



ELIJO SER SANO

7 PASOS CLAVE PARA VIVIR
JOVEN MÁS TIEMPO

Irina Flamaropol y Jorge Martín

ELIJO SER SANO

7 PASOS CLAVE PARA VIVIR
JOVEN MÁS TIEMPO



Primera edición: noviembre 2021

© Comunicación y publicaciones Caudal, S. L.

© Irina Flamaropol y Jorge Martín

ISBN: 978-84-18958-30-4

ISBN digital: 978-84-18958-31-1

Depósito legal: M-30297-2021

Editorial Adarve

c/ Ros de Olano, 5

28002 Madrid

info@editorial-adarve.com

www.editorial-adarve.com

Impreso en España

INTRODUCCIÓN

Antes de nada, nos gustaría empezar dándote las gracias por tomar la decisión de leer este libro.

Como estás a punto de descubrir, este libro cumple totalmente con todas las promesas que hacemos como Escuela de Antienvejecimiento.

No solo eso, toda la información que enseguida leerás resume el trabajo de investigación que llevamos a cabo desde hace más de 10 años.

Se trata de **conceptos que hemos contrarrestado científicamente** y que sin duda han mejorado significativamente nuestra salud y bienestar.

El libro sigue una secuencia ordenada de conceptos. Por lo tanto, si quieres que este libro realmente te ayude, te invitamos a leerlo de principio a fin en vez de ir saltando de una sección a otra.

Pero antes de empezar, hay algo que debes entender.

Valoramos infinitamente nuestro tiempo y respetamos rigurosamente el de los demás, incluido el tuyo.

Por eso, hemos resumido las preguntas más frecuentes que nuestros clientes han tenido durante estos últimos años, que igual también te han surgido antes o mientras lees este libro.

Del mismo modo, te avisamos de la forma más clara y transparente que sabemos a quién está dirigido este libro, cuál es su objetivo y qué implica leerlo.

¿Por qué hemos escrito este libro?

Principalmente por los siguientes motivos:

- **Queremos aportarte claridad.** En esta era digital, estamos desbordados de información y mucha de esa información es contradictoria. Por eso, al no saber qué creer, la mayoría prefiere no actuar en vez de tomar una mala decisión. ¡Eso acaba aquí!
- **Queremos ahorrarte tiempo.** Llevamos más de 10 años realizando experimentos con nuestro cuerpo. Queremos ahorrarte tiempo, dinero y frustraciones, compartiendo contigo solo lo que realmente funciona para que logres tus objetivos ¡a la primera!

- **Queremos ayudarte.** Muchas veces queremos cambiar, pero no sabemos cómo. Queremos ayudarte a dar cada paso en el camino a tu ritmo, de forma controlada y segura.

Pero hay más.

A través de esta obra deseamos compartir nuestro conocimiento y hacer nuestros servicios accesibles al mayor número de personas posible.

De ahí que esta sea una de nuestras formas de ayudar a quien más lo necesita y devolver a la sociedad que ha hecho posibles todos nuestros sueños.

Del mismo modo, mostrar nuestro firme compromiso por el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible fijados por la ONU para el 2030.

No importa dónde te encuentres en tu viaje, esperamos que este libro te ayude de manera espectacular.

Por eso, de nuevo te queremos agradecer la oportunidad que nos das de demostrar nuestro conocimiento ante ti.

¿Para quién no es este libro?

Implementar los conceptos que exponemos en este libro requiere de trabajo constante y dedicación por

tu parte. Por ello, nos gustaría avisarte de que no será fácil.

De ahí que lo primero que debes hacer es **creer 100 % en ti**. Es decir, debes tener la convicción de que un cambio es posible y que solo nace en ti y no en nadie más.

Por otro lado, si crees que puedes convertirte en la mejor versión de ti mismo de la noche a la mañana, u obtener resultados instantáneos haciendo lo mínimo, entonces nos tememos que este libro no es adecuado para ti.

Tampoco es para ti si:

- Ya eres un profesional sanitario especializado en antienvjecimiento y no deseas descubrir otro ámbito dentro de este sector.
- Ya eres un *bodybuilder*, un atleta en búsqueda de mejorar su rendimiento para competir o una persona que ya vive plenamente y no sea capaz de identificar ningún área de mejora en su vida.
- Eres una persona que simplemente le gusta quejarse de sus problemas, pero no hacer nada a cambio para solucionarlos.
- No tienes la convicción o compromiso personal de vivir mejor.

De hecho, no queremos ofenderte, pero, sinceramente, ¡no queremos que leas este libro!, ya que no vas a encontrar lo que

buscas y no será útil para ti. Estarías perdiendo el tiempo porque no entendemos ni de milagros, ni de trucos, ni restricciones.

Por eso, te invitamos a dejar de leer el libro ahora y regalárselo a quien consideres que verdaderamente le pueda ayudar.

¿Qué raro, no? ¿Qué autor animaría a la gente a no leer su propio libro?

Pues bien, lo que debes entender es que no queremos hacerte perder tu tiempo y nos tomamos muy en serio nuestra profesión.

Queremos ayudar al mayor número de personas posible y somos conscientes de que sin tu compromiso no seremos capaces de poder ayudarte.

Sin embargo, si verdaderamente estás preparado para dar lo mejor de ti y hacer todo lo posible, a lo largo del libro descubrirás qué pasos debes realizar para disfrutar de un estilo de vida saludable, consciente y sostenible.

Pero, entonces, ¿para quién es este libro?

Este libro es para ti si:

- Estas cansado de probar dietas y productos milagro que solo te perjudican.

- No sabes ya qué creer y necesitas información veraz, contrastada científicamente.
- Quieres verte joven, pero acabas tomando decisiones poco saludables cada día.
- Crees sentirte sano, pero sigues sin disfrutar de la salud y el cuerpo que deseas.
- Pasas infinitas horas haciendo deporte para intentar quemar todos los excesos.
- Te cuidas mucho en casa, pero cada vez que sales se va todo por la borda.
- Te gustaría conocer qué, cuándo y cómo hacer para mejorar tu estilo de vida.

¿Qué vas a aprender exactamente?

Este libro tiene como objetivo cambiar gradualmente hábitos para experimentar una transformación total de tu salud y bienestar.

Todos los cambios son sostenibles a largo plazo, importantes para experimentar un cambio real y, a la vez, sencillos para poder implementarlos fácilmente.

Dichos cambios se irán presentando a lo largo del libro para que cada uno tenga un efecto exponencial sobre el anterior.

Las personas que aplican nuestros consejos con constancia han afirmado ser más felices, disfrutar de más energía y tener un cuerpo más sano y más tonificado.

¿Cómo lo haremos?

Las estrategias y cambios que planteamos no se limitan únicamente a personas sanas y en forma.

De hecho, hemos ayudado a personas de todas las edades (a partir de 18 años), géneros y tipos de cuerpo a mejorar su estilo de vida.

Los cambios que planteamos son muy efectivos porque:

- **Funcionan.** A diferencia de los métodos tradicionales, que garantizan resultados desde el primer instante, los cambios que planteamos son efectivos porque se adaptan a cada etapa de tu vida y se van implementando de forma segura y bajo tu elección.
- **Son baratos.** No se necesita hacer más inversión que la compra de este libro (si no ha sido regalado) para empezar a lograr tus objetivos. Se basa en cambios que van reemplazando varios hábitos que ya haces para mejorar tu bienestar.
- **Son atemporales.** No creemos en soluciones rápidas o modas puntuales. Nos basamos en la ciencia para brindarte lo que ha sido científicamente demostrado que ha funcionado durante décadas y seguirá funcionando durante mucho tiempo.

- **Sin derechos de admisión.** Estos cambios no se limitan a un tipo de persona específico. En cambio, desde un adolescente rebelde hasta un anciano con movilidad reducida puede mejorar al implementarlos.

¿Por qué te va a encantar?

Confiamos en que este libro te va a encantar por tres principales motivos:

- Entenderás por fin, de forma simple, que disfrutar de un estilo de vida saludable está al alcance de todos, sin importar la situación socioeconómica.
- Encontrarás a través del antienvjecimiento tu mejor aliado para ganar más confianza con tu cuerpo, cómo te sientes y cómo te ves.
- Compartiremos contigo todos nuestros secretos para disfrutar cada día de más tiempo para ti mientras logras tus objetivos.

¿Si no he estudiado medicina o ciencias, entenderé este libro?

¡Por supuesto! De hecho, nuestra finalidad es que hasta nuestros primos de 14 años sean capaces de entender todos los conceptos de los que hablaremos enseguida.

Para ello, procuramos utilizar un lenguaje simple y analogías para entender cada concepto que se vaya presentando.

No tienes nada que temer y mucho por descubrir.

¿Qué hace este libro diferente a otros libros de salud y bienestar?

A diferencia de otros libros, nosotros no creemos en dietas rápidas ni milagros. En vez de eso, te ayudamos a desarrollar los hábitos necesarios para verte y sentirte bien hoy y el resto de tu vida.

Gracias a pequeñas prácticas diarias, que se suman a cambios masivos, desarrollarás hábitos saludables que durarán toda la vida y llegarán a ser tu nueva normalidad, sin sentirte privado de todo lo que te gusta, ni culpable por haber disfrutado de una comida «prohibida».

Muy pronto entenderás lo que te queremos decir con esto.

¿Qué resultados han logrado otras personas que han hecho estos cambios?

- Perder el peso que no habían podido perder durante años.
- Desarrollar fuerza y tonificación física.
- Ganar confianza en sí mismos, en su cuerpo y mente.

- Saber qué hacer para sentirse bien, olvidándose de la confusión alimenticia.
- Experimentar la tranquilidad que trae consigo la buena salud.

Tu seguridad es lo primero

Nada de lo que se incluye en este libro es intrínsecamente inseguro. No vamos a promover ninguna práctica con la que un profesional médico pueda estar en desacuerdo.

Dicho esto, es importante que entiendas que no somos médicos, no tenemos una formación médica universitaria, no sabemos cuál es tu estilo de vida, tu estado de salud o tu historial médico actual.

Las recomendaciones ofrecidas en este libro son solo para fines educativos. Ni nosotros ni nuestra empresa pueden ser responsables por daños físicos o de otro tipo como resultado del uso o mal uso de este libro.

Debes ser consciente de que la información que te vamos a facilitar no debe entenderse como una consulta médica o terapia psicológica. El éxito en los resultados dependerá solo y exclusivamente de tu contribución individual.

Ahora sí, ¿estás listo? Esperamos que sí porque empecemos...

II. Adiós al todo o nada

¿Cuántas veces te propusiste perder peso? ¿Cuántas veces lo lograste... y cuántas veces no? ¿Cuántas veces lo volviste a recuperar?

En el mundo del *fitness* y del asesoramiento nutricional, el objetivo de perder peso es el más común.

De hecho, es tan frecuente que ha permitido nacer una industria entera: desde grandes gimnasios a entrenadores personales de lujo, desde cursos y libros de cocina a retos de transformación corporal y nuevas dietas.

Vemos que cada año se pone de moda una nueva dieta que garantiza dar resultados.

Y así muchas personas han llegado a probar dietas como la Atkins, la Dukan, la paleo, la cetogénica, la baja y ultra baja en grasas, la de 6 comidas pequeñas, la de un tipo de alimento por día, la sin patatas, la otra con patatas y más y más.

¿Qué tienen en común todas estas dietas?

- Suponen una restricción calórica.
- Excluyen uno o más alimentos (que muchas veces son los que más nos gustan).
- Requieren perfección (salvo por un *cheat meal* a la semana o al mes, hay que llevarlas a rajatabla).
- Muchas veces tienen resultados a corto plazo... que a menudo suponen sacrificar la felicidad, el bienestar y hasta la salud.
- Es básicamente imposible hacerlas toda la vida... y en el momento que paramos, recuperamos el peso perdido o hasta cogemos más.

Ahora vamos a mirar en detalle todos estos puntos. Vamos a ver por qué las dietas no funcionan a largo plazo y, más importante, si ellas no funcionan, cuál es la solución para perder peso de forma sostenible y perdurable en el tiempo.

Dedicamos este capítulo a las dietas y al objetivo de perder peso, ya que es el más común entre las personas que desean una transformación en su cuerpo y vida.

Sin embargo, lo que presentamos como solución son conceptos que se pueden aplicar para cualquier otro hábito saludable que quieras empezar.

Las dietas suponen una restricción calórica

Antes de nada, hay que entender cómo funcionan estas calorías.

No vamos a entrar en detalles físicos, usando términos complicados como «energía térmica», «centígrados» o «kilojulios».

En vez de eso, nos vamos a centrar en lo que es importante entender sobre cómo funciona nuestro cuerpo en el día a día.

Básicamente, **nuestro cuerpo es la máquina más compleja** que hay en el mundo.

Es tan compleja que los científicos aún no lo tienen todo claro, ni tras cientos de años de investigación.

Lo que sí saben es que estamos formados por muchísimas células, cada una teniendo su función y trabajando a tope las 24 horas al día, cada día y noche de nuestra vida, para mantenernos vivos y funcionando.

Incluso cuando dormimos, las células siguen trabajando y no descansan nada.

Creemos que se merecen por lo menos un «¡gracias!» de vez en cuando, ¿no? Y otra cosa que se merecen y que ne-

cesitan es comida. Sin comida, no serían capaces de prestar este gran trabajo, ya que nuestra comida es su energía.

Claro, la tortita de arroz con tomate y aguacate que hemos desayunado no les vale de combustible en la misma forma; antes, tiene que pasar por un extenso proceso a lo largo del cual se corta en trocitos pequeñitos, que se ordenan en grupos y se combinan con otras sustancias de nuestro cuerpo para ser descompuestos, filtrados y finalmente llegar a las células hambrientas. Este proceso se conoce como **digestión**.

Ahora bien, cada tipo de alimento tiene que pasar por un proceso distinto hasta llegar a las células. A veces es más largo, otras veces más corto.

Nos podemos imaginar que, dependiendo del tiempo necesario para usar nuestras instalaciones (es decir, el tracto digestivo, el estómago, los intestinos, etcétera), los alimentos tienen que pagar una pequeña tasa (al fin y al cabo, nada en la vida es gratis, ¿no?).

Pero, claro, los alimentos son muy diferentes y vienen de diversas partes del mundo, por lo que cada uno tiene su propia moneda.

Si el arroz empieza a pagar en rupias, el aguacate en pesos y el tomate en euros, todo se vuelve muy caótico. Por eso, se ha establecido una moneda universal llamada

caloría. Esa es la moneda que los alimentos pagan (algunos más, otros menos) y que nuestras células usan.

Cada vez que nos movemos, las células gastan calorías. Cada vez que pensamos, gastamos calorías. Cada vez que respiramos, gastamos calorías. Y hasta cada vez que comemos... gastamos calorías. Es increíble, ¿no?

Parece que estamos gastando calorías todo el rato (y no solo lo parece, sino que es verdad). Entonces, **¿por qué engordamos?**

Aquí hay que hacer un balance entre las calorías recibidas o ingeridas a través de la comida y las calorías gastadas por las células. Hay tres posibles escenarios:

Escenario 1

Si las células reciben el mismo número de calorías que necesitan y gastan para mantenernos funcionales, estamos en **equilibrio**, es decir, mantenemos nuestro peso.

Escenario 2

Si ingerimos menos calorías de las que necesitamos, las células tienen que encontrar una solución para obtener más energía para ejecutar sus funciones, ya que, como hemos visto, ellas trabajan las 24 horas, independientemente de lo que hacemos o cuánto les damos a comer.

Es entonces cuando tienen que **vender** algo para obtener más dinero (calorías).

Lo que suelen vender son las grasas almacenadas en el pasado (aunque hay ciertas situaciones en que tienen que vender otras cosas. Eso lo veremos más adelante).

Esta situación se conoce como «**restricción calórica**», que es de especial interés para las personas que desean perder peso.

Escenario 3

Si recibimos más calorías de las que nuestras células llegan a gastar, las **ahorran** para situaciones críticas o días en que reciben menos de lo que necesitan (para poder venderlas, como hemos visto en el caso 2).

Igual que las personas, las células meten sus ahorros debajo del colchón (o en la tripa), en el banco (o en las caderas) o en algún fondo de inversión (o en el hígado).

Cuando el caso 3, o **exceso** de calorías ingeridas, ocurre *frecuentemente*, el cuerpo se llena de ahorros. A diferencia de los ahorros de dinero, el cuerpo tiene un límite sano de ahorros, encima del cual pueden empezar a ocurrir enfermedades graves.

Ahora bien, volvamos al caso de la restricción calórica, que es lo que nos interesa para adelgazar.

El hecho de que es imposible perder peso en la ausencia de una restricción calórica es una verdad universal, válida tanto para hombres como para mujeres, para personas jóvenes como mayores, en todos los países del mundo.

Sin embargo, nos gustaría puntualizar que hay más factores en juego que la mera restricción calórica que deciden si, y qué tan rápido, una persona llega a perder peso.

Un par de estos factores son el *estado emocional*, el nivel de *estrés*, la *calidad del sueño*, el *entorno*, así como la *calidad de la comida ingerida*.

Entrar en detalles aquí está más allá del alcance de este libro, pero por ahora basta solo con entender que perder peso es un poco más complejo que «come menos de lo que gastas».

Pero de todas formas, hemos entendido que nos hace falta (también) un déficit calórico. ¿Pero cuánto? ¿Podría ser una solución no comer nada un par de días? ¿O comer solo unas 800 calorías al día durante un periodo más largo?

Claro, solamente desde el punto de vista de la pérdida de peso, esas son posibles soluciones. Sin embargo, hay otro aspecto importante que hay que tener en cuenta: nuestra salud.