

//2018



CÓMO PERDER GRASA EN 3 PASOS

...y hacerlo de la
manera correcta.



+PF

f/piccfitt

@piccfitt

www.piccfitt.com

Hemos vivido engañados

Cuando comencé hace más de 10 años, la pérdida de peso era mi objetivo número 1. Al comenzar, no tenía la más mínima idea de lo que estaba haciendo. Medio te pones a investigar y lo primero que encontré fue lo siguiente: “come menos, muévete más.” Bastante lógico, ¿no?

En ese entonces, estaba realmente motivado. Había sido gordito gran parte de mi vida y estaba decidido a cambiarlo de una vez por todas. Reduje mis calorías y comencé a hacer cardio como loco.

Al principio baje de peso rápidamente, pero unos meses después me estancé, y eso no es lo peor de todo. Al hacer tanto cardio y reducir drásticamente mis calorías, tenía que comer muy poco y hacer mucho ejercicio solo para mantener mi peso actual. Una estrategia que a la larga no es sostenible. Por lo que me vi obligado a cambiar todo mi enfoque hacia el mismo objetivo.

Después de 10 años de prueba y error, logré encontrar lo que funciona realmente. Un enfoque totalmente distinto al que mucha gente tiene al comenzar este estilo de vida.

Actualmente, veo a todas las personas, en especial a las mujeres, cometer esté mismo error una y otra vez. He visto a gente hacer de todo con tal de conseguir bajar unos kilos. Desde dietas ridículas donde tomaban puros jugos al día hasta hacer horas y horas de cardio, son las estrategias que la gente usa con tal de lograrlo.

Por está razón, decidí realizar está guía para que la gente comience a bajar de peso de la manera correcta. No se trata solo de comer menos y moverte más, se trata de formar las bases y seguir un proceso para que más adelante logres quemar esa grasa sin tener que comer 1,000 calorías al día y hacer horas y horas de ejercicio.

Checa aquí los principios para bajar de peso de la manera correcta.





Solo cardio es terrible para perder grasa.

Esté es el error más común que comete la gente. No es su culpa, esto se debe a que han escuchado una y otra vez que solo deben quemar más calorías si es que buscan bajar de peso. Al hacer cardio, sí quemamos más calorías que al hacer otros ejercicios como hacer pesas. Eso es verdad, y también es parte del problema.

Yo sé... suena como una locura. Pero déjame explicarte por qué. Cualquier cambio físico que notes, es tu cuerpo ADAPTÁNDOSE a cualquier tipo de estrés. Por ejemplo, cuando estás mucho tiempo en el sol te vas a broncear. Está es la respuesta de tu cuerpo adaptándose para que a la siguiente los rayos del sol no te hagan tanto daño.

Al hacer cardio (un tipo de estrés), tu cuerpo busca adaptarse para volverse más eficiente. Busca mejorar para que a la siguiente vez que hagas cardio, estés mejor preparado. Esta señal le indica al cuerpo que debe “ser más eficiente con las calorías”. Es decir, alentar tu metabolismo para estar mejor preparado. Cómo también, quemar cada vez menos calorías con el mismo tipo de cardio.



Solo cardio es terrible para perder grasa.

Y eso no es todo, en su busca por volverse más eficiente, tu cuerpo se va a deshacer de todo el músculo quemando aún menos calorías.

Sin darnos cuenta, nos terminamos disparando en nuestro propio pie. Terminamos con un metabolismo lentísimo, sin músculo y con mucha facilidad para subir de grasa porque difícilmente nos vamos a mantener comiendo tan poquito.

Aquí es donde entra la primera estrategia: Entrenamiento de resistencia.

No, no me refiero a esas pesas rosas y hacer miles y miles de repeticiones. Esa estrategia le termina mandando a tu cuerpo la misma señal que el cardio. Me refiero a resistencia para volverte más fuerte y hacer músculo.

Al hacerlo, le mandarás a tu cuerpo la señal de que “hacerte fuerte y hacer músculo” es la prioridad. Hazlo de la manera correcta y te aseguro que quemarás toda esa grasa sin tener que comer 1,000 calorías al día.



Entrenamiento de resistencia.

Es más difícil hacer músculo de lo que la gente cree. Generalmente, las mujeres tienen la idea de que al agarrar un par de pesas se van a poner como Hulk en unos instantes. Pero si a los hombres les cuesta trabajo, y tienen mucha más de la hormona para hacer músculo testosterona, a las mujeres les costará mucho más.

La palabra "tonificar" fue inventada para atraer más mujeres al gimnasio. Pero en realidad, es el mismo proceso por el cual pasan los hombres, o crecen los músculos o no... No existen ejercicios que sean para "tonificar".

Esto es importante para que sepan que no existe una rutina que sólo sea para hombres o que sólo sea para mujeres. Si buscan comenzar a quemar más grasa, es importante que se enfoquen en rutinas de resistencia pesadas. Olvídense de esas patadas en cable o ese press que se puso de moda en la máquina de espalda asistida.

Y aquí, es donde entra el último paso para acelerar tu metabolismo y comenzar a quemar grasa: Enfócate en los ejercicios correctos.



Enfócate en los mejores ejercicios.

Hay algunos ejercicios superiores a otros. Esto se debe a los músculos que involucras al momento de efectuarlos. Olvídense de esas pesitas y esas interminables patadas para glúteo con cable (si las pueden hacer, pero son un PLUS a los ejercicios que realmente vale la pena hacer).

Para acelerar nuestro metabolismo, nos vamos a concentrar en los movimientos compuestos, donde involucras más de un músculo para cada ejercicio.

Los mejores ejercicios son: Sentadilla libre, peso muerto, bench press, remos, desplantes y presses por arriba de la cabeza.

Pasos:

1. Deja de hacer tanto cardio.

2. Entrenamiento de resistencia.

3. Enfócate en los mejores ejercicios.

A continuación, te dejo una pequeña rutina con los mejores ejercicios que puedes realizar.

Comienza por hacer la siguiente rutina 3 veces a la semana. Se deben hacer 3 sets de cada ejercicio de 8-12 repeticiones.

Recuerda que si sacas 12 repeticiones, pero pudiste haber sacado más, debes subirle el peso.

- > **Sentadilla libre**
- > **Desplantes**
- > **Peso muerto**
- > **Bench Press con barra**
- > **Remo a 1 mano**
- > **Press militar**

Sigue la siguiente rutina y te aseguro que con el tiempo te verás mas fuerte, acelerarás tu metabolismo y estarás quemando grasa de la manera correcta.

Comiendo bien, entrenando bien y pesado es la mejor forma de perder grasa y estar fuerte al mismo tiempo.