Power Gym™.

ADVERTENCIA: Antes de comenzar a realizar éste o cualquier ejercicio, consulte a su médico. Esto es de especial importancia en personas mayores de 35 años o personas con problemas de salud pre-existentes. Lea todas las instrucciones y mire los vídeos instructivos antes de usar el aparato. El fabricante y las empresas de comercialización no asumen responsabilidad alguna por lesiones personales o daños a la propiedad sufridos por la utilización de este producto o durante su uso.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

Le agradecemos y lo felicitamos por elegir el Pilates Power Gym para realizar su entrenamiento aeróbico y de fuerza corporal.

El Pilates Power Gym fue desarrollado por Kevin Abelbeck, un fisiólogo del ejercicio, culturista y diseñador de equipos para hacer ejercicios. Ha dedicado su vida a la promoción de un estilo de vida saludable a través del ejercicio físico. Su Pilates Power Gym es una asombrosa máquina completa de ejercicios que no sólo combina 18 máquinas de pesas, sino que también satisface las necesidades físicas tanto de hombres como de mujeres. En resumen, con el Pilates Power Gym obtendrá más de 40 ejercicios y 20 niveles de resistencia.

Les brinda a las mujeres esa apariencia de músculos esbeltos y estilizados que tanto desean, y a los hombres el entrenamiento de peso necesario para obtener esa apariencia fibrosa y esculpida.

El método Pilates de ejercicios está diseñado para estirar, fortalecer y equilibrar el cuerpo, a la vez que estimula la circulación, incrementa la capacidad pulmonar, crea una mayor conciencia corporal y tonifica y reafirma los músculos.

Su objetivo principal de entrenamiento básico es dar forma y fortalecer las áreas musculares del abdomen (oblicuos), espalda superior e inferior (deltoides, romboides), caderas (glúteos, flexores de la cadera), muslos internos y externos (abductores y aductores), isquiotibiales, tríceps y pectorales.

Antes de usar su Pilates Power Gym, le recomendamos dedicar un poco de tiempo al acondicionamiento del cuerpo con ejercicios de estiramiento que le permitan adquirir mayor flexibilidad y calentar los músculos. Es igualmente importante dedicarle tiempo a la relajación que debe hacer después de finalizar los ejercicios de Pilates. El calentamiento y la relajación lo preparan para el ejercicio, a la vez que lo ayudan a agilizar la recuperación posterior al ejercicio.

Bueno, ha llegado la hora de comenzar.

¡Comience hoy e imagine lo bien que se verá en sólo seis semanas!

CÓMO COMENZAR

Lo que debe saber sobre el Pilates Power Gym.

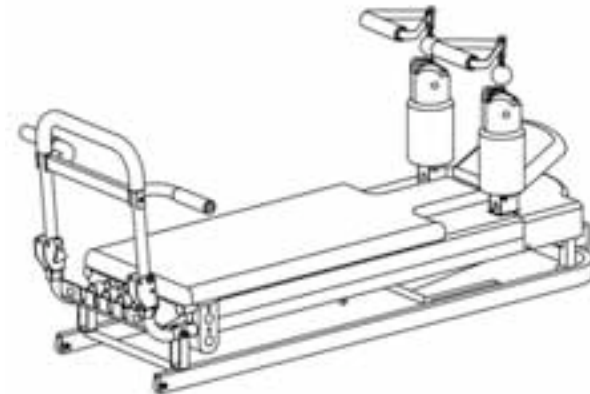
El Pilates Power Gym viene completamente ensamblado. Simplemente pliegue la barra de pies e inserte el pasador de seguridad (consulte la foto). Ahora está listo para comenzar su rutina de ejercicios.

La plataforma viene con 5 elevaciones de altura variable para intensificar sus ejercicios. Para elevar la plataforma, extraiga la manija y eleve la plataforma hasta la posición deseada.

La resistencia puede incrementarse o reducirse de dos maneras. Si retira o inserta uno, dos, tres o cuatro cables y/o eleva y baja la plataforma hasta cualquiera de las cinco posiciones de inclinación, puede lograr 20 niveles diferentes de resistencia.

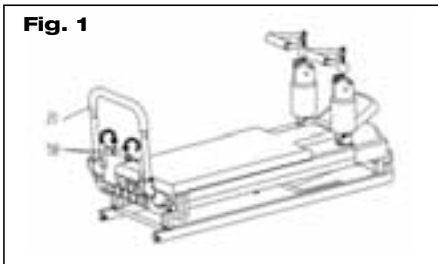
El Pilates Power Gym es liviano y fácil de guardar. Baje la plataforma hasta la posición plana, retire el pasador de seguridad de la barra de pies y baje la barra de pies. Ahora podrá plegar el Pilates Power Gym para guardarlo convenientemente debajo de la cama. Le recomendamos que guarde el Pilates Power Gym sólo en posición horizontal y NUNCA en posición vertical.

Manual del usuario



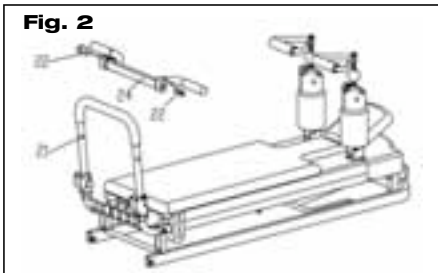
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

Fig. 1



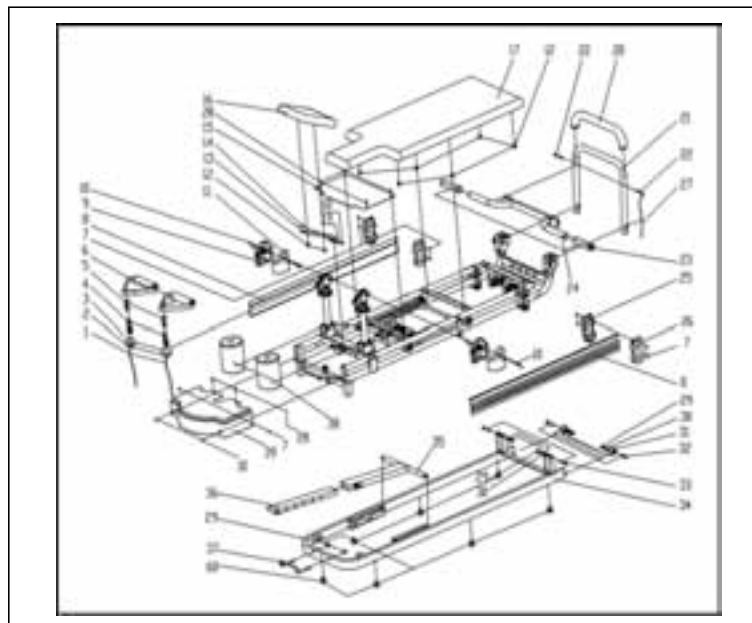
1. Retire las perillas de fijación (N° 58), desplace la barra transversal (N° 21) hasta llegar a la posición que se muestra en el dibujo de la izquierda y ajústela con las perillas de fijación (N° 58).

Fig. 2

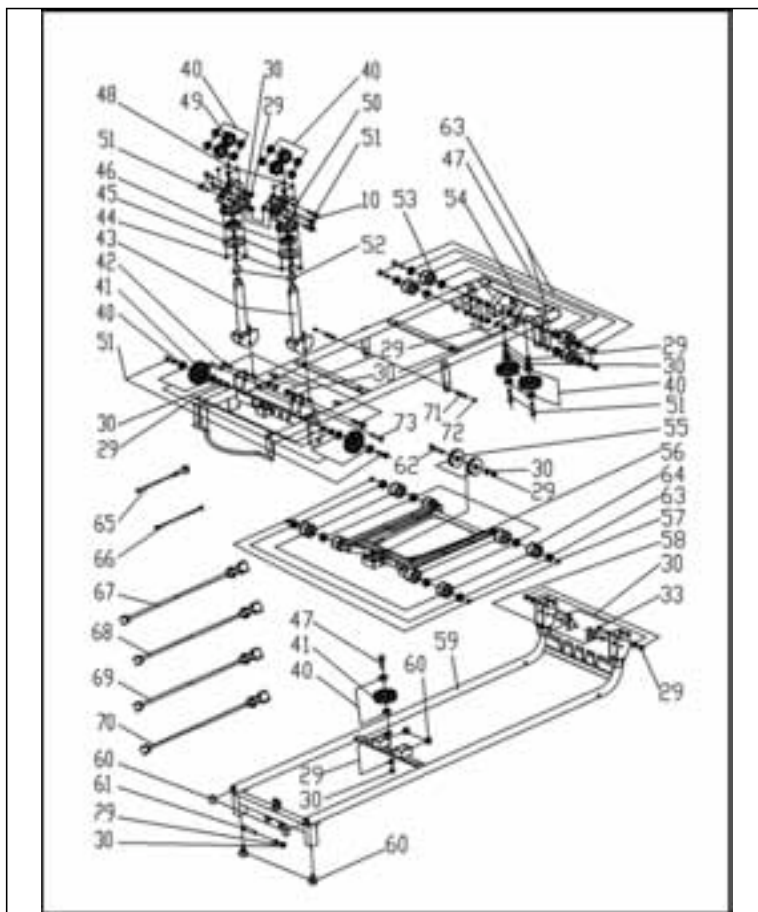


2. Inserte la estructura del reposapiés (N° 24) en la barra transversal (N° 21) y fíjela con los pasadores (N° 22).

VISTA DETALLADA (1)



VISTA DETALLADA (2)



LISTADO DE PARTES

| NO. | DESCRIPCIÓN | CANT | ESPEC.(MM) |
|-----|--|------|--------------|
| 1 | Cable largo | 1 | |
| 2 | Cubierta inferior de la bola de posición | 2 | |
| 3 | Cubierta superior de la bola de posición | 2 | |
| 4 | Gancho de tracción | 2 | |
| 5 | Gancho | 4 | |
| 6 | Manija | 2 | |
| 7 | Perno | 26 | M4*10 |
| 8 | Riel lateral | 2 | |
| 9 | Cubierta de protección izquierda | 1 | |
| 10 | Tornillo | 10 | ST4,2X9,5 |
| 11 | Cubierta de protección derecha | 1 | |
| 12 | Perno | 8 | M8*15 |
| 13 | Placa de fijación del apoyacabeza | 1 | |
| 14 | Perno | 1 | M6X45 |
| 15 | Tablero decorativo | 1 | |
| 16 | Apoyacabeza | 1 | |
| 17 | Cojín | 1 | |
| 18 | Contratuera | 1 | M6 |
| 19 | Arandela | 1 | Φ6 |
| 20 | Tubo de espuma | 1 | Φ23*Φ33*470 |
| 21 | Barra transversal | 1 | |
| 22 | Pasador | 2 | |
| 23 | Tubo de espuma del manillar | 2 | Φ24*Φ34*150 |
| 24 | Estructura del reposapiés | 1 | |
| 25 | Cubierta de protección izquierda del rodillo | 2 | |
| 26 | Cubierta de protección derecha del rodillo | 2 | |
| 27 | Banda elástica para el pasador | 4 | |
| 28 | Tornillo | 6 | ST4,2*9,5 |
| 29 | Contratuera | 25 | M8 |
| 30 | Arandela | 26 | Φ8 |
| 31 | Rodillo | 2 | Φ40*16 |
| 32 | Perno | 2 | M8X30 |
| 33 | Perno | 4 | M8X45 |
| 34 | Estructura base | 1 | |
| 35 | Estructura de regulación | 1 | |
| 36 | Tubo de regulación | 1 | |
| 37 | Manija en "U" | 1 | Φ6 |
| 38 | Almohadilla de espuma | 2 | Φ100*Φ23*140 |
| 39 | Cubierta de protección plástica | 1 | |
| 40 | Cojinete | 26 | |
| 41 | Rueda deslizante | 5 | Φ64*16 |
| 42 | Perno | 2 | M8X50 |
| 43 | Rueda deslizante | 2 | |
| 44 | Perno | 8 | M5*10 |
| 45 | Cojinete | 2 | |
| 46 | Cojinete | 2 | |
| 47 | Eje I | 5 | M*45 |
| 48 | Contratuera | 8 | M5 |
| 49 | Rueda deslizante fija | 2 | Φ37*17,5 |
| 50 | Juego de soportes en "U" | 2 | |
| 51 | Eje II | 8 | M8X35 |
| 52 | Brida elástica 1 | 2 | Φ17 |
| 53 | Rueda deslizante | 4 | Φ35*28 |
| 54 | Estructura deslizante superior | 1 | |
| 55 | Rodillo | 2 | Φ50*12 |
| 56 | Estructura para rueda deslizante | 1 | |
| 57 | Brida elástica 2 | 4 | |
| 58 | Perilla de fijación | 2 | Φ8 |
| 59 | Estructura deslizante inferior | 1 | |
| 60 | Tapón de goma | 13 | |
| 61 | Perno | 1 | M8X85 |
| 62 | Tapón de goma de posición | 1 | |
| 63 | Cojinete | 8 | |
| 64 | Rodillo de la estructura deslizante | 4 | Φ38*28 |
| 65 | Cable medio | 1 | Φ3,6*914 |
| 66 | Cable corto | 1 | Φ3,6*540 |
| 67 | Banda elástica 1 | 1 | Φ8*870 |
| 68 | Banda elástica 2 | 1 | Φ7,7*870 |
| 69 | Banda elástica 3 | 1 | Φ7,4*870 |
| 70 | Banda elástica 4 | 1 | Φ7*870 |
| 71 | Perno | 2 | Φ8*28 |
| 72 | Tornillo | 2 | M4*16 |
| 73 | Pasador | 2 | |

GUÍA DE EJERCICIOS

Pilates

Los siguientes ejercicios de Pilates están diseñados para fortalecer sus abdominales, espalda inferior, muslos y glúteos. Muchas personas tienden a contener la respiración cuando hacen ejercicio. Téngalo en cuenta y recuerde respirar. Inhale profundamente por la nariz y exhale por la boca. Expandir el diafragma mientras inhala. Concéntrese en sus movimientos. Mantenga la espalda, el cuello y los hombros relajados. No trabaje las rodillas mientras realiza los ejercicios. Las rodillas trabadas pueden provocar hiperextensión y lesiones. La columna vertebral no debe estar arqueada, sino que debe formar una curva "leve". Todos los ejercicios de Pilates requerirán que la máquina se encuentre en posición plana y debería utilizar todos los cables tensores durante el ejercicio para pies. Los ejercicios del entrenamiento de fuerza requieren que la plataforma se utilice en un nivel inclinado que le resulte cómodo y que los cables se encuentren a un nivel de tensión que proporcione suficiente resistencia.

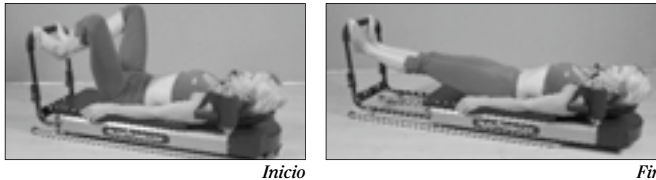
Calentamiento

Esta etapa le ayuda a que la sangre circule por todo el cuerpo y a que los músculos funcionen correctamente. Además, reduce el riesgo de que se produzcan calambres o lesiones musculares. Se recomienda hacer algunos ejercicios de estiramiento, como se muestra a continuación. Se deberá mantener cada estiramiento durante 30 segundos aproximadamente. No fuerce ni estire bruscamente los músculos. En caso de sentir dolor, DETÉNGASE.



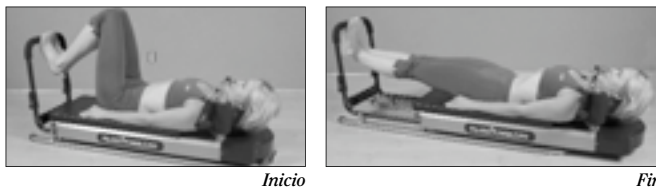
Flexión de rodillas

Coloque los pies sobre la barra de pies a una distancia aproximada de tres pulgadas entre sí y con los dedos flexionados sobre la barra de pies. Junte los talones de modo que se forme una V. Eleve los talones levemente y mantenga los dedos flexionados. Empuje las piernas hacia afuera manteniendo los talones juntos. Regrese lentamente a la posición inicial.



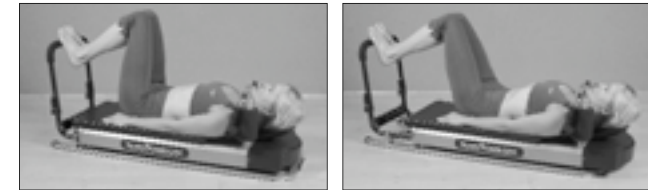
Arcos

Mantenga los pies juntos y coloque las plantas de los pies sobre la barra de pies. Flexione los dedos sobre la barra de pies. Extienda las piernas lentamente manteniendo los arcos sobre la barra de pies y las piernas juntas. Contraiga los muslos y glúteos mientras realiza el ejercicio. Regrese lentamente a la posición inicial. No trabaje las rodillas después de extender las piernas. Concéntrese en trabajar todo el muslo.



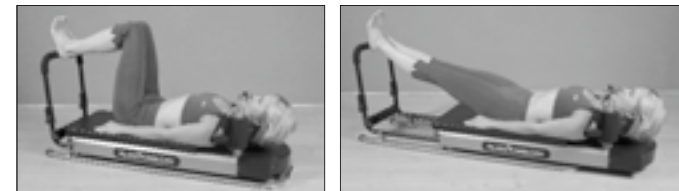
Impulsos con el arco

Adopte la misma posición del ejercicio para arcos. En vez de extender las piernas completamente, como hizo en el ejercicio para arcos, empuje las piernas parcialmente a partir de movimientos cortos y enérgicos. Mantenga las rodillas dobladas durante el ejercicio. Contraiga los muslos y glúteos mientras empuja hacia afuera. Relájelos mientras regresa a la posición inicial. Este ejercicio le hará trabajar todo el músculo del muslo.



Talones

Coloque los talones sobre la barra de pies y mantenga los pies flexionados con los dedos estirados hacia arriba durante el ejercicio. Mantenga las piernas juntas y extiéndalas y estírelas completamente. Contraiga los muslos internos y glúteos a medida que se aleja de la barra de pies. Relájelos mientras regresa a la posición inicial. Regrese lentamente a la posición inicial y repita el ejercicio. En este ejercicio trabajan los muslos, cuádriceps y glúteos.



Impulsos con los talones

Adopte la misma posición del ejercicio para talones. Empuje hasta la posición media realizando movimientos cortos. Mantenga las rodillas dobladas durante el ejercicio. En este ejercicio trabaja todo el muslo, lo que permite tonificar y reafirmar sus músculos.



Transición a la segunda posición

Coloque los talones sobre cada extremo de la barra de pies. Mantenga los pies flexionados con los dedos estirados hacia arriba durante el ejercicio. Inhale a medida que extiende las piernas, asegurándose de no trabar las rodillas. Exhale mientras regresa lentamente a la posición inicial.



Inicio



Fin

El cien

Paso 1: Recuéstese sobre la plataforma y coloque los dedos del pie sobre la barra de pies.

Paso 2: Tome los soportes de las manijas.

Paso 3: Eleve los brazos verticalmente. Con las palmas de las manos mirando hacia adelante, baje los brazos hacia los costados. Inhale a medida que baja los brazos y que eleva la cabeza simultáneamente, como si hiciera un abdominal, extendiendo las piernas en un ángulo de 45 grados. Extienda los pies mientras se encuentran en el aire.

Paso 4: Exhale, eleve los brazos, baje la cabeza y vuelva a colocar los pies en la barra de pies.

Sugerencia: Cuente hasta 5 al inhalar y al exhalar.



Inicio



Etapa media



Fin

El estiramiento del gato

Coloque los pies sobre la plataforma en el extremo opuesto a la barra de pies. Flexiónese a la altura de la cintura y coloque las manos sobre la barra de pies. Deje caer la cabeza entre los brazos y mantenga el cuello y los hombros relajados. Recuerde mantener las rodillas ligeramente flexionadas. Empuje la plataforma hacia atrás. Utilice la parte inferior del cuerpo y los abdominales para regresar a la posición inicial.



Inicio



Fin

Círculos con los brazos

Recuéstese sobre la plataforma y coloque las plantas de los pies sobre la barra de pies. Tome las manijas y extienda los brazos verticalmente con las palmas de las manos en dirección a la barra de pies. Haga círculos grandes con los brazos moviéndolos hacia abajo en dirección a los laterales, lejos del cuerpo, sobre la cabeza y regrese a la posición inicial con las palmas de las manos en dirección a la barra de pies. Mantenga la espalda recta. Haga cinco círculos en una dirección y después cambie a la dirección contraria.



Inicio



Etapa media



Fin

Descenso de talones

Siéntese sobre la plataforma. Sosténgase con los brazos levemente extendidos por detrás y tome los soportes de las manijas. Coloque los pies sobre la barra de pies a una distancia aproximada de cuatro pulgadas y flexione los dedos del pie sobre la barra. Junte los talones de modo que se toquen y formen una "V". Con la espalda perfectamente recta, extienda las piernas y recuerde mantener las rodillas levemente flexionadas. Inhale mientras empuja hacia afuera y exhale mientras regresa a la posición inicial.



Inicio



Fin

Flexiones de bíceps

Siéntese sobre la plataforma con la espalda próxima a la barra de pies y la cabeza sobre el apoyacabeza. Tome las manijas e inclínese hacia atrás utilizando los músculos abdominales como apoyo. Con los codos fijos pegados a la cintura, eleve los brazos en dirección al pecho mientras inhala y bájelos mientras exhala.



Inicio



Fin

La sirena

Siéntese de costado sobre la plataforma y coloque la mano derecha sobre la barra de pies. Eleve el brazo izquierdo en línea recta, manteniéndolo cerca de la cabeza. Con la espalda recta, inclínese hacia los costados a la altura de la cintura en dirección a la barra de pies y empuje la plataforma completamente hacia fuera con la parte inferior del cuerpo, estirándose desde el lateral. Para estirar el lateral derecho, cambie su posición en la plataforma de modo que la mano izquierda se encuentre en la barra de pies.



Inicio



Fin

Inclinación de la pelvis

Recuéstese sobre la plataforma con los talones en cada una de las esquinas de la barra de pies. Eleve los glúteos a unas 3-4 pulgadas de la plataforma. Extienda las piernas mientras mantiene los glúteos elevados. No trabe las rodillas.



Inicio



Fin

Estiramiento de rodillas

Paso 1. Arrodílese en el medio de la plataforma y coloque las manos sobre la barra de pies. Coloque los pies sobre los soportes de las manijas como apoyo.

Paso 2. Arquee la espalda levemente hacia arriba. Deje caer la cabeza hacia delante y siéntese un poco hacia atrás.

Paso 3. Inhale y empuje hacia afuera con la parte inferior del cuerpo para mover la plataforma.

Paso 4. Exhale y extiéndase hacia adelante. Mientras se extiende hacia adelante, enderece la espalda, lleve la pelvis hacia adelante, levante la cabeza y estire el cuerpo hacia arriba.



Inicio



Etapas media A



Etapas media B



Fin

Brinco

Recuéstese sobre la plataforma y coloque los dedos del pie sobre la barra de pies. Inhale y empuje hacia afuera con los músculos de la pierna derecha. Exhale mientras regresa lentamente a la posición inicial. Ahora empuje con los músculos de la pierna izquierda.

Exhale y regrese a la posición inicial. Alterne las piernas e imite el paso de carrera tanto como sea posible. Mire el video "Tu cuerpo con Pilates" para aprender muchos más movimientos de Pilates.



Inicio



Fin

Ejercicios del entrenamiento de fuerza

Entrenamiento de fuerza

Esta máquina fue diseñada para permitirle añadir resistencia a sus ejercicios con el fin de aumentar la masa muscular tonificando y fortaleciendo todo su cuerpo. La plataforma puede colocarse en el nivel de resistencia deseado durante todo el programa de entrenamiento de fuerza. Es posible añadir uno, dos, tres o cuatro cables, lo que le proporciona 20 niveles diferentes de resistencia.

Para obtener una mayor resistencia, aumente el ángulo de la plataforma. Cuanto más pronunciado sea el ángulo de la plataforma, mayor será la resistencia. Los cables también ofrecen mayor resistencia.

Puede utilizar uno, dos, tres, cuatro cables o cualquier otra combinación. Existen 16 combinaciones posibles para los cables. Existen 5 posiciones de inclinación y una posición plana. Las combinaciones de los cables pueden utilizarse en cada uno de los seis niveles para un total de 95 ajustes de resistencia (96 combinaciones menos cero cables sin inclinación (96-1=95)).

Remo bajo

Siéntese mirando hacia el apoyacabeza y colóquese sobre la plataforma con las piernas separadas.

Tome los soportes de las manijas y gire las palmas de las manos de modo que se enfrenten. Con la espalda y el cuerpo fijos, extienda los brazos hacia atrás en dirección a la cintura. Mantenga los brazos pegados al cuerpo y separados a la altura del ancho de hombros. Exhale mientras extiende los brazos hacia atrás. Lleve los brazos lentamente a la posición inicial mientras inhala.

Los grupos musculares que trabajan son la espalda superior, el trapecio y los bíceps.



Inicio



Fin

Remo vertical sentado

Eleve la plataforma según su nivel de comodidad. Siéntese sobre la plataforma mirando hacia el apoyacabeza y doble las rodillas. Estírese y tome los soportes de las manijas. Con las palmas hacia abajo, lleve las manos hacia atrás en dirección al pecho con un movimiento de remo. Inhale mientras lleva los brazos hacia atrás. Exhale mientras extiende los brazos hacia atrás. Lleve los brazos lentamente a la posición inicial mientras inhala.

En este ejercicio trabajan pantorrillas, piernas, caderas, abdominales, espalda superior e inferior y hombros.



Inicio



Fin

Prensa de banco

Recuéstese sobre la plataforma. Coloque las plantas de los pies sobre la barra de pies, a una distancia aproximada de 10 pulgadas entre una y otra. Tome los soportes de las manijas con las palmas de las manos mirando hacia adelante. Inhale lentamente y extienda las manijas hacia arriba, con las palmas mirando hacia adelante. Inhale y extienda lentamente los brazos hacia arriba, con cuidado de no trabar los codos. Exhale mientras extiende los brazos hacia atrás. Lleve los brazos lentamente a la posición inicial mientras inhala.

En este ejercicio trabajan el pecho, los hombros, tríceps y abdominales.



Inicio



Fin

Flexiones sentado

Siéntese sobre la plataforma, mirando hacia los soportes de las manijas, con las piernas separadas. Tome los soportes de las manijas con las palmas mirando hacia arriba. Debe extender los brazos hacia adelante. Mantenga los codos pegados a los laterales, inhale y lleve las palmas de las manos hacia los hombros. Mantenga la espalda recta en todo momento. Exhale mientras extiende los brazos hacia atrás. Lleve los brazos lentamente a la posición inicial mientras inhala.

Este ejercicio se concentra en trabajar los bíceps, antebrazos y hombros.



Inicio



Fin

Extensión de brazos

Recuéstese sobre la plataforma y coloque los pies sobre la barra de pies a una distancia aproximada de 6 pulgadas entre uno y otro. Tome los soportes de las manijas y con las palmas mirando hacia arriba extienda los brazos completamente por encima de la cabeza. Inhale y extienda los brazos hacia los laterales en forma de arco hasta tocarse los muslos. Las palmas de las manos mirarán ahora hacia abajo. Eleve la cabeza y los hombros utilizando los músculos abdominales mientras extiende los brazos por encima de la cabeza. Exhale mientras extiende los brazos hacia atrás. Lleve los brazos lentamente a la posición inicial mientras inhala.

Es ideal para fortalecer los hombros, espalda superior, tríceps, abdominales superiores, pecho y laterales.



Inicio



Fin

Extensión de tríceps

Recuéstese sobre la plataforma y coloque los pies sobre la barra de pies a una distancia aproximada de 3 pulgadas entre uno y otro. Tome los soportes de las manijas con las palmas hacia arriba y extiéndalas hacia arriba. Mantenga los brazos quietos, inhale y extienda las manijas en dirección a las rodillas. Las palmas mirarán ahora hacia abajo y los brazos se encontrarán totalmente extendidos. Exhale mientras extiende los brazos hacia atrás. Lleve los brazos lentamente a la posición inicial mientras inhala.

Es un ejercicio ideal para los tríceps y antebrazos.



Inicio



Fin

Flexiones de tríceps acostado

Recuéstese sobre la plataforma y coloque los pies sobre la barra de pies a una distancia aproximada de 3 pulgadas entre uno y otro. Tome los soportes de las manijas, extienda los brazos por completo y llévelos hacia los laterales. Mantenga los brazos pegados a los laterales, inhale y doble los codos, llevando los brazos hacia abajo en dirección a los hombros. Exhale mientras extiende los brazos hacia atrás. Lleve los brazos lentamente a la posición inicial mientras inhala.



Inicio



Fin

Abdominales en banco declinado

Eleve la plataforma a un nivel que le resulte cómodo. Coloque los pies sobre la barra de pies, a una distancia aproximada de 3 pulgadas entre uno y otro. Cruce los brazos sobre el pecho. Inhale, contraiga los músculos abdominales y, mientras empuja con los pies, levante la cabeza y los hombros. Exhale y regrese lentamente a la posición inicial bajando la cabeza y los hombros. Sus abdominales superiores e inferiores obtendrán grandes beneficios con este ejercicio.



Inicio



Fin

Abdominales con polea

Recuéstese sobre la plataforma y coloque los pies sobre la barra de pies a una distancia aproximada de 3 pulgadas entre uno y otro. Tome los soportes de las manijas y con la parte superior de los brazos pegada a los laterales lleve la parte inferior de los brazos en dirección a los hombros con las palmas de las manos mirando hacia abajo. Inhale y extienda los brazos hacia abajo pegados a los laterales, levantando la cabeza y los hombros y contrayendo los músculos abdominales. Exhale mientras regresa lentamente a la posición inicial. Asegúrese de que los brazos y músculos abdominales realicen todo el trabajo. Este ejercicio es ideal para trabajar los abdominales superiores e inferiores.



Inicio



Fin

Flexiones acostado en polea alta

Recuéstese sobre la plataforma con la cabeza en el extremo de la barra de pies y los pies en el extremo del apoyacabeza. Doble las rodillas. Tome los soportes de las manijas y, con los brazos extendidos, llévelas hacia los laterales, con las palmas mirando hacia abajo. Inhale y lleve las manijas hacia atrás en dirección al pecho manteniéndolas paralelas al cuerpo. Exhale mientras regresa lentamente a la posición inicial.

Es un ejercicio ideal para trabajar la parte superior del cuerpo, especialmente los hombros, el trapecio y los bíceps.



Inicio



Fin

Vuelo lateral para deltoides

Recuéstese sobre la plataforma y coloque los pies sobre la barra de pies a una distancia aproximada de 3 pulgadas entre uno y otro. Tome los soportes de las manijas y llévelas hacia los laterales. Las palmas de las manos deben mirar hacia adentro, en dirección al cuerpo. Mientras inhala, extienda los brazos hacia afuera, lejos de los laterales, en forma de arco hasta que se encuentren paralelos a los hombros. Asegúrese de mantener los brazos rectos con los codos levemente doblados. Exhale y lleve los brazos lentamente a la posición inicial. Excelente ejercicio para darle forma a los hombros.



Inicio



Fin

Sentadilla

Acuéstese sobre la plataforma y coloque los pies sobre la barra de pies, con una distancia equivalente al ancho de hombros. Doble las rodillas en un ángulo de 90 grados. Inhale mientras presiona lentamente la base de los pies hasta que las piernas estén completamente extendidas. Exhale mientras regresa lentamente a la posición inicial.

Este es un excelente ejercicio para cuádriceps, glúteos y pantorrillas.



Inicio



Fin

Sentadilla con una sola pierna

Acuéstese sobre la plataforma y coloque un pie sobre la barra de pies y el otro pie sobre la plataforma. Inhale y empuje con la pierna la barra de pies. Exhale mientras regresa lentamente a la posición inicial. Cambie de pierna para lograr un trabajo físico similar.



Inicio



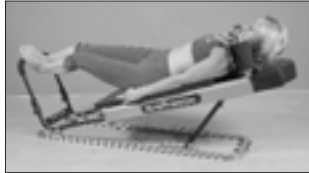
Fin

Sentadilla con torsión

Acuéstese sobre la plataforma y coloque ambos pies sobre la barra de pies separados entre sí por una distancia de 3 pulgadas. Exhale y empuje lentamente. Deje caer levemente las rodillas hacia un lado mientras las extiende hacia fuera. Esto hará que sus piernas se tuerzan un poco. Mantenga los glúteos sobre la plataforma y el tren superior recto. Exhale mientras regresa lentamente a la posición inicial. Realice una torsión a cada lado alternadamente. Es excelente para tonificar y reafirmar muslos, pantorrillas, caderas, glúteos y cuádriceps.



Inicio



Fin

Patada de glúteos

Mirando el apoyacabezas, arrodílese en el medio de la plataforma. Tómese del costado del riel para tener un apoyo y coloque un pie en la barra de pies. Inhale y presione lentamente la barra de pies hasta que la pierna esté totalmente extendida, no trabaje la rodilla. Utilice los músculos del glúteo a medida que empuja. Exhale mientras regresa lentamente a la posición inicial. Cambie de pierna. Éste es un excelente ejercicio para endurecer y tonificar los glúteos.



Inicio



Fin

Estocadas

Coloque un pie firme sobre el piso cerca de la barra de pies y el otro pie en el centro de la plataforma. Inhale y empuje lentamente la plataforma hacia delante manteniendo los dos pies sobre ella. Doble 90 grados la rodilla que se encuentra sobre la plataforma. Tenga precaución de no trabar la rodilla. Cambie de pierna.

Este ejercicio es excelente para tonificar y fortalecer las piernas mientras se concentra en los cuádriceps, las caderas, los glúteos e isquiotibiales.



Inicio



Fin

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

PÓNGASE EN FORMA RÁPIDA Y SALUDABLEMENTE.

Antes de comenzar le recomendamos que se tome una foto de usted en bikini o en sostén y bragas. Coloque esta foto en algún lugar donde pueda verla todas las mañanas para que le recuerde por qué tomó la decisión de ponerse en forma.

Coma correctamente

Siga el plan alimenticio nutricional de 12 días para lograr una figura superestilizada durante seis semanas. Puede sustituir un "almuerzo" con otro "almuerzo" o una "cena" con otra "cena". Permítase hacer algo de trampa (hasta 400 calorías adicionales) una vez a la semana. Esto le permitirá evitar excederse o consumir compulsivamente su comida favorita.

Agua

Ayuda a eliminar la grasa. Se DEBE BEBER al menos 64 onzas de agua pura (no café, té o gaseosa) todos los días.

Ejercicio

Alterne entre el entrenamiento "Escultura corporal" de TrimFlex™ y el entrenamiento "Cuerpo con Pilates" para lograr mejores resultados. Realice estos ejercicios al menos cinco veces por semana las primeras cuatro semanas. Durante las últimas dos semanas del programa, escoja dos días para realizar ambos ejercicios y realice solamente el ejercicio de "Escultura corporal" durante los otros tres días.

Actitud mental

Sea positivo y manténgase concentrado en su objetivo. Después de seis semanas tómese una foto con el mismo bikini o sostén y bragas que utilizó al comienzo del entrenamiento. Se sorprenderá.

Si quiere compartir sus fotos y su exitosa historia, póngase en contacto con nosotros en www.thanefitness.com

PLAN ALIMENTICIO DE 12 DÍAS PARA LOGRAR UNA FIGURA SUPERESTILIZADA

Si su objetivo es la pérdida de peso, además de ponerse en forma con Pilates Power Gym™, las siguientes pautas serán indispensable para ayudarlo a perder esas libras de más. Como regla general, siempre debe prestar atención a su dieta al elegir alimentos saludables. Esto implica reducir el consumo de grasa, aumentar la cantidad de alimentos ricos en fibras y controlar la cantidad de calorías que consume a diario. Y esto debe empezar a formar parte de su vida diaria.

Esto suena como pedir demasiado, ¿no? Bueno, en realidad no lo es, siempre y cuando sea consciente de sus hábitos alimenticios y realice algunos cambios en su forma de pensar sobre las dietas.

- Por la mañana, al levantarse, beba 16 onzas (470 cl) de agua con limón exprimido.
- 2 horas después del desayuno y del almuerzo, beba 24 onzas (700 cl) de agua.
- 2 horas después de la cena, beba 8 onzas (230 cl) de agua o té de hierbas.

(Límite la cantidad de líquidos que bebe con las comidas a 6-8 onzas [170-230 cl])

DÍA 1

(1650 calorías / 45 g de grasa)

DESAYUNO

- ✓ ½ taza de jugo de naranja fortificado con calcio
- ✓ 2 tostadas integrales o 1 rosquilla de pan (bagel) con 2 cucharadas de mermelada

REFRIGERIO

- ✓ 2 manzanas

ALMUERZO

- ✓ Sándwich de atún:
 - 2 rebanadas de pan de 7 cereales con
 - ½ taza de atún envasado al natural (enjuagar bien)
 - 1 cucharada de mayonesa bajas calorías y apio picado, lechuga y rodajas de tomate
 - ½ pimiento rojo cortado en tiras

REFRIGERIO

- ✓ 1 naranja y ¾ taza de trozos de piña

CENA

- ✓ 4 onzas (100 g) de pechuga de pollo asada sin piel
- ✓ 1 patata pequeña horneada con 1 cucharada de mantequilla
- ✓ ½ taza de zanahorias al vapor
- ✓ 1 taza de ensalada verde con 1 tomate
- ✓ taza de judías verdes o brécol (brócoli) al vapor
- ✓ 2 cucharadas de aderezo de bajo contenido graso. Agregue repollo colorado, zanahoria en juliana y pepino cortado en trozos

DÍA 2

(1600 calorías / 38 g de grasa)

DESAYUNO

- ✓ 1 banana entera
- ✓ 1 taza de avena con 1 cucharada de miel

REFRIGERIO

- ✓ 1 taza de yogur descremado

ALMUERZO

- ✓ 1 taza de sopa de verduras
- ✓ 1 rosquilla de pan (bagel) integral con
 - ✓ 2 onzas (50 g) de queso
 - ✓ 1 zanahoria cruda cortada en bastoncillos
 - ✓ ¼ pimiento rojo cortado en tiras
 - ✓ 1 taza de yogur descremado

REFRIGERIO

- ✓ 1 manzana
- ✓ 1 pera

CENA

- ✓ 4 onzas (100 g) de pescado asado con limón
- ✓ ¾ taza de brécol (brócoli) o coles de Bruselas al vapor
- ✓ 2 tazas de ensalada de lechuga romana con 1 tomate en rodajas y 2 cucharadas de aderezo

DÍA 3

(1650 calorías / 50,3 g de grasa)

DESAYUNO

- ✓ ½ banana
- ✓ 1 taza de copos de salvado
- ✓ 1 taza de leche descremada o leche alternativa

REFRIGERIO

- ✓ 1 manzana
- ✓ 1 pera

ALMUERZO

- ✓ Sándwich:
 - 2 rebanadas de pan de 7 cereales
 - 3 onzas (80 g) de pechuga de pollo o pavo
 - 2 cucharadas de mayonesa bajas calorías
 - lechuga y rebanadas de tomate
 - 1 pepino mediano en rebanadas
 - 1 zanahoria cortada en bastoncillos

REFRIGERIO

- 1 taza de yogur descremado

CENA

- ✓ 4 onzas (100 g) de lomo de ternera sin grasa
- ✓ ½ taza de arroz Basmati integral cocido en agua o caldo
- ✓ ¾ taza de zapallitos largos al vapor
- ✓ 1 ensalada de espinaca con
 - 1 tomate pequeño
 - 2 cucharadas de aderezo de bajo contenido graso

DÍA 4

(1650 calorías / 46 g de grasa)

DESAYUNO

- ✓ ½ pomelo
- ✓ 1 taza de queso cottage descremado

REFRIGERIO

- ✓ 1 puñado de almendras

ALMUERZO

- ✓ 1 pechuga de pollo asada
- ✓ ½ taza de arroz Basmati integral
- ✓ 1 ensalada grande de lechuga romana con repollo morado en julianas, zanahorias y tomates
- ✓ 2 cucharadas de aderezo de bajo contenido graso
- ✓ ½ taza de verduras al vapor, a elección

REFRIGERIO

- ✓ 1 ½ taza de fresas (frutillas)

CENA

- ✓ 1 ½ taza de espaguetis u otra pasta:
 - 3 onzas (80 g) de carne 90% sin grasa, cocida y sin jugo
 - 1/2 taza de salsa de tomate
 - 2 cucharadas de queso parmesano
 - champiñones salteados, cebolla y 1 taza de zapallitos largos
 - 1/2 taza de espinaca al vapor o 1 ensalada César pequeña

DÍA 5

(1525 calorías / 35 g de grasa)

DESAYUNO

- ✓ 1 manzana
- ✓ 1 taza de avena con 1 cucharada de miel

REFRIGERIO

- ✓ 1 durazno (melocotón)
- ✓ ½ taza de arándanos

ALMUERZO

- ✓ Sándwich de pan pita:
 - 1 pan pita
 - 3 onzas (80 g) de pavo
 - lechuga y rebanadas de tomate
 - 1 cucharada de mayonesa bajas calorías
 - ✓ ¾ taza de coliflor crudo
 - ✓ ½ taza de jugo V-8 o jugo de tomate

REFRIGERIO

- ✓ 1 taza de jugo V-8 o jugo de tomate

CENA

- ✓ 6 onzas (170 g) de mariscos al horno
- ✓ 2 tazas de brécol (brócoli), zanahorias u otras verduras
- Saltear en la sartén con 1 cucharada de aceite de oliva hasta que estén apenas tiernos
- ✓ Ensalada de hojas verdes mezcladas con
 - 1 cucharada de aderezo italiano de bajo contenido graso

DÍA 6

(1350 calorías / 37 g de grasa)

DESAYUNO

- ✓ 1 taza de queso cottage descremado, mezclado con banana y ½ taza de arándanos

REFRIGERIO

- ✓ 1 puñado de almendras

ALMUERZO

- ✓ Ensalada de pavo:
 - 4 onzas (100 g) de embutido de pavo cortado en tiras
 - 2 tazas de ensalada de hojas verdes mezcladas con coliflor crudo
 - ¾ taza de brécol (brócoli) y coliflor crudo
 - 1 tomate en rodajas
 - ¾ taza de cebolla picada
 - 2-3 cucharadas de aderezo de bajo contenido graso

REFRIGERIO

- ✓ 2 tazas de sandía

CENA

- ✓ 2 porciones de pizza con queso mediana
- ✓ 1 ½ taza de pepino, cebolla y rodajas de tomate con
 - 1 cucharada de aderezo italiano de bajo contenido graso
- ✓ 1/2 taza de jugo V-8 o jugo de tomate

DÍA 7

(1480 calorías / 44 g de grasa)

DESAYUNO

- ✓ ½ taza de jugo V-8 o jugo de tomate
- ✓ 1 ó 2 huevos revueltos
- ✓ 1 rebanada de pan de 7 cereales tostada

REFRIGERIO

- ✓ 1 taza de fresas (frutillas) frescas
- ✓ 1 durazno (melocotón)

ALMUERZO

- ✓ 4 onzas (100 g) de pechuga de pollo sin piel, a la parrilla
- ✓ ¾ taza de ensalada de repollo
 - combinar zanahoria rallada,
 - ½ taza de repollo blanco,
 - 1 cucharada de mayonesa bajas calorías
- 1 cucharada de yogur natural,
- 1 cucharada de eneldo y ¼ cucharada de sal

REFRIGERIO

- ✓ 1 taza de yogur
- ✓ ¾ taza de trozos de piña fresca

CENA

- ✓ Ensalada Taco:
 - 3 onzas (80 g) de pechuga de pavo o carne molida, cocidas
 - ¼ taza de frijoles o frijoles pintos
 - 1 onza de queso rallado
 - 3 cucharadas de salsa picante
 - 1 tomate en rodajas
 - 1 taza de lechuga
 - 1 taza de verduras (pimiento verde, zanahorias, cebollas moradas, champiñones) crudas (o ligeramente cocidas al vapor)

DÍA 8

(1525 calorías / 40 g de grasa)

DESAYUNO

- ✓ ½ taza de jugo de naranja fortificado con calcio
- ✓ 2 rebanadas de pan de 7 cereales tostadas con 1 cucharada de mantequilla cada una

REFRIGERIO

- ✓ 1 manzana
- ✓ ½ taza de queso cottage descremado

ALMUERZO

- ✓ Sándwich:
 - 2 rebanadas de pan de 7 cereales
 - 2 onzas (50 g) de pechuga de pollo o pavo
 - 1 cucharada de mayonesa bajas calorías
 - lechuga y rebanadas de tomate
- ✓ ¾ taza de ensalada de repollo

REFRIGERIO

- ✓ 1 ½ taza de uvas

CENA

- ✓ 6 onzas (170 g) de mariscos al horno
- ✓ 2 tazas de brécol (brócoli), zanahorias u otras verduras
 - Saltear en la sartén con 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ Ensalada de hojas verdes mezcladas con 1 cucharada de aderezo italiano de bajo contenido graso

DÍA 9

(1750 calorías / 42 g de grasa)

DESAYUNO

- ✓ 1 banana
- ✓ 1 taza de avena con 1 cucharada de miel
- ✓ ½ taza de leche descremada o leche alternativa

REFRIGERIO

- ✓ 1 ½ taza de fresas (frutillas) frescas

ALMUERZO

- ✓ Sándwich de atún:
 - 2 rebanadas de pan de 7 cereales con
 - ½ taza de atún envasado al natural
 - 1 cucharada de mayonesa bajas calorías y apio picado, cebolla, lechuga y rebanadas de tomate
- ✓ ¾ taza de brécol (brócoli)
- ✓ 1 zanahoria cortada en bastoncillos

REFRIGERIO

- ✓ 1 taza de yogur descremado

CENA

- ✓ 1 ½ taza de espaguetis u otra pasta:
 - 3 onzas (80 g) de carne 90% sin grasa, cocida y sin jugo
 - ½ taza de salsa de tomate
 - 2 cucharadas de queso parmesano
 - champiñones salteados, cebolla y ¼ taza de zapallitos largos
- ✓ ½ taza de espinaca al vapor
- ✓ 1 ensalada de hojas verdes pequeña con aderezo de bajo contenido graso

DÍA 10

(1650 calorías / 48 g de grasa)

DESAYUNO

- ✓ 1 manzana cortada en trozos
- ✓ 1 muffin inglés integral con dos cucharadas de miel

REFRIGERIO

- ✓ 1 puñado de almendras

ALMUERZO

- ✓ 1 taza de sopa de verduras
- ✓ 1 rosquilla de pan (bagel) integral con 2 onzas (50 g) de queso
- ✓ 1 zanahoria cruda cortada en bastoncillos

REFRIGERIO

- ✓ 2 tazas de melón de cualquier tipo

CENA

- ✓ 4 onzas (100 g) de lomo de ternera sin grasa
- ✓ ¾ taza de zapallitos largos al vapor
- ✓ ¾ taza de calabaza al vapor
- ✓ 1 ensalada grande de espinaca con
 - 1 tomate pequeño, repollo, zanahoria, remolacha y pepino cortado en juliana con 2 cucharadas de aderezo de bajo contenido graso

DÍA 11

(1590 calorías / 48 g de grasa)

DESAYUNO

- ✓ ½ toronja (pomelo)
- ✓ 1 rosquilla de pan (bagel) integral

REFRIGERIO

- ✓ 1 manzana
- ✓ 2 onzas (50 g) de almendras

ALMUERZO

- ✓ 1 patata pequeña al horno cubierta con
 - ½ taza de queso cottage descremado
- ✓ 1 ensalada grande de lechuga romana con
 - 1 tomate en rodajas
 - 2 cucharadas de aderezo de bajo contenido graso
- ✓ 1 taza de verduras al vapor, a elección

REFRIGERIO

- ✓ 1 manzana
- ✓ 1 pera

CENA

- ✓ 4 onzas (100 g) de pescado asado con limón
- ✓ ¾ taza de brécol (brócoli) o coles de Bruselas al vapor
- ✓ 1 ½ taza de ensalada verde con repollo morado, zanahorias y pepino en juliana, 1 tomate pequeño en rodajas
- ✓ 2 cucharadas de aderezo de bajo contenido graso

DÍA 12

(1490 calorías / 45 g de grasa)

DESAYUNO

- ✓ ½ taza de jugo de naranja fortificado con calcio
- ✓ 1 ó 2 huevos revueltos
- ✓ 1 rebanada de pan de 7 cereales tostada

REFRIGERIO

- ✓ 1 durazno (melocotón) fresco
- ✓ 1 pera

ALMUERZO

- ✓ Ensalada de pavo:
 - 2 tazas de ensalada de hojas verdes mezcladas con
 - ¾ taza de brécol (brócoli) y coliflor crudo
- 1 tomate en rodajas
- 4 onzas (100 g) de pavo en lonjas
- 2 onzas (50 g) de jamón en lonjas
- ¼ taza de cebolla picada
- 2-3 cucharadas de aderezo de bajo contenido graso

REFRIGERIO

- ✓ 1 taza de yogur descremado
- ### CENA
- ✓ 4 onzas (100 g) de pechuga de pollo asada sin piel
 - ✓ ½ taza de zanahorias al vapor
 - ✓ ½ taza de judías verdes o brécol (brócoli) al vapor
 - ✓ 1 batata pequeña al horno
 - ✓ 1 tomate en rodajas,
 - ✓ 1 cucharada de aderezo de bajo contenido graso

PLAN ALIMENTICIO PARA LOGRAR UNA FIGURA SUPERESTILIZADA

Lo que no se debe hacer

Es muy importante reducir las grasas añadidas, no sólo porque engordan sino también porque afectan nuestra salud. Se las asocia con desórdenes tales como el cáncer de colon y de mama, las afecciones cardíacas y otras enfermedades graves.

Eliminar las grasas y los aceites añadidos significa evitar:

- Margarina,
- Mayonesa,
- Mantequilla,
- Aderezos aceitosos para ensaladas,
- Patatas fritas envasadas en todos sus tipos (a menos que sean horneadas),
- Alimentos fritos,
- Patatas fritas,
- Queso crema,
- Helados,
- Grasa de cerdo

Si no le gustan las ensaladas sin aderezo, pruebe el zumo de limón con un poco de sal. ¡Es delicioso! O pruebe cualquiera de los aderezos sin aceite que abundan actualmente en el mercado.

Todos los alimentos enumerados son nocivos para su salud. Pero los productos hidrogenados, como la margarina, la mayonesa y todas las grasas y los aceites calentados, son los peores ya que tienen un alto contenido de grasas trans (sustancias que se forman al calentar o procesar intensivamente el aceite o la grasa).

Las grasas trans tienen una incidencia directa en la aparición o la exacerbación de la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Evite estos "alimentos" en todo momento.

Trate de evitar los alimentos procesados con alto contenido de azúcar y harina. Lea las etiquetas y no coma nada que tenga cantidades excesivas de estos productos en la lista de ingredientes, ya que ellos también contribuyen a la obesidad y los problemas de salud.

SIEMPRE

EQUILIBRE SIEMPRE LO QUE COME, de manera que ingiera prácticamente la misma cantidad de carbohidratos (todos los productos que contienen harina como el pan, las pastas, etc. y todos los alimentos dulces) que de proteínas (por ejemplo, carne, pescado, aves, productos lácteos y productos con soja). Esto se puede realizar simplemente controlando los alimentos que ingiere. Por ejemplo: si tiene ante usted un plato de pasta (muchos carbohidratos), deberá equilibrarlo con aproximadamente la misma cantidad (en volumen o, preferentemente, en peso) de un alimento con alto contenido de proteínas. Los mejores alimentos con alto contenido de proteínas son las lonjas de embutido de pechuga de pollo o pavo sin grasa que encontramos en el sector de embutidos del supermercado. No son costosos y son pura proteína SIN grasa y SIN carbohidratos. Tenga en cuenta que las claras de huevo también son pura proteína y se pueden comer en una cantidad razonable.

¡BEBA MUCHA AGUA! Intente beber, como mínimo, ocho vasos de ocho onzas (230 cl) de agua por día. En general, es conveniente utilizar agua destilada o de manantial embotellada, ya que, actualmente, en la mayoría de las zonas, el agua recibe tratamientos intensivos con cloro y otras sustancias químicas no saludables.

Los MEJORES alimentos que puede ingerir son las verduras de hoja verde: coma todo lo que desee (dentro de lo razonable, por supuesto). Y recuerde no arruinarlo todo agregando aderezos aceitosos.

En la actualidad existen muchas verduras que consumen más energía cuando se digieren que la que le proporcionan al cuerpo. La digestión de cualquier alimento requiere un gasto de energía corporal. Una vez que el alimento se digiere, libera su energía almacenada en forma de calorías, las cuales después se utilizan ("queman") o se almacenan mayormente como grasa. A veces, la cantidad de calorías que contiene un alimento es menor que la cantidad de calorías que se requieren para masticarlo y digerirlo. El acto de comer, por ejemplo, apio o pepino, puede resultar una propuesta de pérdida de peso en sí misma, ¡sin realizar ejercicio ni nada! ¿No es interesante?

Las verduras cuya digestión puede consumir más calorías que las que contienen incluyen:

- Ajo
- Lechuga
- Champiñones
- Pimientos (casi, casi)
- Rábanos
- Algas marinas de todo tipo
- Espinaca
- Tomates (casi, casi)
- Hojas de nabo
- Castañas de agua
- Berro
- Hojas de remolacha
- Brécol (brócoli) (casi, casi)
- Repollo
- Coliflor (casi, casi)
- Apio
- Acelga
- Cebolletas
- Pepino
- Berenjena (casi, casi)
- Endivia
- Brotes de alfalfa

Preparación de alimentos

Podríamos escribir un libro tan sólo sobre este tema. Debe recordar, una vez más, que es muy importante reducir la cantidad de aceite y de grasa agregada. No utilice aceite para freír los alimentos. Utilice sartenes antiadherentes con agua. Haga la prueba y verá que es muy sencillo. Recuerde también que cualquier comida que contenga aceite, mantequilla o margarina se puede hacer casi de la misma manera sin esos ingredientes. Debe experimentar para aplicar este concepto a cada una de sus recetas favoritas; su recompensa será muy grande: cada vez mejor salud y mayor éxito.

Horario de las comidas

La mejor manera de organizar la ingesta de alimentos es dividir la cantidad diaria en varias comidas, en lugar de disfrutar de una comida abundante por día. Los estudios han demostrado que cuando dos grupos comparables de personas ingerían la misma cantidad de calorías, pero con un horario diferente, el grupo que ingería una comida abundante por día tendía a aumentar de peso y sentirse peor, mientras que el grupo que repartía las calorías a lo largo del día tendía a sentirse mejor y no aumentar de peso.

Otros estudios indican que cuando se come tarde, cerca de la hora de ir a dormir, se aumenta de peso, cosa que no sucede cuando se ingiere el mismo alimento en otro horario del día.

Por lo tanto, COMIDA MÁS GRANDE = almuerzo, COMIDA MÁS PEQUEÑA = cena, COMIDA MODERADA = desayuno.

Ésta es la mejor manera de organizar sus días. La típica comida abundante a la cual muchas personas están acostumbradas constituye un problema porque el ritmo diario natural de nuestro cuerpo hace que al acercarse la noche estemos preparados para descansar y no para comer de forma abundante. Y lo más importante es que los alimentos que ingerimos en las últimas horas del día tienen muchas más posibilidades de convertirse en grasa corporal acumulada. Por lo tanto, tome una cena ligera, una en salada, tal vez sopa y una pequeña guarnición. No mucho más. Recuerde: los alimentos que ingerimos en las últimas horas del día se convierten, casi con seguridad, en grasa corporal; y una vez que la grasa corporal aumenta, se pierde mucho más lentamente y con mucha más dificultad de lo que se la acumula; algo con lo que muchas personas están familiarizadas.

El desayuno puede ser de cualquier manera. Si siente hambre por la mañana, aliméntese bien. Si no, coma poco. Siga las señales de su cuerpo.

El almuerzo es el momento perfecto para tener la comida más abundante del día, si es que va a tener una. Hay suficiente tiempo para quemar las calorías y la saciedad probablemente durará hasta la hora de la cena, ayudando a que ésta sea pequeña.

Cuándo comer y cuándo dejar de hacerlo

Naturalmente, las personas delgadas siguen estas dos reglas:

- 1) Comer únicamente cuando sienten hambre y,
- 2) Dejar de comer cuando ya no sienten hambre.

Así se alimentaba el hombre primitivo, una señal clara de que ésa es la manera en la que funciona la naturaleza. La mayoría de nosotros estamos condicionados para comer a horas determinadas: almuerzo, cena, desayuno. Pero en realidad, es mucho más natural comer cuando se siente hambre; es decir, cuando uno realmente tiene hambre, no cuando tiene un antojo o ansiedad. Siempre que sea posible, siga este principio sencillo pero fundamental sobre la alimentación.

El segundo principio (dejar de comer cuando ya no se siente hambre) también es fundamental, pero puede contradecir algunas de las cosas que nos enseñaron de pequeños. Todos hemos oído decir: "¡Come! Hay niños que no tienen nada para comer en la India, Somalia o en otras partes del mundo..."

Esto es cierto, pero no es motivo para comer hasta el hastío. No todo lo que nos enseñaron de pequeños es bueno. El momento más natural para dejar de comer es cuando uno se siente lleno y, sorprendentemente, son pocas las personas que lo hacen. Esto significa que debemos dejar de comer sin importar si en nuestro plato queda el 95% de nuestra comida o tan sólo el 5%. No hay diferencia. Lo importante no es la cantidad de alimentos que quedan en el plato porque eso no tiene nada que ver con las necesidades del cuerpo. Lo que importa es cómo se siente uno. Si está satisfecho,... si ya no tiene hambre,... **DEJE DE COMER.**

Si puede dominar estos dos conceptos alimenticios básicos, usted, en gran medida, dominará su situación nutricional y de peso para siempre.

Cómo comer fuera de casa

Éste es un tema particularmente problemático. Por algún extraño motivo, los restaurantes adoran el aceite. Incluso las ensaladas más sencillas están bañadas con cantidades ridículamente enormes de aceite. Este abuso de aceite es el único y mayor problema de comer fuera de casa.

La frescura de los alimentos también es una preocupación. Los alimentos con mayores probabilidades de ocasionar problemas son el pescado, las aves y la carne, en ese orden. Tenga cuidado. Haga las preguntas necesarias, en especial para saber si los alimentos son frescos. Si tiene razones para creer que el alimento no es fresco, pida otra comida o retírese del restaurante.

Cuando haga un pedido en un restaurante, siga las siguientes reglas sencillas:

- Pregunte siempre cuánto aceite tienen los platos que desea ordenar.
- Insista en que preparen los platos que usted desea sin aceite o, en el peor de los casos, con cantidades pequeñas.

- Pida que no coloquen queso sobre sus alimentos.
- Ordene ensaladas condimentadas únicamente con vinagre o pida trozos de limón para exprimirlos sobre la ensalada. Si tiene que pedir un aderezo de la casa, elija uno que se separe fácilmente, como la vinagreta, así podrá quitar el aceite que flota en la parte superior y utilizar únicamente la parte sabrosa que queda debajo del aceite. O lleve su propio aderezo saludable para ensaladas.
- ¡Nunca pida alimentos fritos! No se olvide de preguntar; hay muchos más platos fritos de lo que uno imagina. Por ejemplo, en los restaurantes italianos suelen freír las "Berenjenas a la parmesana". Debe preguntar para evitar los alimentos que son muy elaborados.
- Evite las comidas cremosas. Muchos de los platos que suelen prepararse con crema (nata) son igual de sabrosos sin ella. Pida que preparen su comida como usted lo desea.
- Ordene primero una ensalada (cuanto más grande, mejor) y pida que la traigan de inmediato. Evite los aderezos aceitosos/cremosos y coma la ensalada en cuanto se la sirvan. Esto le ayudará a "calmar un poco" su apetito, a resistir la tentación de comer esos panes de harina y manteca no saludables, y a posicionarlo en la dirección correcta.
- Resista la tentación de ordenar un postre. Si debe hacerlo, pida uno que sea lo más parecido posible a un "alimento real". Una taza de frutas o una tarta de frutas. Evite siempre las tortas y los pasteles cremosos.
- En general, no tema pedir lo que usted desea. Si le dicen que no, simplemente retírese. Son muchos los restaurantes en los que le servirán con gusto. Por lo tanto, no debe conformarse y aceptar algo que usted sabe que no es bueno para su cuerpo.

Hacer trampa (Darse un gusto)

Bueno, todos sabemos que va a hacer trampa. Nadie es perfecto. Por eso es que utilizamos el tan conocido eufemismo... "darse un gusto" en lugar de "hacer trampa". Los secretos del éxito son:

- No "se dé un gusto" tan seguido y
- Si hace trampa, elija una forma en la que no le cause tanto daño, es decir, **minimice el daño.**

No existe una cantidad limitada para "hacer trampa". Le pedimos que se esfuerce por lograr la perfección. Si de vez en cuando cede, **considere esto como hacer trampa**, no como la "cantidad permitida de productos prohibidos de la semana". Luche por rechazar sus viejos hábitos. Es la única manera de volver a dedicarse a usted y al nuevo cuerpo y la nueva salud que está decidido a lograr.

Pero si va a hacer trampa, por lo menos no ingiera **todos** los alimentos juntos. Deje algo para desechar. De esa manera se acostumbrará y algún día usted mismo se deshará de estos alimentos **antes de consumirlos.**