



HAZ ESTAS 7 COSAS PARA BAJAR DE PESO

Rulaz Durán



INTRODUCCIÓN

Trabajé muchos años en empresas gigantes y tuve puestos altos, pero noté que todos mis jefes eran infelices. Los veía sin vida, con sobrepeso, con enfermedades... y pensé: *“¿Esto es por lo que estás luchando?”*

Yo de por sí ya tenía sobrepeso, pero si seguía ahí, iba a terminar como todos ellos o peor. Así que tomé una gran decisión: modificar mi cuerpo y mente.

Nunca había sido deportista pero, con mucha determinación y disciplina, me puse a entrenar y a comer bien. Los cambios se dejaron notar muy pronto y me entusiasmé.

Pensé: *“Si esto funcionó para mí, puedo ayudar a muchos otros a lograrlo”.*

Así que renuncié y me fui a vivir a Pachuca, Hidalgo, puse mi gimnasio de CrossFit y desde ese momento he ayudado a mucha gente a mejorar su vida.

Les transmito planes de mejora de alimentación, consejos, organizo competencias de CrossFit, imparto **cursos, clínicas, seminarios**, todo lo que ayude.



He visto muchos cambios positivos en tanta gente, que por eso **decidí escribir este Ebook**. Más que una guía para bajar de peso, quiero darte una serie de tips que me han mantenido motivado en este largo camino hacia lograr una *“mejor versión”* de mí.

¡Gracias por leerme!



1. MINDSET

**“HAZ LAS COSAS
AUNQUE SEA CON
FLOJERA”**



Lo primero que te aconsejo es que te visualices hacia dónde quieres llegar.

Imagínate con esos kilos de menos, cómo será ese hombre o mujer fitness que quieres llegar a ser, solo hazlo parte de tu presente, como si ya estuvieras ahí... Pero antes, quiero que a esta visualización le pongas un **lugar o fecha** en específico.

Visualízate con o a lado de alguien importante, o solo tú.

¿A qué huele el ambiente?,

¿hace calor o hace frío?

Cierra los ojos y date un minuto para pensarlo. Te espero.



En verdad, ¡HAZLO! No me tomes de a loco, seguramente si me estás leyendo es porque quieres hacer cosas diferentes y esta es una.

¿Lo hiciste? ¿Listo? ¿Qué tal? ¿Está padre lo que se siente?

Ahora dime, ¿qué harás todos los días para llegar ahí, a vivir esa sensación?

Solo te digo, es un rollo volvernors disciplinados cuando nunca lo hemos sido, y si estás leyendo esto quiere decir que quizás no eres disciplinado.

Te diría: haz las cosas aunque tengas flojera.

Tu segundo reto es el siguiente: deja de leer y **párate a hacer 10 sentadillas...** vamos, hazlo. Si quieres hacer más de 10, adelante. Aquí estaré. Y si quieres hacer unas lagartijas, hazlo. Tengo tiempo de sobra.

Si me hiciste caso y lo hiciste, por hoy ya hiciste más que ayer, ya diste un paso.



Lo más complicado siempre es empezar, pero al momento de hacer ejercicio no solo empezar sino seguir y ser constante. Así que te digo, no pienses a largo plazo y empieza todos los días.

Dicen que los cohetes espaciales gastan más combustible cuando arrancan que cuando están en órbita, así somos nosotros.

Mañana vuelve a hacer esto, hazlo aunque sea con flojera.

Así le hago yo, no todos los días estoy motivado para hacer ejercicio, pero lo hago, aunque sea poquito y malhumorado, ya después cuando esté motivado lo hago bien y un chingo.



Otra cosa, piensa una sola acción que te va a llevar a la otra, y a otra, y a otra.

Por ejemplo, algo tan sencillo como ponerte los tenis, es una acción rápida, no pienses en hacer ejercicio porque eso es un conjunto de acciones, solo piensa en una y **ponte los tenis.**

2. LA MEJOR DIETA

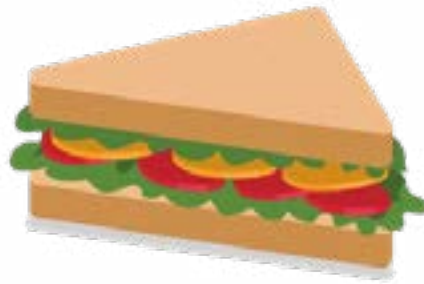


El gran secreto es que no existe la mejor dieta.
Por eso es que hay tantas.

¿No te has puesto a pensar que si hubiera una “dieta perfecta” todos la haríamos?.

Lo mejor es encontrar un plan de alimentación que se adapte a tí y a tu estilo de vida, no sirve si no lo puedes seguir la mayor parte del tiempo, a esto se le llama adherencia.

“Dime qué tanto haces y te diré que tanto puedes comer”.



La única fórmula para bajar de peso es comer acorde a la actividad física que realizas.
¿Por qué crees que hay tantos albañiles super mamados comiendo un montón de tortillas, refrescos y cerveza?
¡Porque su chamba se lo permite!

Ahora dime, ¿tu chamba y estilo de vida te lo permiten?

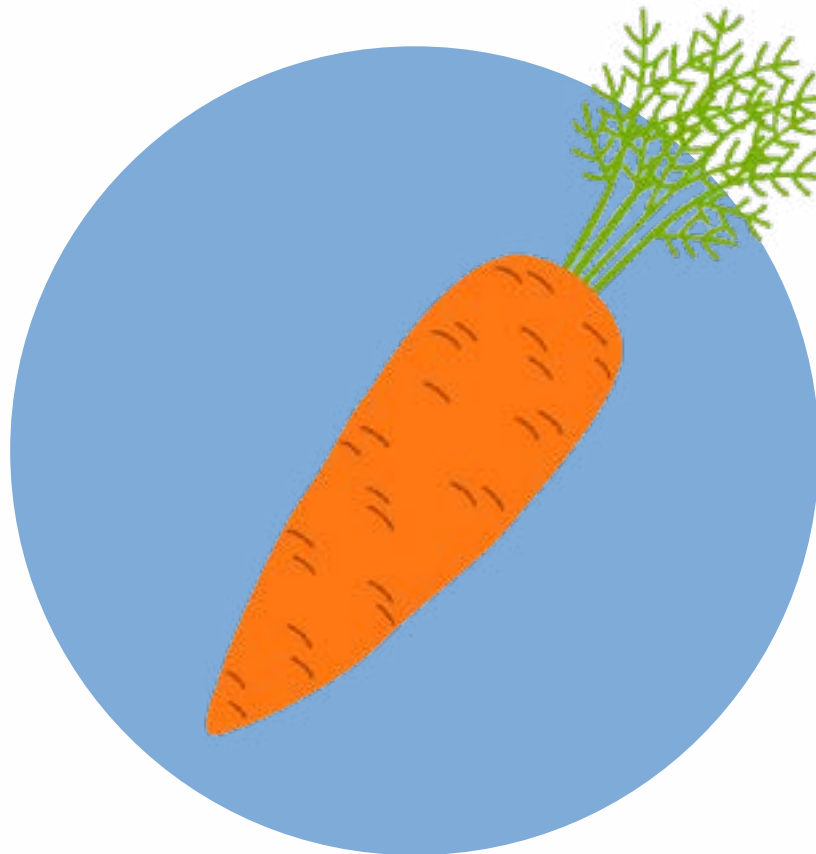
Algo tan fundamental como la nutrición no debería ser tan complicado.

Es fácil: tu plan de alimentación debe tener los macro y micronutrientes (*términos choreros de los nutriólogos*) necesarios para mantenerte sano.

En conceptos más sencillos y terrenales:

Debes comer cosas muy variadas.

Puedes comer de todo, pero no te pases de lanza.



3. RED DE APOYO



Tocando el punto anterior, si no tienes ni idea de cuánto debes comer de acuerdo a lo que haces, a eso se dedican los nutriólogos y nutricionistas. Aunque **tú también podrías hacerlo**, solo tendrías que conocer tu ingesta calórica actual y desgaste o actividad física actual.

Por eso los nutriólogos te hacen una entrevista inicial para conocer esto.

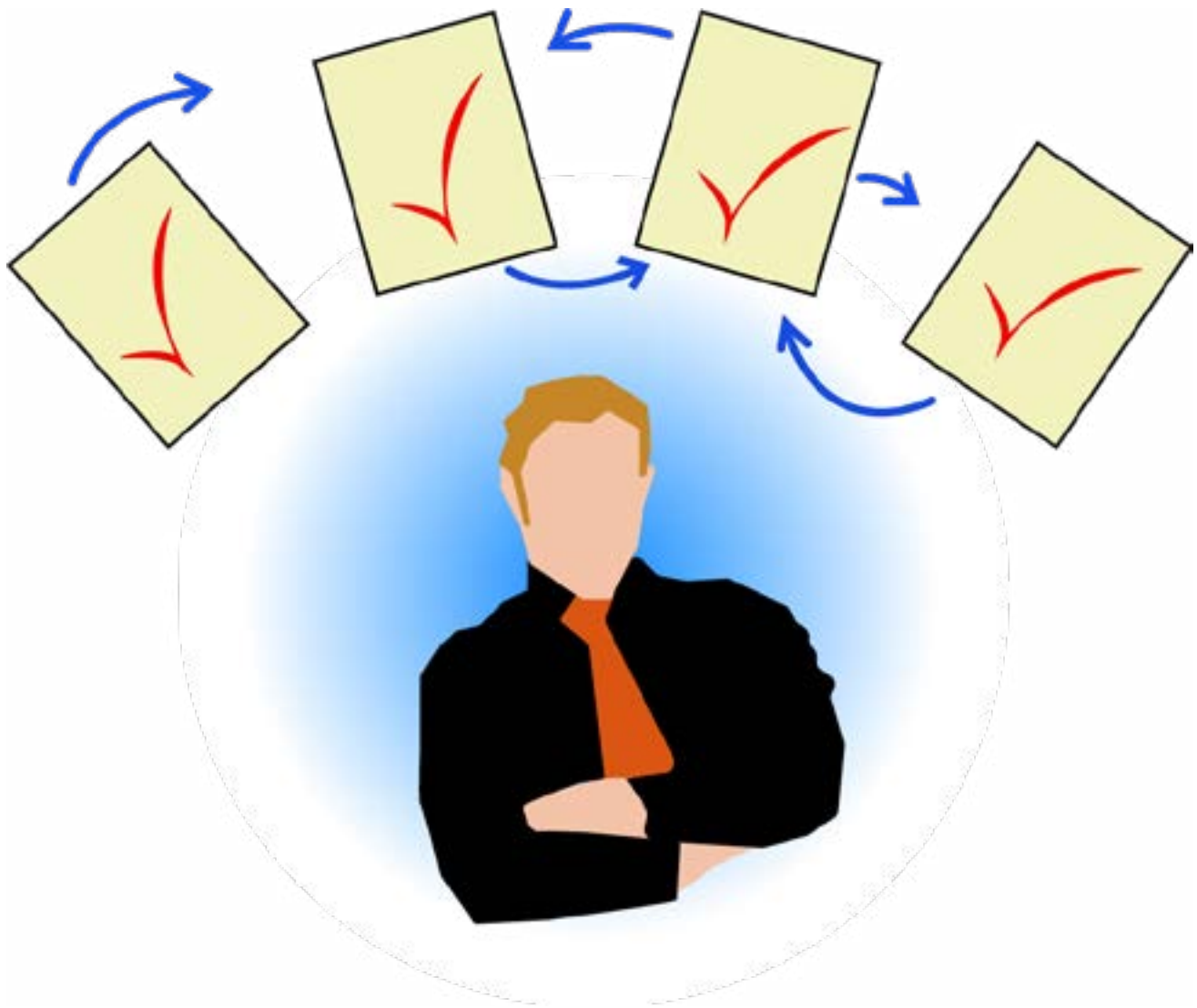
En este proceso además de los nutriólogos, necesitarás una **red de apoyo** que te **motiven**, que te **acompañen**, que te **guíen** en el proceso, ya muchos hemos pasado por esto, así que fijate quién podría echarte la mano, encuentra un **buen lugar para entrenar**, un buen nutriologo, fíjate quién es el mamadito o el fitness de tus amigos y pregúntale qué hizo, o ve directo con nosotros los profesionales para orientarte.



Y, ¿sabes qué estaría de lujo?, que tu familia te apoyara, no solo con porras y buenas palabras, sino que ellos también lo hicieran.

Esto simplifica el trabajo, pero si no quieren o no es su momento, hazlo por tu cuenta, ya después tú serás el ejemplo para que ellos tomen acción hacia una vida más sana.

4. SEGUIMIENTO



**Tienes que medir y cuantificar.
Si no, no funciona.**

Pero regresando al tema de ser disciplinados:

Opción 1: Puedes usar apps como **myfitnesspal** (una aplicación super chida para llevar el registro de tu actividad física y comida).

Opción 2: Tómale una foto a todo lo que comas durante el día.

Hazlo durante unos días y date cuenta qué tanto te metes a la boca.

Así al menos le darás seguimiento personal a lo que te estas comiendo y en lo que puedes mejorar.



En el caso de que ya estés entrenando, pídele al coach de tu gimnasio que te ayude a llevar un **seguimiento** de tus progresiones.

Nosotros, por ejemplo, en nuestro gimnasio, lo hacemos con una app llamada **SugarWOD**, en la que nuestros atletas registran sus tiempos y resultados en cada entrenamiento.



Si estás asistiendo o piensas asistir con un **nutriólogo**, pídele que el **seguimiento** y **asesoría** no solo sea cada vez que tienes consulta con ella (*o sea cada 20 días o un mes*), sino que te permita preguntarle via **Whatsapp** o correo acerca de **posibles dudas** que tengas de tu plan de alimentación, por ejemplo, si puedes sustituir un alimento por otro, si te estás quedando con mucha hambre, etc.

5. PONTE EN ACCIÓN: **EJECUTA**



Ya desde los puntos anteriores te pedí que te pusieras en acción a través de la visualización, de pararte a hacer las sentadillas, que le tomes fotos a tu comida. **Solo te quiero decir por último:**

Empieza hoy.

“No esperes a que las aguas estén bien para navegar”,

los lunes son iguales que los miércoles si quieres emprender algo chido y tomar acción.

Hoy investiga qué **nutriólogo**, qué **lugar** te gusta para entrenar (físico o en línea), qué **actividad física** te llama la atención.



Si te gusta bailar busca algún lugar para eso o algún video en Youtube que te motive para hacerlo, haz una playlist en Spotify con la música que te motive para entrenar, pide recomendaciones a tus amigos, saca los tenis del armario, y si aún no has hecho las sentadillas de hoy, te doy otra oportunidad para que te pares y las hagas.

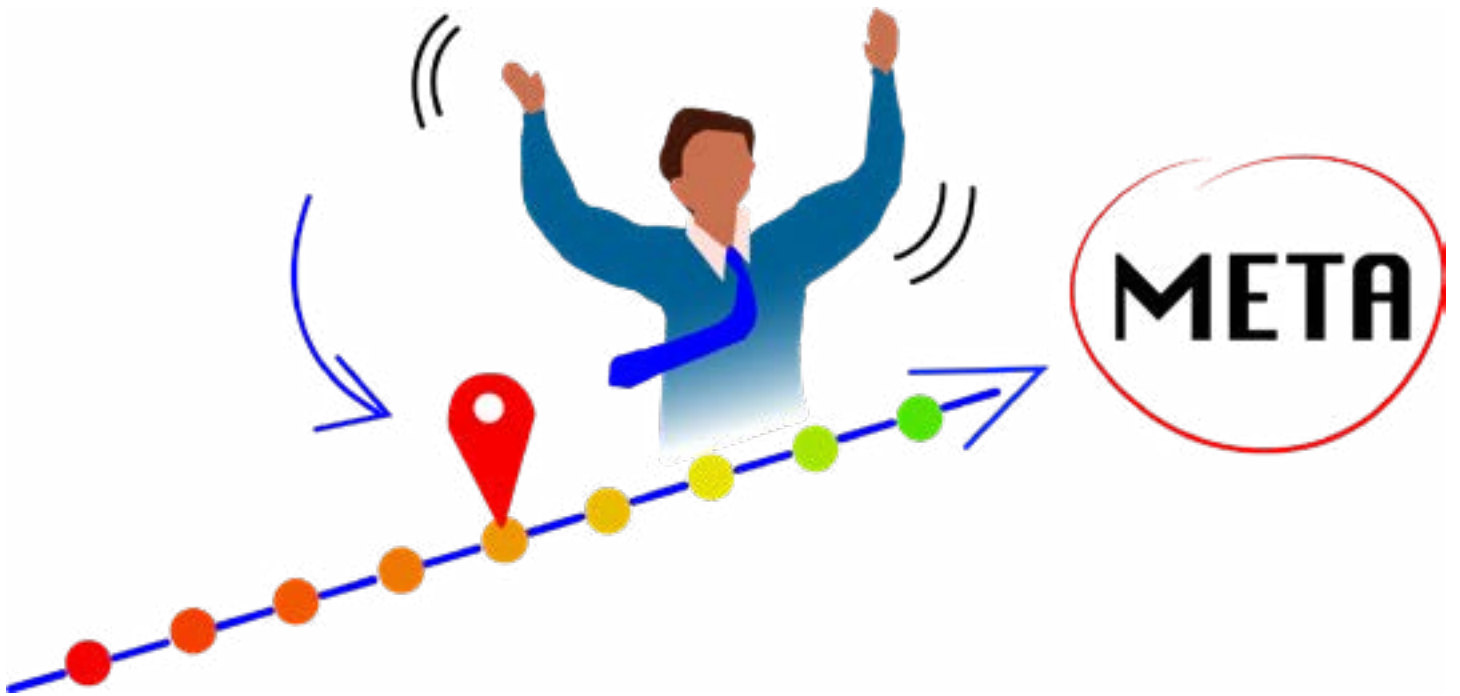
Yo, por ejemplo, tengo recordatorios en mi vida.

Me hice un tatuaje que siempre me motiva a tomar acción. No te estoy diciendo que te tatúes (bueno sí, si quieres), pero por lo menos pon una alarma en tu celular, anota en una hoja y pégala en tu pared una o dos acciones que harás para dar el siguiente paso,



Haz lo que quieras que te sirva para recordar que ya estás en el camino y no sentado esperando a que todo esté mejor.

6. DISFRUTA EL PROCESO



Si estás por empezar o ya estás en el camino, todas las **acciones**, los **cambios**, los “**sacrificios**”, las mejoras que vayas haciendo, las debes **disfrutar**.

No te digo que te duermas en tus laureles, sino que seas consciente de que **cada cambio es para bien**, cada día que te privas de cierto alimento es para un fin más grande, y esas pequeñas acciones son tus logros, no el fin en sí.



O sea, **plantea tu meta** (*bajar 15 kilos, por ejemplo*) y suelta esa meta, no te claves con los kilos, mejor **enfócate con cada acción diaria**, la cual te aliente a seguir, y en esas acciones recurrentes debes concentrar tu energía.

7. NO TE CLAVES



“No existe una solución rápida”.

Cualquier dieta o posible solución que ofrezca resultados rápidos, tiende a fracasar.

Así que te pido algo: **date tiempo.**

También quiero que sepas que

no hay comida buena o mala,

así como tampoco hay un alimento que por sí solo te enflaque o te engorde.

El éxito depende de saber elegir la cantidad y la variedad de alimentos.

“No necesitas ser el wey mas mamado o la chica más buenota para sentirte bien, así que no te claves”.



Debes amar tu cuerpo como esté ahora. Tu peso es solo un número.

No tienes que tener el estómago plano o el “*six pack*” perfecto.

Si tienes celulitis, quiero decirte que la mayoría de los hombres y mujeres la tenemos.

Somos seres humanos y nadie es perfecto.

Esta bien que no siempre te guste lo que ves en el espejo.

Nuestras inseguridades pueden enseñarnos a ser valientes y a tener coraje para cambiar. Lo que sí está chido es esforzarnos, esforzarnos para cambiar, cambiar nuestros hábitos, nuestra alimentación, nuestro estilo de vida. Quiero que descubras tu **“por qué querer bajar de peso”**.

El mío, por ejemplo, es para vivir mi vida al máximo.



CONCLUSIÓN

Te lo repito recuerda respetar tu proceso, y piensa que cada uno de nosotros somos diferentes.

Espero te hayan servido estos consejos expuestos en este ebook, lo hice con mucho cariño.

Ahora ya tienes en tus manos 7 puntos que te ayudarán para bajar de peso y a vivir bien por mucho más tiempo.

¿Te hicieron sentido estos 7 puntos, pero aún así crees que es muy complicado saber por dónde empezar?

¿Tienes alguna duda en específico?

¡Me gustaría ayudarte!

Contactame para agendar una asesoría 1-1 de 15 minutos **GRATIS.**

Rulaz Durán CrossFit Coach

Mi correo:

raul@bbfit.com.mx

[O da click aquí para enviar un whatsapp!](#)

