

isasaweis

COME GENIAL

Y NO HAGAS DIETA
NUNCA MÁS

Las recetas con las que
perdí 20 kg para siempre

*¡Mi guía
definitiva!*

isasaweis

COME GENIAL

Y NO HAGAS DIETA
NUNCA MÁS

Las recetas con las que
perdí 20 kg para siempre

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)

Diríjase 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

© Isabel Llano (@isasaweis), 2021
© Editorial Planeta, S. A., 2021
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Primera edición: septiembre de 2021
Depósito legal: B. 11.368-2021
ISBN: 978-84-08-24619-0
Preimpresión: Safekat, S. L.
Impresión: Gráficas Estella
Printed in Spain – Impreso en España

Realización y coordinación editorial: Naono, S. L.
© del diseño del interior: © LaRulotte Estudio de Diseño, 2021
© de las fotografías de las recetas: © Heva Hernández, 2021
© de las fotografías de la autora: © Patricia Gallego / archivo personal
© de las ilustraciones del interior: © Adobe Stock

Agradecimiento al Espacio Ephimera de Madrid



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

Sumario

◆ ¡BIENVENIDO A TU NUEVA VIDA!	11
◆ EL ANTES Y EL DESPUÉS	15
◆ LOS 10 MANDAMIENTOS	19
◆ LAS RECETAS CON LAS QUE CONSEGUIRÁS TU CAMBIO	27
Sopas y cremas	28
Verduras y ensaladas	62
Legumbres	118
Carnes y aves	134
Pescados y mariscos	180
Huevos y tortillas	238
◆ LA COMIDA A LO LARGO DE LA SEMANA	259
◆ MENÚ MENSUAL PARA AYUDARTE A COMENZAR	271
◆ MI PLAN EXPRÉS PARA DESPUÉS DE LOS EXCESOS	277
◆ ¡ÚNETE A LA RE-EVOLUCIÓN DE LOS PIÑONES-PIBONES!	281
◆ ENCUENTRA UNA RECETA	284
Por orden alfabético	285
Por ingredientes	286



¡Bienvenido a tu nueva vida!



Si tienes este libro entre tus manos, probablemente sea porque te has cansado de probar dietas, consejos, recomendaciones y hasta alguna que otra idea peregrina para perder peso, ponerte en forma y llevar una vida saludable. Seguramente, muchas veces te ha faltado la motivación y hayas llegado a pensar que no vas a ser capaz de conseguirlo. Déjame decirte dos cosas:

La primera, ¡quiero darte la bienvenida! La lucha por tener una relación sana con la comida e incorporar el deporte a tu vida de una vez por todas no es una batalla que libras en soledad. Son muchas las personas que comparten este deseo. Precisamente porque yo fui una de ellas he escrito este libro.

La segunda, tú puedes hacerlo igual que lo hice yo, que también estuve desmotivada y creí que nunca lo conseguiría. Te digo más, no es que puedas, es que ¡acabas de dar el primer paso para conseguirlo!



Algo cambió en mí aquel verano, porque al volver a casa decidí empezar una dieta.

Y ese fue el comienzo de los muchos años de restricciones y preocupaciones vinculadas a la alimentación que vinieron después.



Hacia una dieta en la que seguía una serie de reglas temporales para conseguir mi objetivo, a sabiendas de que, una vez alcanzado, las abandonaría.

Yo era una niña delgada, comía todo lo que mi madre cocinaba, jugaba con mis amigos, hacía deporte por divertirme y, de vez en cuando, asaltaba el kiosco y disfrutaba de una tarde de chucherías sin pensar en ningún momento ni en las calorías ni en cómo iba a afectar eso a mi peso.

Las cosas cambiaron sobre los dieciocho años. Es curioso, pero recuerdo exactamente cuándo fue la primera vez que pensé que tal vez debía perder peso. Un verano, al llegar a mi pueblo y reencontrarnos con todos los amigos después de muchos meses, uno de ellos me dijo (sin maldad ninguna): «Isla, ¡te has puesto de buen año!».

Días después, el grupo de amigas fuimos a casa de una de las chicas a probarnos la ropa que solíamos intercambiar y, al sacar sus vaqueros, fui la única que no pudo ponérselos. «Ah, es que llevas una 33 y yo una 29», me dijo. Os juro que, hasta aquel día, jamás había pensado si la talla de mi ropa era grande o pequeña y, mucho menos, si era mayor o menor que la de las otras chicas. Sin embargo, algo cambió en mí aquel verano, porque al volver a casa decidí empezar una dieta. Y ese fue el comienzo de los muchos años de restricciones y preocupaciones vinculadas a la alimentación que vinieron después.

Hice todas las dietas habidas y por haber: la del melocotón y la pechuga de pollo, la de la sopa mágica, la disociada, la de nada de proteínas o la de todas las proteínas del mundo... y alguna que otra que llevaba el nombre de un médico o de una clínica famosa. Con unas perdí poco peso, con otras bastante, pero el camino era siempre el mismo y el resultado final también.

El camino: alimentos prohibidos, combinaciones imposibles, cantidades minúsculas, hambre, tristeza, agobio... El resultado final: perdiera el peso que perdiera, en cuanto dejaba la dieta comenzaba a recuperarlo de nuevo hasta volver a estar como al principio o aún peor, con el consiguiente desánimo, frustración y pérdida de fuerza y autoestima que me minaban las ganas de volver a intentarlo. Tiempo después, algún día me veía realmente mal y decidía volver a empezar con la dieta y, así, caía una y otra vez en la famosa espiral que, estoy segura, te está resultando muy familiar...

¿Por qué ocurría esto? Pues porque el concepto era equivocado. Hacia una dieta en la que seguía una serie de reglas temporales para

conseguir mi objetivo, a sabiendas de que, una vez alcanzado, las abandonaría porque ni podía ni quería mantener de por vida aquellas imposiciones que no me permitían llevar una vida normal, disfrutar de una comida familiar, salir con los amigos o acudir a una fiesta de cumpleaños sin pensar en si habría algo que pudiera comer..

Por otro lado, el campo de la nutrición siempre me interesó. Aunque no cursé estudios reglados, leía todo lo que podía al respecto: informes, libros, nuevas investigaciones... Y hasta hice algún curso por el mero afán de aprender sobre el tema. Cierta día, cambié el chip y me dije: «¿Por qué no te dejas de dietas de moda y te aplicas lo que has aprendido a lo largo de todos estos años?». La verdad es que tuve que hacer un trabajo de fe importante, porque cada dieta que había seguido había grabado en mí algún miedo. Arrastraba la prohibición de algunos alimentos, de ciertas formas de cocinarlos, combinaciones vetadas y horas a partir de las cuales no podía ingerir nada.

Ahora, quiero pedirte que pares un momento y respondas: ¿cuántos de esos miedos arrastras tú? Si has hecho más de una dieta, seguro que acierto alguno: la patata engorda mucho; evita la zanahoria cocida, que tiene el IG muy alto; el plátano y las uvas están prohibidos; el pan, ni tocarlo, sobre todo el blanco; no comas nada al menos dos horas antes de acostarte; por la noche, nada de hidratos ni de fruta; ¡ah! y ni se te ocurra comer fruta de postre. Yo las he llevado todas a rajatabla y ¿sabes qué? Lo único que conseguí fue que la alimentación, más que un placer maravilloso del que disfrutar y una fantástica fuente de energía, se convirtiera en una gran preocupación.

A día de hoy tengo muy buena salud y un peso adecuado que apenas varía desde hace mucho tiempo. Salgo a comer con los amigos, me reúno con la familia, voy a fiestas, bodas y eventos, y como siempre lo que hay. Pero, lo más importante, lo hago disfrutando, sin ningún tipo de cargo de conciencia porque ni siquiera me preocupa saber el menú, ya que puedo comer de todo.

Y esto es gracias a un cambio de concepto: aprender a comer bien para poder llevar una vida sana y feliz para siempre. Suena bien, ¿verdad? Pues es posible. Solo tienes que proponerte dejar aquí y ahora todas esas creencias absurdas que te han limitado durante tanto tiempo y, créeme, desde hoy, nada volverá a ser igual.



Aprender a comer bien para poder llevar una vida sana y feliz para siempre. Suena bien, ¿verdad? Pues es posible.



El antes y el después



Como bien es cierto que una imagen vale más que mil palabras..., esta era yo antes y esta soy yo ahora.

Lo primero que se aprecia es que he perdido peso. Sí, como resultado de dejar todas esas creencias absurdas y restricciones en la alimentación y comenzar a cuidarme de una forma tranquila y consciente, fui bajando de peso. El deporte me ayudó a hacerlo correctamente, de modo que, además de perder grasa, fui ganando masa muscular y mi cuerpo se fue moldeando poco a poco. Porque no se trata de conseguir un cuerpo delgado, sino uno saludable, fuerte y que te permita ser feliz.

Y es que el cambio va mucho más allá del peso... Fíjate en las fotos. He seleccionado estas para ilustrarlo, pero en mis redes sociales encontrarás muchas más. Si observas bien, dicen lo mismo: sin darme casi cuenta fui cambiando de forma de vestir, de actitud... Fui ganando tranquilidad primero, seguridad en segundo lugar y, finalmente, mucha fuerza. Si hasta mi sonrisa y el brillo de mis ojos ahora ¡dicen otra cosa! ¿Lo ves?

Pues todo eso no lo da el pesar X kilos más o menos, lo da el haberlo hecho como yo lo he hecho y como voy a hacer que tú lo consigas conmigo.



¿Estás listo? ¡Hoy empieza tu nueva vida!

Voy a contarte tus nuevos «*ya no*»:

Ya no vas a contar calorías: ¡la comida es mucho más que eso! Lo que importa son los nutrientes, lo que nos alimenta. Si bien es cierto que debemos gastar más calorías de las que consumimos, no es necesario contarlas, lo harás de forma natural.

Ya no vas a pesar comidas: las cantidades que comas las vas a decidir tú porque aprenderás a hacerlo de una forma sensata.

Ya no vas a preguntarte si «puedo o no puedo comer esto»: porque la respuesta es sí. Siempre puedes.

Ya no vas a pesarte cada mañana: el peso es una medida absurda, no indica tus avances. El músculo pesa más que la grasa, por lo que puedes estar perdiendo volumen, ganando masa muscular, teniendo un cuerpo mucho más sano y torneado y la báscula te está engañando. Así que hazte el favor de no boicotearte pesándote todos los días.

Ya no comerás por ansiedad o agobio por la comida: porque al relajarte respecto a ella, al dejar de prohibirte cosas, esa sensación de querer comértelo todo desaparecerá.

Ya no vas a culparte por haber comido de más un día: lo primero, porque ¿qué es un día en toda una vida? Y lo segundo, porque eso es precisamente lo que vas a conseguir, poder ir tranquilamente a una boda, un día de tapas con los amigos o a una comida familiar y disfrutar como lo hace todo el mundo.

Ya no vas a restringirte al día siguiente por haberlo hecho: simplemente continuarás haciéndolo bien y ¡aquí no ha pasado nada! El cuerpo es muy listo y en cuanto empieza a funcionar bien, el peso que coge rápido por un exceso, lo suelta igual de rápido. Y como no vas a pesarte, ni te vas a enterar.

Ya no vas a dejar de ir a ningún sitio: consecuencia de lo anterior, ¡las salidas, las fiestas y los eventos serán bienvenidos de nuevo a tu vida!

Ya no temerás a las vacaciones o las Navidades: porque estas fiestas están para disfrutarlas, te las has merecido y, a la vuelta, tenemos un plan exprés para ayudarte a reiniciar, que os voy a contar más adelante en el libro.

Ya no vas a ponerte excusas para hacer ejercicio: lo incluirás en tu rutina como una cosa más a hacer, igual que no te planteas cada mañana si vas a trabajar y, dentro de muy poco, será un tiempo para ti, un tiempo que disfrutarás y que te hará sentir de maravilla.

Ya no vas a hablarte mal: porque estás haciéndolo bien, estás en el camino que quieres y estás consiguiendo una de las cosas más importante que vas a hacer en tu vida: quererte y cuidarte.

Si tienes más «*ya no*» que quieras incluir aquí, hazlo libremente, porque vas a dejar todos y cada uno de los que te han acompañado tanto tiempo. ¿Ya sientes la libertad? ¡Pues esto solo es el principio!

*¿Confías en mí? ¡tenemos trato, entonces?
¡Te aseguro que merecerá la pena!*



Los 10 mandamientos



¡Vamos al lío! Aquí te voy a dejar las diez reglas que te servirán de referencia para incorporar a tu vida, de una vez por todas, una rutina que te permita estar sano y feliz.

No te preocupes, vas a poder cumplir con todas. Son mucho menos estrictas que las reglas a las que, probablemente, estés acostumbrado. Ahora bien, según los hábitos que tengas actualmente, van a costarte un poco más o menos. Pero vas a poner todo tu empeño porque sabes que va a merecer mucho la pena. Además, la recompensa a un trabajo es infinitamente más satisfactoria cuando hemos llegado a ella a través de nuestro esfuerzo.

No lo olvides..., ¡te vas a sentir muuuy orgulloso de ti!

1. Vas a comer de todo

Y cuando digo «de todo» me refiero a comida de verdad, obviamente. También habrá tiempo para el resto, pero tu alimentación ha de ser sana y variada. Nada de quitarse un grupo de alimentos (acuérdate de que has hecho esta promesa antes de empezar).

Has de comer proteínas para formar tus músculos. Pescado, marisco, pollo, huevos, legumbres... en una cantidad adecuada que te explico en el siguiente punto. Por supuesto, necesitarás hidratos de carbono en todas sus formas porque son los que te darán la energía que necesitas. Comerás frutas y verduras, y también cereales, legumbres y hortalizas. Y por último, y es muy importante recalcar esto, has de comer grasas. Las grasas son necesarias para que nuestro cuerpo funcione correctamente y, ¡oh, sorpresa!, han sido demonizadas durante muchos años, pero son indispensables para que podamos perder peso. Formarán parte de tu alimentación, por tanto, los pescados azules, el aguacate, los frutos secos y el aceite de oliva virgen extra.

En la sección «La comida a lo largo de la semana» te voy a dejar una lista enorme de alimentos para que llenes tu nueva y maravillosa despensa a tu gusto.

2. Proporciones y raciones. ¡la clave del éxito!

Y es que, efectivamente, lo son. Ya te dije que ibas a tener que poner de tu parte y es aquí donde vas a hacerlo. Pero te aseguro que el esfuerzo será solo los primeros días, porque tu cuerpo pronto se adaptará y conseguirás sentirte satisfecho pero con más energía, más fuerte, sano y feliz que nunca.

La razón fundamental por la que no perdemos peso es muy sencilla: le damos al cuerpo más energía de la que gastamos. Así que vamos a cambiar eso pero sin volvernos locos: no hace falta que te pongas a contar calorías, ni que peses la comida ni nada parecido. Yo no lo he hecho en absoluto, es más, he tenido mucha manga ancha, y ya sabes que los resultados que he obtenido han sido fantásticos.



En la sección de «**La comida a lo largo de la semana**» te voy a dejar una lista enorme de alimentos para que llenes tu nueva y maravillosa despensa a tu gusto.

Solo te voy a dar tres pautas que te van a servir para orientarte al principio:

- Para la cantidad de proteínas en la comida y en la cena, guíate por el tamaño y el grosor de la palma de tu mano. De modo que tomaremos dos o tres filetes finos de pollo, un filete grande de ternera, una rodaja grande de salmón, dos huevos...
- Para la pasta, el pan, las patatas o el arroz, en la comida y en la cena, guíate por tu puño cerrado. Ese es el volumen aproximado que deben ocupar en tu plato.
- Para las grasas, una pequeña cantidad: una o dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra, un puñadito de frutos secos, medio aguacate, un trozo de queso...



Recuerda, en todo caso, que esto es solo una guía para ayudarte al principio si estás muy perdido. Si tu ración de proteínas es mayor un día o cuatro, o la de hidratos es el doble algunas veces, ¡no pasa absolutamente nada!

Fácil, ¿no? Pero sigue leyendo, que hay más buenas noticias.

3. Azúcar y procesados malos. ¡fuera!

Con esto me refiero a eliminarlos de tu día a día, no a desterrarlos para siempre, que no hay que ser dramáticos... Es cierto que el azúcar, los productos refinados y los procesados, como mucha de la comida preparada o la bollería industrial, nos aportan muy poco o nada nutricionalmente y están cargados de ingredientes que no son en absoluto beneficiosos. Por tanto, procuraremos mantenerlos alejados de nuestra despensa. Muy sencillo: no los compres y así no tendrás al enemigo en casa diciéndote «¡cómeme, cómemel!».

Aunque aquí quiero recalcar algo muy importante: si, por ejemplo, ya has dado una oportunidad al pan o la pasta integrales y si siguen sin agradarte, no pasa nada, come pan y pasta blancos. Para mantener estos nuevos hábitos que estás creando es fundamental que te gusten, si no, volverás a la rueda de siempre.

Para mantener estos nuevos hábitos que estás creando es fundamental que te gusten, si no, volverás a la rueda de siempre.



Se trata de disfrutar comiendo, así que, **si no te gusta alguna verdura en concreto, no la comas, no hay ningún problema.**

4. ¡Frutas y verduras libres!

¡Empiezan las buenas noticias! Llena tu plato todo lo que quieras con frutas y verduras, sobre todo, con verduras. Y antes de que me digas que no te gustan, te recuerdo que has confiado en mí y te aseguro que las recetas que he preparado para este libro van a hacer que te gusten ¡y mucho! Por supuesto, no tienen por qué agradarnos todas las verduras, pero he aquí otra buena noticia: ¡come las que tú quieras y preparadas como más te apetezcan! Solo procura que en tu alimentación haya verduras de diferentes colores para que te aporten todo tipo de nutrientes. Pero se trata de disfrutar comiendo, así que, si no te gusta alguna en concreto, no la comas, no hay ningún problema.



Te prometo que comiendo lo suficiente **vas a obtener mejores resultados y, lo más importante, los podrás conservar para siempre.**

5. No te quedes con hambre nunca

Quiero decir con hambre de verdad. No es bueno ni para tu salud ni para tu cabeza, así que no lo hagas. Es más, restringirse demasiado o comer de menos te aleja de tu objetivo. Si pretendes perder peso y mantenerlo, estar sano, tener menos grasa y más músculo, tienes que darle a tu cuerpo suficientes calorías y nutrientes para que se construya y se mantenga. Nada de comer una pechuga a la plancha y cuatro hojas de lechuga, ¡olvídate de eso! Te prometo que comiendo lo suficiente vas a obtener mejores resultados y, lo que es más importante, los podrás conservar para siempre.



6. Bebe agua

Es fundamental beber agua para el correcto funcionamiento del organismo y el buen estado de la piel. Además, si nos falta agua, a menudo creemos que tenemos hambre, cuando en realidad tenemos sed. Mi truco: bebo un gran vaso de agua nada más levantarme y, a partir de ahí, cada vez que voy al baño, bebo otro. También dejo en la cocina y en el despacho siempre un vaso lleno. Por el solo hecho de estar ahí, a veces, sin más, lo veo y lo bebo.

7. Vas a hacer ejercicio de dos tipos: cardio y fuerza

El deporte es importantísimo, no solo para perder peso, sino para mantener tu cuerpo fuerte y sano, tu mente clara y un estado de ánimo estupendo. Además, es muy importante mantenerte activo para utilizar la energía que obtienes de la alimentación y hacer que el ciclo de aporte y gasto funcione correctamente. Para ello, debes hacer dos tipos de ejercicios: fuerza y cardio.

Durante muchos años nos dijeron que para perder peso era necesario hacer mucho cardio. Cardio, cardio y más cardio. Pesas, las mujeres no, que «te pones como un paisano», nos decían. A día de hoy, está más que demostrado que no es así. Si solo realizamos cardio, perderemos grasa, pero obtendremos un cuerpo escurrido y sin una forma bonita. Necesitamos los ejercicios de fuerza para generar músculo y conseguir un cuerpo torneado y mucho más atractivo: un físico que se vea saludable. Además, un cuerpo con más masa muscular, solo por el hecho de existir, aunque no esté haciendo nada, gasta más energía que un cuerpo con menos músculo. Por todo esto, durante la semana vas a procurar hacer ambas cosas: un poco de fuerza y un poco de cardio. ¿Y cómo se traduce eso? Al igual que con la alimentación, si no te gusta la coliflor, no la comas. Pues, si no te gusta correr, ¡no lo hagas!

Para trabajar cardio puedes correr, nadar, andar en bici, bailar, caminar..., lo que sea que disfrutes. Es lógico que, si estás acostumbrado a no hacer nada, al principio te cueste un poco, pero has de ponerle ganas y actitud porque es necesario para tu objetivo. Con que salgas a dar una buena caminata dos o tres veces a la semana será más que suficiente.

En cuanto al trabajo de fuerza, puedes realizar ejercicios con pesas, clases de TRX (sistema de entrenamiento en suspensión con el peso de tu cuerpo) o de Body Pump (repetición de ejercicios con pesos al ritmo de la música), o bien puedes hacer tablas de ejercicios rápidos, incluso en tu casa, que no te llevarán más de 20 minutos y te ayudarán a tonificar todo el cuerpo y a ganar mucha fuerza.



El deporte es importantísimo, no solo para perder peso, sino para mantener tu cuerpo fuerte y sano, tu mente clara y un estado de ánimo estupendo.

Si estás un poco perdido con el deporte, al final del libro te cuento cómo unirse a nosotros para tener más información, muchas ideas y todo el apoyo que necesites. ¡Bienvenido al grupo de los piñones-pibones!

8. Adapta este cambio a tus gustos y a tu vida

Este punto es importantísimo si quieres conseguir lo que hoy en día se ha puesto tan de moda y que se conoce como «adherencia». El cambio que acabas de iniciar es para siempre, por lo que has de adaptarlo a tus gustos y a tus circunstancias para que puedas mantenerlo con facilidad (¡y con felicidad!). Nada de obligarte a comer cosas que no te gustan, de hacer más comidas de las que necesitas, de pasarte días cocinando, de practicar deporte a horas imposibles... ¡Nada de eso! Desayuna lo que te pida el cuerpo, si tienes hambre a media mañana toma un tentempié, y busca el horario en el que más cómodo te resulte practicar un poco de ejercicio. Se trata de adaptarlo a ti, de modo que te resulte fácil y te haga la vida mucho mejor. Si lo necesitas, ve introduciendo los cambios poco a poco, no es necesario que te lo propongas todo a la vez. Lo que estás haciendo te va a cambiar la vida para siempre, así que ¡no hay ninguna prisa!

Lo que estás haciendo te va a cambiar la vida para siempre, así que **¡no hay ninguna prisa!**

9. Puedes (y debes) darte caprichos de vez en cuando

Lo escribo así porque es como estamos acostumbrados a escucharlo, pero, cuando asimiles todo lo que vas a aprender a partir de ahora como algo natural en tu vida, salir a tomar unas tapas, disfrutar de una comida familiar o comer un trozo de tu tarta favorita mientras compartes un café con alguien, dejarás de verlo como un capricho y lo entenderás como algo que forma parte de tu vida sana, equilibrada y feliz.



De hecho, estoy segura de que la mayoría de las personas que me estáis leyendo le dais más importancia a llegar a ese punto que

os va a permitir vivir relajados, tranquilos y a gusto con vosotros mismos, con vuestro cuerpo, con la comida y con las relaciones sociales que al hecho de haber perdido cierta cantidad de kilos.

En cualquier caso, te doy mi palabra de que, si de verdad te comprometes con tu propósito, ¡vas a conseguir todo eso y más!

10. El camino al éxito no es una línea recta. habrá picos

Habrás días en los que sientas que comiste más o peor de lo que pensabas, no practicaste ejercicio o hiciste la tontería de pesarte y te viniste abajo porque la báscula marcaba 200 gramos de más («con lo bien que lo hiciste ayer»). Respecto al peso, lo primero que tienes que saber es que es una medida absurda: hay días en los que habrás acumulado más agua o no fuiste al baño... Es más, el aumento de peso puede ser un maravilloso signo de que estás perdiendo grasa y ganando músculo, que pesa mucho más. No te peses, hazme ese favor. Los cambios que vas a experimentar van mucho más allá de un número que solo puede traerte agobios y falsas conclusiones.

Por otro lado, es importantísimo que entiendas esto: el camino que inicias será una línea ascendente que te llevará hasta lo más alto, pero no es una línea recta. Irá haciendo picos arriba y abajo, pero siempre apuntando hacia tu objetivo. Así que no te preocupes, porque un día malo o regular, o dos, o tres, no van a influir en absoluto en todo un cambio de vida. Olvídate de compensar al día siguiente con más deporte o con menos comida. Con el nuevo día, continúa tu camino y te aseguro que a medio-largo plazo, que es como deben plantearse los cambios que son significativos en nuestra vida, ni tú ni tu cuerpo tendréis en cuenta aquello que puntualmente no hayas hecho del todo bien.

¡Bien! Llegados a este punto, seguro que ya estás convencido y lleno de fuerza y de ganas para empezar. Así que ya estamos listos para meternos de lleno en la cocina. En las páginas siguientes vas a encontrar un montón de recetas, además de consejos, ideas, una lista para hacer la compra y una guía de planificación semanal y mensual para que este gran cambio que comienzas te resulte muy fácil.



No te peses, hazme ese favor. Los cambios que vas a experimentar van mucho más allá de un número que solo puede traerte agobios y falsas conclusiones.



¡Empezamos!