



De la creadora de **Nutrición con Q®**
PALOMA QUINTANA

COCINA, COME Y PIERDE GRASA

RECETAS DELICIOSAS PARA
UNA VIDA SALUDABLE

zenith

De la creadora de **Nutrición con Q®**

PALOMA QUINTANA

COCINA, COME Y PIERDE GRASA

**RECETAS DELICIOSAS PARA
UNA VIDA SALUDABLE**

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: marzo de 2021

© Paloma Quintana Ocaña, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Diseño de interior: © Sacajugo.com

Fotografías de interior: © José Javier Gómez Díaz

ISBN: 978-84-08-23828-7

Depósito legal: B. 2.061-2021

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO

INTRODUCCIÓN	11
Mi propósito	11
Iniciamos la toma de conciencia	15
1. MUCHO MÁS QUE UNA CUESTIÓN ESTÉTICA	17
Salir de nuestra caverna	21
Estar <i>fit</i> con Q: verse bien, sentirse mejor, ser más feliz	25
2. CONCEPTOS PARA ENTENDER LA PÉRDIDA DE GRASA	31
Peso, composición corporal y salud	33
Alimentación, nutrición y dietética	42
Alimentos y nutrientes	44
Actividad física, ejercicio y deporte	54
Comida real	60
3. MITOS EN TORNO A LA PÉRDIDA DE GRASA	65
Las dietas no engordan	67
Calorías y quemagrasas	68
Dieta paleo	70
Ayuno intermitente	74
Grasas en una alimentación enfocada a perder grasa	82
Ejercicio para optimizar tu composición corporal	88
Tumba metabólica	93



4. RECETAS CON Q	101
Qué vas a encontrar en mis recetas	105
Codificación de las recetas	106
Desayunos con Q	107
Comidas con Q	137
Cenas con Q	167
<i>Snacks</i> con Q	197
Postres con Q	207
Helados con Q	225
Bebidas con Q	237
5. MANUAL PARA PONERTE EN ACCIÓN	251
La toma de conciencia	253
Definir tu objetivo	254
Plan de acción: planificar la alimentación	260
Plan para planificar tu actividad física y tu entrenamiento	269
Plan para reconectar con tus ritmos biológicos	271
Plan para reconectar contigo y con tu entorno	273
Claves para el proceso y para mantenerte <i>fit</i> con Q para siempre	279
AGRADECIMIENTOS	293
BIBLIOGRAFÍA	295
ÍNDICE DE RECETAS	299
Índice alfabético de recetas	302



CAPÍTULO 1

MUCHO
MÁS QUE UNA
CUESTIÓN
ESTÉTICA



Vamos a hacer un ejercicio de observación. Si puedes, sal a la calle, ve a un parque, siéntate en un banco o en cualquier avenida, ve a la playa, a la piscina, aprovecha el descanso del trabajo en la cafetería, camina por la acera, súbete al metro, sal y da una vuelta a tu manzana; si no puedes salir ahora, mira por la ventana o el balcón, o guarda esta actividad para mañana, o para el fin de semana. Cuanto más concurrido sea el lugar que elijas, mejor, pero hazlo, te vendrá genial para comprender lo que quiero explicarte. Vamos a observar a las personas que hay a tu alrededor, en esa playa en la que has decidido hacer el ejercicio, en el metro de camino al trabajo o en tu paseo por la calle. ¿Cuántas de ellas dirías que están saludables? No importa la edad. ¿Tienen sobrepeso? ¿Son personas con una masa muscular notable? ¿Tienen una circunferencia abdominal que te parece que se aleja de lo recomendado? ¿Con grasa a la altura del abdomen? ¿Las ves ágiles? ¿Tienen sus rostros buen aspecto, sin acné y con luminosidad? ¿Tienen la mirada cansada? ¿Ojeras? ¿Mantienen una postura erguida? ¿Caminan con buen ritmo y suben las escaleras que encuentran a su paso con energía? ¿Sonríen? ¿Dirías que están en forma?

Este es un libro enfocado a mejorar tu composición corporal, que se centra en la pérdida del exceso de grasa corporal, pero, sin duda, sabes que al hacer esto vas a conseguir mucho más, vas a ganar salud. Pero: ¿qué es la salud?

«Solo porque no estés enfermo no significa que estés sano.»

Vivimos más, pero no vivimos con más salud. El concepto de salud ha cambiado. A partir de cierta edad, la población vive enganchada a la sanidad actual y busca en ella la solución a todos sus males, poniendo parches y eludiendo la responsabilidad de cuidar su propia vida. Somos la sociedad más «blandita» y cómoda de la historia. Y la comodidad no es salud, por eso vivimos frustrados y enfermos. La principal causa de muerte y enfermedad en la actualidad son los malos hábitos. Nos matamos a nosotros mismos. Por eso te invito a tomar las riendas de tu vida. No puedes compensar tus malos hábitos a base de pastillas y pruebas diagnósticas. Una resonancia no te cura, un ibuprofeno tampoco. Ponemos parches a lo que tiene su solución en la mejora de los hábitos, pero no queremos escuchar esto, queremos la «píldora mágica» que duerma nuestros males.

COCINA, COME Y PIERDE GRASA

A menudo nos cuesta definir «salud» y «enfermedad», quizá porque pensamos en estos conceptos como en algo estático, como dos barcos enfrentados, o estás en uno, o en otro, cuando no es así. El cuerpo humano está en constante cambio, sufre alteraciones que, con frecuencia, pueden ocasionarnos molestias o, según hemos aprendido a lo largo de la evolución, acercarnos al final prematuro de nuestra vida, y querer evitar eso es algo innato. Yo no entiendo la enfermedad tal y como nos la ha transmitido a veces la medicina moderna, según la cual estar enfermo parece significar que un parámetro no está en los rangos adecuados o, incluso, como la percibo en la sociedad actual, que parece asociar el estar o no enfermo con ir o no al médico, lo que me parece un poco alarmista. Nos hemos vuelto una sociedad débil, que ante cualquier alteración de la que el cuerpo podría reponerse, acude en busca de fármacos que le reduzcan un pequeño dolor que forma parte de la propia recuperación, o que es una llamada de atención para que cambiemos algo. Tu cuerpo te dice que no tienes buenos hábitos a través de los problemas para ir al baño, el dolor de cabeza y de espalda, la apatía y la tristeza. No necesitas pastillas que silencien estos avisos. Por coherencia evolutiva, no deberíamos estar sentados todo el día, escuchando los problemas del mundo a todas horas en los medios, comiendo sustancias extrañas en lugar de alimentos cargados de nutrientes, ni tampoco aislados de nuestro medio, la naturaleza viva.

Cuando nos resfriamos un poco, nos duele la cabeza o estamos desanimados, en lugar de buscar causas y remedios de autocuidado, queremos que nos eliminen la molestia lo antes posible. Evitamos escucharnos y, quizá, hacer alguna acción que no nos apetece: comer menos unos días, tratar de descansar mejor, dejar de consumir algunos productos, evitar el alcohol, hacer ejercicio bien planificado o atender nuestras emociones. Estos remedios ni los contemplamos, nos creemos enfermos y queremos nuestra medicación.

En mi opinión, una buena definición de ausencia de salud sería: «cuando nuestro organismo no está en su adecuada homeostasis», esto significa que nuestras hormonas y nuestros compartimentos corporales, incluida la composición corporal (no estás saludable si tienes un exceso de masa grasa y una masa muscular deficiente y poco funcional, aunque en la analítica te indique que tu colesterol está bien, no te engañes), hacen que nuestro organismo no pueda alcanzar su máximo potencial, repararse a sí mismo ni mantenerse en las mejores condiciones el mayor tiempo posible. En cambio, y en contra de la opinión general, me parecen saludables ciertos aspectos del envejecimiento natural, así como las dificultades físicas y mentales de aquellas personas que han nacido con alguna característica menos

MUCHO MÁS QUE UNA CUESTIÓN ESTÉTICA

habitual. Creo que todo el mundo puede vivir de una forma saludable, sacar el máximo potencial a su cuerpo, vivir feliz y hacer bien al mundo y al entorno.

«Las enfermedades no nos llegan de la nada. Se desarrollan a partir de pequeños pecados diarios contra la Naturaleza. Cuando se hayan acumulado suficientes pecados, las enfermedades aparecerán de repente.»

HIPÓCRATES

Nos cuesta creer que un dolor de cabeza, un intestino dañado, la sensibilidad a algún alimento, las alteraciones de la menstruación, un dolor de espalda, problemas en la piel, articulares o incluso una depresión, puedan estar relacionados con nuestro estilo de vida, pero es así. Cuando algún paciente acude a preguntarme si existe alguna dieta o alimento que pueda ayudarlo con una determinada patología, no me queda más remedio que contarle lo que te voy a contar a ti en este libro. Que no basta con seguir una dieta, hay que mejorar muchos aspectos de nuestro día a día, solo así dejaremos de agredir a nuestro cuerpo, de vivir en contra de lo que nos beneficia y podremos gozar de bienestar muchos años. La salud se nos puede ir en cualquier momento y nuestro deber es cuidarla, día a día, ya que es un regalo. Aunque pueden darse dolencias no relacionadas con el estilo de vida, cuidándolo podremos aumentar nuestro bienestar para sobrellevarlas e, incluso, paliarlas.

Yo entiendo la salud como un estado de bienestar físico y mental global. Nuestro organismo funciona bien, nos vemos bien, nos relacionamos con los demás y con el entorno de una forma saludable, nos sentimos satisfechos, en calma, aceptamos las dificultades, nos sentimos agradecidos, nos despertamos y nos vamos a dormir con una sonrisa, eso es para mí la salud.

SALIR DE NUESTRA CAVERNA

Tengo la impresión de que el ser humano vive de espaldas a lo que le beneficia, instalado cómodamente dentro de su cueva, sin querer ver la luz de lo bueno que hay en nosotros y en el mundo. Como los habitantes de la caverna de Platón, mo-

viéndose en un mundo cada vez más ficticio y alejado de lo que nuestra naturaleza necesita.

Alegoría de Platón



Platón, en su famosa alegoría, habla sobre unos hombres que permanecen encadenados en una caverna desde su nacimiento. Lo más curioso es que no poseen la capacidad de mirar hacia atrás para entender cuál es el origen de esas cadenas, por eso miran constantemente a las paredes que tienen enfrente y que hoy serían nuestras pantallas de televisión y móviles.

Detrás de ellos, a una cierta distancia y por encima de sus cabezas, hay una hoguera que ilumina levemente la zona y, entre la hoguera y los encadenados, hay un muro. Por detrás de este muro se pasean hombres que cargan objetos que sobresalen por encima de este, de manera que su sombra se proyecta sobre la pared que contemplan los hombres encadenados, que ven la silueta de árboles, animales, montañas a lo lejos, personas que vienen y van, pero todo es falso.

Luces y sombras: la idea de vivir en una realidad de ficción

Lo que cuenta Platón se parece a la realidad de lo que vivimos nosotros, por exagerada que pueda resultar la escena, ya que ni ellos ni nosotros vemos más que esas

MUCHO MÁS QUE UNA CUESTIÓN ESTÉTICA

sombras falaces, que yo a veces relaciono con los medios de comunicación, que simulan una realidad engañosa y superficial. Esta ficción proyectada por la luz de la hoguera los distrae de la realidad: la caverna en la que permanecen encadenados.

Si una persona se liberase de las cadenas y pudiese mirar hacia atrás, la realidad le confundiría y le molestaría: la luz del fuego haría que apartase la mirada y las figuras borrosas que pudiese ver le parecerían menos reales que las sombras que ha visto toda la vida. Del mismo modo, si alguien obligase a esta persona a caminar en dirección a la hoguera y más allá de ella hasta salir de la caverna, la luz del sol aún le molestaría más, y querría volver a la zona oscura. Esto mismo ocurre cuando una persona empieza a cambiar su estilo de vida. Si, por ejemplo, ahora te cuento que no hay que hacer cinco comidas, que el ayuno puede ser saludable, que un poco de frío no te enferma, sino que te hace más fuerte, y que el ejercicio será más potente para calmar tu dolor que un ibuprofeno, te molestará y volverás atrás, a tu caverna, a tu zona de confort.

Siguiendo con la persona que se ha desencadenado, para poder captar la realidad en todos sus detalles, tendría que acostumbrarse a la nueva situación, dedicar tiempo y esfuerzo a ver las cosas tal y como son sin ceder a la confusión y la incomodidad que ello le comporta. Sin embargo, si en algún momento regresase a la caverna y se reuniese de nuevo con los hombres encadenados, permanecería ciega por la falta de luz solar. Del mismo modo, todo lo que pudiese decir sobre el mundo real sería recibido con burlas y menosprecio.

¿Te suena? ¿Te ha pasado alguna vez que has empezado a cuidar tu alimentación, a no beber alcohol, a subir escaleras y se han burlado de ti? Hoy en día, cuando alguien dice algo novedoso relacionado con la nutrición, como que muchos productos que nos venden como «sanos» no lo son, que las pastillas para perder grasa no son eficaces y que el médico no sabe tanto de alimentación, a menudo se menosprecian sus ideas. «¿Vas a saber tú más que el médico? ¡Ya no vamos a poder comer de nada!» Hay que dar tiempo y tener paciencia con estas «personas encadenadas» que aún no han visto la luz fuera de la caverna.

Es fácil hacer una correspondencia entre las fases de la salida de la caverna del mito de Platón y nuestras vidas actuales:

1. Los engaños y la mentira

Los engaños, que pueden surgir de una voluntad de mantener a los demás con poca información o de la falta de progreso científico y filosófico, encarnarían el

fenómeno de las sombras que desfilan por la pared de la caverna. En la perspectiva de Platón, este engaño no es exactamente intencionado, sino la consecuencia de que la realidad material sea solo un reflejo de la realidad verdadera: la del mundo de las ideas.

Uno de los aspectos que explican por qué la mentira impacta tanto en la vida del ser humano es que, según Platón, esta está compuesta por cosas que parecen evidentes desde un punto de vista superficial. **Si no tenemos motivos para cuestionar algo, no lo hacemos, y la falsedad prevalece, como ocurre con los mitos sobre la alimentación.**

2. La liberación

El acto de liberarse de las cadenas serían las acciones en contra de lo que está establecido, en este caso, la eliminación de las conductas de estilo de vida no saludables que imperan en la sociedad. Por supuesto, no es fácil rebelarse, ya que el resto de la dinámica social va en sentido contrario.

En este caso no se trata de una revolución social, sino de una individual y personal. Por otro lado, la liberación supone ver tambalearse muchas creencias interiorizadas, lo cual produce incertidumbre y ansiedad. Para hacer que este estado desaparezca, hay que seguir avanzando y descubriendo nuevos conocimientos. Según Platón, no es posible quedarse sin hacer nada. Para mí, la típica frase «es que ya no se va a poder comer de nada», ejemplifica muy bien esto.

3. La ascensión

El acceso a la verdad es un proceso costoso e incómodo que implica desprenderse de creencias muy arraigadas en nosotros, **renunciar a las viejas certezas y abrirnos a las verdades**, que para Platón son el fundamento de lo que realmente existe, tanto en nosotros como a nuestro alrededor.

Platón tenía en cuenta que el pasado de las personas condiciona el modo en el que experimentan el presente, como sucede con nuestra cultura culinaria, arraigada en la infancia. Por eso asumía que **un cambio radical en la manera de entender las cosas tenía que acarrear necesariamente malestar e incomodidad**. De hecho, esa es una de las ideas que quedan claras en su forma de ilustrar ese momento, mediante la imagen de alguien que trata de salir de una cueva y que, al llegar al exterior, recibe la luz cegadora de la realidad. Así que, soy consciente de que las verdades que intento mostrarte en este libro pueden resultar incómodas para muchas personas en un primer momento, por eso te recomiendo ir paso a paso.

4. El retorno

Es la última fase de la alegoría de la caverna de Platón y consiste en **difundir las nuevas ideas sabiendo que, por chocantes, pueden generar confusión**, menosprecio u odio, ya que cuestionan dogmas básicos de la sociedad. Esto suele ocurrir al intentar contagiar a tus familiares y amigos de tus buenos hábitos de estilo de vida.

Sin embargo, como para Platón la idea de la verdad estaba asociada al concepto de lo bueno y el bien, la persona que haya tenido acceso a la realidad auténtica fuera de la caverna tiene la obligación moral de hacer que el resto se desprenda también de la ignorancia y, por lo tanto, debe difundir su conocimiento aprendido.

Esta última fase hace que la alegoría de la caverna no sea exactamente una historia de liberación individual. Parte de una perspectiva individualista, ya que es el individuo el que, por sus propios medios, accede a lo verdadero mediante una lucha personal contra las ilusiones y los engaños, pero, una vez alcanzada esa fase, el individuo debe llevar el conocimiento al resto de su entorno.

Eso sí, la idea de Platón de compartir la verdad con los demás no era exactamente un acto de democratización, tal y como la podríamos entender hoy en día; era, simplemente, un mandato moral que emanaba de su teoría de las ideas, y no tenía por qué traducirse en una mejora de las condiciones materiales de vida de la sociedad.

Sabiendo todo esto, te animo a que salgas de la caverna y olvides todo lo que te han contado y lo que crees sobre la salud, las diferentes dietas y tu cómoda vida en ascensor y con calefacción. Despréndete de dogmas establecidos y atrévete a experimentar un poco de incomodidad.

ESTAR FIT CON Q: VERSE BIEN, SENTIRSE MEJOR, SER MÁS FELIZ

Antes de empezar, me parece muy importante tener expectativas realistas y que se ajusten a objetivos alcanzables mediante prácticas saludables. Cuando hablo de estar en forma, quizá estás pensando en conseguir unos abdominales marcados, una musculatura prominente y bien definida gracias a la pérdida de grasa, unas

piernas esbeltas, unos glúteos redondeados, en definitiva, un cuerpo que responda al canon de belleza del fisiculturismo y el *fitness* de competición. Pero en este libro no voy a hablar de ese tipo de *fitness* que es, para mí, una disciplina deportiva en sí misma, sino del concepto tradicional de *fitness*, que hace referencia al bienestar y la buena forma física, y que se entiende como la práctica regular de actividad física compuesta de movimientos repetidos que se planifica y se sigue regularmente con el propósito de mejorar o mantener el cuerpo en buenas condiciones. Y te aseguro que, igualmente, te verás mejor en tu propio cuerpo gracias a él.

De hecho, para mí, el *fitness* engloba más cosas que la actividad física regular. Incluye también el entrenamiento de fuerza, la dieta saludable, un descanso óptimo que permita la recuperación física dentro de los parámetros individuales y un estado emocional que genere estabilidad y bienestar. Así, yo definiría el *fitness* como estar en forma y el camino que me lleva a ello.

¿Es superficial tener el objetivo de estar *fit* y perder grasa o es un acto que busca la salud?

Aunque en un primer momento al hablar de perder grasa y estar en forma hayas pensado únicamente en el cuidado del cuerpo, pensar que este está desconectado del cuidado de la mente es un error que a menudo lleva a la frustración, la insatisfacción y la contradicción con uno mismo. La salud del cuerpo engloba la de la mente, por ello, cuando ambos elementos están fuertes y reciben la atención necesaria, todo fluye.

Los cambios que tienen lugar en el cuerpo de las personas que consiguen perder grasa generan a su vez cambios en la autopercepción. A todos nos gusta vernos más atractivos, por eso cuando nos enfocamos en mejorar nuestra composición corporal mediante el cambio de hábitos (cuidado de la alimentación, entrenamiento y mejores hábitos de sueño), mejora nuestro estado de ánimo. Y no solo porque nos veamos y sintamos más atractivos, el ejercicio es una auténtica medicina anti-depresiva que hace que nos sintamos más sanos. Yo lo resumo en una frase «Verse bien, estar más sano, ser más feliz», y esto de la felicidad viene, en gran medida, porque se producen cambios en la forma de pensar. Nuestro diálogo interno cambia y en lugar de decirnos «no soy capaz, me he dejado, qué mal me veo...», nos decimos «qué orgullosa me siento de haber ido a entrenar, cuánto he mejorado, qué bien me siento en mi cuerpo, no me duele la cabeza, qué bien me alimento...». Porque, realmente, la optimización de la composición corporal mejora el estado de

MUCHO MÁS QUE UNA CUESTIÓN ESTÉTICA

ánimo, lo que hace que percibamos de manera más positiva nuestra vida, nuestra autoimagen y la relación con nosotros mismos y el entorno.

Mi compañero de batallas, amigo y creador del método *paleotraining*, Airam Fernández, empieza el día 1 de su libro *100 días para salvar tu vida* (el cual te recomiendo) con un texto que me encantó y que quiero compartir contigo:

Cambia. Vuelve a sentirte feliz. No puedes seguir así. La felicidad está en la salud y esta lleva tiempo huyendo de ti. No te gusta lo que ves en tu figura y te sientes sin energía por dentro. No has tenido el claro impulso de cambiarlo ni el camino para lograrlo. Pero esta parálisis ha llegado a su fin. El camino comienza con un solo paso, y el tuyo, hoy, es simple: saber que vas a cambiar. El simple hecho de saberlo ya significa que te encaminas hacia la salud y la felicidad. Enhorabuena.

La superficialidad que impera quizá ha podido hacerte pensar que, cuando hablo de estar en forma, me refiero a buscar un determinado estándar estético, sin embargo, ya has visto que no. La mejora estética será el resultado de tus acciones saludables, de tu bienestar general. Si vas incorporando los consejos que te propongo, recuperarás tus formas, regularás tus sensaciones en torno a la comida, tu percepción del mundo y de tu propia salud.

El cuerpo refleja tu estilo de vida, pero es tuyo, busca cuidar y mejorar el que tú tienes, no te compares y no seas impaciente, sé feliz por el simple hecho de estar en el camino, por liberarte de conductas dañinas y siente orgullo por ello.

No basta con cuidar lo que comemos

Seguramente te resultará más fácil mejorar tu alimentación que tu nivel de actividad física y es que, francamente, el sedentarismo es una auténtica pandemia. Si te preocupas únicamente por cuidar tu alimentación, pero no te mueves y llevas una vida sedentaria, serás una persona enferma que come bien, quizá con la apariencia de un porcentaje de grasa bajo, pero probablemente tu bajo peso responda a un nivel bajo de masa muscular y a que tu grasa corporal se almacena alrededor de tus órganos. Esta falsa ilusión de delgadez es de las más peligrosas; la salud está en el movimiento. Quizá sueles decir «quiero adelgazar», pero vengo a decirte que

lo que quieres es estar fuerte, tener salud y un porcentaje de grasa bajo, quieres sentirte y verte bien, quieres sentirte capaz y en forma.

Somos capaces de mejorar en mayor o menor medida nuestra dieta, incluso en un entorno plagado de «productos alimentarios poco saludables», pero la sociedad y cultura actuales nos lo ponen realmente difícil para movernos, incluso aunque realicemos un entrenamiento de calidad. Como veremos en el tercer capítulo, es mucho más importante esa actividad general que el propio ejercicio físico o la práctica de nuestro deporte, y esto último no compensa la ausencia de lo primero, es decir, una hora de gimnasio o de tu actividad deportiva no compensa que pases más horas de la cuenta viendo series en el sofá. Más adelante hablaremos de esto en profundidad.

Partes inseparables de un todo

Si no te encuentras bien en tu cuerpo, lo primero que te ha venido a la cabeza es «tengo que ponerme a dieta» pensando en una estructura de alimentación que conlleve una gran pérdida de peso. Y eso es un error, ya que bajar de peso solo será un éxito si esto se debe en su mayoría a la disminución de grasa corporal y, para conseguirlo, no basta con la dieta, hay que incluir las otras tres patas de la mesa: **actividad física, mejora del estado emocional y descanso y sueño de calidad.**

1. Alimentación

En este libro descubrirás que alimentarse de forma saludable, priorizando recetas que te ayuden a generar un déficit calórico, pero sin deficiencia de nutrientes, es más sencillo de lo que pensabas. Pero, por sí sola y aunque sea clave, la alimentación no puede conducirnos de forma óptima a nuestro objetivo.

2. Actividad física

Por mucho que cuides lo que comes, si no aumentas tu actividad física, incluyendo también ejercicio físico y entrenamiento planificado, esa pérdida de peso puede no ser la que buscas y seguirás sin gozar de buena salud, ya que esta se encuentra en el movimiento.

Incluso aunque veas bajar el número de tu báscula, esa pérdida de peso no tendrá valor, porque significará que estás perdiendo agua corporal e, incluso, masa muscular. El ejercicio físico y, sobre todo, el entrenamiento de fuerza es lo que más te va a ayudar a conservar masa muscular mientras pierdes grasa. Por no hablar de los infinitos beneficios para tu salud. En resumen, esta «pata» es indispensable.

3. Mejora del estado emocional

La mayoría de las dificultades que veo que presentan mis pacientes para mejorar su alimentación y estilo de vida se deben a un estado emocional «descuidado»: falta de motivación para hacer lo que realmente quieren hacer, sentimientos «silenciados» con comida basura y un círculo vicioso en torno a los malos hábitos. Acude a un profesional del tema y dedica tiempo a meditar cada día para entrenar tu mente y ser consciente de tus emociones.

4. Descanso y sueño de calidad

El descanso inadecuado causa más estados patológicos de los que imaginas. Además, está íntimamente relacionado con la dificultad para perder grasa o ganar masa muscular, por no hablar del rendimiento deportivo. Influye en las otras tres «patas» (también en la forma en que nos alimentamos) y genera por sí mismo alteraciones hormonales y merma de tu salud.

Por eso no debes basar tu progreso únicamente en un número en una báscula o en cuántos alimentos «saludables» incluyes en tu alimentación. Tienes que trabajar el conjunto. Y sí, ya sé que ahora quizá abrumba un poco, pero en este libro te iré desvelando cómo hacerlo paso a paso y con paciencia. La recompensa vale la pena.

Además, me atrevo a asegurar que **quieres vivir mejor, quieres estar más en forma y vivir con más plenitud tus días, sacando todo tu potencial.**

Por eso, te anuncio que tu renovación se inicia ahora mismo, diría que ya la has iniciado, tras la lectura de estas primeras páginas o en el momento en que has agarrado este libro y lo has abierto con curiosidad y el deseo de mejorar lo que ves y lo que sientes en tu cuerpo.

No lo olvides, cada pequeño cambio cuenta,
lo estás haciendo bien.