



Deporte y Salud Física

Tu portal para vivir mejor

¿Quieres empezar a hacer deporte pero tienes sobrepeso?

¿Tienes algunos kilos que deseas quitarte con ejercicio y no sabes cómo comenzar?

O simplemente deseas mantener tu peso sin cometer excesos para disfrutar de tu cuerpo

Te presento

El Plan 5-4-5

5 consejos que me ayudaron a perder en 4 semanas más de 5 kilos y sobre todo a iniciarme en un nuevo estilo de vida más saludable. [El estilo del deporte y la salud física](#)

Deporte y Salud Física

Tu portal para vivir mejor

Sí, estos consejos me ayudaron a mí a perder Peso con salud. Te aseguro que funcionarán para ti también.

5 SENCILLOS PASOS PARA QUE TUS TEMORES NO TE DETENGAN

El Plan 5-4-5

Es importante que durante estas cuatro semanas no pases hambre. Recuerda, esto no es una dieta, es un cambio de actitudes y de formas de comer.

Gracias por confiar en www.deporteysaludfisica.com y bienvenid@ a este minicurso en el que te enseñaremos a iniciarte poro a poco en la rutina del ejercicio físico y a cómo mantener la línea, o si lo necesitas, a perder peso y ganar salud. En él te voy a detallar mi experiencia y de cómo logré perder más de 5 kilogramos en 4 semanas cambiando mis hábitos y siguiendo estos sencillos 5 puntos.

Te pueden parecer poco 5 kilogramos en 4 semanas, pero... ¿has pensado que si eres constante puedes conseguir tu peso en pocos meses y sin grandes esfuerzos? Si el primer mes pierdes 5 kilos y el segundo otros 5 y el tercero... o simplemente deseas mantener tu peso sin los temidos efectos rebote. Lo importante de este plan es la constancia que la irás adquiriendo mientras te creas rutinas saludables, casi sin darte cuenta. Un plan que ayuda a cambiar tu actitud para conseguir tu peso.

Te recomiendo que antes de comenzar el curso te peses y te midas el contorno de la cintura y de pecho. Así podrás tener referencias y controlar mucho mejor tus avances.

Deporte y Salud Física
Tu portal para vivir mejor

Te he dejado en la última página una Tabla de seguimiento, para que anotes tus medidas semanales.

Es posible que empieces este programa de cambio de actitud con mucha ilusión y que los resultados te vayan animando y continúes con tu estado de ánimo hasta el final. Si es así, ¡Enhorabuena! Habrás conseguido tu objetivo. Ahora hay que mantenerse en ellos.

Si eres de los que a mitad de programa se atasca y decides abandonar el minicurso, recuerda dos cosas.

La primera es que esto no es una dieta. Mete eso en tu cabeza. La palabra dieta es muy aburrida y suena a estricto. Esto es un cambio de actitud. Un cambio que tu vida necesita para recuperar tu peso y ganar salud.

La segunda es que si se te pasa por tu cabeza la idea de rendirte, quiero que pienses cómo te verás después de haber perdido ese peso que te sobra. Qué bien te vas a ver, qué bien que te vas a sentir y cómo de bien que te van a ver los demás. Piénsalo fríamente. Son solamente 4 semanas. El tiempo pasa muy rápido... Te daré un consejo. **QUIÉRETE**. Piensa que **TÚ ERES LA PERSONA MÁS IMPORTANTE DE TU VIDA Y TIENES LA OBLIGACIÓN DE MIRAR POR TI**. Este cambio de actitud es una buena manera de comenzar a mirar por ti. Quiérete y estarás queriendo a todos los tuyos.

Una vez comentado estos detalles, comenzamos.

¿Estás preparad@?

Pues aquí comienza el programa que te ayudará a tener más y mejor salud

El Plan 5-4-5

Deporte y Salud Física

Tu portal para vivir mejor

Punto 1º

Comencemos por vigilar lo que comemos y lo que aporta más calorías a nuestro cuerpo. A continuación te sugiero los alimentos que deberás evitar durante estas cuatro semanas para conseguir tu objetivo.

NADA DE FRITOS. Cocina los alimentos de las siguientes formas: a la plancha, al horno, a la parrilla, hervidas, al vapor o a la sartén.

NADA DE ALCOHOL NI REFRESCOS AZUCARADOS COMO COCACOLA O FANTAS... Durante estas semanas evítalos. El alcohol aporta calorías vacías y los refrescos azucarados tienen excesivas calorías. Elige la opción light, pero sé moderad@.

NADA DE DULCES, PASTELES O BOLLERIA INDUSTRIAL. Si tienes necesidad de tomar algo dulce come **chocolate negro**. Cuanto más puro mucho mejor, ya que no tiene casi nada de azúcar, pero por favor, hazlo con moderación.

Punto 2º

Camina. Es importante hacer ejercicio físico y buscar el momento. Es cierto que el día a día nos absorbe todo el tiempo, pero tenemos que buscar un ratito para nosotr@s. Tenemos que comenzar a querernos más y a mirar por nuestra salud física. Recuerda, **tú eres la persona más importante de tu vida.** Si tú no estás bien, difícilmente podrás ayudar, querer o comprender a otras personas importantes en tu vida. Debes de estar bien y sentirte feliz contigo mism@. El hacer ejercicio físico te ayudará.

Camina entre 45 y 60 minutos al día a un ritmo rápido. El caminar rápido es uno de los deportes que más grasa quema. Tienes que llevar un ritmo que sientas que se te acelera la respiración y sobre todo has de llegar a casa sudando. Esto te ayudará a quemar calorías. No vale llevar un ritmo despacio. Ha de ser un paso ligero y que nos haga respirar rápido y sudar.

Si eres aficionad@ a la bicicleta, a la natación, a la gimnasia aeróbica o a algún otro tipo de deporte y tienes pulsómetro, recuerda trabajar en la zona “quemagrasas” con tu pulsómetro. Esto es entre un 65% y 75% de tu pulso máximo durante al menos 1 hora (para ver cómo conseguir las tablas de pulsos visita <http://deporteysaludfisica.com/deporte-y-salud-fisica-pulsometro-calcula-tu-pulso-con-la-formula-de-karvonen>)

Come una manzana después de haber andado o hecho ejercicio. Esto ayudará a recuperarte y tener en el estómago alimento para seguir suministrando energía.

Deporte y Salud Física

Tu portal para vivir mejor

Punto 3º

Bebe agua y té,* pero hazlo de la siguiente manera.

- Bebe 2 vasos de agua antes de la comida y cena y 1 durante las mismas. Esto hará que tengas mayor sensación de saciedad y no comas tanta cantidad.
- Por la mañana, antes de comenzar la jornada, haz un termo con Te y bébelo durante toda la mañana mientras trabajas, haces las tareas del hogar o simplemente estás en casa. Esto te ayudará a acelerar el metabolismo y a no llegar al medio día con mucha hambre. Si notas que el Té te acelera mucho, no lo cargues tanto. Hazlo más suave. El Té verde es una muy buena opción. Según estudios científicos, el té verde reduce el apetito, favorece la quema de grasa y reduce la absorción y el almacenamiento de grasa, además de acelerar el metabolismo mediante termogénesis (la termogénesis es la generación de calor corporal que se produce como resultado de la digestión, absorción y metabolización de los alimentos es decir, cuando estamos quemando calorías).

**El té puede tener algunas contraindicaciones para personas hipertensa o con sensibilidad a la cafeína o a la teína. Consulta a tu médico si crees que puedes estar dentro de este grupo de riesgo.*

Punto 4º

Come 5 veces al día como mínimo, y muy importante; **COME DESPACIO Y MASTICA DE 20 A 30 VECES LA COMIDA ANTES DE TRAGÁRTELA.** Así comerás menos cantidad y tendrás antes mayor sensación de saciedad

Crear un cambio de actitudes en nuestra alimentación requiere una transición de los viejos a los nuevos hábitos, y no es fácil. Es como intentar convencer a un fumador que deje el tabaco. Sus células se han vuelto adictas a la nicotina y hacen todo lo posible para que el fumador no deje el hábito de fumar, creándoles una adicción.

Nuestro objetivo será cambiar nuestra bioquímica de quemar carbohidratos a quemar grasas y restaurar el cuerpo a los alimentos que realmente necesita. Esas necesidades que tienes ahora, están enmascaradas por la adicción de tus células por el azúcar o carbohidratos rápidos.

Vamos a comenzar el cambio de hábitos con los siguientes pasos.

Deporte y Salud Física

Tu portal para vivir mejor

Desayuna. Es muy importante este punto. Has de desayunar para no llegar a la tarde con mucha sensación de hambre. Así evitarás los temibles “atracones” de por la tarde. Además, el desayuno no engorda. Esa comida se quema entera a lo largo del día.

A media mañana toma una pieza de fruta, un yogurth, un pequeño bocadillo, aunque no tengas hambre. Es importante tener comida en el cuerpo para mantener el metabolismo activo. Recuerda tomar el Té.

A medio día come lo que te toque pero sé moderado con las raciones y las grasas. Recuerda que esto es un cambio de hábitos. Utiliza platos pequeños a la hora de la comida. Si el plato es pequeño, tendremos antes sensación de saciedad y comeremos menos. Bebe tus dos vasos de agua antes de comer y toma la fruta al principio. Esto te ayudará a saciarte antes.

Por la tarde merienda. Un sándwich de pavo, o una fruta, o un yogurt desnatado con una fruta, o un yogurt desnatado con unas nueces o almendras, o un vaso de leche con cereales... UN TRUCO MUY BUENO ES TOMAR UN YOGURTH DESNATADO (125 GR) CON 2 CUCHARADAS GRANDES DE AVENA. ESTO HARÁ QUE TE LLENES Y QUEDES SACIAD@ PARA TODA LA TARDE.

Si te vas a ir a dormir tarde, toma otra fruta sobre las 20:30 h.

Como vengo comentando en este punto, es muy importante que hagas como mínimo 5 comidas al día, ESO TE AYUDARÁ A ACTIVAR TU METABOLISMO Y A QUEMAR MÁS CALORÍAS. Una persona que come 5 veces al día y mantiene su metabolismo activo y está predispuesta a perder peso porque está continuamente quemando más calorías que otra persona que no desayuna y come 2 veces al día.

Punto 5º

Por la noche cena solamente proteínas y/o verduras. No tomes hidratos de carbonos durante la cena. Durante la noche, los hidratos de carbono nos aportan más calorías que las proteínas. Es por ello que te aconsejo no tomar nada de hidratos de carbonos desde última hora de la tarde hasta la mañana siguiente.

Por ejemplo.

- Una ensalada grande con lechuga, cebolla, tomates, canónigos, piña, un poquito de queso fresco con atún al natural o pechuga de pavo... PERO SIN PAN. SOLAMENTE ENSALADA.

Deporte y Salud Física

Tu portal para vivir mejor

- Otro ejemplo es comer 200 gr de carne (magra sin grasa, o pollo sin piel) o pescado a la plancha o al microondas acompañado de unos espárragos o champiñones a la plancha, PERO SIN PAN, SOLAMENTE CARNE O PESCADO CON LA VERDURA
- Otro sería 2 yogures descremados y una ensalada variada.
- También puedes tomar una tortilla de dos o tres claras de huevo con una lata de atún al natural (sin aceite) y un poquito de lechuga con tomate y cebolla, PERO SIN PAN
- Y una más serían dos huevos duros con una lata de atún al natural acompañado de lechuga, tomate y cebolla PERO SIN PAN

NO TE OLVIDES DE BEBER EL AGUA CORRESPONDIENTE

El no tomar hidratos por la noche te ayudará a utilizar tus reservas de grasa para hacer la digestión ya que el cuerpo necesita azúcares que los saca de los hidratos, y al no dárselos con la cena, los sacará de su reserva, de la grasa. Así conseguirás quemar más grasa por la noche.

Con un poquito de tu voluntad y siguiendo estos pasos, te puedo asegurar que vas a conseguir perder esos 5 kilos que te sobran en 4 semana y sobre todo habrás conseguido iniciarte en la apasionante rutina de la salud física. Habrás conseguido crearte unas rutinas que te ayudarán a verte mejor y sobre todo a sentirte mejor.

Una vez que hayas completado con éxito las primeras cuatro semanas, estás preparad@ para comenzar tu nueva vida, con nuevas rutinas, con mayor calidad de vida y por supuesto con mayor salud. Estás ya dentro de la rutina del deporte y la salud física. En tu mano está el continuar con este nuevo hábito o el abandonarlo

Si te ha gustado y te ha ayudado esta guía, por favor déjanos tu comentario en www.deporteysaludfisica.com/foro y cuéntanos de qué manera te ha beneficiado estos consejos que te hemos prestado. Y si no han sido capaz de ayudarte, por favor, dínoslo también. Esto nos ayudará a mejorar

Una vez que lo consigas, habrás iniciado el camino imparabile a mejorar tu salud con nuestra ayuda, con la ayuda de www.deporteysaludfisica.com

Tabla de seguimiento

Nombre

Fecha de comienzo

Pesos y medidas iniciales

Peso		Cintura		Pecho	
-------------	--	----------------	--	--------------	--

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Peso				
Cintura				
Pecho				

Comentarios



Y recuerda.

Sé Feliz

Pedro García

