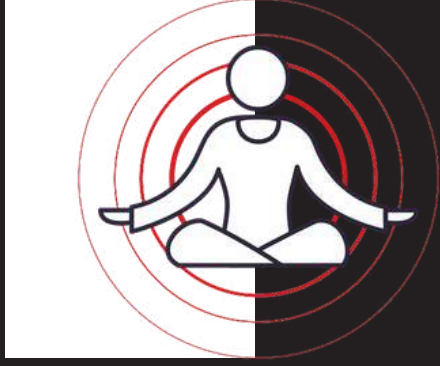




CÓMO PERDER PESO.



WWW.WELLNESSPF.COM

Tabla de contenido

01. Introducción

02. Tu peso

03. Determina tus calorías

04. Crea un déficit

05. Pierde el peso correcto (grasa)

06. ¿Calorías muy bajas?

07. Periodización



Introducción



La báscula se ha convertido en nuestro peor enemigo. Es increíble cómo un número que, por sí solo puede ser irrelevante, pueda tener un impacto tan grande en nuestro autoestima. Por esta razón, antes de enseñarles cómo perder peso, es importante entender cómo está compuesto este número, qué determina si subimos o bajamos de peso, y lo más importante, qué tipo de peso perder para tener éxito en el largo plazo.

En esta guía, aprenderán sobre los mecanismos a través de los cuales perdemos peso, las mejores herramientas y sistemas para poder comenzar a hacerlo, y finalmente, una estrategia para poder mantener los resultados el resto de su vida.

El reto aquí es enseñarles a perder peso, y más importante aún, que no suban más adelante.

SUSCRIBIRME

Wellness PF®

// Cómo Perder Peso

Tu peso...

El primer paso para perder peso de la manera correcta es **entendiendo cómo se compone este número.**

Puedo tener a dos personas de la misma estatura y peso, y verse totalmente distintas por el % de grasa y la cantidad de músculo que tienen.

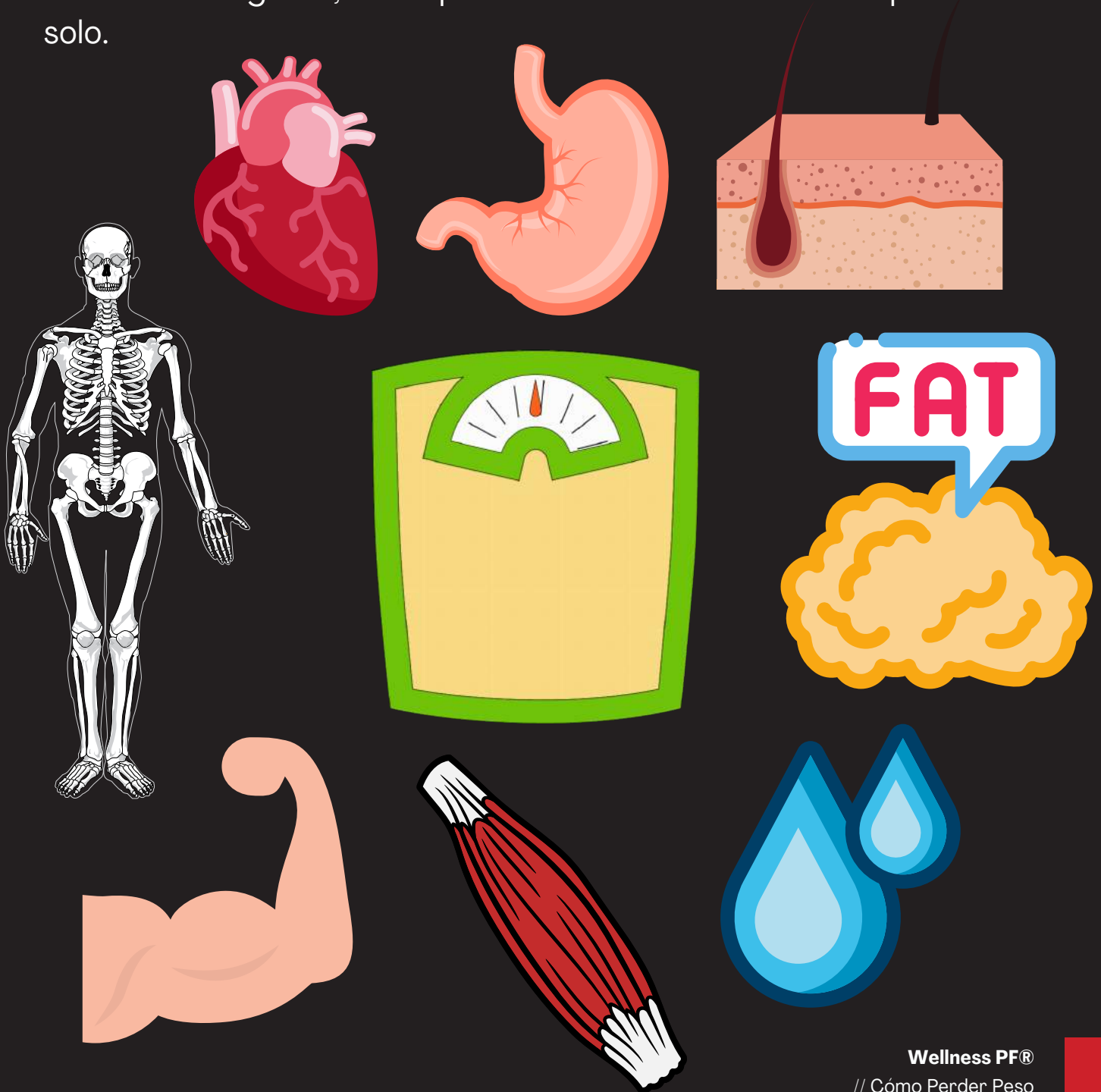
El peso está formado de **los siguientes componentes:**

- **La masa grasa** que es el tejido adiposo que se genera en el cuerpo.
- **La masa magra o masa libre de grasa** que está constituida por los órganos internos, los músculos y los huesos.
- Proteínas viscerales.
- Agua intracelular y Agua extracelular.
- Tejido óseo.



Tu peso...

Como puedes ver, el peso está compuesto por muchos componentes, **siendo el agua el más significativo y el que más fluctúa**. Saber solo tu peso sin tener en cuenta otros factores como el % de grasa, hace que ese número sea irrelevante por sí solo.

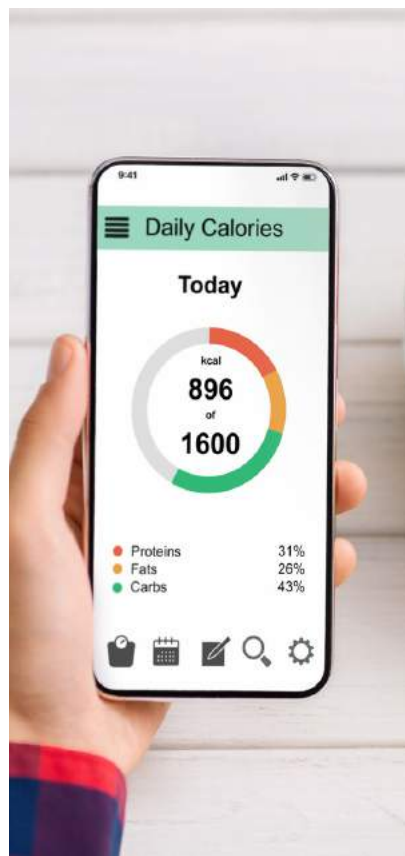


Tu peso...

Una vez que entendemos cómo está compuesto el peso, **pasamos a ver qué determina si subimos o bajamos de peso**. Debemos poner el agua a un lado ya que, es un número, que puede fluctuar mucho de un día a otro por factores como el sodio que consumimos.

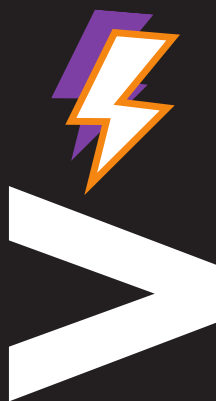
Te invito a pesarte antes de comer sushi y unas 12 horas después. Al tener tanto sodio en la salsa de soya, solemos retener mucha agua. **Hemos visto a gente perder 2-3 kilos en un día manipulando su consumo de sodio y agua.**

Por lo tanto, y poniendo el agua a un lado, las calorías son lo que determinan si subes o bajas de peso. No me importa qué tan sano comas, si comes más calorías de las que quemas, vas a subir de peso.



Tu peso...

Como los centímetros o metros para medir la distancia, **las calorías son usadas para medir la cantidad de energía que proveen los alimentos.**



Resumen Nutricional:

Cals	Grasa	Carbh	Prot
298	12,13g	33,98g	13,32g

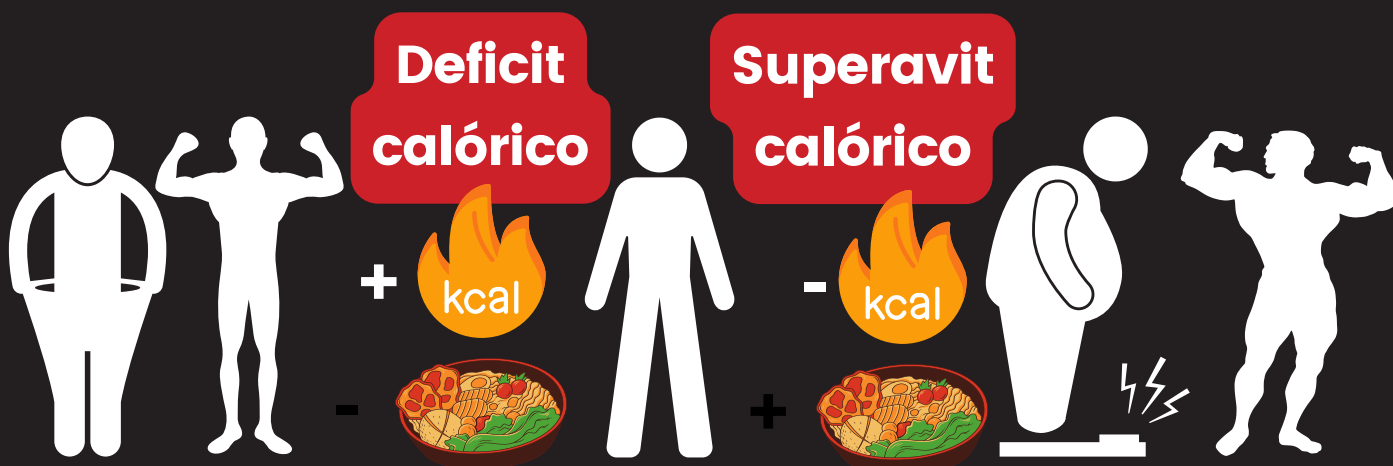
Hay 298 calorías en Pizza de Pepperoni (36 Cm) (1 tajada).
Desglose de Calorías: **37% grasa**, 46% carbh, 18% prot.

Resumen Nutricional:

Cals	Grasa	Carbh	Prot
164	3,54g	0g	30,76g

Hay 164 calorías en Pechuga de Pollo (sin Comer la Piel) (100 g).
Desglose de Calorías: **21% grasa**, 0% carbh, 79% prot.

MÁS ENERGÍA = MÁS CALORÍAS



PERDER PESO al comer **MENOS** calorías de las quemadas.

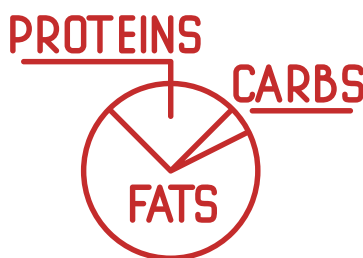
GANAR PESO al comer **MÁS** calorías de las quemadas.

Determina tus calorías

Si las calorías son lo que determina si subimos o bajamos de peso, **el siguiente paso es determinar nuestras calorías de MANTENIMIENTO.** Es decir, el número de calorías donde no subimos ni bajamos de peso.

Existen muchas fórmulas y calculadoras que te pueden ayudar a determinar cuántas calorías deberías estar consumiendo.

→ **Puedes descargar la nuestra aquí: Calculadora Macronutrientes**



Pero en realidad, **ninguna de éstas es muy exacta** ya que, en la alimentación, existe una variación individual significativa lo cual hace casi imposible el desarrollar dicha herramienta.

La Calculadora Macros te puede ayudar a comenzar en algún lado, pero depende de ti hacer los ajustes necesarios para obtener los resultados que buscas.

Existe una manera de hacerlo mucho más exacta, pero puede llegar a ser un poco más complicada.

Determina tus calorías

La forma más exacta de hacerlo es monitoreando tu peso y tu ingesta calórica durante un periodo de tiempo. **Recomendamos hacerlo durante al menos 2 semanas.**

Si conocemos estos dos parametros, **podremos determinar cuál es nuestro mantenimiento calórico y cómo crear un déficit.**

Para hacerlo, **debes registrar tu peso de forma diaria durante al menos 2 semanas.** Del registro de estos 14 días, debes sacar el promedio. **Con las calorías, debes realizar exactamente lo mismo.** Registrar absolutamente todas las calorías que consumes y sacar el promedio semanal. Esto incluye cosas como los aderezos, leche, snacks, etc.

Si bajaste de peso en estas dos semanas, estabas en un déficit. Si tus calorías ya son muy bajas, checa la guía: **Cómo acelerar tu metabolismo con la dieta inversa.**

Si te mantuviste en el mismo peso, ya estabas en un mantenimiento y podemos avanzar de ahí.

Si subiste de peso en estas dos semanas, estabas en un superávit.

Crea un Déficit Calórico

Al haber determinado dónde te encuentras con respecto a tus calorías, es más sencillo dar el siguiente paso. **Quiero hacer énfasis en lo siguiente: si tus calorías ya son bajas, no busques crear un déficit aún mayor.**

Deber pensar en el largo plazo y la estrategia que te permitirá mantener estos resultados. **Si es tu caso (es muy común), checa la guía: Cómo acelerar tu metabolismo con la dieta inversa.**



Déficit

Si aún es sostenible hacerlo, redúcelas de 100 a 200 menos desde donde te encuentras.

Mantenimiento

Reduce tus calorías de 300 a 400 menos desde tu mantenimiento.

Superávit

Reduce tus calorías 500 menos desde tu donde te encuentras el día de hoy.

Recuerda que el déficit que estás creando hoy, eventualmente, y al perder peso, se convertirá en tu nuevo mantenimiento. Antes de crear otro déficit y seguir reduciendo calorías, considera si podrás comer ese número de calorías para el resto de tu vida. Si la respuesta es "NO", antes de seguir bajando, debemos acelerar tu metabolismo.

Si te estancas, y seguir bajando calorías es sostenible, redúcelas de 100 a 200 menos.

Si te estancas, y seguir bajando calorías es sostenible, redúcelas de 100 a 200 menos.

Si te estancas, y seguir bajando calorías es sostenible, redúcelas de 100 a 200 menos.

Pierde el peso correcto

Las calorías determinan si subimos o bajamos de peso, pero **el problema de sólo enfocarnos en las calorías es que perdemos tanto grasa como músculo, y no le damos al cuerpo lo que necesita para rendir al máximo.**

Si queremos perder grasa, tener energía, un buen balance hormonal y ganar o preservar músculo, debemos enfocarnos en los MACROS. Cuando lo hacemos de esta manera, le damos al cuerpo exactamente lo que necesita para hacerlo.

Proteína

**4 KCAL
X
GRAMO**



Carbohidratos

**4 KCAL
X
GRAMO**



Grasas

**9 KCAL
X
GRAMO**



Alcohol

**7 KCAL
X
GRAMO**



Pierde el peso correcto

PROTEÍNA

Comenzamos con la proteína porque es el **macronutriente más importante cuando se trata de mejorar el tejido magro, recomposición corporal y gasto energético.**



Solemos asociar la proteína con solo subir músculo, pero en realidad una dieta alta en proteína **ha mostrado ser más eficiente inclusive para la pérdida de peso por su impacto en el gasto energético diario.**

A continuación, una tabla de la cantidad de proteína que necesitas si estás en un déficit o no:

Pierde el peso

correcto

PROTEÍNA

	0-30 AÑOS	30-40 AÑOS	40-50 AÑOS	50-60 AÑOS	60-70 AÑOS
NO DÉFICIT	1.8-2.0 G/KG(MCM)	2.0-2.3 G/KG(MCM)	2.3-2.6 G/KG(MCM)	2.6-2.9 G/KG(MCM)	2.9-3.2 G/KG(MCM)
DÉFICIT	2.2-2.4 G/KG(MCM)	2.4-2.8 G/KG(MCM)	2.8-3.1 G/KG(MCM)	3.1-3.5 G/KG(MCM)	3.5-3.8 G/KG(MCM)

*MCM = MASA CORPORAL MAGRA

Al determinar cuantos gramos debes consumir, **multiplícalo por 4** que es el número de calorías que tiene cada gramo de proteína y restalo de tu total diario.

CARBOHIDRATOS Y GRASAS

Las calorías restantes deben provenir de estos dos macronutrientes. Los estudios muestran que, mientras la proteína sea adecuada, no importa mucho de donde provengan el resto de las calorías.

Al final, es una cuestión de preferencia, adherencia con la dieta y cómo te sientes.

Pierde el peso

correcto (otros factores)



Entrenamiento de Resistencia: Es cualquier tipo de ejercicio que utilice resistencia con el objetivo de subir de fuerza, puede ser con pesas, nuestro propio cuerpo, bandas de resistencia. entre otros.

Calidad de sueño: Dormir bien es clave para preservar o construir músculo y quemar grasa.

MACROS: Comer suficiente proteína y tener cantidad correcta de calorías con carbo y grasas.

Estres: Estar muy estresados afecta nuestra capacidad de quemar grasa y preservar músculo.

Calidad alimentos: Evitar en la medida de lo posible los alimentos procesados.

¿Calorías

muy bajas?

La realidad es que **NO tenemos un problema para perder peso en la sociedad**. Cada año, miles de personas pierden peso a través de dietas restrictivas y periodos de ejercicio, pero de igual manera, esas mismas personas que perdieron peso, lo vuelven a subir.

El problema NO ES PERDER PESO sino NO VOLVER A SUBIR MÁS ADELANTE.

Esto se debe a los mecanismos con los cuales evolucionamos (VER MÁS en Dieta Inversa) que disminuyen nuestra quema calórica diaria obligándonos a comer menos el resto de nuestra vida para no volver a subir de peso.

La clave para que esto no suceda es PENSAR EN EL LARGO PLAZO antes de comenzar una dieta. Tenemos que entender que, si queremos resultados para siempre, primero debemos acelerar nuestro metabolismo. Ya que, en el momento que decidamos crear un déficit calórico, seguiremos comiendo una cantidad sostenible de calorías.

Si te quedas con hambre al hacer una dieta, o tienes que quitar todo lo que te gusta, quizá sea momento de reconsiderar la estrategia para tener éxito más adelante y no subir nuevamente.

Periodización

Si quieres tener resultados el resto de tu vida, es importante que no siempre estés a dieta y realices periodos donde vuelves a subir tus calorías a un mantenimiento o inclusive a un superávit. La periodización, como una temporada de americano, busca crear periodos en tu dieta para no estancarte nunca más. **Estás no son lineales, pero es para que tengas una idea de cómo manipular tu alimentación.**

TEMPORADA

La temporada sería tu dieta. Ese momento donde buscas una meta muy clara y generalmente reduces calorías. En nuestra experiencia, lo mejor es hacerlo durante máximo 5-6 semanas para luego pasar a otro periodo o etapa. Utilizamos también mucho el 3-1 donde realizas un déficit de 3 semanas y luego 1 semana en mantenimiento o un ligero superávit.

PRE-TEMPORADA

La pretemporada es un breve periodo de preparación antes de llegar a la temporada. Tanto mental como físicamente, buscamos que estés en el mejor lugar posible para comenzar a crear un déficit y logremos alcanzar tus metas físicas.

Es importante buscar llegar a la temporada con un metabolismo sano, la estrategia adecuada y en un lugar mental propicio que nos permita tener una gran temporada sin subir de peso más adelante o crear una mala relación con la comida.

Periodización

POST-TEMPORADA

Posttemporada es el periodo después de tu dieta, es decir, de la temporada donde buscamos recuperarnos. Las dietas, y más aún cuando son algo restrictivas, suelen tener un impacto negativo en nuestras hormonas, metabolismo, estado emocional, calidad de sueño, niveles de energía, entre otros.

Generalmente, a través de el aumento de carbohidratos y grasas, buscamos regresar a tu cuerpo a un estado de homeostasis y a una versión mucho más sana y saludable. Una buena posttemporada nos permitirá recuperarnos al 100 y llegar nuevamente a la temporada más fuertes y mejor preparados.

FUERA DE TEMPORADA

Fuera de temporada nos enfocamos más en ciertas habilidades o herramientas a desarrollar. Por lo general, fuera de temporada es cuando buscamos subir más de fuerza en el gimnasio, como también, mejorar otros aspectos como la movilidad aumentando rangos de movimiento con control, fuerza y estabilidad.

En la alimentación, en esta etapa buscamos acelerar tu metabolismo a través de una dieta inversa aumentando tus calorías poco a poco y teniendo un entrenamiento de resistencia adecuado.

Los periodos no necesariamente van uno después del otro, pero es importante recordar la importancia de no siempre estar en un déficit calórico.

Conclusión

Nuestro objetivo con esta guía es recalcar la importancia de tener una estrategia que nos permita perder peso para siempre. Si hiciste una dieta restrictiva y perdiste peso, pero luego volviste a subir, en realidad no fue una dieta exitosa.

El verdadero éxito consiste en desarrollar los comportamientos y hábitos que nos permitan mantener resultados para el resto de nuestras vidas.

Esperamos que hayas aprendido cómo perder peso de la manera correcta, y más importante aún, cómo hacerlo para siempre.



Contacto:

Wellness PF

WhatsApp: (55) 5259 3278

www.wellnesspf.com

info@wellnesspf.com

[@thewellnesspf](https://www.instagram.com/thewellnesspf)

SUSCRIBIRME