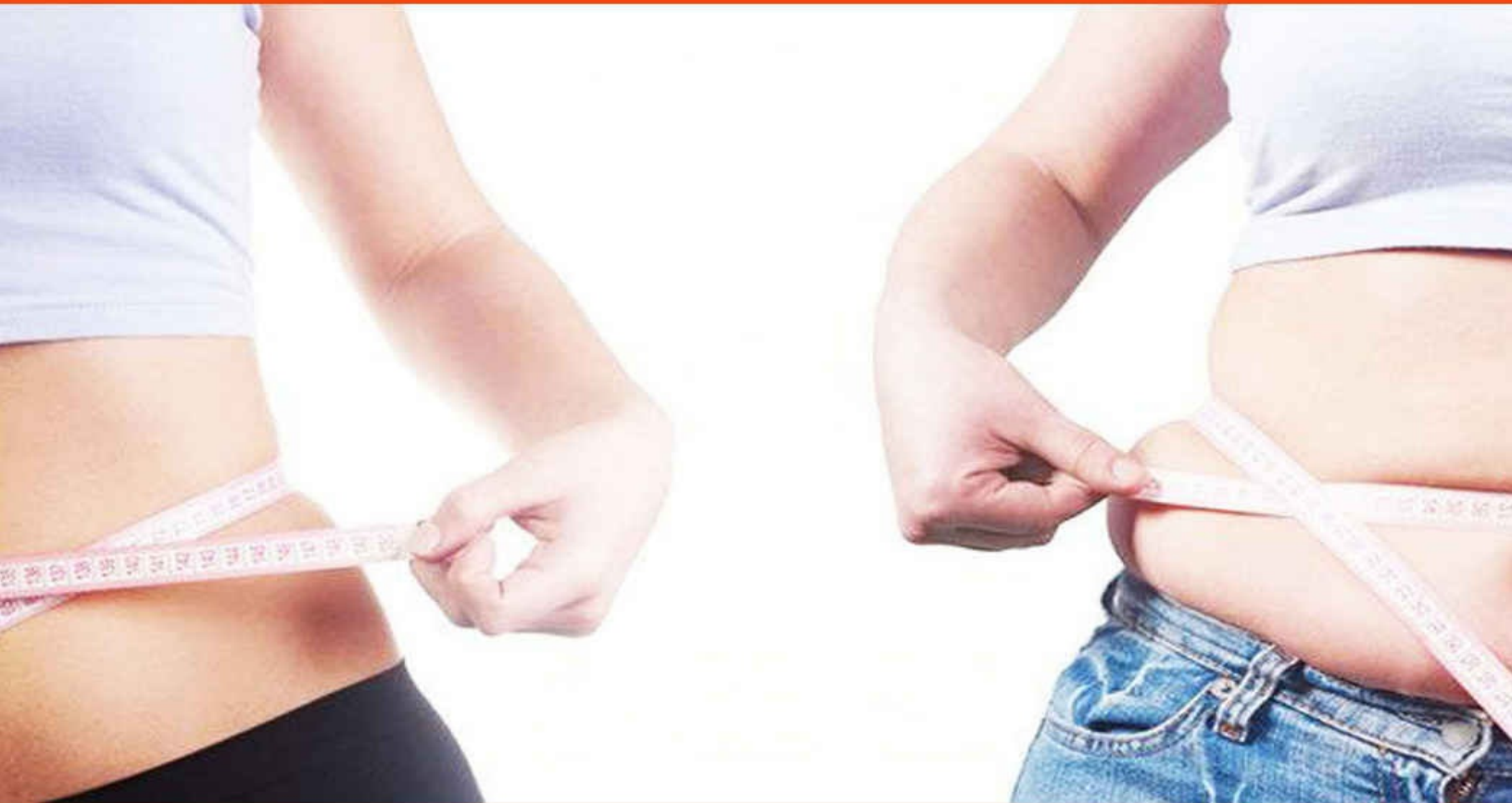


100%
COMPROBADO

ADIÓS

A LA GRASA ABDOMINAL



CÓMO ELIMINAR 20 KG
DE GRASA ABDOMINAL
EN UN AÑO

SIXTO MONTEAGUDO

www.underforum.info

ADIÓS A LA GRASA ABDOMINAL

Cómo eliminar 20 kg de grasa abdominal en un año

Sixto Monteagudo

Título: Adiós a la grasa abdominal

© 2018, Sixto Monteagudo

©De los textos: Sixto Monteagudo Martínez

1ª edición

Todos los derechos reservados

DEDICATORIA



A mis nietos Jon y Unai, con los que ahora juego al fútbol con mucha menos fatiga que hace dos años. A mi amigo Juanxu, que con su insistencia ha conseguido que por fin me atreva a publicar mi experiencia en la lucha contra el sobrepeso. A la doctora M. H., por ser la verdadera artífice de este logro al ayudarme en el proceso con sus sabias recomendaciones. A la grasa abdominal, adiós para siempre.

Sixto Monteagudo

Índice

[Prólogo](#)

[Lo primero: el resultado](#)

[Antecedentes: mi niñez y juventud](#)

[Situación a Noviembre de 2015](#)

[Situación a Abril de 2016](#)

[Situación a 30 de Junio de 2016](#)

[Situación a 8 de Septiembre de 2016.](#)

[Situación a 15 de Noviembre de 2016.](#)

[Situación a Junio de 2017.](#)

[Conclusiones y reflexiones](#)

[Situación a Enero de 2018](#)

Prólogo

Me llamo Sixto Monteagudo, natural de Cartagena (Murcia, España, 1949), y residente en Bilbao (Bizkaia, España).

Antes que nada, advertir que en este libro no hallarás, ni revelaciones sobre dietas maravillosas, ni espectaculares rutinas de ejercicios para bajar la barriga.

Aquí sólo relato mi historia de superación personal, desarrollada a partir de la toma de conciencia del grave problema que suponía para mi salud vivir lastrado por 20 kg de grasa acumulada en la barriga, y los pasos que seguí para cambiar mis hábitos alimenticios, y estilo de vida, hasta lograr eliminarla y mantenerme dentro del peso adecuado sin tener que hacer enormes sacrificios.

Analizo:

- **porqué llegué** al sobrepeso
- **cómo afectaba** negativamente a mi salud
- **cómo tomé** conciencia del peligro al que estaba expuesto
- **cómo logré** reducirlo hasta el límite de no representar, ningún problema para mi calidad de vida en la actualidad.

Por si no lo has notado, debo aclarar que no soy médico, ni especialista en Nutrición o Fitness.

Sólo narro mi experiencia, y la hago pública, con la intención de ayudar a las personas que, en estos momentos, puedan estar viviendo la misma situación que yo viví, a tomar la decisión de salir de ese callejón oscuro en que pueden estar metidos.

Si yo lo he conseguido, tú también puedes, así que...

¡LÁNZATE AHORA MISMO!

Sixto Monteagudo

Lo primero: el resultado

Datos	A Inicio	Control intermedio		B Final	Diferencia B - A	Situación Actual 6-01-18
Fecha	15-11-15	30-06-16	8-09-16	15-11-16	1 Año	2,1 Años
Altura (cm)	182	182	182	182		182
Peso (kg)	98	95,5	85,8	78	- 20	78
IMC (*)	29,58	28,83	25,9	23,55	- 6,03	23,55
Clasificación Según la OMS (**)	Pre obesidad	Pre obesidad	Sobrepeso	Peso normal		Peso norma
Contorno de cintura (cm)	128		102	98	- 30	98
Edad	66	66	66	67	1	68

(*) Índice de Masa Corporal. (**) Organización Mundial de la Salud

Después de un año de batalla contra el sobrepeso localizado en el abdomen, estos fueron los resultados

- 1. Pérdida de grasa abdominal: 20 kg.
- 2. Disminución del contorno de cintura: 30 cm (tres tallas menos de pantalón)
- 3. Pasar de persona pre obesa a persona de peso normal (según la clasificación oficial de la Organización Mundial de la Salud ateniéndose al Índice de Masa Corporal IMC).

Antecedentes: mi niñez y juventud

Heredé de mis padres una constitución física del tipo pícnico (caracterizada por la tendencia a acumular grasa en el abdomen y aumento de peso), causa de que mi lucha contra este problema desde la adolescencia haya sido permanente.

En todo este tiempo he seguido todas las dietas que se ponían de moda: Atkins, Duncan, y muchas otras, sin conseguir otra cosa que éxitos efímeros transformados al poco tiempo en rotundos fracasos.

Cuando me jubilé y cesaron las preocupaciones de tipo laboral, me dio por comer con avidez , y, poco a poco, fui acumulando kilos hasta llegar a 98.

Este peso no debería haber sido un problema en sí mismo, dados mis 182 cm de estatura, el hecho grave radicaba en que se concentraba en un enorme cinturón de antiestética y peligrosa grasa localizada en el abdomen.

Situación a Noviembre de 2015

Peso: 98 kg

Aspecto físico: Cuerpo delgado, excepto en la zona abdominal donde se acumulaba un peligroso "flotador" de grasa que, además de antiestético, se constituía en un verdadero peligro para mi salud, al ser un importante factor de riesgo, porque padezco las siguientes enfermedades crónicas:

EPOC: (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica), de grado II, consecuencia de mi adicción a tabaco, que, aunque superada hace 10 años, dejó esta secuela de por vida, que me obliga a tomar una inhalación diaria de un producto broncodilatador.

ACFA: (Arritmia Cardíaca por Fibrilación Auricular): dolencia cardiovascular, también crónica, que combato con la medicación necesaria para mantener el ritmo cardíaco en situación de normalidad, al mismo tiempo que anticoagulantes para evitar los riesgos de una trombosis cerebral o pulmonar.

COXALGIA: consistente en la inflamación de los músculos y tendones que se juntan en la articulación de la cadera derecha, y que me producía, dolor y dificultad para andar (he sido tratado muchas veces con infiltraciones de corticoides, pastillas antiinflamatorias y masajes, sin éxito).

Analítica: Valores de colesterol y triglicéridos muy elevados, a la vez que, enormemente peligrosos por ser un factor de riesgo muy importante en mis enfermedades cardiovascular y pulmonar, a pesar de tomar medicación específica para mantener bajo control el colesterol.

Para combatir estas dolencias, se me recomendaba, por todos los doctores, la pérdida de esa grasa depositada en la barriga como principal objetivo a alcanzar para mejorar mi salud, recomendándome perder de 15 a 20 kg.

Situación a Abril de 2016

En este mes, me sucedió un hecho bastante perturbador que, a posteriori, fue determinante en la toma de decisión de abordar en serio el proceso de pérdida de peso.

A consecuencia de una situación de fuerte estrés, me sobrevino una nueva arritmia cardíaca, llamada Flutter, que fue tan agresiva, que, en un mes, ingresé de urgencia en el hospital en cuatro ocasiones.

Este incidente alteró muy negativamente mi calidad de vida: falta de respiración, agotamiento, dificultad para caminar, etc.

El día 4 de Mayo de 2016, me eliminaron la arritmia mediante un procedimiento quirúrgico denominado "ablación por cateterismo".

Al cabo de una semana de la intervención quirúrgica, y tras examinarme el Cardiólogo, me confirmó que la operación había sido un éxito, (cosa que ya intuía al encontrarme en perfecto estado físico y de espíritu).

La recomendación final del especialista para que el éxito fuera rotundo, y evitar en lo sucesivo nuevos episodios como el sufrido., fue la de **eliminar peso** para ayudar al corazón a funcionar sin fatigas.

En aquellos momentos, estaba pletórico de moral, el corazón me funcionaba a la perfección, caminaba sin fatigarme, así que me dije a mí mismo:

"Sixto, ha llegado el momento de apostar decididamente por eliminar esa horrible y peligrosa grasa abdominal que tantos quebraderos de cabeza te está ocasionando"

Investigué en Internet, como tanta gente hace, y visité decenas de páginas de "*consejos*" para bajar la barriga.

Leí que, para que un proceso de adelgazamiento tenga éxito, era obligado hacer, antes que nada, un estudio del metabolismo o calorimetría, (costoso, por cierto), para averiguar las calorías que quema el organismo y poder determinar qué tipo de dieta es el más adecuado para cada persona.

Con la intención de hacer esas pruebas, solicité una cita con una doctora especializada en Nutrición.

Situación a 30 de Junio de 2016

Primera entrevista con la doctora especialista en Nutrición.

Describiré la conversación con todo lujo de detalles porque, las claves del posterior éxito de mi proceso de eliminación del sobrepeso, las obtuve gracias a lo que en ella aprendí.

Cuando la hablé de que quería someterme a un estudio de calorimetría, lo primero que me dijo fue que me olvidara de los estudios de metabolismo y calorimetría porque no eran más que un "engaña bobos" (textual).

También, que desterrara para siempre las famosas "dietas milagro", a las que describió como el producto resultante del montaje fraudulento de toda una industria dedicada a explotar económicamente la desesperación de la gente agobiada por el sobrepeso.

La segunda afirmación categórica que hizo, fue que, para adelgazar, sólo hacía falta:

- 1. Toma de conciencia** de la necesidad de hacerlo.
- 2. Verdadera voluntad** de llevarlo a cabo.
- 3. Cambiar** el estilo de vida y los hábitos de alimentación por otros más saludables.
- 4. Perseverancia** para mantener para siempre el nuevo estilo de vida y alimentación.

A continuación, me hizo subir a una báscula que medía: peso, e Índice de Masa Corporal (IMC) que arrojó estos resultados:

Peso: 95,5 kg.

IMC: 28,83.

Calificación según la OMS: Pre obesidad

Posteriormente me planteó distintas preguntas para evaluar mis hábitos de alimentación y modo de vida:

1ª pregunta: ¿sueles comer entre horas?

***Mi respuesta:** Obviamente no, porque entiendo que no es lo más adecuado meter al estómago mas comida cuando se pretende adelgazar.*

Su contestación: El metabolismo es un conjunto de procesos físicos y químicos que ocurren en las células del organismo, que son las que convierten a los nutrientes de los alimentos en la energía necesaria para que el cuerpo cumpla con todas sus funciones vitales.

Sin que necesariamente exista un trastorno, el metabolismo se va ralentizando un 10 % cada 10

años de vida, por lo que, en tu caso, al tener 66 años, la capacidad de tu organismo para metabolizar correctamente los alimentos que ingieres está al 34 % de eficacia.

Si en la actualidad, comes la misma cantidad que cuando tenías 30 años, está claro que tu metabolismo es incapaz de procesar toda esa comida, convirtiéndola en grasa y produciendo la situación muy cercana a la obesidad que padeces.

Además, conviene que el metabolismo esté en permanente funcionamiento para hacer un buen trabajo, y por ello, hay que evitar que se pare y arranque entre comidas, y eso se logra comiendo algo: una fruta, o un yogur, entre el desayuno y la comida, y lo mismo, entre la comida y la cena.

Esta parte de la entrevista fue la que, en un primer momento, me abrió los ojos sobre porqué me costaba tanto bajar de peso, a pesar de haber dejado de comer: bollería industrial, carnes procesadas, alimentos precocinados, etc.

La **primera** conclusión era que seguía comiendo demasiado, aunque fuese algo más sano, y la **segunda**, que debía comer algo entre horas para mantener activo continuamente mi metabolismo.

2ª pregunta: ¿cuánto tiempo caminas al día y a qué velocidad?

***Mi respuesta:** Hasta que me jubilé, apenas andaba más que un paseo en domingo y con más asiduidad en verano por vacaciones, y desde mi jubilación, hace un año, procuro andar algo más, aunque no todos los días, también voy esporádicamente a un gimnasio donde hago algo de ejercicio (media hora en la cinta de correr, o en bici estática), hasta que, por mi dolencia en la articulación de la cadera, debo cesar la actividad.*

Su contestación: Para eliminar tu problema de sobrepeso, tan importante o más que seguir unas pautas alimenticias determinadas, será: caminar deprisa, todos los días, y durante una hora sin interrupción.

Añadió que, sólo caminando de esa manera, se consigue eliminar la grasa abdominal, porque el proceso que sigue el organismo es el siguiente:

- la primera 1/2 hora: es empleada por el cuerpo en tonificar los músculos y articulaciones y en mejorar su condición física general.

- la segunda 1/2 hora: es la que dedica a quemar la, tan aborrecida, grasa de la barriga.

Por eso es tan importante hacer sin ninguna interrupción ese recorrido de una hora diaria de marcha rápida.

3ª pregunta: ¿qué sueles cenar por las noches y cuánto tiempo pasa desde que cenas hasta que te acuestas?

***Mi respuesta:** Casi todas las noches ceno un cuenco, más bien grande, de ensalada de tomate, lechuga y cebolla, a la que añado variando: queso, bonito, o huevo, regado con un buen chorro de aceite de oliva virgen extra (porque es bueno para el corazón) y acompañado de un buen trozo de pan para mojar el caldillo formado por el jugo de tomate y el aceite.*

Para beber, suelo tomar una o dos cervezas sin alcohol. De postre, dos piezas de fruta, siendo

*mi perdición el chocolate, del que, muy a menudo, puedo tomar hasta media tableta de una vez.
Y la mayoría de las veces me voy a la cama casi recién cenado porque lo hago muy tarde.*

Su contestación:

Muy bien lo de beber cerveza sin alcohol, porque el alcohol es un gran aliado del sobrepeso debido a que aporta muchas "calorías vacías", que tienen gran cantidad de energía pero muy pocos nutrientes. Tomar 2 o 3 copas de vino al día, equivale a tomar, diariamente, un gran plato de alubias con morcilla, chorizo y panceta.

Muy mal lo de tomar un gran chorro de aceite en la ensalada, porque el aceite de oliva, que es bueno, por ejemplo, para bajar el colesterol, cuando hablamos de combatir el sobrepeso, se debe reducir mucho su consumo porque aporta muchas calorías.

Rematadamente mal, lo de tomar un buen trozo de pan para mojar, porque el pan es hidrato de carbono puro, y todos los hidratos de carbono que se tomen en la cena, y no sean eliminados mediante ejercicio físico antes de ir a la cama, se transformarán, íntegramente, en grasa durante la noche.

Y desastrosamente mal lo de acostarte inmediatamente, porque deben pasar dos horas, como mínimo, entre la cena e ir a la cama para eliminar las calorías de la cena, que, en reposo, son muy difíciles de eliminar.

Resumen de esta parte de la entrevista

Sin mencionar siquiera la palabra "**dieta**", me había ayudado a descubrir toda una serie de insanos hábitos alimenticios y de estilo de vida que yo tenía, al tiempo que contribuyó a que, tras una profunda reflexión, yo definiera, **por mí mismo**, estos ocho pilares en los que fundamentamos mi viaje hacia la pérdida de peso:

- ☐ comer menos cantidad.
- ☐ tomar alimentos más sanos.
- ☐ tomar una fruta o un yogur, a media mañana y media tarde.
- ☐ cenar, como mínimo, 2 horas antes de irme a la cama.
- ☐ no ingerir nada de pan u otro hidrato de carbono en la cena.
- ☐ no pasar de tres cucharadas de aceite al día.
- ☐ Eliminar las bebidas alcohólicas.
- ☐ Caminar deprisa, una hora diaria, ininterrumpidamente.

A continuación me expuso el siguiente

PLAN DE ALIMENTACIÓN

EL DESAYUNO

200 c.c. de lácteos (un vaso de leche semidesnatada o 2 yogures naturales desnatados)

50 gr de pan con margarina o mermelada. Alternativamente: de 6 a 8 galletas o 30 gr de cereales

1 o 2 piezas de fruta (1).

A MEDIA MAÑANA

Una pieza de fruta (1), o un yogur desnatado, o tres nueces.

LA COMIDA

Primer plato: Fécula (2) o verdura (3) cocidas, alternando

Segundo plato: carne (4), o pescado (5), a la plancha, alternando, (una o dos veces por semana pueden ser sustituidos por un par de huevos cocidos).

Postre: una pieza de fruta (1) o un yogur natural desnatado.

30 gr de pan (preferible integral fresco)

De beber: agua, o una cerveza sin alcohol

A MEDIA TARDE

Una pieza de fruta (1) o un yogur natural desnatado

LA CENA

Primer plato: Una taza de sopa o verdura (3).

Segundo plato: carne (4), o pescado (5) a la plancha, o 50 gr de jamón, o 150 gr de queso fresco.

Postre: una pieza de fruta (1) o un yogur natural desnatado.

De beber agua o una cerveza sin alcohol

VARIEDADES

FRUTA (1): melón, sandía, albaricoque, ciruela, frambuesa, limón, piña, mandarina, naranja, manzana, pera, kiwi, cereza, chirimoya, níspero, plátano y uva (el plátano y la uva, preferiblemente

no tomar por la noche).

FÉCULA (2): 75 gr de pasta, o patatas, o legumbres secas, o arroz

VERDURA (3) (no necesario pesar) acelgas, espinacas, berenjenas, calabacín, calabaza, champiñón, col, coliflor, espárragos, puerros, judías verdes, lechuga, tomate, alcachofas, coles de Bruselas, zanahorias.

CARNE (4) 120 gr de ternera o buey, o de lomo de cerdo, o de hígado o 1/4 de pollo o de conejo, sin piel ni vísceras, o 150 g de pechuga de pollo o de pavo preparados **siempre** a la plancha o al horno con muy poco aceite.

PESCADO (5): 150 gr de pescado blanco: merluza, lenguado, gallo, besugo, pescadilla, mero, bacalao, etc., o 100 gr de pescado azul: atún, sardinas, anchoas, chicharro, etc., preparados **siempre** a la plancha o al horno con muy poco aceite.

OBSERVACIONES

Sal y agua permitidas en cantidades normales (si no hay contraindicaciones médicas).

Con moderación se puede tomar café, y libremente: café descafeinado, té, infusiones, zumos naturales no azucarados, vinagre, ajo y cebolla.

Sustituir el azúcar por un edulcorante (sacarina).

El pan, preferentemente integral fresco (nada de biscotes integrales envasados, porque contienen grasas perjudiciales para la salud y muchos azúcares).

La fruta consumirla con piel siempre que sea posible para favorecer el tránsito intestinal, al ser la piel muy rica en fibra.

Para hacer carne o pescado a la plancha o al horno, utilizar aceite en spray porque se usa menos cantidad (yo lo utilizo hasta con las ensaladas).

El agua debe ser "***la bebida de cabecera***" en todo este proceso.

PROHIBICIONES

Alimentos precocinados y envasados.

Carnes procesadas: embutidos, salchichas, etc.

Bollería industrial: croissants, magdalenas, bizcochos, etc.

Maíz, aguacate, aceitunas, chocolate y frutos secos.

Hidratos de carbono por la noche: pan, galletas, cereales, pasta, patatas, arroz

.
Rebozados, fritos y salsas.

Tomar más de tres cucharadas de aceite de oliva virgen extra en crudo al día.

Alcohol.

Me explicó que, siguiendo con rigor lo establecido, el resultado que podría esperarse era bajar 1/2 kg de grasa abdominal cada mes, por lo que mi objetivo de pérdida de peso hasta llegar, de los 95,5 que pesaba en ese momento, hasta los 78 kg de objetivo final, lo lograría en **casi 3 años**.

Recomendación final

Seguir las pautas alimenticias y de estilo de vida marcadas con rigor

No iniciar controles de peso hasta que pase un mes como mínimo, porque la eliminación de la grasa abdominal es muy lenta al principio, y, si nos obsesionamos con el peso, nos puede entrar la depresión, y el riesgo de abandonar la dieta es muy elevado.

Caminar todos los días por la mañana una hora a ritmo rápido, y después de cenar sería ideal volver a caminar media hora a paso algo más relajado.

Dormir, como mínimo, 7 horas y media por la noche.

Volver a consulta en Septiembre.

¿Qué hice yo ese verano?

Seguir las pautas alimenticias con bastante rigor aunque, ya cayó algún helado que otro y alguna hamburguesa de noche, eso sí, muy esporádicamente.

Lo que seguí a rajatabla fue lo de no probar el alcohol en ningún momento, ni el pan en la cena.

Y en lo que me pasé bastante fue en lo de caminar, porque lo hice durante 2 horas diarias, a ritmo muy rápido (a primera hora de la mañana).

Creo que las caminatas tuvieron más influencia que la dieta en lo que pasó y que cuento a continuación.

Situación a 8 de Septiembre de 2016.

2ª Entrevista con la doctora

Estos son los nuevos datos:

Peso: 85,8 kg (12,2 kg menos que en Noviembre de 2015 y **9,7 kg menos** que en Junio de 2016, con sólo 69 días (**2,3 meses**) transcurridos.

Índice de Masa Corporal: 25,9 % (calificación: sobrepeso)

Contorno de cintura: 102 cm (26 cm menos)

Aspecto físico: he eliminado gran parte del cinturón de grasa abdominal que era mi pesadilla, estética y de salud.

Mejoría:

- Recuperé el optimismo.
- Mis amistades notaron un cambio positivo enorme en mi forma de ser y aspecto físico.
- Reducción, en dos tallas, la medida de cintura de los pantalones.
- No tengo ansiedad por comer a la hora de sentarme a la mesa porque, al comer un poquito entre horas, logro eliminarla.
- Camino a una velocidad de 6,3 km por hora, (antes no andaba ni a la mitad).
- No tengo dolores en la cadera gracias al ejercicio físico y a mi constancia en dedicar 14 minutos al día a hacer estiramientos (7 minutos al levantarme, y otros 7 antes de acostarme).
- Mi corazón soporta perfectamente la arritmia de siempre, que no me molesta gracias a la medicación, pero ha superado perfectamente los problemas ocasionados por la Flutter que eran los que me tenían muy disminuido de facultades.
- Mi EPOC sigue estabilizada, pero mi respiración es mucho menos fatigosa por la pérdida de peso. Mi analítica de colesterol ha mejorado muchísimo quedando ahora en parámetros normales por primera vez en muchos años, aunque los triglicéridos en sangre continúan siendo elevados.

El avance ha sido notable, aunque insuficiente, al seguir clasificado como **persona con sobrepeso**, además de tener excesivos triglicéridos en sangre.

La doctora se sorprendió mucho por el hecho de que había logrado, en esos 2,3 meses transcurridos, perder peso a una media de 4,2 kg al mes, por lo que me felicitó calurosamente al tiempo que me animó a seguir al mismo ritmo hasta alcanzar la meta de los 78 kg de peso final.

Su recomendación

Seguir con las mismas pautas hasta llegar a situar el peso entre 80 - 82 kg y programar nueva visita al llegar al peso propuesto.

Situación a 15 de Noviembre de 2016.

3ª Entrevista con la doctora

Estos son los datos:

Peso :78 kg.

Índice de masa corporal (IMC): 23,55

Clasificación de la OMS: peso normal.

Estado general: Siguen mejorando mis problemas de cadera, mi aspecto físico y las ganas de vivir.

Tanto la arritmia, como la Epoc, permanecen (por ser crónicas), pero, al eliminar el sobrepeso, es menos arriesgado convivir con ellas que hace un año, así que puedo considerar con toda seguridad que...

HE CUMPLIDO EL OBJETIVO DE BAJAR 20 KG DE GRASA ABDOMINAL EN SÓLO 1 AÑO CUANDO LO ESPERADO ERA HACERLO EN 3 AÑOS

Vuelvo a poner el gráfico del inicio para recordarlo

Datos	A Inicio	Control intermedio		B Final	Diferencia B - A	Situación Actual 6-01-18
Fecha	15-11-15	30-06-16	8-09-16	15-11-16	1 Año	2,1 Años
Altura (cm)	182	182	182	182		182
Peso (kg)	98	95,5	85,8	78	- 20	78
IMC (*)	29,58	28,83	25,9	23,55	- 6,03	23,55
Clasificación Según la OMS (**)	Pre obesidad	Pre obesidad	Sobrepeso	Peso normal		Peso norma
Contorno de cintura (cm)	128		102	98	- 30	98
Edad	66	66	66	67	1	68

(*) Índice de Masa Corporal; (**) Organización Mundial de la Salud

Recomendaciones de mantenimiento a futuro por parte de la doctora

- Seguir comiendo el mismo tipo de comida para siempre.
- Se puede aumentar un poco la cantidad al haber llegado al peso propuesto (pero con mucha precaución).
- Vale permitirse un lujo de vez en cuando con prudencia.
- Control diario del peso a la misma hora para ver su evolución y poder corregir

cualquier desviación inmediatamente (yo lo controlo nada más levantarme, antes de desayunar, y vuelvo a controlarlo después de **hora y media** de caminata, porque me da mucho ánimo ver que elimino casi medio kg sólo por efecto del ejercicio físico).

- Seguir caminando una hora diaria matutina , sin interrupción y a ritmo rápido, y preferiblemente seguir con la media hora de después de cenar.
- Cenar dos horas antes de ir a la cama.
- Nada de consumir alcohol.
- Absolutamente prohibido tomar todo lo que lleve azúcares añadidos: galletas, cereales azucarados, etc.
- Ídem con las carnes procesadas: embutidos, hamburguesas, etc., así como cosas rebozadas. y fritas.
- Ídem con los platos precocinados: bollería industrial, pizza, etc.

Situación a Junio de 2017.

He dejado de ir a la Nutricionista al no ser necesario su control porque me mantengo en un peso estable entre 78 y 80 kg.

He pasado el control anual de mi arritmia por parte del Cardiólogo, y merece la pena ver en detalle los datos de la analítica:

- colesterol total = **173** (el límite debe estar en 200 para personas normales, y por debajo en personas con riesgo cardiovascular).
- colesterol HDL : (el llamado colesterol bueno) = **51** (su valor debe estar por encima de 40)
- colesterol LDL: (el colesterol malo) = **103** (el nivel óptimo debe estar entre 100 y 129)
- triglicéridos: **93** (debe estar por debajo de 150)

Los mejores resultados en los últimos 3 años.

De seguir así, en el próximo control anual se planteará quitarme la medicación para el colesterol y rebajar a la mitad la dosis diaria de medicación para la arritmia.

Conclusiones y reflexiones

Con el tema del sobrepeso, me ha pasado exactamente lo mismo que cuando dejé el tabaco (después de ser fumador de dos paquetes diarios durante muchos años)

. Intenté dejarlo en innumerables ocasiones, siempre sin éxito, porque, inconscientemente, tenía asociado el fumar con la manera de combatir el estrés y ansiedad que experimentaba en mi vida laboral.

A cada intento, me pasaba el día pensando: ¿pero esto va a ser así de por vida?, lo cual me generaba una ansiedad aún mayor que la que me provocaba el trabajo, haciéndome recaer una y otra vez.

Cuando cesé mi actividad laboral, dejé el tabaco. Caí enfermo de una de mis continuas bronquitis invernales y, como siempre, interrumpí el consumo de tabaco hasta recuperarme, sólo que, al hacerlo esa vez, ni siquiera me acordé de volver a comprarlo.

Y llevo diez años sin probar un cigarrillo, sin experimentar ansiedad, con gente a mi alrededor fumando sin molestarme, sin llamarme siquiera la atención el ver en casa un paquete de tabaco abierto que mi hija deja olvidado, etc.

¿Qué pasó?.

Tengo muy claro que al cesar la causa de la ansiedad que me empujaba a fumar (el trabajo), pude abandonar el tabaco sin volver a acordarme de él.

Pues en este proceso de eliminación de grasa abdominal, ha sido exactamente igual. Creo que el éxito obtenido se ha basado en lo siguiente:

1-Emprendí el camino de la lucha contra el sobrepeso justo en el momento en que el perjuicio que originaba para mi salud hacía la situación insostenible, y fui consciente de ello.

2-Me he acostumbrado a vivir y alimentarme de manera, parecida a la descrita, sin que me produzca ninguna ansiedad, por lo que considero que seré capaz de seguir este plan de vida y alimentación para siempre, descartando cualquier posibilidad de que se produzca el tan temido "efecto rebote" que se origina cuando se abandona un plan de dieta riguroso y antipático.

3-Las comidas recomendadas por la nutricionista son básicamente las mismas que siempre he comido, solo que ahora: ingiero menos cantidad, cocino mucho al horno o plancha, y sin grasas añadidas por fritos, salsas, etc.

4-Sin duda ninguna, en mi caso, **caminar dos horas diarias**, durante el verano de 2016, a ritmo rápido y sin interrupción, ha sido el factor que más ha influido en este logro de bajar, en tiempo récord, nada menos que 20 kg de grasa del abdomen, hasta el punto, de que estoy convencidísimo de que ha tenido más incidencia incluso que la propia dieta.

Siendo un ejercicio tan fácil de realizar: no requiere más gasto económico que el de unas buenas

zapatillas, tiene una flexibilidad de horario inigualable, y está al alcance de cualquiera, porque, a falta de sitio donde pasear, o en caso de inclemencias del tiempo, siempre se tiene a mano un gimnasio económico donde caminar en cinta.

Sólo hace falta voluntad y disciplina, pero créeme que merece la pena, y no sólo por el tema del sobrepeso, sino porque la mejoría de salud general y la vuelta al entusiasmo de vivir que se experimenta caminando son extraordinarias.

Situación a Enero de 2018

He dejado pasar otro año más para ver si lo logrado se iba al traste por los temidos efectos rebote de las dietas.

Se confirman la consolidación de mis hábitos de vida y alimentación hasta el punto de sentirme muy cómodo con la comida que como (en cantidad y tipo), por lo que no me cuesta demasiado mantener el equilibrio.

ESTA ES MI RUTINA DE VIDA EN LA ACTUALIDAD

7.30 a.m.: Me despierto y procedo a hacer 7 minutos de estiramientos. Inmediatamente después, control del peso.

7.45 a.m.: Tomo un plátano, y seguido, la medicación matutina.

De 8 a 8.30 a.m.: Desayuno un vaso de leche semidesnatada con café soluble (sin azúcar ni edulcorante) acompañado de un buen trozo de pan integral fresco con margarina y mermelada (alternando con 7 u 8 galletas disueltas en la leche).

De 9 a 10.30 a.m.: Salgo a caminar (**hora y media**) a ritmo bastante rápido durante todo el tiempo, al regresar a casa, nuevo control de peso antes de ducharme.

De 11 a 11.30 a.m.: Tomo un yogur natural desnatado, o una pieza de fruta con piel, o tres nueces.

13.45. p.m.: Hago una comida idéntica a la del resto de mi familia, sólo que como menos cantidad y llevando a rajatabla lo de carne o pescado a la plancha, no rebozados, no fritos, no salsas. Una o dos piezas de fruta. Agua o cerveza sin alcohol, y un trozo pequeño de pan blanco integral.

17.00. p.m.: Tomo un yogur natural desnatado, o una pieza de fruta con piel, o tres nueces.

20.30. p.m.: Ceno algo de carne o pescado a la plancha, alterno con jamón york o queso fresco , ensalada con lechuga y tomate y fruta (nada de pan, y muy poco aceite de oliva virgen extra). Agua o cerveza sin alcohol.

21 a 21.30 p.m.: Si me encuentro animado y las condiciones climatológicas lo permiten, (raramente en invierno por el norte) doy un paseo a paso vivo pero sin llegar a la intensidad del matutino.

22.30 a 23.00 p.m.: Otros siete minutos de estiramientos y a dormir.

Habrás notado que he relajado un poco el rigor en cuanto al tipo de alimentación, es más, si, en alguna ocasión, tengo que hacer cualquier "exceso" en comer o beber, lo hago tranquilamente y sin ningún remordimiento, porque sé como corregir la situación al día siguiente al tener un plan de acción.

También te habrás dado cuenta de que ahora camino a ritmo rápido, **hora y media diaria** por la mañana (la media hora de la noche, prácticamente sólo en verano) en vez de las dos horas que

caminaba en lo más intenso del proceso, (siempre es más que 1 hora que me recomendó la doctora). Lo hago porque compruebo que es suficiente dada mis situación de normalidad actual.

Y ahora que puedo decir con seguridad que mantengo el control, aunque soy muy consciente de que no debo desviarme de las normas establecidas, me he decidido a contar mi experiencia por si puede ser de utilidad a alguien como tú.

Pero antes de despedirme, he de hacerte una última recomendación.

Seguro que tu edad, sexo, salud, peso, estado anímico, modo de vida, tipo de actividad física laboral, etc., son completamente distintos a los míos, por lo que no hay ninguna certeza de que, lo que a mí me ha funcionado, a ti también te funcione, o pueda incluso perjudicarte.

Por ello, te ruego que no pongas en práctica nada de lo leído hasta que lo comentes con un@ profesional cualificad@ en temas de nutrición y tengas su aprobación para seguir mi plan.

Muchas gracias por leer mi libro.

Te deseo mucho éxito en tu lucha contra el sobrepeso.

Recuérdalo siempre.

¡Tú también puedes!

Sixto Monteagudo

¿Puedo pedirte un favor?

Entra en Amazon y deja una opinión sobre este libro para ayudar a otras personas a decidir si les merece la pena comprarlo.