

EL CAMBIO REAL EMPIEZA DESDE ADENTRO

NO BAJES DE PESO, MEJORA TU SALUD

El cambio real empieza desde adentro



Leonel Pizarro

No bajes de peso,
mejora tu salud

© No bajas de peso, mejora tu salud

Leonel Pizarro

ISBN: 978-91-980647-9-7

Copyright © 2024 Por Leonel Pizarro. Reservados todos los derechos de este material (texto, imágenes). Ninguna parte del texto puede ser reproducida, distribuida o transmitida, por ninguna forma o medio, incluyendo fotocopiado, grabación o cualquier otro método electrónico o mecánico, sin la autorización previa por escrito del autor o editor.

Innehåll

Prólogo.....	7
Introducción: La verdadera razón para mejorar tu salud	9
Capítulo 1: El peso y la salud	11
Capítulo 2: La estrategia – Cómo lo hice	13
Capítulo 3: La motivación – El motor del cambio	16
Capítulo 4: Los desafíos en el camino.....	18
Capítulo 5: El poder de la motivación y el apoyo	21
Conclusión del capítulo.....	23
Capítulo 6: Cambios visibles y el impacto en la vida diaria	25
Capítulo 7: La mente y la disciplina – El verdadero motor del cambio	29
Capítulo 8: La importancia de las dimensiones y la visualización en el proceso de bajar de peso.....	33
Capítulo 9: El equilibrio entre calorías, ejercicio y disfrute	37
Introducción: La Pregunta Correcta	42
Capítulo 1: Alimentación – Qué Cambiar y Cómo Hacerlo Fácil...45	
Esquema de Trabajo – Primeras 5 Semanas	50
Capítulo: Entendiendo las Medidas.....	55
Semanas 6 a 10: Refinando hábitos y disfrutando el proceso.....	57
Epílogo	60

Prólogo

Cuando empecé este proceso, no lo vi como una dieta ni como un sacrificio. No se trataba de contar calorías ni de seguir reglas estrictas. Lo que quería era encontrar una manera real y sencilla de mejorar mi salud sin que se volviera una carga en mi vida.

Probé diferentes enfoques, pero lo que realmente hizo la diferencia fue entender que el cambio no tenía que ser drástico ni inmediato. Lo importante era hacerlo paso a paso, con pequeños ajustes que pudiera mantener en el tiempo. Así fue como descubrí un método basado en la simplicidad y la constancia.

Este libro no es una teoría más sobre alimentación o ejercicio. Es el resultado de mi propia experiencia, de un camino que recorrí y que dio resultados. No se necesita dinero extra ni tiempo adicional, solo la decisión de hacer pequeños cambios cada día. Aquí comparto las estrategias y los momentos clave en los que tomé cada decisión para que tú también puedas hacerlo de forma sencilla y sin presiones.

Si sigues estas ideas con paciencia, verás que todo encaja naturalmente. Al final, no se trata de hacer un esfuerzo temporal, sino de encontrar una manera de vivir mejor.

No subestimes el poder de las pequeñas decisiones diarias. Cada cambio, por más mínimo que parezca, es un paso adelante. La diferencia entre seguir como estás y lograr lo que quieres está en lo que elijas hacer hoy.

Tienes el control. Empieza ahora.

Introducción: La verdadera razón para mejorar tu salud

Durante años intenté bajar de peso de diferentes maneras. A veces con dietas estrictas, otras con ejercicio intenso o eliminando ciertos alimentos de golpe. Pero siempre terminaba volviendo al mismo punto. Lo que hizo diferente esta vez fue algo clave: tomé verdadera conciencia de mi salud.

Mi esposa me lo mencionaba, pero más allá de eso, yo mismo sentía que algo en mi cuerpo no estaba bien. No era solo el peso en sí, sino la sensación de que mi salud se estaba viendo afectada. Fue en ese momento que decidí que debía hacer algo, pero no de la misma manera que antes. Esta vez no quería sufrir el proceso, quería disfrutarlo.

Lo primero que hice fue establecer una estrategia. No podía simplemente "bajar de peso" sin rumbo, así que definí tres cosas fundamentales:

Mi punto de partida – Cuánto medía, cuánto pesaba y qué meta era realista.

Mi plan de alimentación – Qué debía comer, qué debía evitar y cómo estructurar mis comidas sin sentir que era un castigo.

Un sistema que me guiara – No quería depender solo de la motivación, así que me diseñé una estructura clara: un esquema diario y semanal con horarios fijos para comer, y una rutina sencilla pero efectiva.

Decidí pesarme cada miércoles para llevar un registro real de mi progreso. Al principio, la pérdida de peso fue más rápida, pero luego se estabilizó en un kilo por semana. Lo sorprendente fue que, a diferencia de otras veces, no lo sentí como un sacrificio, sino como un reto que me motivaba aún más.

Mi razón para hacer esto fue simple: ya estaba cansado de mi peso. No me sentía bien físicamente, mi ropa no me quedaba cómoda, y mi cuerpo empezaba a resentirse. Con 1,63 metros de altura, casi 90 kilos eran demasiado. Algo tenía que cambiar, y esta vez lo haría de manera distinta.

Este libro es el reflejo de ese proceso. No es una dieta mágica ni un método milagroso, es una experiencia real que me permitió perder 13 kilos en 10 semanas de forma sostenible. Hoy sigo avanzando y he bajado 15 kilos en total. Si yo lo logré, tú también puedes. Y aquí te voy a contar cómo.

Capítulo 1: El peso y la salud

Durante mucho tiempo pensé que mi peso no era un problema real. Me decía a mí mismo que estaba bien, que podía manejarlo. Pero con el tiempo, mi cuerpo empezó a enviarme señales claras de que algo no estaba bien. No fueron pequeñas molestias ni detalles insignificantes. Fueron tres golpes que me hicieron despertar.

La ciática: el dolor que me detuvo

Todo comenzó con un dolor intenso en la espalda. Me dio ciática, y durante tres semanas el dolor fue insoportable. No podía caminar bien, dormir era una tortura, y cada movimiento era difícil. En ese momento, me di cuenta de algo: el sobrepeso hacía que todo fuera peor. Mi cuerpo tenía que cargar con kilos de más, y eso aumentaba el esfuerzo en mi espalda, mis piernas, mis articulaciones. Por primera vez, sentí que mi cuerpo estaba realmente sufriendo por mi peso.

El reflejo en el espejo y la ropa que ya no entraba

La segunda señal fue más sutil, pero igual de impactante. Mi ropa ya no me quedaba bien. Me había comprado ropa pensando que duraría, pero me di cuenta de que necesitaba una talla más. Ese momento fue fuerte porque no se trataba solo de estética, sino de cómo me sentía conmigo mismo. No me sentía bien, no me sentía querido por mí mismo. Era como si estuviera dejando de cuidarme, como si no me importara. Y eso me hizo preguntarme: ¿cómo llegué hasta aquí?

El autoengaño: la trampa que nos detiene

Pero la tercera señal fue la más importante. Me di cuenta del autoengaño. Todos lo hacemos sin darnos cuenta. Nos decimos:

"Un vaso de vino más no hace diferencia".

"Una hamburguesa extra no cambiará nada".

"Mañana empiezo".

Ese "mañana" se convierte en semanas, meses, años. Y de repente, el cuerpo ya no aguanta más. Para mí, este fue el punto de quiebre. No podía seguir postergando mi salud. No podía seguir engañándome con excusas. Había cosas que eran reales y simplemente tenía que hacerlas.

Tomar conciencia: el primer paso real

Después de estas tres señales, me puse a investigar. ¿Qué significa realmente el sobrepeso? ¿Qué enfermedades podía evitar si tomaba acción? ¿Qué enfermedades se producen cuando ignoramos el problema? La información que encontré me impactó. No se trataba solo de cómo me veía o cómo me sentía en la ropa. Era mi salud la que estaba en juego.

Ese fue el momento en el que decidí que tenía que hacer algo diferente. No podía seguir esperando. No podía seguir engañándome. Tenía que actuar.

Capítulo 2: La estrategia – Cómo lo hice

Después de tomar conciencia de que mi peso estaba afectando mi salud, decidí estructurar un plan claro para bajar de peso. Pero esta vez debía ser diferente: quería hacerlo de una manera divertida, sin presiones ni sufrimientos innecesarios.

1. Definir mi meta de peso

Lo primero que hice fue investigar cuál era el peso recomendado para mi estatura. Mido 1,63 metros, y según las referencias, una persona con mi altura debería pesar alrededor de 65 kilos. Sin embargo, para mí esa meta parecía demasiado exigente.

Entonces tomé otra decisión: bajar 15 kilos, pasando de 89 kg a 74 kg. Este objetivo me parecía más alcanzable y realista.

2. Cambios en la alimentación

Me informé sobre qué alimentos ayudaban realmente a bajar de peso y cuáles debía evitar. Hice cambios importantes:

Lo que eliminé: Durante las diez semanas eliminé el vino, aunque me encanta. Sabía que era importante hacerlo para obtener mejores resultados. Ahora lo consumo solo una vez a la semana en ocasiones especiales. Y el pan blanco, el arroz y los fideos

Lo que incorporé: Organicé mis comidas para que fueran balanceadas y en horarios fijos.

3. Creación de una estructura semanal

Decidí hacer cinco comidas al día en horarios fijos:

Desayuno: 8:00 AM

Merienda de la mañana: Entre 10:00 y 11:00 AM (café con una galleta)

Almuerzo: Plato casero (evitando comida rápida)

Merienda de la tarde: Un snack ligero

Cena: Antes de las 8:00 PM

Después de la cena, no comía nada hasta el desayuno del día siguiente, aplicando un ayuno intermitente de 12 horas.

Como taxista, mi trabajo es muy pasivo y fácilmente podía caer en la tentación de comprar comida en la calle. Para evitar esto, me compré un bolso donde llevaba toda mi comida preparada desde casa. Esto fue clave para mantenerme en el plan.

4. Aplicación del plan y dificultades

Lo curioso es que no tuve grandes dificultades. Al haber tomado conciencia de la importancia de no bajar de peso, pero si mejorar mi salud, estaba motivado y comprometido.

En las primeras cinco semanas, me enfoqué solo en la alimentación, sin hacer ejercicio. Mi único esfuerzo era seguir el plan de comidas. Como la balanza empezó a mostrar resultados positivos rápidamente, la motivación aumentó por sí sola.

Después de las cinco primeras semanas, incorporé actividad física para potenciar la pérdida de peso.

El sistema funcionó porque era simple, estructurado y sin estrés. No me presioné con dietas extremas ni ejercicios difíciles. Solo seguí mi propio plan, disfrutándolo.

Capítulo 3: La motivación – El motor del cambio

Si pudiera definir en una sola palabra lo que me impulsó a no bajar de peso sino, a mejorar mi salud, diría cansancio. No de la vida, ni de las dificultades, sino del autoengaño. De postergar, de decirme “mañana empiezo”, de justificar cada vaso de vino extra o cada hamburguesa fuera de horario. Llegó un punto en el que supe que ya no podía seguir mintiéndome a mí mismo.

Sin embargo, esta vez fue diferente. No hubo sufrimiento, ni ansiedad, ni hambre. Al contrario, el proceso fue alegre. Sentía que por fin estaba haciendo algo por y para mí. Cada semana me pesaba los miércoles y era un momento delicioso. No importaba si bajaba un kilo exacto o solo 800 gramos, porque cada descenso era prueba de que estaba avanzando.

Pero hubo un momento clave que me hizo tomar la decisión definitiva. Estaba en el auto con mi esposa y mi hijo menor. Hablaban de mi peso, de los dolores en mi espalda, de que todo eso se debía al sobrepeso. Sentí rabia. No contra ellos, sino contra mí mismo. Me molestaba escuchar una verdad que yo ya conocía, pero que aún no había decidido enfrentar. Así que en ese momento hice un compromiso:

"De aquí a fin de año, voy a bajar 20 kilos."

Se rieron. No porque no creyeran en mí, sino porque parecía un objetivo demasiado grande en tan poco tiempo. Entonces, mi esposa y mi hijo hicieron una apuesta: si lograba bajar los 20 kilos, me darían 1.000 coronas cada uno. La apuesta se fue extendiendo, y mis otros dos hijos se sumaron hasta alcanzar 4.000 coronas como recompensa.

Llegó diciembre. No bajé 20 kilos... pero sí bajé 13. Y, aunque no gané el dinero, gané algo mucho más valioso:

Me sentía bien conmigo mismo.

Mi familia estaba orgullosa de mí.

Y lo más importante: había encontrado un método que funcionaba y que podía mantener.

La motivación tiene muchas formas. Para mí, fue un equilibrio entre compromiso personal, apoyo familiar y ver resultados concretos cada semana. Pero lo más importante que descubrí es que el tiempo es clave. Hay que comer a ciertas horas y dejar de comer a ciertas horas. No hay atajos mágicos, solo disciplina y constancia.

Capítulo 4: Los desafíos en el camino

Cuando uno comienza un proceso de cambio, siempre imagina que lo más difícil será la fuerza de voluntad. Pensamos en la tentación de la comida, en los antojos, en la falta de ganas de hacer ejercicio. Pero en mi caso, las primeras cinco semanas no fueron difíciles. Al contrario, fueron alegres y motivadoras, porque estaba viendo resultados concretos cada semana.

Pero no todo el camino fue fácil. Hubo momentos que pusieron a prueba mi determinación.

El dolor y la ciática

Uno de los desafíos más grandes fue cuando me dio ciática. Un dolor en la espalda que no me dejaba moverme con normalidad, dormir bien ni caminar sin molestias. Fueron tres semanas duras. Y aquí fue cuando realmente sentí el peso extra que cargaba. Cada movimiento era más difícil de lo que debería ser.

Este dolor, en lugar de hacerme rendir, me reafirmó la decisión de seguir para mejorar mi salud. Me di cuenta de que mi cuerpo estaba sufriendo por los años de malos hábitos. Y, aunque la recuperación tomó tiempo, fue otro recordatorio de por qué estaba haciendo esto.

El dilema de la ropa

Otro desafío, aunque más superficial, fue la ropa. Estaba en una etapa incómoda:

La ropa que tenía ya no me quedaba bien porque había bajado varios kilos.

Pero tampoco quería comprar ropa nueva todavía, porque sabía que seguiría bajando de peso.

Fue un problema menor, pero representó algo importante: mi cuerpo estaba cambiando más rápido de lo que mi mente alcanzaba a procesar.

El autoengaño – el peor enemigo

Pero quizás el desafío más grande de todos fue el autoengaño.

"Un vaso de vino más no hace la diferencia."

"Una hamburguesa de vez en cuando no es tan grave."

"Hoy puedo saltarme la rutina, mañana lo compenso."

Esas son las trampas que uno se pone a sí mismo. Y, si caes en ellas, es fácil volver a los viejos hábitos. Comprendí que cada pequeña decisión cuenta. No se trata de prohibirse todo, sino de ser honesto con uno mismo.

Cuando identifiqué esto, decidí enfrentar la realidad con claridad. Sabía que, para lograr mi objetivo, debía tomar cada elección con conciencia. No por obligación, sino porque yo quería ese cambio.

Superando los desafíos

A pesar de estos obstáculos, nunca sentí que quería rendirme. Cada dificultad me dio más razones para seguir adelante.

Y aquí comprendí algo clave:

cuando el cambio viene desde la conciencia y la alegría, los desafíos no se sienten como un castigo. Se convierten en aprendizajes.

Capítulo 5: El poder de la motivación y el apoyo

Uno puede tener todas las estrategias y planes del mundo, pero si no hay una fuerza interna que impulse el cambio, es fácil rendirse en el camino. Para mí, la clave fue la motivación. Y esta vino de varias fuentes.

El placer de ver resultados

Pesarse cada miércoles se convirtió en un pequeño ritual lleno de emoción.

A veces bajaba un kilo exacto.

Otras veces eran 900 gramos o 800 gramos.

Pero siempre, siempre, había una baja.

Esa sensación era impagable. No importaba si era mucho o poco, porque cada gramo menos me acercaba a mi meta. No era solo un número en la balanza, era la confirmación de que lo que estaba haciendo estaba funcionando. Cada kilo menos era un pequeño triunfo.

La importancia del apoyo de la familia

Uno de los momentos más significativos en todo este proceso fue cuando mi esposa y mis hijos menores me confrontaron sobre mi peso. No fue un momento agradable.

Recuerdo que estábamos en el auto y comenzaron a hablarme del sobrepeso, del dolor de espalda, de que mi cuerpo estaba sufriendo. Me molestó. Me dio rabia.

¿Por qué tenían que estar diciéndome esto?

¿Por qué me lo repetían tanto?

Yo ya lo sabía, pero no quería escucharlo.

Pero en lugar de quedarme solo en la molestia, esa conversación se convirtió en un punto de quiebre.

Me salió casi sin pensar, pero les dije con seguridad:

"De aquí a fin de año, les prometo que bajaré 20 kilos."

Se rieron. No me creyeron.

Y ahí pasó algo curioso. Mi esposa me dijo:

"Si bajas esos 20 kilos, te regalo 1000 coronas."

Mi hijo se sumó:

"Yo también."

De pronto, empezaron a unirse más personas. Entre todos, la apuesta subió a 4000 coronas.

Por supuesto, el dinero no era lo importante. Era la sensación de desafío. Era demostrarles, y demostrarme a mí mismo, que sí podía hacerlo.

El verdadero premio

Llegó diciembre. No había bajado los 20 kilos aún. Pero ¿sabes qué? No me importó.

Porque cuando mi esposa y mi hijo vieron lo que había logrado, ya no se trataba de dinero. Me miraban diferente. Me apoyaban aún más.

Ellos no solo habían sido testigos del cambio, sino que se convirtieron en parte de él.

Y eso fue algo mucho más valioso que cualquier apuesta. Saber que no estaba solo.

Conclusión del capítulo

La motivación no viene de una sola fuente.

A veces es ver un número en la balanza que baja cada semana.

A veces es sentirse más ágil, más ligero, más fuerte.

Y a veces es un simple comentario de alguien que te dice que te ves mejor.

Pero lo que realmente mantiene a una persona en el camino es cuando entiende que el cambio es una elección diaria.

No se trata solo de comer mejor o hacer ejercicio. Se trata de decidir, cada día, que vale la pena seguir adelante.

Capítulo 6: Cambios visibles y el impacto en la vida diaria

Bajar de peso no es solo un número en la balanza. Es un cambio que se siente, se nota y transforma la forma en que te relacionas con el mundo.

Desde cómo me movía hasta cómo me veía en el espejo, cada kilo menos traía una nueva sensación, un nuevo descubrimiento sobre mí mismo.

La ropa y la nueva imagen

Uno de los primeros cambios que noté fue la ropa.

Los pantalones me quedaban grandes.

Las camisas se sentían más sueltas.

Incluso mi chaqueta preferida ya no me ajustaba como antes.

Lo curioso es que, en un principio, eso no me gustó tanto.

Me había comprado ropa nueva antes de empezar este proceso, y ahora me quedaba grande. Era como si la ropa me dijera:

"Ya no eres el mismo de antes. Es hora de renovarte."

Y ahí me di cuenta de algo: yo mismo tenía que aceptar mi cambio.

A veces, el cuerpo cambia más rápido de lo que la mente alcanza a procesar.

Tuve que acostumbrarme a la idea de que esa ropa no me servía más porque yo estaba avanzando.

Así que, aunque me resistí un poco, terminé comprando ropa nueva.

Ropa que realmente reflejara mi nueva versión.

La energía y la movilidad

El otro gran cambio fue cómo me sentía físicamente.

Antes, subir escaleras me cansaba.

Caminar largas distancias me dejaba sin aire.

Moverme era más torpe, más pesado.

Pero conforme el peso bajaba, todo cambió.

Mis pasos se hicieron más ligeros.

Mi espalda dolía menos.

Podía levantarme más rápido, moverme con más agilidad.

Y lo más impresionante fue darme cuenta de que todo esto lo había logrado sin siquiera darme cuenta.

No fue un cambio forzado. No fue un sacrificio doloroso. Simplemente sucedió porque mi cuerpo respondía a lo que le estaba dando.

La relación con los demás

Otro aspecto interesante fue cómo los demás empezaron a verme.

Al principio, no dijeron nada.

Después de algunas semanas, empezaron los comentarios:

"Te ves más delgado."

"Te noto con más energía."

"¿Estás haciendo algo diferente?"

Esas pequeñas frases son una fuente de motivación gigante.

Porque a veces, uno no se da cuenta de cuánto ha cambiado hasta que alguien más lo menciona.

No es que necesites la validación de otros, pero sí te ayuda a confirmar que los cambios son reales, que lo que estás haciendo está funcionando.

Y lo más importante: que el esfuerzo vale la pena.

Conclusión del capítulo

Bajar de peso es mucho más que ver un número reducirse en la balanza.

Es notar cómo tu cuerpo empieza a responder mejor.

Es darte cuenta de que necesitas ropa nueva porque la anterior ya no te queda.

Es sentir que te mueves con más ligereza, con más energía.

Pero, sobre todo, es mirar al espejo y reconocer que estás logrando algo grande.

Porque los cambios visibles son solo la prueba externa de una transformación interna aún más profunda.

Capítulo 7: La mente y la disciplina – El verdadero motor del cambio

Cuando la gente me pregunta qué fue lo más difícil de este proceso, muchos esperan que diga:

"Dejar de comer ciertas cosas."

"Hacer ejercicio."

"Seguir una dieta."

Pero no fue nada de eso.

Lo más difícil fue entender cómo funciona la mente.

Porque el cuerpo se adapta rápido, pero la mente... la mente es otra historia.

El autoengaño: La trampa más peligrosa

Antes de empezar este proceso, vivía en un estado de autoengaño constante.

"Un poco más no hace daño."

"Solo por hoy."

"Ya empiezo el lunes."

Y así pasaban los días, las semanas, los meses...

Hasta que un día despiertas y te das cuenta de que nada ha cambiado.

Ese fue el momento clave para mí:

Ver que el verdadero obstáculo era mi propia mente.

Si no ponía un alto al autoengaño, nada de lo que hiciera iba a funcionar.

La disciplina: La clave del éxito

Mucha gente cree que la disciplina es algo difícil, algo que solo tienen los "fuertes de voluntad".

Pero no es así. La disciplina no es sufrimiento.

La disciplina es simplemente seguir un sistema.

Yo no me enfoqué en "ser disciplinado", me enfoqué en hacer que las cosas fueran más fáciles.

Por ejemplo:

En vez de decidir qué comer cada día, me hice un plan de comidas.

En vez de pensar qué llevar al trabajo, preparaba mi bolso con comida.

En vez de preguntarme si debía pesarme o no, fijé un día exacto para hacerlo.

Así, la disciplina dejó de ser un esfuerzo y se convirtió en un hábito natural.

El diálogo interno: Cómo evitar sabotearse

El cambio más importante que hice fue en la forma en que me hablaba a mí mismo.

Antes decía cosas como:

"No puedo comer esto."

"No debo hacer esto."

"Tengo que evitar esto."

Pero ese tipo de pensamientos generan resistencia.

En cambio, empecé a decirme:

"Elijo comer esto porque me hace bien."

"Decido hacer esto porque me acerca a mi meta."

"Voy a hacer esto porque quiero, no porque debo."

Cuando cambias el "no puedo" por el "elijo", todo cambia.

Porque ya no sientes que te estás privando de algo, sino que estás tomando el control.

Conclusión del capítulo

Bajar de peso no es solo un proceso físico, es un proceso mental.

Si sigues atrapado en el autoengaño, no avanzarás.

Si crees que la disciplina es sufrimiento, te rendirás.

Si te hablas con negatividad, te sabotearás.

Pero si tomas el control de tu mente, si cambias la forma en que te hablas y si haces que la disciplina sea algo natural, no habrá nada que te detenga.

Porque al final, el verdadero motor del cambio no es el cuerpo. Es la mente.

Capítulo 8: La importancia de las dimensiones y la visualización en el proceso de bajar de peso

Uno de los mayores desafíos al momento de controlar lo que comemos es entender las cantidades. En ocasiones, cuando te dicen "un poquito de sal", te preguntas: pero ¿cuántos gramos es eso? ¿Es una pizca, una cucharadita, o más? Y lo mismo pasa con muchos otros ingredientes, sobre todo cuando comienzas a llevar una rutina alimentaria más estricta.

Pero la clave aquí es hacerlo simple y visualizarlo de forma práctica. Es ahí donde la imagen juega un papel fundamental en tu proceso.

La regla de las tres comidas

En mi proceso de cambio, una de las decisiones clave que tomé después de las primeras 5 semanas fue eliminar dos comidas del día. Normalmente, uno tiene desayuno, merienda, almuerzo, merienda y cena, pero después de ver cómo respondía mi cuerpo, elegí dejar solo desayuno, almuerzo y comida.

Esto no solo me ayudó a reducir las calorías que estaba consumiendo, sino que también me permitió tener más control sobre lo que comía.

Lo más importante es entender que no necesitas comer todo el tiempo para sentirte bien. A veces, es más efectivo optimizar la calidad de lo que comes en lugar de la cantidad. Y este es un principio clave en cualquier proceso de pérdida de peso: calidad antes que cantidad.

La fiesta de fin de año: Un ejemplo real de la toma de decisiones

Un momento importante de mi proceso fue la fiesta de fin de año. Mi hijo me invitó a compartir, y por supuesto, no iba a rechazar un vaso de vino o una comida especial con la familia.

Lo que aprendí durante ese evento es que no se trata de evitar la vida social ni las cosas que disfrutas. Se trata de tomar decisiones conscientes.

Por ejemplo, si mi hijo me invita a un vaso de vino antes de la comida, puedo disfrutarlo sin problema, pero debo recordar que después de esa comida no debo comer más.

Es una forma de hacerlo equilibrado, sin sentir que me estoy privando de nada. Si decides comer algo fuera de tu rutina, simplemente recuerda que la próxima vez tendrás que hacer un ajuste en tu plan. Eso es parte del proceso.

La importancia de la visualización:

¿Cuánto es realmente un vaso de agua?

Otro ejemplo práctico es la cantidad de agua que debemos beber.

¿Sabías que 2 litros de agua al día equivalen a aproximadamente seis vasos? ¿Y qué tipo de vasos?

Aquí es donde entra la visualización. Imagina que cada vez que tomas agua, puedes visualizar un vaso estándar de 250 ml. Es fácil de recordar. Lo importante es que no te quede la sensación de que es un número abstracto. Es mucho más simple pensar: "Tengo que tomar seis vasos al día", y saber que puedes hacerlo con vasos estándar o con botellas de agua que te ayuden a visualizar la cantidad.

Este tipo de imágenes visuales son muy útiles para que tu mente no se sienta abrumada por números complejos. En lugar de pensar en "2 litros de agua", simplemente piensa en seis vasos.

La fuerza de la elección y el equilibrio mental

Finalmente, una de las cosas más importantes que entendí durante este proceso es que todo es una elección.

Puedes elegir disfrutar con tu familia, tomar ese vaso de vino, o comer un postre en una fiesta. Lo que realmente importa es que tú tomas el control de lo que estás eligiendo.

La clave aquí es el equilibrio mental. Si te privas constantemente de las cosas que disfrutas, el proceso se vuelve negativo, y eso no es sostenible. Si disfrutas con moderación y haces elecciones conscientes, te darás cuenta de que este proceso no es solo físico, sino mental.

Eso te va a permitir seguir adelante, sin caer en los viejos hábitos ni sentir que te estás sacrificando.

Conclusión del capítulo

Las cantidades no tienen que ser complicadas. Usar imágenes visuales como referencia te ayuda a simplificar lo que en principio puede parecer abrumador. Recuerda que, al final, lo más importante es que puedas tomar decisiones conscientes que te acerquen a tus metas, sin renunciar a disfrutar de la vida.

El proceso de bajar de peso es un camino de elección y equilibrio. Y con una estructura simple y visual, tu mente y tu cuerpo podrán trabajar juntos para alcanzar el objetivo.

Capítulo 9: El equilibrio entre calorías, ejercicio y disfrute

Después de haber pasado las primeras 10 semanas y haber bajado 13 kilos, sentí que mi cuerpo ya estaba adaptado a una nueva forma de alimentarme y a un nuevo estilo de vida. Sin embargo, mi meta era clara: bajar 20 kilos. Me faltaban todavía 7 kilos, y aunque el proceso había sido increíble, quería entender cómo podía seguir avanzando sin que se volviera monótono o difícil.

Fue ahí cuando me hice una pregunta clave:

¿Cuántas calorías debo consumir al día para seguir bajando de peso?

Me puse a investigar y descubrí algo muy interesante. No solo se trataba de comer menos, sino también de gastar más calorías de forma equilibrada. Y lo mejor de todo era que no necesitaba hacer un esfuerzo extremo.

El poder de caminar 20 minutos al día

Uno de los hallazgos más importantes fue que caminar 20 minutos al día tiene un impacto mucho mayor de lo que uno imagina. No solo ayuda a quemar calorías, sino que también genera un balance emocional.

Cuando caminas esos 20 minutos:

Bajas calorías sin sentir que es un esfuerzo enorme.

Te das un respiro mental, un momento para ti mismo.

Regulas mejor tu energía y estado de ánimo.

Esta fue una pieza clave en mi proceso porque me permitió encontrar un equilibrio sin sentir que estaba restringiéndome demasiado.

Los pequeños presentes: disfrutar sin culpa

Al comprender mejor el balance entre calorías consumidas y calorías gastadas, me di cuenta de que podía hacerme pequeños presentes sin afectar mi progreso.

Por ejemplo:

Si caminas 20 minutos y quemas alrededor de 100 calorías, puedes disfrutar un pedazo de chocolate con un café sin culpa.

Puedes comer una fruta extra o darte un pequeño gusto, sabiendo que lo compensaste con la caminata.

Este enfoque fue clave para hacer el proceso más placentero y menos rígido. No se trata solo de bajar de peso, sino de disfrutar el camino y aprender a equilibrar.

El ritmo cambia, pero la motivación sigue

Ahora, después de haber bajado 15 kilos, estoy disfrutando los últimos 5 kilos que me faltan.

Bajo mucho menos que antes, pero no me preocupa, porque ya entendí cómo funciona mi cuerpo y mi proceso.

Lo más importante es que ahora sé por qué antes no bajaba de peso. No era solo lo que comía, sino cuándo lo comía, cuánto me movía y cómo equilibraba todo.

Hoy sigo caminando, sigo disfrutando mi café con un pequeño presente, y sigo avanzando. Porque la meta de 20 kilos es algo que sigo disfrutando, no sufriendo.

Conclusión del capítulo

Este descubrimiento fue clave: caminar 20 minutos al día no solo ayuda a quemar calorías, sino que te permite disfrutar más sin sentir culpa.

Cuando entiendes que el balance es lo más importante, el proceso deja de ser una lucha y se convierte en algo natural.

Bajar de peso no es solo contar calorías o restringirse. Es aprender a vivir de una manera más equilibrada y consciente.

Guía de Acción:
Transforma tu Cuerpo y tu Salud de
Forma Sostenible

Introducción: La Pregunta Correcta

Antes de comenzar cualquier cambio en tu vida, hay algo fundamental que debes preguntarte:

¿Qué es lo que realmente quiero hacer?

Muchas personas dicen que quieren bajar de peso, pero en realidad lo que buscan es sentirse mejor, tener más energía o mejorar su salud en general.

Si tu único objetivo es bajar unos kilos rápidamente, este método puede ayudarte, pero si lo que realmente deseas es una transformación real y sostenible, entonces estás en el lugar correcto.

Paso 1: Define tu verdadero objetivo

Pregúntate con sinceridad:

¿Solo quiero bajar de peso por estética o quiero mejorar mi salud y mi calidad de vida?

¿Estoy dispuesto a hacer cambios que me beneficien a largo plazo, sin obsesionarme con la balanza?

¿Qué es lo que me motiva realmente? ¿Más energía, menos dolores, mejor movilidad, una mayor autoestima?

Si la respuesta es que quieres mejorar tu salud y bienestar, entonces ya has dado el primer paso correcto.

Paso 2: Conóctete a ti mismo

Antes de hacer cualquier cambio, es importante que sepas dónde estás parado.

Toma nota de estos tres datos clave:

Tu peso actual: Péstate por la mañana, antes de comer o beber algo.

Tu estatura: Si no la sabes con precisión, mídete.

Tu peso ideal: Puedes buscar una tabla de referencia o calcular tu IMC (Índice de Masa Corporal) para tener una idea del rango saludable para ti.

No te obsesiones con el número, pero tenlo en cuenta como referencia.

Paso 3: Define tu meta

Ahora que tienes claro lo que realmente quieres y conoces tu punto de partida, define una meta realista.

Algunos ejemplos:

“Quiero bajar X kilos en X meses sin sacrificar mi bienestar.”

“Quiero mejorar mi alimentación para tener más energía en mi día a día.”

“Voy a desarrollar hábitos sostenibles para mantenerme saludable sin volver a subir de peso.”

Esta meta será tu guía. Cada decisión que tomes en el proceso deberá acercarte a ella.

Con estos tres pasos, ya tenemos las bases para comenzar el cambio de manera sencilla y efectiva. A partir de aquí, la guía te llevará paso a paso por cada aspecto clave: alimentación, movimiento, mentalidad y motivación.

Vamos a hacerlo juntos, de manera clara y sin complicaciones.

Capítulo 1: Alimentación – Qué Cambiar y Cómo Hacerlo Fácil

Ahora que tienes clara tu meta, el primer paso es revisar lo que comes a diario. La alimentación es la base de cualquier cambio en el peso y la salud, pero no se trata de hacer dietas extremas o contar calorías todo el tiempo. El secreto es cambiar inteligentemente ciertos alimentos por otros mejores.

Paso 1: Revisión de tu estantería y refrigerador

Antes de hacer cambios, ve a tu cocina y revisa lo que tienes en tu despensa y refrigerador.

Haz tres listas:

Alimentos que debes reducir o eliminar

Alimentos que puedes reemplazar por opciones más saludables

Alimentos que debes incorporar más en tu dieta

Paso 2: Alimentos que debes reducir o eliminar

No se trata de prohibiciones estrictas, sino de identificar lo que realmente no te ayuda. Estos son algunos de los alimentos que suelen frenar la pérdida de peso y afectar la salud:

Azúcar refinada: Reduce al máximo el azúcar blanca, los refrescos, los jugos envasados y los productos con jarabe de maíz.

Harinas refinadas: Pan blanco, pasta blanca, galletas industriales, cereales azucarados.

Comida ultra procesada: Comidas congeladas, embutidos industriales, snacks empaquetados con muchos conservantes.

Frituras y aceites industriales: Evita las papas fritas, snacks muy grasosos y el uso excesivo de aceites vegetales refinados.

Bebidas alcohólicas en exceso: No tienes que eliminarlas por completo, pero modera su consumo.

Paso 3: Alimentos que puedes reemplazar por mejores opciones

Aquí viene lo interesante: no es dejar de comer, sino cambiar ciertos alimentos por otros más nutritivos y beneficiosos.

Antes	Ahora
Pan blanco	Pan integral o de centeno
Azúcar refinada	Miel natural o endulzantes naturales (con moderación)
Arroz blanco	Arroz integral, quinoa o cuscús
Pasta blanca	Pasta de legumbres o integral
Refrescos azucarados	Agua con limón, infusiones o kombucha
Snacks procesados	Frutos secos, yogur natural, frutas frescas
Comida rápida	Comida casera rápida (ensaladas con proteína, wraps saludables)

Paso 4: Alimentos que debes incluir más en tu dieta

En lugar de pensar en lo que no puedes comer, enfócate en lo que debes añadir para mejorar tu alimentación sin sentirte restringido.

Proteínas de calidad: Carnes magras, huevos, pescados, legumbres.

Grasas saludables: Aguacate, frutos secos, aceite de oliva.

Carbohidratos buenos: Avena, quinoa, batata, frutas.

Verduras de todos los colores: Cuantas más, mejor. Intenta tener siempre algo verde en tu plato.

Agua suficiente: Unos 6 vasos al día es un buen punto de partida.

Paso 5: Organiza tu nueva alimentación sin estrés

Ahora que tienes claro qué cambiar, el siguiente paso es organizarte para hacerlo fácil y práctico:

Haz una lista de compras basada en estos cambios.

Elimina de tu despensa lo que no te ayuda o colócalo fuera de tu vista.

Planea comidas sencillas y deliciosas con estos ingredientes.

La clave es que no se sienta como un sacrificio, sino como una mejora en tu vida.

Próximo paso: Movimiento y equilibrio

Ya sabemos qué comer y qué evitar. Ahora, el siguiente paso será hablar de movimiento y cómo hacer que sea parte de tu vida sin que se vuelva una carga.

¿Por qué el movimiento es clave?

Mantiene tu metabolismo activo.

Mejora tu circulación y tu postura.

Te ayuda a liberar estrés y sentirte más ligero.

Es una manera natural de conectar con tu cuerpo sin necesidad de entrenamientos exigentes.

Movimiento sin esfuerzo

El objetivo no es que pases horas en el gimnasio o sigas rutinas estrictas. La clave está en integrar el movimiento a tu vida de manera fluida y natural.

Caminar

Mínimo 20 minutos al día. Puedes hacerlo en la mañana, después del almuerzo o en la tarde.

Si puedes caminar más, mejor. Lo importante es que sea un hábito.

Puedes aprovechar trayectos cotidianos: estaciona más lejos, usa las escaleras en vez del ascensor, baja una parada antes del bus.

Bailar

Mínimo 3 veces por semana.

No necesitas una técnica específica, solo pon música y muévete.

Es una de las formas más divertidas de ejercitarte sin darte cuenta.

Equilibrio: Escuchar a tu cuerpo

El equilibrio no es solo físico, sino también mental. No se trata de forzarte, sino de entender qué necesitas en cada momento.

Si un día no puedes caminar o bailar, no pasa nada. Retómalo al día siguiente.

El descanso es parte del proceso. Si te sientes agotado, escucha a tu cuerpo.

Haz que el movimiento sea tuyo. Elige lo que disfrutes, no lo que sientas como una obligación.

Esquema de Trabajo – Primeras 5 Semanas

(Con comidas hechas en casa, flexibilidad horaria y un menú variado)

Pautas Generales

Comidas caseras: Preparar tus propios alimentos te ayudará a conocer ingredientes, mejorar la relación con la comida y disfrutar más.

Horarios flexibles: Si no puedes comer a la hora establecida, solo comes las comidas en el día.

Menús variados: Cada día puedes elegir entre opciones dentro de cada categoría.

Equilibrio y disfrute: Si un día comes algo fuera de lo planeado, simplemente ajusta en la siguiente comida sin castigarte.

Distribución de comidas diarias

Desayuno: Entre 07:00 y 09:00

Merienda 1: Entre 10:30 y 11:30

Almuerzo: Entre 13:00 y 15:00

Merienda 2: Entre 16:30 y 17:30

Cena: Entre 19:00 y 21:00

(Si alguna comida se retrasa, todo se mueve sin problema).

Lunes a Domingo – Menú flexible

(Puedes elegir diferentes opciones dentro de cada categoría)

Desayuno (elige 1 opción cada día)

- Avena con frutas y frutos secos
- Pan integral con aguacate y huevo
- Yogur natural con semillas y miel
- Smoothie de frutas con proteína
- Tortilla de espinaca con queso y pan de centeno

Merienda 1 (elige 1 opción cada día)

- Frutos secos y una fruta
- Un té o café con un pedazo de chocolate negro
- Un yogur natural con chía
- Un pan pequeño con queso fresco

Almuerzo (elige 1 opción cada día)

- Pechuga de pollo con arroz integral y ensalada
- Pescado al horno con batata y verduras
- Ensalada grande con proteínas (pollo, atún o huevo)
- Lentejas con arroz integral y vegetales
- Pasta de legumbres con salsa casera

Merienda 2 (elige 1 opción cada día)

- Un batido de frutas y avena
- Un puñado de frutos secos con yogur
- Un té con galletas caseras saludables
- Un pan integral con crema de almendras

Cena (elige 1 opción cada día)

- Omelette de verduras con pan de centeno
- Sopa de verduras con huevo
- Un 100 gr de pollo con vegetales
- Un bola de quinoa con verduras y aguacate
- Un pescado a la plancha con ensalada

Ejemplo de un día siguiendo este esquema

08:00 – Avena con frutas y frutos secos

11:00 – Frutos secos y una fruta

14:00 – Pescado al horno con batata y verduras

17:00 – Un batido de frutas y avena

20:00 – Omelette de verduras con pan de centeno

Si un día te retrasas, simplemente corres los horarios.

Extras Importantes

✓ Agua: 6 vasos al día (ejemplo: 2 en la mañana, 2 en la tarde, 2 en la noche).

✓ Ejercicio: Caminar 20 minutos diarios para mantener equilibrio físico y mental.

✓ Permisos inteligentes: Si comes algo extra (ejemplo: un vaso de vino con tu hijo), ajusta quitando la cena o reduciendo la siguiente comida.

Próximo paso: Ajustes después de las primeras 5 semanas

Cuando completes esta fase inicial, pasaremos a un esquema con menos comidas, optimizando la alimentación según tu progreso.

Antes de pasar a las siguientes 5 semanas, dedicaremos un capítulo a explicar las medidas de los alimentos y el agua con imágenes comparativas.

Capítulo: Entendiendo las Medidas

Aquí explicaremos visualmente:

Cuánto es 100 g de carne, pollo, pescado, arroz, pan, etc.

Cómo se ve un vaso de agua estándar y cuántos hacen 2 litros.

Comparaciones con objetos comunes para facilitar la medición sin balanza.

Explicación de las porciones en imágenes:



20 gramos de dulces

Representado en una copa con gomitas. Es una cantidad pequeña, lo que ayuda a visualizar cuánto es una porción moderada de dulces.



30 gramos de queso

Comparado con una caja de fósforos. Esto permite entender que una porción de queso no es grande y debe ser controlada para evitar excesos en grasas y calorías.



120 gramos de fideos cocidos

Representado en una taza. Esto da una idea clara de cuánto es una porción adecuada de pasta en una alimentación equilibrada.



Decoración en los pocillos

Probablemente relacionado con las marcas que ayudan a medir líquidos o alimentos en los recipientes.



Decoración en los vasos

Probablemente relacionado con las marcas que ayudan a medir líquidos o alimentos en los recipientes.



Trozo de carne de 100-120 gramos

Comparado con una carta de naipes. Es una referencia útil para medir visualmente una porción de carne sin necesidad de una balanza.

Semanas 6 a 10: Refinando hábitos y disfrutando el proceso

A partir de la sexta semana, ya conoces bien tu alimentación, has integrado rutinas de ejercicio y has aprendido a escuchar a tu cuerpo. Ahora nos enfocamos en afianzar estos hábitos de manera sostenible y placentera.

Objetivos de estas semanas:

Eliminar las meriendas: Solo desayuno, almuerzo y cena.

Escuchar al cuerpo: Comer hasta sentirte satisfecho, sin excesos ni restricciones innecesarias.

Hacer del movimiento algo natural y placentero: Solo caminar y bailar como actividad física.

Disfrutar de la cocina: Ya tienes experiencia cocinando en casa, ahora es momento de disfrutarlo aún más.

Esquema de alimentación (Semana 6 a 10)

(Recuerda que los horarios son flexibles y puedes mover las comidas según tu rutina.)

Desayuno (08:00 - 10:00)

Opción 1: Avena con frutos secos y canela + café o té.

Opción 2: Yogur natural con semillas y frutas.

Opción 3: Pan integral con aguacate y huevo.

Almuerzo (12:30 - 14:30)

Opción 1: Pechuga de pollo o pescado con ensalada y arroz integral.

Opción 2: Lentejas con verduras y pan integral.

Opción 3: Omelette de verduras con pan integral.

Cena (19:00 - 21:00)

Opción 1: Ensalada con atún y pan integral.

Opción 2: Sopa de verduras con pollo o carne.

Opción 3: Queso cottage con frutos secos y miel.

Ejercicio y actividad física

Caminar todos los días (mínimo 20 minutos).

Bailar varias veces a la semana (al menos 3 veces, lo que te haga sentir bien).

Epílogo

Si has llegado hasta aquí, ya tienes en tus manos algo más que un método: tienes una nueva manera de ver tu relación con la comida, el movimiento y la salud.

Este no es el final del camino, sino el comienzo de un estilo de vida que puedes ajustar según tus propias necesidades. No se trata de reglas estrictas ni de renunciar al disfrute, sino de tomar decisiones conscientes y equilibradas.

Habrán momentos en los que te desvíes un poco, en los que quieras darte un gusto o incluso en los que sientas que has retrocedido. Y está bien. La clave es recordar que siempre puedes retomar el control. No es una carrera, es un viaje, y lo importante es seguir avanzando.

Si esta experiencia te ha servido, compártela. Quizás alguien más está buscando exactamente lo que tú has encontrado aquí. Y si aún estás en proceso, sigue adelante con confianza.

Lo más importante no es el peso que pierdes, sino la vida que ganas.

Tú tienes el poder de decidir. Elige sentirte bien.