



R I E
RESPIRA
ENTRENA

¿POR QUÉ LA GENTE ES
INCAPAZ DE QUITARSE
10 KILOS DE GRASA?

Copyright © desde 2019 por Guillem Seguí.

La información presentada en esta obra es simple material informativo y no pretende servir de diagnóstico, prescripción o tratamiento de cualquier tipo de dolencia. Esta información no sustituye la consulta con un médico, especialista o cualquier otro profesional competente del campo de la salud. El contenido de la obra debe considerarse un complemento a cualquier programa o tratamiento prescrito por un profesional competente de la medicina. Los autores están exentos de toda responsabilidad sobre daños y perjuicios, pérdidas o riesgos, personales o de cualquier otra índole, que pudieran producirse por el mal uso de la información aquí proporcionada.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Para más información visita www.guillemsegui.com

MANUAL PARA LA PÉRDIDA DE PESO



ÍNDICE



- ✂ Ellos son los culpables
- ✂ ¿Qué puede hacer RIE Respira i Entrena?
- ✂ Muévete
- ✂ Ejercicio físico
- ✂ Alimentación
- ✂ Salud mental
- ✂ Anatomía de las personas obesas
- ✂ ¿Quieres verte y sentirte como antes?
- ✂ Libro: Pierde Peso con estas 4 claves.



ELLOS SON LOS CULPABLES

Desde ya hace unos años estamos comprobando como los medios de comunicación nos están alertando sobre una “nueva enfermedad”, progresiva y muy consolidada en ciertos países. Se trata de la “obesidad”. Una afección que nos está haciendo más débiles y condiciona nuestra existencia como especie humana.

Pero, ¿por qué se concluye que la obesidad es una nueva enfermedad?

Así nos lo muestran las estadísticas, en las que podemos observar cómo el excesivo sobrepeso en los individuos se ha disparado en los últimos años, convirtiéndose en el cuarto elemento de los principales factores de mortalidad. La raíz del problema ya podemos encontrarla en la infancia. Cada vez hay más niños con sobrepeso y son varios los factores que desencadenan esta circunstancia.

Y hay que tener muy en cuenta una cosa, y es que esta enfermedad se está desarrollando principalmente en países prósperos y avanzados, sin ser vinculante la situación geográfica, o la posición económica o social. Algo estaremos haciendo mal para que solo nos pase a nosotros...

Es en este punto donde la industria ejerce el papel más importante. Continuamente nos incitan a comer sus productos (no alimentos), nos ofrecen masivamente sus artículos que podemos conseguir fácilmente, en muchas ocasiones, al alcance de un botón para que los adquiramos con el mínimo esfuerzo. El crecimiento industrial, a veces en nombre del progreso, entre muchas otras cosas, ha conseguido, por ejemplo, modificar la forma de practicar ejercicio regularmente, así como también la indumentaria a utilizar. Para caminar o correr se nos está ofreciendo, como óptimo, un calzado totalmente inapropiado, y que solo los profesionales del ejercicio podemos percibir su ineficacia. Y es que en determinados sectores comerciales los intereses económicos pesan más que la ética o la moral de cada uno.



¿QUÉ PUEDE HACER RIE Respira i Entrena?

Los profesionales de la salud queremos dar visibilidad al problema progresivo del sobrepeso y para ello proponemos:

MOVERNOS MÁS, ALIMENTARNOS MEJOR y CUIDAR LA SALUD MENTAL

No sé como escribirlo más claro...

Entendemos que la solución es simple. Es muy fácil poner en práctica la premisa anunciada, ya que todo el mundo tiene presente que tiene que hacer ejercicio físico y saben cómo lo tienen que hacer. En el campo de la nutrición muchos lo tienen claro: “La teoría me la sé de sobra, lo que necesito es ponerla en practica, ya llegará el momento”. ¿Verdad que os suena esta frase? Y, ¿cómo que salud mental? Si yo soy súper feliz con mi nuevo móvil. Con un trabajo que me permite pagar la hipoteca de la nueva casa años y años. ¿Para qué irme de vacaciones más a menudo? Me encanta pasar horas y horas ocupado y me da igual si salgo y llego a casa sin haber visto el sol, o a mis amigos... Mi familia me lo agradecerá.

Espero que veáis que todo esto lo digo con ironía.

Para ello, queremos ayudaros a dar los primeros pasos, aunque no todos los necesarios, que os permitan salir de forma segura y eficaz de ese formato de vida que nos puede proporcionar placeres instantáneos o a corto plazo, pero difícilmente una saludable, plena, feliz y larga existencia.



MUÉVETE

Este es el primer y gran paso que debemos realizar para conseguir motivarnos y poder cumplir con nuestros objetivos. Para ello te haremos un decálogo que debes esforzarte en cumplir para que se convierta en un hábito.

Te exponemos unas directrices generales y cada persona podrá realizar pequeñas modificaciones para que estas reglas, consideradas básicas, se conviertan en un hábito.

1. Ve a los comercios más cercanos a pie para comprar las cosas del día a día.
2. Evita todo tipo de desplazamiento que suponga minimizar la movilidad: escaleras mecánicas, ascensores, patinetes eléctricos, instrumentos que te pueden acompañar justo a la puerta de tu casa,...
3. Levántate mucho mas a menudo de la silla de la oficina o de cualquier otro tipo de trabajo que puedas realizar: pon el agua lejos y no te olvides de tomarla regularmente, la impresora, el móvil, no te sientes con el compañero para que te explique cualquier cosa que dura menos de 3 minutos,...
4. Ve al trabajo a pie o en bicicleta. ¿Está muy lejos de casa? Pues aparca a 3 manzanas y camina 10' como mínimo para llegar. Solo necesitas programar tu tiempo para cumplir con los horarios establecidos.
5. Sal a pasear al perro o queda con un amigo para dar una vuelta y charlar.
6. Aprovecha los fines de semanas o cualquier día previamente planificado para descubrir nuevas rutas caminando, disfruta de preciosos paisajes al ritmo de tus pasos.
7. Lleva a tus hijos al parque y juega con ellos.



EJERCICIO FÍSICO

Siempre nos aconsejan hacer ejercicio para mejorar nuestra condición física, salud o perder peso. Y es verdad, es muy importante realizarlo de forma constante y con periodos de descanso entre cada entrenamiento.

1. Realiza ejercicio físico como mínimo 2 veces por semana. Es muy importante que este tipo de ejercicio tenga un componente que comprometa el trabajo de fuerza, y una de las modalidades más importante es el trabajo con el propio peso.
2. Entrena de la forma más adecuada para ti. Adapta tus entrenamientos a tu condición física y aptitudes a la hora de realizar un movimiento.
3. Combina entrenamientos de carrera continua y HIIT. La variedad y la progresión son las claves para realizar el mejor entrenamiento.
4. Si vas a correr, asegurate de hacerlo correctamente para no lesionarte.
5. Ten presente tu ciclo menstrual para adaptar los entrenamientos a tus necesidades fisiológicas. Según en el momento en que nos encontremos sería más adecuado hacer entrenamientos más cortos pero más intensos, y otros momentos entrenamientos más largos y menos intensos.
6. Incluye algún entrenamiento en ayunas para sacar a tu cuerpo de la zona confort. Hay que hacer que el nuestro cuerpo trabaje para ser mucho mejores y conseguir nuestros objetivos.
7. Realiza 10.000 pasos diarios para tener una vida mucho más activa y beneficiarnos mucho más de la actividad física.



ALIMENTACIÓN

Aunque la alimentación siempre debería ser personalizada y ajustada a las necesidades de cada persona, hay ciertos hábitos comunes que pueden mejorar tu manera de comer y tu salud:

1. No pasar hambre: es importante evitar dietas agresivas o con un aporte calórico muy bajo, sobre todo si van a ser llevadas a cabo durante mucho tiempo. Estas dietas pueden acabar generando ansiedad y una mala relación con la comida.
2. Evita el consumo de procesados: en muchas ocasiones los alimentos procesados van a tener un alto contenido en grasas saturadas, azúcar añadido o aditivos. Todos ellos pueden ocasionar sobrepeso y obesidad, además de causar alteraciones como diabetes, hipertensión o colesterol.
3. Come grasas saludables: el hecho de querer mantener unos niveles de grasa bajos, no quiere decir que debamos eliminar los alimentos con grasa de nuestra vida. De hecho, desempeñan un papel muy importante en nuestro organismo.
4. Limita el consumo de azúcar: evita el azúcar presente en alimentos procesados. El azúcar añadido que no se encuentra de manera natural en los alimentos no va a aportar nutrientes útiles para tu organismo, solo calorías vacías.

5. Come de forma consciente: este es uno de los apartados más importantes, ya que hace referencia a la manera de comer y no a lo que se come. A veces nos olvidamos de comer lento y sin distracciones (móvil, televisión, ordenador...). Debes encontrar un momento y prestar atención a lo que estás haciendo. De este modo, disfrutarás más y evitarás tener ansiedad por comer.
6. Disfruta de la comida: evita dietas básicas y monótonas. Recuerda que comer sano no significa que tengas que comer de manera aburrida. Busca ideas, varía las técnicas de cocinado, los ingredientes, los condimentos... y, ¡disfruta de la comida!
7. Sigue una alimentación variada: después de todos los puntos que hemos visto, la conclusión a la que llegamos es que lo más importante es llevar una alimentación variada, equilibrada y adaptada a cada persona. No debes eliminar grupos de alimentos, sino saber cuándo y con qué frecuencia debes comerlos en tu día a día.



SALUD MENTAL

Es el gran olvidado de todos los factores, pero no significa que sea el menos importante, es más, consideramos que es prácticamente el más importante de todos, ya que nos ayudará a seguir adelante en los momentos más difíciles.

1. Ir a comprar sin hambre al supermercado, dejando de lado los productos procesados para evitar la tentación de comerlos cuando estamos en casa.
2. Realizar las comidas de forma consciente, haciéndolo poco a poco y saboreando los alimentos. Dar más tiempo a la comida ingerida para que vaya bajando y dejar actuar a los receptores del sistema digestivo para darnos la sensación de saciedad.
3. No comer mientras hacemos otras cosas, como mirar la TV, leer, consultar el móvil...
4. Ser conscientes de nuestras emociones (alegría, tristeza, irritación...) ya que esto nos afectará en la cantidad y forma en que ingerimos los alimentos.
5. Intentar beber líquido antes de comer, ya que muchas veces comemos cuando en realidad tenemos sed.
6. Intentar estar ocupados con algo, ya que el aburrimiento nos llevará a comer más.
7. Entender estas pautas como una forma de mejorar el hábito de comer mejor y no como una prohibición o dieta.

ANATOMÍA DE LAS PERSONAS OBESAS

El ejercicio físico supone la mejor opción a la hora de cambiar nuestro cuerpo, ya que lo convierte en un organismo fuerte y saludable, de esta forma podemos movernos con soltura y con pocas posibilidades de lesiones.

Pero aun así debemos tener presente las malas posturas y músculos atrofiados que hemos ido generando durante el tiempo transcurrido de inactividad o falta de preparación física, ya que es cierto que, en el momento en que te paras de entrenar, encontramos descensos del volumen sanguíneo, del volumen sistólico, de la densidad capilar, de la actividad enzimática... descendiendo bruscamente a los 2 meses de no entrenar.

Los siguientes patrones son los más habituales en personas obesas:

1. Movilidad reducida, con limitaciones en espalda lumbar, rodillas y tobillos.
2. Arco de pie plano y pisada inadecuada.
3. Propiocepción comprometida.
4. Mayor tiempo de reacción ante perturbaciones del entorno.
5. Peor estabilidad, mayor riesgo de caída y fractura.
6. Sobrecarga de zona lumbar y debilidad abdominal. Sobre todo en hombres.
7. Desequilibrios musculares. Mucho en el tren inferior y poco en el tren superior.

Quiero remarcar sobre todo el punto 6, ya que la experiencia me reafirma una vez más que la mayor parte de las personas tienen hernias discales en la zona L5-S1 a causa de los músculos atrofiados de esa zona y sobrecarga del psoas-ilíaco que aumenta la curvatura lumbar, produciendo así aún más dolor.



¿QUIERES VERTE Y SENTIRTE COMO ANTES?

Espero que después de ofrecerte los pasos más adecuados para conseguir tus objetivos y salir de una rutina que no te aporta nada en tu día a día, los pongas en marcha. No hace falta que lo hagas todo ahora mismo, sino que vayas poco a poco incorporándolos desde ¡YA!.

En caso contrario, si estas líneas no estimulan una actitud activa y saludable en tu vida, no habré conseguido mi objetivo de ayudarte a no ser un@ más de las estadísticas de mortalidad por obesidad o sedentarismo.

En cualquier caso, quiero dejar constancia que siempre vas a tener muchísimos profesionales de la salud dispuestos a acompañarte en ese camino hacia el éxito en tus objetivos de una forma sana, dinámica y más gratificante de lo que te puedas imaginar.

Este es nuestro cometido día tras día hasta conseguir nuestros objetivos de forma definitiva.

Por lo tanto, levántate, ponle ganas, ánimos y pide ayuda ahora mismo, es la mejor forma de obligarte a dar el primer paso.

Puedes encontrarnos en nuestras redes sociales:

Página web: www.respiraientrenana.com www.guillemsegui.com

Teléfono: 600 39 76 77 / Correo: info@respiraientrenana.com

Instagram: @rie_respira_i_entrena, @guillem_segui

Youtube: Rie Respira i Entrena, Guillem Seguí

LIBRO: PIERDE PESO CON ESTAS 4 CLAVES

Con el paso del tiempo he ido acumulando más conocimientos teóricos y experiencias durante la practica en mi jornada laboral que me han servido para dar un paso más y escribir mi primer libro.

He aportado el 100% de mí para que la lectura sea fácil pero sobretodo adaptada a la realidad que vivimos, porque es muy fácil decir lo que uno tiene que hacer pero cuando nos decidimos a actuar la realidad puede ser bien diferente.

Por eso, he incluido ejercicios que podrás llevar a cabo día a día que te ayudarán seguir tus objetivos desde un punto de vista fácil, rápido y sin efecto rebote.

Lo podrás encontrar en Amazon simplemente buscándolo por el titulo, “Pierde Peso con estas 4 claves”.

Espero que te guste pero sobretodo que te sirva.

