

¡Quiero bajar de peso!

Este es un programa creado para ti que estás dispuesto y dispuesta a comenzar un cambio interior que te permita bajar de peso y vivir de manera saludable.

Adaptamos la metodología que Luis sigue en su consulta como médico internista con sus pacientes para que puedas observarte sin juicios y comenzar el camino hacia un estilo de vida saludable y definitivo.



Saludo



¡Hola!

Quiero darte las gracias por confiar en mí, confiar en ti y, por darte este regalo descargándote el programa para comenzar el camino hacia un estilo de vida saludable y definitivo.

Soy Luis Escobar Curbelo y estoy aquí para compartir contigo mi experiencia personal y mis años de experiencia profesional para que puedas hacer cambios en tu estilo de vida, obtener resultados de transformación y sentirte mejor.

¡Sé que quieres bajar de peso y sé que puedes conseguirlo!

He trabajado durante años acompañando a diferentes personas a obtener un estilo de vida saludable, y lo más importante, a mantenerlo en el tiempo.

Al crear este programa tuve siempre presente mi experiencia personal. Durante algunas épocas de mi vida tuve sobrepeso y quiero compartir contigo esta metodología para empezar cambios significativos que te ayuden a estar mejor para siempre.

- Sé que comer es un placer y parte de nuestra cultura.
- Sé lo que es mirarte en el espejo y no estar contento con lo que refleja.
- Sé lo que es ir de compras y terminar frustrado, desalentado y triste por cómo se ve la ropa que he metido al probador.
- Sé lo que es comer alimentos poco saludables que me hacen sentir contento unos minutos y después sentir el bajón de energía y de autoestima que se convierte en un ciclo que parece no terminar.
- Sé lo que es no estar bien por culpa del peso y que eso se refleje en situaciones sociales con amigos y pareja.

Te comprendo porque he estado en tu situación y me alegra decirte que he podido cambiarla y que tú también puedes hacerlo.

X eso te digo que también sé lo que es sentirme ágil mental y físicamente, gustarme, gustar a otros, que me quede bien la ropa y el sin fin de ventajas que tiene estar en tu peso ideal o muy cerca de él.

Desde la empatía y la comprensión de lo que a todos nos puede pasar es desde donde quiero acompañarte a verte y sentirte mejor, a cambiar tu vida aprendiendo a comer.

Así que empecemos ¿Te parece?, continuaremos solo si esta bien para ti.

Peso

Peso - volumen

Lo primero que quiero hacer es ROMPER el mito de bajar de peso.

Sí, lo sé, el título de este programa es ¡Quiero bajar de peso! y es lo que la mayoría de las personas tenemos en mente, es lo que nos motiva a iniciar el cambio en nuestra vida.

Pero en este primer ejercicio, quiero explicarte el porqué vamos a cambiar el objetivo de este programa de únicamente : bajar de peso a **modificar la composición de ese peso**.

Es posible que te hayas topado con fotos en internet o redes sociales como esta:



En ellas lo que intentamos explicar es que nuestro cuerpo está compuesto por **huesos, músculos, visceras o órganos, agua y grasa** (la grasa es lo que queremos disminuir).

La grasa tiene una función positiva en nuestro cuerpo, nos protege del frío, es nuestra principal fuente de reserva energética. A nuestros antepasados les permitía estar días sin comer mientras conseguían cazar o pecar su alimento. Sin embargo, la grasa en exceso puede provocarnos problemas de salud severos como pueden ser: **La obesidad, depresión, hipertensión, diabetes, colesterolemia, triglicéridos, baja autoestima, desadaptación social etc.**

Nuestro objetivo en este programa entonces no es solo bajar de peso, sino modificar la composición del peso que tenemos. Disminuir la cantidad de grasa en nuestro cuerpo y **si es posible para ti mejorar tu condición física**.

* Es importante que sepas que es posible que tu peso se mantenga igual, o que en ocasiones aumente, pero notarás que la composición de cuerpo está cambiando en la talla de pantalón, cinturón y en la ropa. Verás y sentirás tu cuerpo más firme y esbelto. Además, las personas que te quieren y te conocen seguro que son los primeros en darse cuenta.

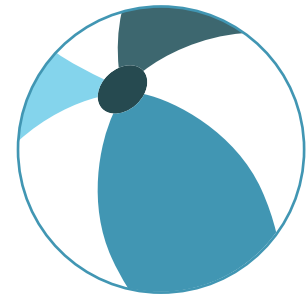
Comencemos entonces con el primer registro:

Peso Actual:	Día de la Semana:	Hora de la Semana:	Ropa que llevaba puesta:

Volumen

IMC - Índice de masa corporal

Ya hemos roto el mito de que solo vamos a bajar de peso, hemos decidido que queremos bajar de peso modificando nuestro estilo de vida, hemos hecho la primera medida y toca establecer otros parámetros para saber el punto del que partimos.



Esta autoevaluación te llevará unos minutos.

Mediremos la cintura con una cinta métrica pasando por el ombligo en los hombres y las caderas en las mujeres. Lo hacemos porque el aumento de la cintura y caderas es un indicador de acumulo de grasa.

Valores máximos saludables de cintura:

Hombres	Menor de 88 cm (cintura)
Mujeres	Menor de 102 cm (cintura)

Para saber si tu peso es adecuado, emplearemos la medida del **ÍNDICE** de masa corporal (IMC) que asocia el peso con la altura.

Si mides 160 cm y pesas 70 kg por ejemplo,

$$IMC = \frac{70 \text{ kg}}{1,60 \times 1,60} = 27,3 \text{ kg/m}^2$$

$$*IMC = \frac{\text{PESO (KG)}}{\text{ALTURA X ALTURA (M}^2\text{)}}$$

Sin juicios y con tranquilidad, sitúa tu IMC inicial en el gráfico:

Esta medición no debe hacerse diariamente, sino cada 30 días. Nosotros haremos una en mitad del programa y otra al final del mismo.

Normal	Desde 18,5 hasta 24,9
Sobrepeso	Desde 25 hasta 29,9
Obesidad	Mayor de 30

Objetivo



Ha llegado el momento de ponernos objetivos reales.

Lo principal para no desilusionarnos ni desmotivarnos es plantear un objetivo real y alcanzable:

En estas dos semanas perderemos entre medio kilo y un kilo por semana.

Mi peso inicial:	Mi peso objetivo: (mi recomendación es que sea un 10% del peso inicial)	Fecha inicio:	Fecha final:
------------------	---	---------------	--------------

¡Comencemos!



1. Alimentación

Según las necesidades, hay 3 fases diferentes que nos permiten adelgazar si lo necesitamos, mantener nuestro peso mantener nuestro peso y crear un estilo de vida saludable.

- 1º Claves mediterráneas para adelgazar
- 2º Mantener o controlar el peso perdido
- 3º Establecer un estilo de vida definitivo.

En este programa, nos encontramos en la primera fase *Perder peso o bajar nuestra masa grasa*

A continuación te presentaremos una lista de alimentos permitidos y formas de cocinarlos para iniciar:

FORMAS DE COCINAR:

Permitivo	Cocción, microondas, horno, vapor, plancha, papillote.
No Permitido	Fritos, Empanados, Rebozados.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

Carne	Magras, como el pollo de campo (pechuga y muslo), pollo de granja (pechuga y muslo), solomillo de ternera, solomillo de buey, riñón de ternera, filete de ternera, rosbif, filete de buey, hígado de ternera o ave, jamón ibérico de bellota sin tocino, jamón york y jamón de pavo y pollo.				
Pescados	Acedias, aguja, anguila, angula, atún, bacalao, bando, besugo, caballa, bosquerón, dorada, gallo, calamar, merluza, mero, lubina, rape, salmonete, sardina, trucha, pulpo y conservas sin aceite.				
Mariscos y Moluscos	Almejas, berberechos, bogavante, centollos, cangrejos, cigalas, gambas, mejillones, ostras y vieiras.				
Huevos	Huevos de gallina y huevos de corral.				
Lácteos	Leche desnatada, yogur desnatado con o sin sabor y fruta.				
Frutas	Pera, manzana, kiwi, melón, sandía, uvas, ciruela, fresa, piña, naranja, mandarina, albaricoque y chirimoya.				
Verduras y Hortalizas	Todas.	Legumbres	Todas.	Pan	Desayuno
Fibra	Plantago, glucomanano y salvado.				
Condimentos	Sal, vinagre, hierbas, edulcorante, pimienta, comino, clavo, azafrán, ajo y romero.				

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Carne	Carne de cerdo con grasa visible, excepto el jamón.
Pescados	Conservas con aceite.
Lácteos	Quesos, leche entera o yogures no desnatados.
Condimentos	Harina en general, mayonesa, mostaza, ketchup, azúcar, chocolate, frutos secos, aceitunas, mantequillas, margarinas, aceite de palma o coco.

Objetivo



2. DEPORTE

En estas dos semanas vamos a iniciar el hábito del ejercicio físico o deporte diario.

Yo te propongo:

Andar durante 15 min diarios CON ZAPATILLAS DE DEPORTE Y ROPA DE DEPORTE, como si fueras Nadal, Gasol o tu deportista preferido.

Estos es el paso uno de nuestro entrenamiento. Crear el hábito de dedicarte 15 minutos

No pido 16 minutos. No pido 20, no pido 3 horas, pero sí pido que lo hagas todos los días con zapatillas de deporte ¿Es mucho?

Plan

COMO RELLENAR
Cada día

Día del
Plan

Marcar con
una X si
has echo
deporte

Apuntar tus
planes para
este día

1

Deporte

1

Deporte

2

Deporte

3

Deporte

4

Deporte

5

Deporte

6

Deporte

7

Deporte

8

Deporte

9

Deporte

10

Deporte

11

Deporte

12

Deporte

13

Deporte

14

Deporte

15

Deporte

Diario

Día 1:	Almuerzo:	Merienda:	Como me siento: 
Desayuno:	Comida:	Cena:	 

Día 2:	Almuerzo:	Merienda:	Como me siento: 
Desayuno:	Comida:	Cena:	 

Diario

Día 5:	Almuerzo:	Merienda:	Como me siento:   
---	--	--	--

Día 6:	Almuerzo:	Merienda:	Como me siento:   
---	--	--	---

Diario



Diario

Día 13:	Almuerzo:	Merienda:	Como me siento: 
Desayuno:	Comida:	Cena:	 

Día 14:	Almuerzo:	Merienda:	Como me siento: 
			
			





Si tienes cualquier duda, escríbemos a hola@porquecomemos.com

Síguenos en   [@porquecomemos](https://www.instagram.com/porquecomemos)

www.porquecomemos.com