

LA DIETA DEL ESPEJO

Las 7 claves para adelgazar definitivamente

de forma saludable



Ana Trabadelo

05/05/2019

Disfruta y planifica una vida saludable

Bienvenid@ a mis 7 claves!

Antes de descubrir las 7 claves que te llevarán a tu peso para permanecer allí durante el resto de tu vida, déjame que te explique el por qué de la UNIVERSALIDAD de estas reglas.

El motivo de que este método sea EFECTIVO para el 100% de los mortales es su plasticidad.

Cuando vayas conociendo cada una de ellas, podrás comprobar cómo se adaptan a la vida de cualquiera independientemente de su edad, sexo, condición física y circunstancias.

Y es por esto que son PARA SIEMPRE. Porque en cada momento de tu vida podrás modificarlas para adaptarlas de nuevo a ti, cuando algo cambie.

Siempre serán válidas.

Ya sea que has hecho mi método, que lo estás haciendo o que lo vas a hacer, serán válidas. Y si no los has hecho y no tienes intención, también!

En caso de sufrir alguna patología de base, relacionada con la alimentación, solo tendrás que tener en cuenta las cantidades o límites prescritos por el especialista, pero por supuesto, también las podrás aplicar.

En vacaciones, trabajando, fuera de casa, sin tiempo... siempre las podrás aplicar.

Ya no tienes excusas porque ya no tendrás que adaptarte a la dieta nunca más, sino adaptar ésta a ti.

Olvídate de la pesa y empieza a centrarte en la pérdida de volumen. En el verdadero sentido del adelgazamiento, que no es perder peso, sino perder grasa.

Bienvenid@ a tu nuevo reflejo.

Bienvenid@ a La Dieta del Espejo.



EVITA FABRICAR GRASA

La mayoría de la gente piensa que para no engordar deben evitar la grasa. ¿Quién no ha oído hablar de la famosa dieta del arroz con pollo hervido?

Por otro lado están los que no se atreven a probar los hidratos.

Pero, ¿quién está en lo cierto? **NINGUNO.**

Yo te voy a enseñar cómo fabrica la grasa tu cuerpo a partir de **DETERMINADOS** hidratos de carbono para que consigas tu objetivo.

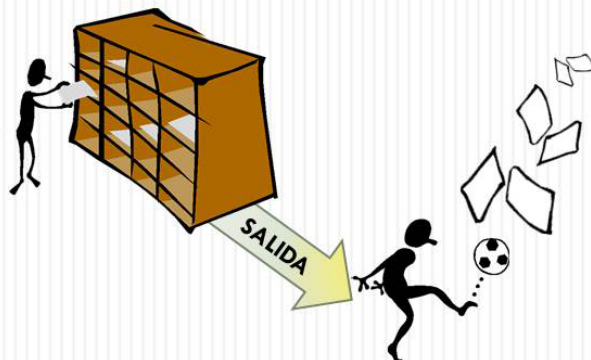
Entrada de hidratos por medio de la alimentación



- Los hidratos de carbono que consumimos, entran a nuestro organismo

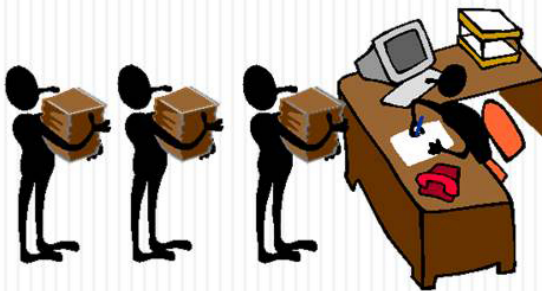
Almacén

- Todos los hidratos que entran se clasifican en **2 tamaños** diferentes.
- **Cajas:** Simples como harinas blancas y azúcares libres.
- **Folios:** Complejos como harinas integrales, frutas, verduras y legumbres.
- Con el ejercicio físico, vamos sacando hidratos de carbono del almacén y recuperando espacio.



Clasificación

- Las cajas (hidratos simples), ocupan rápidamente el espacio disponible del almacén...



- ...sin embargo la capacidad para almacenar folios (hidratos complejos), parece infinita.



Almacenamiento



- Nuestro hígado hace de almacén: Allí los transforma en glucógeno y los guarda para cuando los necesitemos.
- El músculo también almacena glucógeno pero solo para su propio uso.

Saturación

- Cuando el almacén está completo, todos los hidratos que no hayan entrado se quedan fuera, tirados por las mesas y en los pasillos... ¡Hay que buscar una solución!



Alternativa

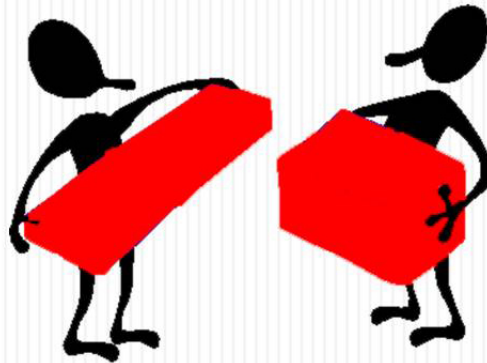
- El almacén ya está lleno. No podemos ampliar su tamaño, pero...



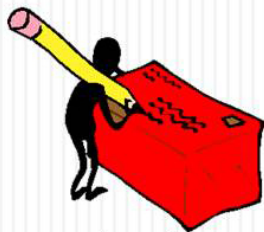
- ...podemos, modificar los hidratos de carbono y así guardarlos en algún otro almacén!

Adipocitos

- Perfecto! Ahora ya no son hidratos de carbono, sino grasa, así que podremos almacenarlos en el nuevo almacén. **EL ADIPOCITO!**



Almacenamiento ilimitado



- A partir de ahora, todos los hidratos que entren serán transformados y empaquetados como grasa, para almacenarse en el adipocito.

- El adipocito no tiene un tamaño limitado, así que podemos almacenar grasa toda la vida que nunca nos quedaremos sin espacio!



Sobrepeso ilimitado

- El adipocito puede seguir creciendo toda la vida y se irá multiplicando mientras nosotros aumentamos de talla.
- La dificultad para adelgazar es que el adipocito se **MULTIPLICA** cuando engorda, pero no se **DIVIDE** cuando adelgaza



Conclusión

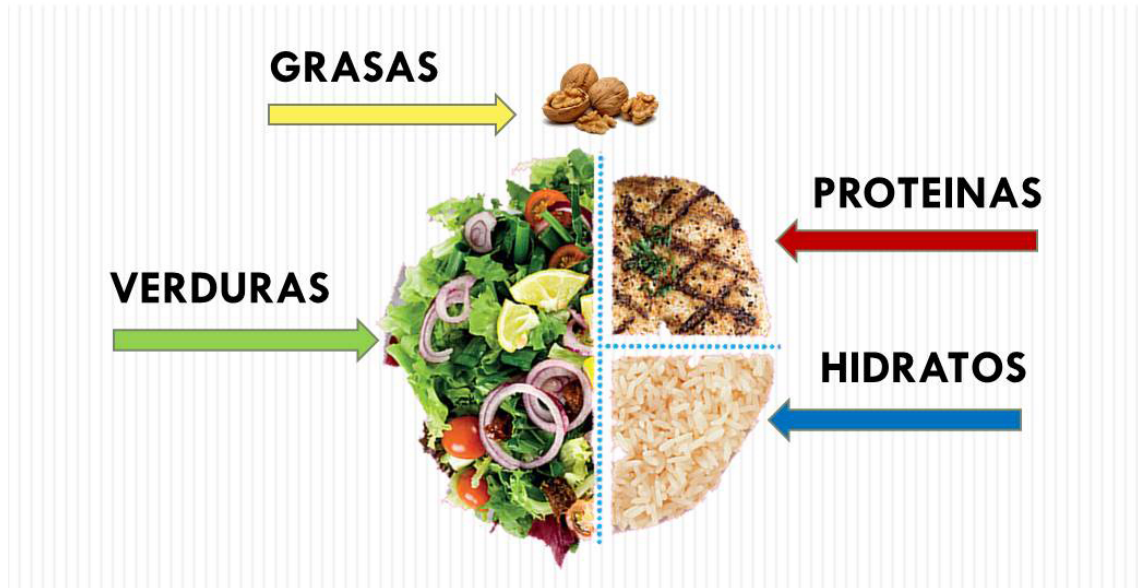


- Hacer ejercicio, ayuda a vaciar el almacén principal (el hígado) de glucógeno y por tanto recuperar espacio para seguir llenándolo.



- Una alimentación basada en granos integrales, legumbres, frutas, verduras y hortalizas aumenta de manera drástica el espacio disponible de dicho almacén.

2 PROPORCIONA TU PLATO (SIEMPRE)



Proporciones

No podemos planificar el apetito, pero SIEMPRE podemos respetar las proporciones.

SI Proporciones

- $\frac{1}{2}$ de verduras
- $\frac{1}{4}$ de proteínas animales/vegetales
- $\frac{1}{4}$ de cereales integrales
- Grasa saludable

NO Cantidades



Fibra a base de vegetales

Verduras

- Calabacín
- Judías verdes
- Pimientos
- Crucíferas
- Ensaladas
- Potajes
- Espárragos
- Champiñones
- Berenjenas
- Espinacas
- Gazpachos
- Acelgas
- Pepino
- Tomates
- Zanahoria cruda



Métodos

- Crudo
- Hervido
- Vapor
- Plancha
- Horno

Ojo!

Elevadas en carbohidratos

- Papas
- Batata
- Zanahoria cocida
- Calabaza

Carbohidratos

Cereales integrales

- Arroz integral/basmati/vaporizado
- Pastas integrales
- Quinoa
- Trigo/espelta/avena integral
- Trigo sarraceno
- Germinados
- Cus-cus integral

Métodos

- Hervido
- Vapor
- Plancha
- Horno

Otros

- Papas
- Batata
- Zanahoria cocida
- Calabaza



Proteínas

Y por último las proteínas, que pueden provenir de diferentes fuentes.

Vegetales

- Seitán
- Garbanzos
- Lentejas
- Tofu
- Frutos secos
- Soja
- Guisantes
- Judías

Animales

- Pescados
- Carnes
- Lácteos
- Huevos

Métodos

- Hervido
- Vapor
- Plancha
- Horno



Legumbres

Secas	Humus
Potaje/puré	Harinas
Pastas	Enteras

Recomendación general

Pescado	Mínimo 2/semana
Carne blanca	Mínimo 2/semana
Legumbres	Mínimo 2/semana
Marisco	Máximo 3/semana
Carne roja	Máximo 2/semana
Lácteos	Máximo 2/día
Huevos	Media /día

Grasas saludables

Grasas

- Frutos secos
- Aceite de semillas
- Aguacate
- Aceites de pescado
- Huevos
- Aceite de oliva
- Aceitunas



El de oliva

El aceite de oliva extra virgen no se procesa químicamente y es más sabroso que los demás aceites de oliva. Si la etiqueta no dice “virgen” o “extra virgen”, es posible que el aceite haya sido procesado. El aceite de oliva virgen se puede descomponer a altas temperaturas. Usarlo como máximo a 180°.

Frutas



Dos veces al día como mínimo. Mejor en el desayuno, media mañana y merienda.

Siempre	A veces
Frutas de pepita (pera, manzana)	Uvas
Cucurbitáceas (calabaza, calabacín, melón, pepino y sandía)	Plátano
Cítricos (naranja, limón, lima, mandarina, pomelo, toronja)	Higos
Frutos rojos (fresas, fresones, arándanos, moras, frambuesas, grosellas, cerezas, ciruelas rojas)	
Frutas de hueso (albaricoques, cerezas, ciruelas, melocotones, nectarinas, nísperos y paraguayos)	

Todas las frutas son saludables y se pueden comer siempre que nos apetezca salvo en el caso de determinadas patologías.

En la búsqueda de la pérdida de grasa, es importante tener en cuenta que las que se encuentran a la derecha, van a ocupar más espacio en nuestro almacén (son cajas grandes). Esto no las convierte para nada en alimentos despreciables pues son altos en fibra y nutrientes además de tener un excelente sabor.

Lo importante es que no abusemos de ellas en los días de menor actividad física.

Antes de hacer ejercicio es el mejor momento para optar por este tipo de frutas que nos van a dar energía y saciedad para aguantar un entrenamiento.

También podemos comerlas en otros momentos, pero sería más conveniente para nuestro objetivo, que diéramos preferencia al resto.



DISTINGUE LAS GRASAS

Saludables

- Ayudan la formación de las células,
- Podemos utilizarlas como energía alternativa,
- Tienen funciones hormonales y
- Son necesarias para quemar nuestras propias grasas (ADELGAZAR)



No saludables

- No son necesarias
- Aumentan el colesterol malo (LDL) y los triglicéridos
- Disminuyen el colesterol bueno (HDL)
- Se almacenan en nuestras arterias y abdomen aumentando el riesgo de enfermedad cardiovascular y Diabetes tipo II

Tipos de grasas

□ Insaturadas/

□ Poliinsaturadas

Beneficiosas.

Consumo diario.

- Semillas y frutos secos
- Aguacate
- Aceite de oliva
- Pescados grasos

□ Saturadas

No abusar de ellas.

Proceden de animales:

- Carnes
- Huevos
- Mantequillas
- Natas
- Leches

□ Trans

Perjudiciales.

Transformación líquida-sólida.

- Margarinas
- Bollería
- Precocinados
- Salsas
- Productos light

Grasas trans

NATURALES

En algunos alimentos de origen animal, **como la carne o los productos lácteos**, en muy pequeña cantidad y **SIN RIESGO** para la salud.

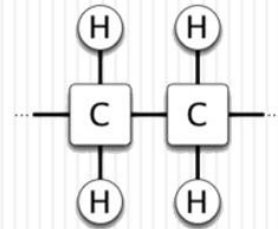
- Proceso de las bacterias en el estómago de los rumiantes



ARTIFICIALES

Escondidas en los etiquetados como:

- Grasas hidrogenadas
- Grasas parcialmente hidrogenadas
- Grasas vegetales no especificadas



¿Qué son?

- Las grasas **trans** se forman cuando una grasa líquida de origen vegetal se transforma en una sólida añadiendo hidrógenos.
- Este proceso se llama hidrogenación.



¿Para qué se han creado?



- Sirven para incrementar el tiempo de vida útil de los alimentos.
- Ayudan a mejorar la perdurabilidad, el sabor y la textura de los productos industriales.
- Abaratan los costes industriales .

¿Cómo las identifico?

Ingredientes: Aceites vegetales comestibles hidrogenados y sin hidrogenar, agua, sal yodada, suero de leche en polvo, mono y diglicéridos, lecitina de soya, sorbato de potasio como conservador (0,1%), ácido cítrico, vitamina E, saborizante artificial, colorante natural (extracto de annato) y vitaminas B1 y B2

Margarina

- El alimento con mayor cantidad de grasas trans.
- Preferir mantequilla.





INGREDIENTES

Harina de Trigo (47%), Crema de chocolate (30%), Azúcar, Grasa vegetal hidrogenada, Cacao desgrasado en polvo (16%), aroma de vainilla, Azúcar, grasa vegetal. Huevos, jarabe de glucosa y fructosa, lactosa y proteínas de leche, sal, gasificantes: carbonato ácido de sodio, carbonato ácido de amonio, aroma de vainilla.

Galletas, alfajores y bollería.

- Más atractivos al paladar.
- Menor coste.



Pizzas y productos precocinados.

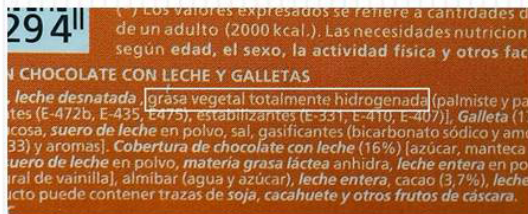
- Para que se conserven más tiempo.
- Sin nutrientes y de mala calidad
- Siempre es mejor elaborar la comida.





Cremas para café.

- Para mejorar textura y sabor.
- Preferir leche entera, desnatada o vegetal.



Pastelería

- Ahorro de tiempo y dinero.
- Muy frecuente en panaderías y pastelerías.
- Al ser de uso artesanal no es detectable por el consumidor.





Golosinas para niños

- ❑ Para conservación durante más tiempo.
- ❑ Abaratar costes.
- ❑ Mejor sabor.

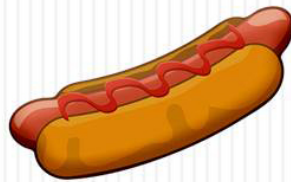


¿Qué efectos produce su consumo?

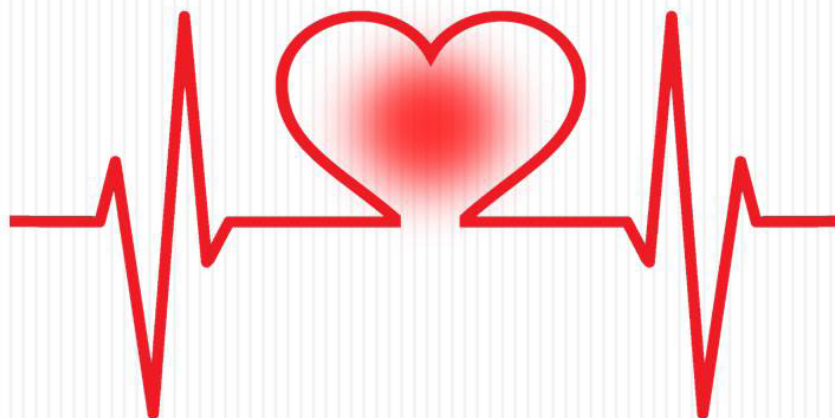
- ❑ Elevan el colesterol "malo" (LDL) y los triglicéridos, acumulándose en nuestras arterias.



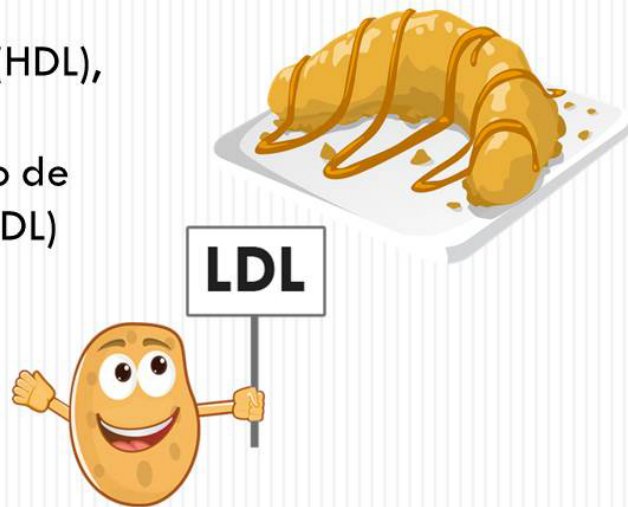
- Favorecen **LA RESISTENCIA A LA INSULINA** desencadenando la aparición de la **DIABETES TIPO II**



- Aumentan el riesgo de accidente cardiovascular



- Disminuyen el colesterol bueno (HDL), necesario para eliminar el exceso de colesterol malo (LDL)



- Provocan obesidad



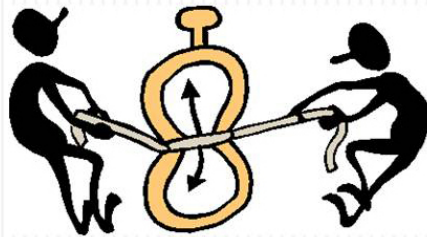
Las grasas trans, no pueden ser utilizadas por nuestro organismo, de modo que solo pueden ser ALMACENADAS.

Es como si pusiéramos crema de chocolate en el depósito de gasolina de un coche para que nos llevase.

La crema se quedaría dentro del automóvil, pero no podría ser utilizada como combustible. Un coche solo funciona con gasolina y la crema de chocolate no es gasolina.

4 ADAPTA EL EJERCICIO

- **Actívate**
- **Construye tu tiempo**
- **Genera hábitos**



En esta clave, la palabra ADAPTA, es **absolutamente** fundamental.

Puede que seas de las personas que cada vez que se apuntan a un gimnasio acaban tirando el dinero, de las que odian el deporte, de las que no encuentran tiempo para practicarlo, con quién practicarlo o dónde practicarlo. Y aun así. Esta clave es fundamental para ti. ¿Por qué? Por la palabra ADAPTA.

Si ahora mismo te comprometieras a hacer deporte llen@ de motivación y energía, te apuntaras en un gimnasio y acudieras toda la semana, es muy probable que en 15 días tu motivación se hubiera ido al traste por culpa del cansancio.

El secreto de que este plan sea PARA SIEMPRE, tiene más que ver con adaptar, que con ejercicio.

Es mucho más beneficioso a largo plazo (y definitivo), que vayas a caminar 1 hora 3 veces a la semana y lo cumplas, que apuntarte en un gimnasio y aguantar una semana.

Adapta la actividad a tu tiempo, a tus gustos, apetencias, horarios y circunstancias. Adáptalo incluso a tu economía.

Y puede que fracasas en algunos intentos, pero si sigues buscando, darás con la cantidad y tipo de actividad idónea para ti y para siempre (hasta que la vuelvas a adaptar).

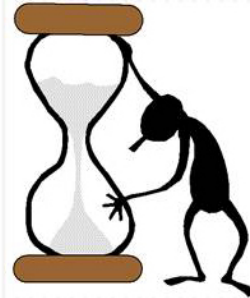
Puede que dentro de un tiempo lo que haces te resulte poco y el cuerpo te pida más, o no... o lo que sea! Adáptalo siempre a tu vida.

Esa es la verdadera clave número 4.

Muchas veces creemos que nos falta tiempo para incorporar el deporte a nuestra vida. Pero a veces simplemente se trata de buscar estrategias que nos permitan estar más activos. A continuación te ofrezco:

Algunas estrategias

- Descarga una app con podómetro y comprueba tus pasos un día normal
- Intenta duplicarlos
 - Sube siempre por las escaleras
 - Las de casa
 - Centros comerciales
 - Trabajo
 - Visitas a clientes/amigos
 - Médico
 - ...



- Aparca lejos del sitio a donde vas
 - Utiliza el camino para organizar ideas, despejarte, estirarte si estabas sentado, o respirar relajadamente.
- Si vas en guagua baja una parada antes
- Si hay que salir a comprar algo ofrécete voluntari@
- Haz la sobremesa dando un paseo, aunque sea dar la vuelta a la manzana

El móvil ayuda

- Si te compras un libro, que puedas escucharlo con auriculares.
- Organiza las llamadas para hacerlas caminando.
- Prefiere los whatsapp de audio.
- Escucha podcast que te interesen o música.



Avanza

- Cambia citas en terrazas por paseos por la playa, el campo, la calle...
- Las reuniones de trabajo caminando al estilo de Steve Jobs.
 - Te oxigenan
 - Aumentan la creatividad
 - Te obligan a ir al grano
 - Usa las notas de audio



- **Calcula**
 - Calcula el tiempo que duermes, ves tv, vas al café, trabajas y descansas.
- **Prioriza**
 - Fija las actividades que no quieres dejar de hacer.
 - Acuéstate y levántate antes si la única opción es por la mañana.
- **Planifica igual que las comidas**
 - No improvises cuando harás ejercicio o encontrarás excusas para no hacerlo.
 - Coloca las actividades de la forma que te sea más cómoda.

□ Incorpora el deporte poco a poco

- 1 día/semana hasta 3 ó 4
- 30 minutos/día
- Aumento de la tasa metabólica después del entrenamiento
- Truco: ponértelo fácil



□ En casa

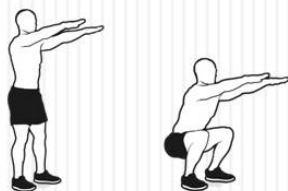
- Calistenia
- Sin desplazamientos
- Sin gastos
- Sin horario
- Menos tiempo (grupos de músculos)



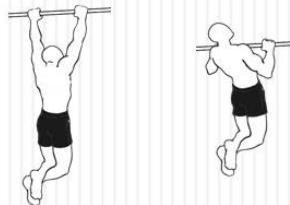
Ejercicios de fuerza para casa

Ten en cuenta que a mayor cantidad de masa muscular, más rápidamente descenderá la cantidad de grasa corporal.

Sentadillas



Dominadas



Abdominales



Flexiones



5 ADIÓS AL ALCOHOL

El alcohol es una sustancia tóxica y como tal, nuestro organismo pone como prioridad deshacerse de ella.

Así que desde el momento en que lo consumimos, es como si el resto de nuestro mundo interior se parase en pro de salvarnos la vida.

El alcohol nos aporta una energía, que el cuerpo utiliza como prioritaria, dejando de lado la oxidación de nuestras propias grasas e hidratos de carbono de reserva. Es decir, favoreciendo el almacenamiento de más grasas.

Hay que tener en cuenta además, que este se consume con otro extra importante de calorías vacías como son los refrescos y el picoteo que lo rodea. Nada raro teniendo en cuenta que otra de sus características es la estimulación del apetito. El motivo de esto último se debe a que al estar el hígado tan ocupado desintoxicándonos, no tiene tiempo de liberar glucógeno de reserva en forma de glucosa, así que debemos consumir más glucosa para seguir funcionando. Un bucle sin fin...

Además y por si fuera poco, nos provoca inflamación abdominal debido a una sustancia que se produce durante la metabolización del alcohol en el hígado, puesto que se ve obligado a producir acetaldehído, un irritante con efecto tóxico e inflamatorio en las paredes del estómago.

Por último, no debemos olvidar que la ingesta de alcohol, favorece la acumulación de toxinas, factor directamente relacionado con la formación de celulitis.



6 PLANIFICA TUS MENÚS

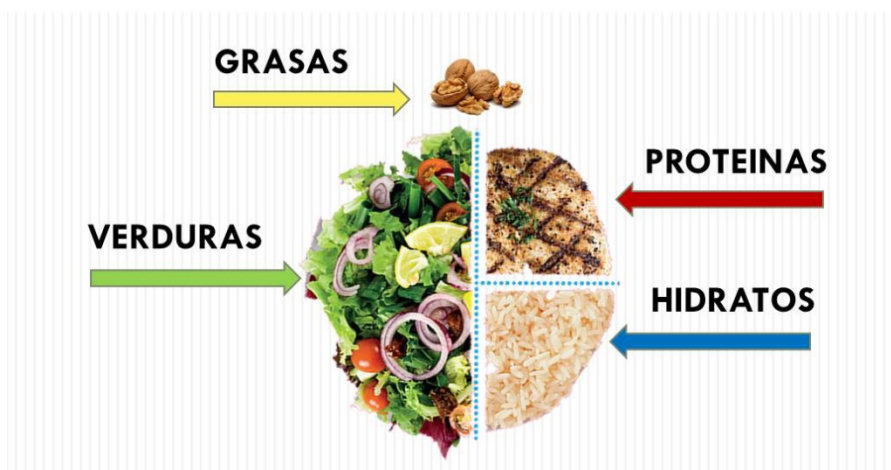
Esta es y será sin ningún tipo de dudas, la clave de tu éxito!

Al día tenemos 24 horas para tomar malas decisiones. Este riesgo disminuye casi totalmente, si tenemos planificados nuestros menús.

Por un lado no tendremos en casa ninguna cosa que no hayamos comprado siguiendo una lista de alimentos que si queremos consumir.

No solo ahorraremos tiempo y dinero sino que será mucho más fácil hacer las cosas bien.

A final de la semana, planifica tus menús con la ayuda de 2 herramientas: la organización del plato saludable y los límites (ayúdate de la clave número 2).



Recomendación general

Pescado	Mínimo 2/semana
Carne blanca	Mínimo 2/semana
Legumbres	Mínimo 2/semana
Marisco	Máximo 3/semana
Carne roja	Máximo 2/semana
Lácteos	Máximo 2/día
Huevos	Media /día

Realiza un cuadrante con todos los días de la semana y cuando completes las casillas, haz la lista de la compra.

Después intenta hacer esa compra con el estómago lleno, cuando somos menos susceptibles a caer en antojos y límitate a comprar las cosas que has apuntado.

Haz raciones grandes y congela, de modo que los días que te falte tiempo, no acabes recurriendo a comida basura por falta de opciones.



RESPETA EL 80/20

Puede que esta sea una de las claves más importantes para conseguir que tu éxito se mantenga para siempre. Esta norma quiere decir que te puedes permitir un margen del 20% para comer productos que no favorecen tu bajada de peso y/o no son saludables.

Es importante tener en cuenta que no es necesario saltarnos el plan con ese 20%, es simplemente un margen que no debemos superar y que te servirá como punto de referencia de por vida.

Esta clave hará sostenible tu plan alimentario en el tiempo, puesto que nunca te sentirás en **restricción**, ni caerás en el sentimiento negativo de creer que has **fallado**.

Estos son los motivos principales por los que existiendo muchos métodos para adelgazar siempre dan la sensación de temporalidad, pues aunque hayamos conseguido nuestro objetivo, al finalizarlos siguen colocándonos una y otra vez en la casilla de salida y siempre con peores resultados, lo que hace cada nuevo comienzo más frustrante.

Esta última clave junto a las seis anteriores forman un engranaje perfecto debido a que respetan la individualidad de cada persona, permitiendo que nos sintamos cómodos con un plan que encaja en la vida de cualquiera, incluso en la tuya.

¡Empieza a comprobarlo hoy!