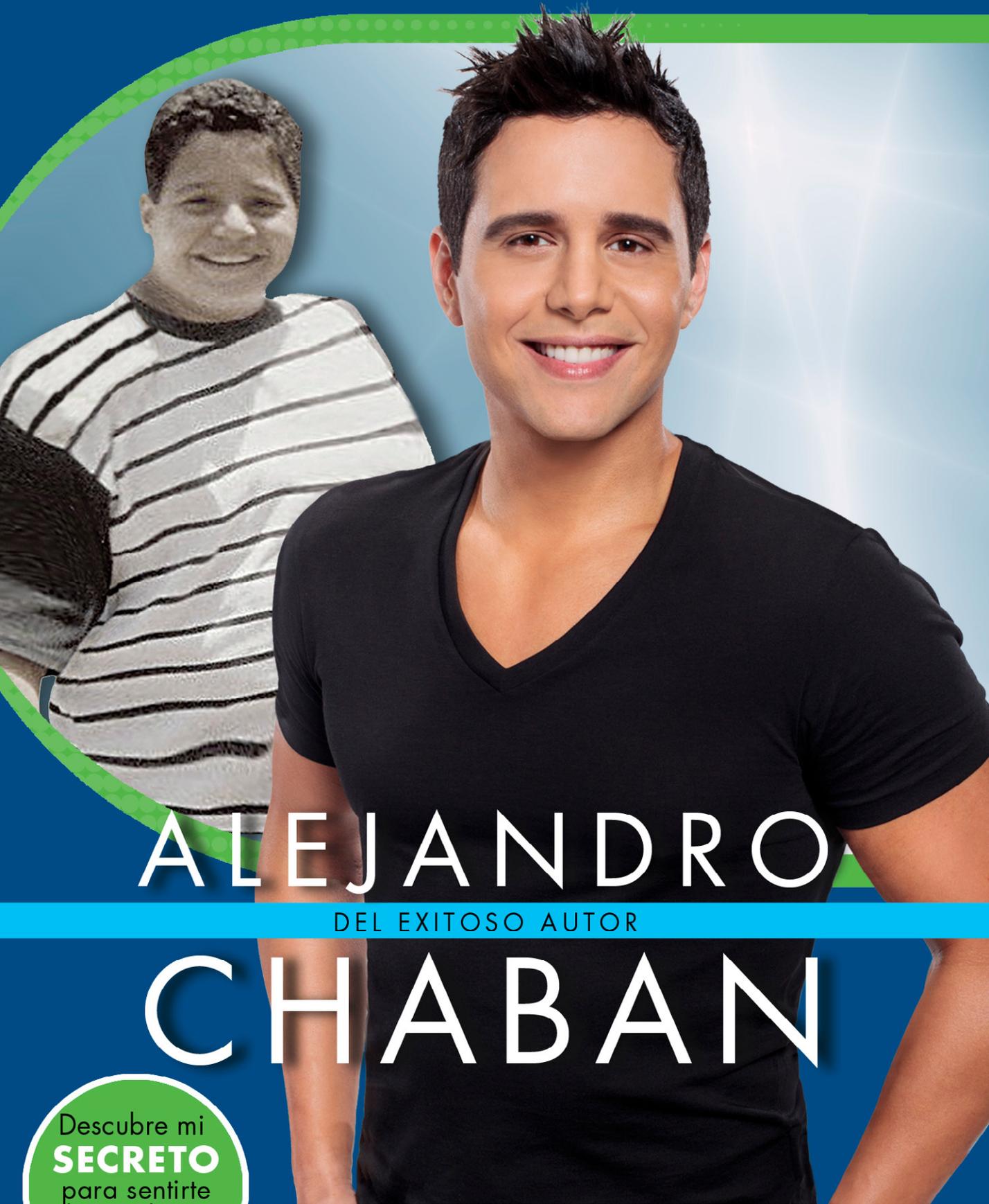


*Mi Transformación*

**FROM FATTY to HOTTIE**



**ALEJANDRO**

DEL EXITOSO AUTOR

**CHABAN**

Descubre mi  
**SECRETO**  
para sentirte  
bien y lucir  
espectacular!

Nueva Edición - Incluye la versión completa de  
**Yes You Can! Diet Plan** ✓

# ¡CONSULTA A TU MÉDICO!

Esta guía está estructurada para darte información que te ayude a lograr tus metas con respecto a los alimentos y ejercicios. Se ofrece con la salvedad de que el autor y el editor no son responsables por asuntos médicos, de salud ni personales. Nuestras recomendaciones no intentan suplir ningún consejo o tratamiento. Si tienes algún problema de salud, debes tratarlo directamente con tu médico, sobre todo si estás embarazada o amamantando. La información que contiene este libro se apoya en estudios actualizados, pero no hay garantía de que estos estudios no vayan a cambiar. Te recomendamos que te asegures de hacerte los respectivos exámenes médicos y que consultes a un profesional antes de iniciar una dieta o rutina de ejercicios. No asumimos responsabilidad alguna por lo escrito en esta guía.

[www.yesyoucandietplan.com](http://www.yesyoucandietplan.com)

Copyright 2012 @ Alejandro Chabán  
All Rights Reserved.

Collaborators:  
Dr. Miguel Garber  
Richard Linares  
Su-Nui Escobar

ISBN 978-0-578-00483-9

# ALEJANDRO CHABAN:

Mi Transformación "From Fatty to Hottie"



Gracias a Dios por darme la vida.

Este libro está dedicado a mis padres, quienes son mi fuerza,  
mi luz y mi ejemplo. Ellos me recuerdan de dónde vengo,  
dónde estoy y hacia dónde voy.

A mis tres hermanas, mis tres compañeras de vida,  
de aventuras, de recuerdos.

A mis abuelitos Alejandro, Alicia, María y Rafael.

A mis tres estrellas:  
Miguel Alejandro, Stephany Alejandra y Simón Alejandro.

# ÍNDICE

## ¡BIENVENIDOS!

INTRODUCCIÓN

MI EXPERIENCIA PERSONAL

EL YES YOU CAN!™ DIET PLAN DE ALEJANDRO CHABÁN

## NUTRICIÓN

LAS PROTEÍNAS

PROTEÍNA LACTOSÉRICA O PROTEÍNA DEL SUERO DE LA LECHE (WHEY PROTEIN)

LOS CARBOHIDRATOS

CARBOHIDRATOS SIMPLES

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

GRASAS

GRASAS BUENAS

GRASAS MALAS

CONSEJOS PARA EL CONSUMO DE GRASAS

EL METABOLISMO

LOS INTERVALOS ENTRE LAS COMIDAS

DEBES SABER QUE EL YES YOU CAN!™ DIET PLAN DE ALEJANDRO CHABÁN...

DÍA DE FIESTA

CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE LOS PRODUCTOS

APRENDE EL ARGOT:

## SALUD EMOCIONAL

NUESTRA MENTE

¡ASUMAMOS NUESTRA RESPONSABILIDAD!

## MOVIMIENTO

¿QUÉ ES EL MOVIMIENTO CARDIOVASCULAR?

MOVIMIENTO DE FUERZA

LOS ABDOMINALES

OTROS MOVIMIENTOS ABDOMINALES QUE PUEDES HACER

## ¡EL DESCANSO ES VITAL!

### CELULITIS, ESTRÍAS Y FLACIDEZ

¿QUÉ ES LA CELULITIS?

¿QUÉ SON LAS ESTRÍAS?

LA FLACIDEZ DE LA PIEL

**SOBRE LAXANTES Y DIURÉTICOS**

**TRUCOS FÁCILES QUE PUEDEN AYUDARTE A LOGRAR TU PESO IDEAL**

**PRINCIPALES ERRORES DE LAS DIETAS QUE NO COMETERAS EN EL YES YOU CAN!<sup>™</sup> DIET PLAN**

**RAZONES POR LAS CUALES EL YES YOU CAN!<sup>™</sup> DIET PLAN FUNCIONÓ PARA MI Y PARA MILES**

**CONCLUSIÓN**

**EL YES YOU CAN!<sup>™</sup> DIET PLAN DE ALEJANDRO CHABÁN – VERSIÓN COMPLETA**

# ¡BIENVENIDOS!

Hola, soy Alejandro Chabán. Después de muchos viajes por Estados Unidos y Latinoamérica, miles de personas se han acercado a mí para preguntarme cómo lo logré; cómo pude bajar de 314 libras a 154, superando obesidad mórbida, bulimia y anorexia. Por eso escribí este manual, para ayudarte a lograr los mejores resultados en tu figura y en tu salud. Investigué, estudié, leí muchos libros y enciclopedias, descartando lo que no funciona, para darte una serie de guías fáciles y sencillas que puedas poner en práctica a la brevedad, y para que logres resultados en el menor lapso posible. Sin teorías ni conceptos aburridos, porque no queremos graduarnos en Medicina sino rebajar, mantenernos o en algunos casos hasta ganar masa muscular...¿No?

No prometo tiempos record, pero los resultados están asegurados. En la sociedad en la que vivimos, bajar de peso se ha convertido en todo un negocio. Cuando vemos la tele, leemos una revista, escuchamos la radio, navegamos por Internet, notamos que la información salta de todos lados. La publicidad nos seduce con imágenes y mensajes: Pierde libras o kilos, quema la grasa de tu cuerpo, ten unos abdominales perfectos, ¿ya probaste las pastillas milagrosas?

Al mismo tiempo, cuando vemos una película o un comercial de TV los cuerpos perfectos nos dejan boquiabiertos, diciéndonos que así debemos lucir todos, que si no tienes las medidas perfectas eres un fracasado, no estás en nada, estás “OUT”.

A pesar de toda esa información, seguimos teniendo miles de preguntas y dudas, lo que nos demuestra por qué hay tanta gente con sobrepeso sin idea de cómo volver a ganar el control sobre su cuerpo y su salud.

Todos estamos buscando un camino corto, “un milagrito”, un toque de Dios. Muy pocos quieren trabajar en pro de su organismo haciendo los sacrificios necesarios. Sin embargo, y perdóneme que te lo diga, no hay nada que sustituya esto. La única opción es que trabajes para ti mismo, porque Dios está suficientemente ocupado en cosas mucho más significativas que controlar el peso de tu cuerpo.

Quizás estés pensando en este momento: ¿"Por qué tengo que escuchar a Alejandro Chabán?" Mi respuesta es: porque esta es una opción de ayuda basada en mis experiencias vividas, en mis resultados y hasta en mis equivocaciones para que tú puedas evitarlas.

**EI YES YOU CAN!™ DIET PLAN** no está enfocado en ninguna edad ni sexo en particular...es para mujeres, hombres, jóvenes y adultos. Ya cometí muchos fallos, escuché a mi ego en vez de mi cuerpo, probé cientos de dietas que no me funcionaron, comí lo que no debía. Fue todo un proceso de ensayo y error; probando y descubriendo aprendí ciertos trucos. Esta es mi oportunidad de compartir contigo esos conocimientos y ayudarte a abrir ese baúl de "interrogantes" de una vez por todas, para que puedas lograr tus metas de una forma rápida y eficaz.

**ALERTA:** Nunca hago nada a medias. Para mí tiene que ser todo o nada.

Porque déjame confesarte uno de mis mayores secretos, ya que en este libro quiero sincerarme contigo: Te cuento que a mí me encanta comer, disfruto mucho dormir y me da mucha pereza ir al gimnasio. Así que si no me siento bien, si estoy lleno de trabajo, si estoy deprimido, si tengo deudas, si mi pareja me dejó, o si estoy mareado, a pesar de todo tengo que hacer algo cada día por mí mismo y por mi salud. Así es como se crea el hábito, amigos míos. Si vas a invertir tu tiempo en hacer un poco más de ejercicio y cambiar tus hábitos alimenticios, lo ideal es que sea para toda tu vida. La pura verdad es que muchísima gente sabe que tienen que balancear sus comidas y activarse con un poco de ejercicio, pero pocos saben cómo hacerlo.

Mi intención es brindarte información valiosa, porque confío en que tú vas a saber apreciarla y hacer el mejor uso de ella.

Te deseo un muy feliz viaje en el camino que te llevará a tener tu cuerpo ideal.

## Introducción

Hoy quiero hablarte de un tema casi íntimo: la talla. Mejor dicho, la figura, las dimensiones, el volumen, el peso, la robustez, el grosor, la corpulencia, la obesidad. Como les dije, ¡la gordura! Quiero darte mi testimonio, mis opiniones y un par de consejos sobre este tema mío, pero también tuyo, ya que este problema de “las masas” afecta hasta las mejores familias.

Si vas a hacer algo tienes que ser realista sobre cómo, cuándo y dónde lo vas a realizar, y debes saber cuánto tiempo y esfuerzo te tomará lograr esta meta.

Piensa en un constructor. Él no empieza colocando las cerámicas...no, primero estudia el plano, para luego establecer las bases, levantar las columnas, vigas, paredes. Asimismo es tu organismo. Si sigues un plan y lo ejecutas bien, vas a obtener resultados positivos. Hay sólo 24 horas en el día y muchas de esas son para trabajar y dormir, sólo te pido que inviertas todos los días un tiempo en ti y en tu cuerpo, que es tu instrumento para todo lo demás. Si haces esto, créeme que te asombrarás de lo efectivo que serás en tus 23 horas restantes.

**ATENCIÓN:** Mi plan lo puedes seguir a tu manera, sáltate las páginas que quieras y concéntrate en lo que más te interesa. Me gustaría que cuando termines la lectura de este libro, quede todo rotito, mordido por un perro, lleno de café, de agua, porque eso quiere decir que lo estás usando, ya que no es una pieza de colección.

No se trata solamente de hacer una **TRANSFORMACIÓN FÍSICA** es decir; preparar tus comidas, mantenerte activo, saber qué comer y qué no. También es importante que reconozcas la importancia de descansar lo suficiente, porque el dormir es sumamente importante (ya te diré el por qué más adelante). Es importante que junto con tu **TRANSFORMACIÓN FÍSICA** hagas una **TRANSFORMACIÓN MENTAL**.

No se trata de sólo cómo luces ni cómo te perciben, sino cómo te sientes tú. Cuando te ves mejor por fuera, sumado a los piropos que te dicen quienes están en tu entorno, te sentirás mejor por dentro, además de que te agradará tu propio reflejo cuando te veas en un espejo.

Te invito a que tengas presente que con todo lo que hagas en tu vida los cambios pequeños perduran. Es mejor que hagas un poco de ejercicio una o dos veces a la semana y que comas sano cuantas veces puedas, a que no lo hagas nunca.

No olvides que Roma no fue construida en un sólo día. La palabra clave es PACIENCIA, que todo es un proceso.

Cuando se trata de nuestro cuerpo y nuestro bienestar, un poco es mejor que nada. **¡SIEMPRE!** Recuerda: es 1 día a la vez, 1 comida a la vez. **¡NO TE DESESPERES!**

Para mí la moderación es la clave del éxito, y la perfección la del fracaso. Nosotros no somos perfectos, nos enfermamos, tenemos compromisos, problemas, días de felicidad. No esperes que la marea esté baja todo el tiempo, lo importante no es que evites o le huyas a las dificultades, es que las aceptes y aprendas a manejarlas, trabajando alrededor de ellas para superarlas. Esta es la diferencia entre los exitosos y los fracasados, unos le huyen a los obstáculos o se rinden, los otros los enfrentan y los superan. Es fácil decir: "yo quiero tener el cuerpo de tal actriz, de ese deportista o del cantante aquel". ¿Quién no?, pero te pregunto si estás dispuesto o dispuesta a pagar el precio que exige llegar allí. Hay quienes responden: "claro que sí", sin pensar en el compromiso, el tiempo y la dedicación que hace falta.

Más importante que llegar al destino es disfrutar el camino. Así que procura divertirte en el proceso, no olvides que los seres humanos le huimos al dolor y buscamos el placer **¡EN TODO!**

Si estás empezando, alégrate por lo que te espera y no te intimides por el reto. A mí me gusta cambiar mis rutinas de comida y actividad física a diario, disfruto la sorpresa de no saber el resultado, y seguir buscándolo e intentándolo.

El **YES YOU CAN!™ DIET PLAN de ALEJANDRO CHABÁN** no es una dieta momentánea ni pasajera. Es un plan que adoptarás como un hábito y lo seguirás por el resto de tu vida.

No **TENDRÁS** que hacer el **YES YOU CAN!™ DIET PLAN**, **QUERRÁS** hacerlo.

Ciertamente, yo sólo puedo hablar de mis propias experiencias, y nada de lo que yo diga, haga, sea, o los conceptos que yo defina son esencialmente verdaderos o falsos, correctos o incorrectos. Simplemente reflejan un resultado propio y los de muchas personas que han seguido mis consejos y han logrado decir **¡YES YOU CAN!**

Me sentiría muy motivado si tú usas los principios que vas a descubrir y aprender con este libro para transformar tu vida, y si cambias tu manera de quererte, consentirte y cuidarte.

He creado esta guía fácil de entender y seguir, que te ayudará a vivir más relajado y conforme con tu cuerpo. Que te permitirá evaluar tus hábitos alimenticios, transformar las ideas y paradigmas acerca de los alimentos. Este libro contiene explicaciones breves acerca de cómo funciona el organismo, el verdadero significado de la famosa y temida grasa, las tan nombradas y de moda proteínas y los amados pero a la vez odiados carbohidratos. Este manual está lleno de ideas maravillosas para cambiar nuestra manera de pensar y nuestras creencias acerca del control de peso y sus derivados. Es una manera de ayudarte para que aprendas a comer bien. Recuerda, eres lo que comes. Según los estudios, las personas nos constituimos en un 70% por lo que comemos.

Yo siempre supe que tenía que haber una manera más real y efectiva, una fórmula que aplicara a personas como tú y como yo. De tanto buscarla la encontré, y por eso la comparto contigo. Así que te invito a que vayas más allá de hacer una simple lectura de estas páginas. Estúdialas, asimílalas, pruébalas porque pueden impactar positivamente tu calidad de vida.

## Mi Experiencia Personal

Antes de comenzar a hablar de planes de alimentación y de ejercicios, te quiero contar un poco sobre mi historia personal, para que puedas entender una de las razones que me impulsaron a escribir este libro y por qué he leído e investigado tanto sobre este tema. Seguí decenas de tratamientos (nutricionistas, dietistas, psicólogos, entrenadores físicos, acupunturistas, gastroenterólogos, entre otros especialistas), y probé desde pastillas exóticas hasta téis mágicos y con absolutamente todos fracasé. No logré el resultado que buscaba.

Ahora bien, lo más importante de todo esto es que comprendas que así como yo lo hice, tú también puedes lograr el resultado que buscas. Es por esta razón que quiero ayudar, apoyar y guiar a quienes están inconformes con su aspecto físico y necesitan cuidar su salud, pero que no saben cómo empezar o cómo mantenerse, que es lo más importante luego de hacer el esfuerzo.

En mi niñez, recuerdo que la última vez que me vi "normal" fue en mis clases de natación. Estaba a punto de cumplir 9 años, y todavía me quitaba la ropa y la playera sin ninguna vergüenza ni remordimientos.

Aproximadamente a los 10 años de edad empecé a comer de forma desbalanceada y a ganar libras/kilos, lo que fue transformando mi cuerpo de manera progresiva, hasta alcanzar una talla y un peso alarmantes para un adolescente. En la calle, en vez de preguntarme ¿Cómo te llamas? me preguntaban ¿Cuánto pesas?

Con el pasar de los años, y ayudado por terapeutas y especialistas, pude analizar la razón primordial que me llevó a maltratar mi cuerpo y mi vida.

La causa de mi obesidad fue buscar la atención de mi papá y de mi mamá. Mi obesidad se debió a una razón de índole emocional, que me ocasionó experiencias que estoy seguro algunos de ustedes han vivido.

Yo comencé a ingerir alimentos que para mí jugaban el papel de amor, seguridad y protección de mi familia. Pretendí sustituir con la comida la carencia de estos sentimientos.

Hoy, después de tanto sufrimiento, estoy al tanto de los problemas psicológicos que acompañan a la obesidad, pero en aquel tiempo, ignoraba que en más del 90% de los casos, las personas obesas intentan satisfacer sus necesidades



emocionales con el exceso de alimentos y muchas veces buscan destacarse con algo, aunque sea tan negativo como la obesidad, para lograr la atención de sus seres queridos.

Así protagonicé mi búsqueda de atención, principalmente de mi papá, porque aunque él vivía con nosotros y para nosotros, es decir, la figura paterna estaba presente, yo la percibía como ausente. Eran mis dos hermanas mayores, Olimar y Susana y mi mamá, las figuras con quienes más contacto tenía, porque las veía mucho más que a mi padre, quien solía estar trabajando buscando el sustento familiar y cuando llegaba a la casa en la noche estaba cansado. Recuerdo que a veces me comparaba con mis amiguitos y me preguntaba con tristeza por qué sus padres sí iban con ellos a jugar fútbol y el mío no. Yo esta ausencia como una falta de cariño. Y al regresar a casa me atiborraba de toda la comida que encontraba, buscando sustituir el cariño de papá.

Yo crecí junto a mis abuelos, que son de origen árabe y Latino. En esta cultura le otorgan una gran importancia a la comida, porque la consideran una forma de demostrar su amor.

Mi abuela nos hacía notar cuánto nos adoraba cocinando succulentos platillos, que mientras más complicados y abundantes eran, resultaban mejores para ella, porque representaban el gran esfuerzo y las horas de trabajo invertidas para darnos un gusto. Cuando me devoraba dos platos me lo festejaban. Siempre me preparaban mis comidas favoritas. En casa no teníamos la cultura de comer vegetales, cuando se preparaban ensaladas se aderezaban más que todo con mayonesa, y yo mezclaba los alimentos de forma errada y todo lo comía con pan: pan con papa, pan con arroz, pan con plátano.

De manera inconsciente, percibí que la comida jugaba un rol importante en la vida de mi familia, específicamente en mi padre, producto de la idea de que un niño gordo es un niño sano; entonces, empecé a manipularlos por esta vía. Desahogaba mis rabias por mi pobre autoestima atragantándome de dulces. Me acuerdo que compraba pasteles, chucherías, hot dogs (perro caliente, pancho, salchicha). Reunía dinero para comprarme pizzas y botanas y no para video juegos ni barajitas como los demás chicos de mi edad. En el colegio no me bastaba lo que mi papá me daba para la merienda y el desayuno y pedía crédito en la cafetería para comer más. Las meriendas con altas cargas calóricas me hacían sentir "feliz", aunque luego se convirtieran en un padecer para controlar mi peso.

A la gente que me conocía le empezó a llamar la atención este comportamiento compulsivo, lo que interpreté entonces como una buena forma de que me tomaran en cuenta, bien fuera para alabar mi gran apetito o para criticarme, pero **ATENCIÓN ES ATENCIÓN** ¿o no?

Mi papá, por lo menos al principio, me aplaudía por comer tanto. Íbamos juntos a restaurantes y yo pedía tres sodas al mismo tiempo, para que cuando se me acabara una ya tener la otra a la mano. Y comía y comía. Me decían: "¡Wow, Ale, cómo comes!".

Todo indicaba que mientras más comía, más atención acaparaba de mis padres. Mi mamá se fue acostumbrando a que me comiera dos platos y llegó el momento que, cuando no me terminaba el segundo, me prohibía ver la tele o pasaba por la mesa y me repetía "¿Sabes cuántos niños hambrientos hay en el mundo y tú te das el lujo de desperdiciar comida?"

Malinterpretando esos halagos y confundiendo sus significados, visualicé una manera de sobresalir y captar las miradas. Después de conseguir medianamente la atención que buscaba, pagué un precio carísimo, no sólo con mi salud, sino con mi relación con la sociedad y mi autoestima. Me vi acorralado en medio de

un laberinto de emociones negativas, atrapado en mí mismo por el rechazo y la pena debido a mi aspecto. Tenía 130 libras de sobrepeso, o sea, 70 kilos de más aproximadamente.

Estaba en plena adolescencia y pubertad, con esa corta edad, en lugar de preocuparme por el equipo deportivo más famoso, comencé a interesarme en nutrición, ya que la única pelota que jugaba en mi vida era yo mismo.

Así surgió en mi vida la fama de ser “el gordito”, el gordito simpático, cuya gracia en realidad era una máscara, porque entre las paredes de mi cuarto no era feliz. Aún puedo sentir perfectamente la tristeza que me producía la imagen cuando llegaba a mi casa y me quitaba la ropa frente al espejo. No podía hacer las cosas que hacían los de mi edad por mi sobrepeso. No me gustaba ir a jugar pelota o basquetbol porque se burlaban de mí, me decían sobrenombres como: “arepa con todo”, “bola de mier--”, “albóndiga”. Cuando iba a jugar fútbol no me querían escoger para ser parte de sus equipos. Los capitanes se retaban entre ellos: “--Tú te quedas con Chabán”. --“No, tú”. --“No, tú”, y al final me escogían pero me dejaban sentado en la banca durante todo el juego, porque era muy pesado y no podía jugar. Se burlaban de mí diciendo que me movía en “cámara lenta”.

Como te imaginarás, esa etapa de mi vida fue un martirio para mí. No tenía amigos con quien jugar. Ni siquiera tenía alguien con quien compartir a la hora de comer en la escuela. Por eso a veces me quedaba solo en el salón de clases para evitar las burlas y las risas. Le daba dinero a uno de los compañeros de clase para que me comprara el desayuno. De esa forma evitaba pasar por lo que yo le llamaba en mi mente “el túnel del terror”, ya que yo pasaba frente a mis otros compañeros y los más “populares” se paraban a empujarme y llamarme “gordo”, “morfa” o cualquier otro insulto que les viniera en gana. Por supuesto que todo esto lo hacían delante de las niñas que me gustaban y de esa forma ellos ganaban “popularidad” y ellas también comenzaban a reírse de “el gordo”. A veces, mientras me humillaban y sus palabras retumbaban en mi cabeza, yo solo pensaba en mi imagen frente al espejo y me aterraba que fueran a darse cuenta que ya no podía ni verme mis partes íntimas cuando iba al baño.

Así me fui aislando, y acercando a mi más fiel amiga, la que no me juzgaba: la soledad. Mi gordura resultó una forma de escape. Prefería quedarme en un salón de clases estudiando, leyendo, pintando o escribiendo, que ir a pasar vergüenza en la cancha.

Recuerdo que una vez me caí y fingí dolor. Preferí soportar un fastidioso yeso por 3 meses sólo para no ir a educación física. El yeso me picaba mucho y era muy incómodo, pero para mí era mejor que tener que ir al campo de educación física ya que cada vez que trotaba oía las burlas, porque mi grasa saltaba o porque mis pechos rebotaban. Además, siempre quedaba de último y el profesor tocaba el pito y gritaba.....

¡CHABAAAANNNNNN! y todos mis compañeros me decían: “apúrate elefante”.

Los insultos llegaron a ser tan insoportables para mí que cuando llegaba el día de hacer educación física, siempre inventaba un dolor de estómago, un vómito o cualquier excusa que fuese necesaria con tal de no tener que asistir a clase.

Cuando entré en la secundaria, ya no podía con mi propio peso. Me deprimía hallarme en ese estado de descuido. Mis pechos empezaron a crecer, hasta que llegaron a ser muy grandes y en el colegio comenzaron a llamarme “Gordo teta de perra”. Eso me dolía y me molestaba muchísimo. Una vez estaba en un ascensor y se trancó. Por supuesto que después todos me miraban y me echaban la culpa porque yo era el gordo.

Sin embargo yo no demostraba hasta dónde me dolían las burlas y los comentarios. Me hacía el loco, disimulándolo con chistes. Mientras tanto el tiempo seguía pasando y yo no hacía nada al respecto. Seguía comiendo todo lo que se me atravesara por delante. No tenía conciencia de lo que estaba haciendo. Era una manera de evadir mis miedos, mis rabias y mi dolor.

En esta época de mi vida estaba totalmente frustrado por mi sobrepeso. No sólo por la inseguridad que me ocasionaba, sino porque hasta el vestirme ya era una incomodidad. Nada me quedaba bien, la ropa me apretaba. Llegué a usar pantalones talla 38 y mi mamá me los cortaba por las rodillas, porque eran para gente adulta.

Uno de los peores recuerdos que tengo de esa época es la desilusión de saber que mis compañeros hacían fiestas y jamás me invitaban. Alejandro “el gordo” parecía ser persona non-grata en cualquier reunión o celebración. Si alguna vez llegaba esa tarjeta de invitación tan esperada entonces tenía que enfrentarme a que mis trajes no me quedaban. Me probaba uno y otro y me sentía como tamal relleno. Mientras más tratara de esconder la “barriga” o las “masas”, peor lucía. Y ni me acuerdo cuantas veces tuve que acostarme en la cama para lograr que

me cerrara el pantalón. Otra de las cosas que hoy me parecen increíbles pero que hacía constantemente era usar suéteres y sudaderas aunque fuera verano y la temperatura estuviese en los 90 grados (32 C). Pensaba que con eso lograba ocultar un poco mi gordura y mi sobrepeso.

Con el pasar del tiempo, poco a poco y casi sin darme cuenta, fui engordando más y más, porque así fortalecía una especie de armadura, una máscara para proteger mis sentimientos. Imagínense lo que significa refugiarse en la comida, buscando calor y compañía en ella. Al mismo tiempo, mis padres me daban la atención que yo requería porque se preocupaban por mi salud.

Cada vez me sentía menos saludable, me cansaba demasiado, no podía respirar ni dormir bien, roncaba, me asfixiaba, me raspaba las entrepiernas al caminar. Se me hacían morados y ronchas entre las piernas y a veces también en las axilas. Llegué a romper los pantalones por el roce y hasta mi mamá me tenía que ayudar a bañarme, porque no llegaba por mi propia cuenta a lavarme bien. Esto obviamente era sumamente vergonzoso para mí porque estaba en plena etapa del desarrollo.

Pasaba los días desgastado, sudado. Sin embargo, comía y dormía en exceso. Aun así no tenía energía para nada, caminaba muy lento y el más mínimo esfuerzo me hacía sudar. Decían que parecía que tenía el viento en mi contra.

Hasta que un día mis padres, angustiados por mi obesidad, dijeron **¡YA BASTA!**, y dejaron de celebrar mi gula. Me cerraron la nevera con candados, y se preocuparon por mi mal estado físico. Se centraron en mí nuevamente, pero repito: **ATENCIÓN ES ATENCIÓN**. Entonces yo, un tanto desesperado le daba dinero a una nana que ayudaba a mi madre con los quehaceres de la casa para que me comprara comida y la escondiera debajo de mi cama o me la subiera con una cuerditita dentro de una cesta por la ventana, todo esto a espaldas de mis padres. Así obtenía en mi habitación un servicio “de entrega especial” de empanadas, chocolates, y de todo lo que me gustaba. En la escuela me llamaban el traficante de chocolates porque a espaldas de mis padres llevaba escondidos chocolates en botellas de champú o en las cartucheras que se suponía fueran para mis lápices de colores. Mis compañeros llegaron a llamarme “Buda” o “Globo Terráqueo” y hasta me recuerdo cuando una maestra dijo una vez “A Chabán es mejor saltarlo que darle la vuelta”.

En la última etapa antes de tomar conciencia del problema, me levantaba en la noche, freía pollo, papas fritas. A esas horas de la madrugada comía como

un hambriento. Era una especie de auto castigo, un acto de violencia en contra de mí mismo. Luego me iba a dormir y al otro día amanecía con el estómago destrozado (la atención duele). La situación se tornó seria, tanto en el plano emocional como en el de mi salud. Además, ya estaba en la escuela secundaria y quería que las niñas me tomaran en cuenta, pero no había manera de que eso sucediera. No solo estaba inseguro conmigo mismo porque no lucía bien. Además de mi sobrepeso extremo, usaba anteojos, frenillos y tenía el típico acné juvenil. Aparte que por naturaleza somos un tanto crueles y solemos darle la espalda y etiquetar a quienes tienen un "defecto" como la gordura, baja estatura, los que son amanerados o los muy altos. Los "diferentes" despertamos los peores sentimientos de la mayoría. Somos la gente graciosa de quienes los demás se mofan y se ríen. . Las personas no saben el daño psicológico que ocasionan con sus palabras. Hoy en día, cuando me encuentro con mis amigos en persona y hasta en Facebook y hablamos de los viejos tiempos, me doy cuenta de que ellos "olvidaron" esa parte de nuestro pasado pero para mí ese sufrimiento quedó en lo más profundo de mi ser.

Mis papás ya no sabían qué hacer, porque yo comenzaba la dieta y comía a escondidas de ellos; o la empezaba el lunes y ya el jueves decía que la retomaba el lunes siguiente. Yo era adicto a la comida. Nunca entendía porque nadie se hacía adicto a la lechuga.



Mi papá me prometió que si yo rebajaba me iba regalar una pequeña motocicleta VESPA, que era algo con lo que yo soñaba. Yo tenía 14 años, y todo eso me motivaba, pero no me atrevía a cambiar porque mi miedo a no rebajar podía más que mi deseo de ser delgado. Eso me saboteaba el proceso.

Me aterraba empezar de nuevo una dieta para frustrarme y dejarla. Lo que más temía era que las personas cercanas a mí pensarán o dijeran “Ya volviste a dejar la dieta”. Sentía vergüenza de mí mismo. ¿Cómo iba a volver a inscribirme en un gimnasio? ¿Cuántas veces antes había hecho lo mismo? Pagar la cuota, comprar ropa y los equipos para hacer ejercicios para después dejarlo todo a los dos días y no volver.

Para darme un buen ejemplo, mis padres comenzaron a hacer diferentes tipos de dietas, aunque no fueran las más atinadas, pero hacían su mejor intento para reducir las calorías. Comían frutas con yogurt en la mañana o jugos naturales con cereales y yo empecé a entrar en la onda, buscando complacerlos nuevamente. Para mi sorpresa comencé poquito a poco a deshincharme. Con dietas equivocadas, pero al menos había iniciado el intento de cambiar mi forma de comer. Como dije antes: SIEMPRE ALGO ES MEJOR QUE NADA. Hasta que decidí concientizar y empezar a hacer “dieta” por mi cuenta. Escuché que mi prima estaba usando una técnica extraña para rebajar: en ayunas tomaba agua hirviendo, aunque no me lo crean era así, señores, agua hirviendo con burbujas y todo. Me animé a imitarla, así me quemé la lengua, el paladar y hasta el estómago, con la esperanza de que eso funcionara. El único beneficio era que como tenía la boca quemada y con ampollas no comía porque me dolía. Hasta que no aguanté más.

Después probé diferentes métodos de moda: la dieta de los líquidos, la de la piña, la dieta Scarsdale, la anti-dieta, la de la sangre, la del pepino con atún, las pastillas que te ponen eléctrico a bailar y a latir el corazón a mil. La faja del yeso, la meso terapia, el té de zen, las chinas, las brasileras y cualquier cosa que pudiera hacerme el milagro. Logré rebajar un poco y entonces decidí comer una sola vez al día, al mediodía, aunque lo acompañaba con refrescos y pan.

El 27 de octubre de 1997 (no recuerdo por qué fue justo ese día pero no olvido la fecha), tomé la gran decisión. Esa mañana me paré frente al espejo, tenía puesta sólo mi ropa interior, y me dije: “Aquí murió el Alejandro el gordo”. Hasta aquí llegó el gordo. ¡El gordo hoy muere!

Así me encargué de disciplinarme. En diciembre, cuando terminé las clases del

colegio y llegaron las vacaciones, aún estaba muy por encima de mi peso, pero no me di por vencido. Aunque había rebajado unas cuantas libras (kilos) no se me notaba, ya que generalmente cuando se inicia una dieta no se pierde peso rápidamente porque el metabolismo se hace más lento por la disminución de nutrientes y lo poco que consume lo guarda como reserva de energía. Así que, hice dieta durante todas las Navidades, lo que fue sumamente difícil porque es una época en la que se comen muchos alimentos grasosos y con azúcares, como pernil, pan de jamón, panetone, dulces de higo, etc. Pero yo estaba decidido y me mantuve encaminado.

Me daba un sólo día a la semana (el domingo), mi día de consentimiento o mi día de fiesta, como le llamo yo, para otorgarme un gusto. Ese día, me comía un bombón de chocolate, lo guardaba en la gaveta al lado de mi cama y lo veía a diario diciéndome: "El domingo...el domingo".

En enero, me fui a Disney de vacaciones con mi familia y allí fue difícilísimo prevalecer en mi dieta en medio de helados gigantes, algodones de azúcar, muslos de pavo; estaba probando mi fortaleza con mi adicción, sin embargo, me mantuve enfocado en lograr mi propósito y en mi meta final.

Poco a poco empecé a rebajar más rápido, y eso me motivó a seguir poniendo todo mi empeño en mi objetivo. Cuando regresé de vacaciones, a finales de enero, llegué al colegio con unas 15 libras (7 kilos) de menos. Lo que para mí significó un gran logro. Quizás 15 libras o 7 kilos no eran mucho pero, ¡Para mí eran la gloria! No sólo por el hecho de que me dijeran cosas que quería oír y me tomaran en cuenta, sino también por cómo me veía y sentía, satisfecho por haber cumplido mi palabra. Eso me animó a seguir mi plan y así empecé a perder libras más drásticamente. Sin embargo, la desventaja fue que no seguía una dieta balanceada. Sólo almorzaba lo que mi mamá preparaba con un jugo natural y combinaba mal los alimentos ingiriendo exceso de carbohidratos y azúcares. Luego no comía más hasta el día siguiente, sólo agua y así cometía, sin saberlo, un error en mi alimentación.

A medida que fui perdiendo libras, reduje las tallas de mi ropa. Las chicas cada vez me prestaban más atención y mis compañeros de clases, quienes empezaron a convidarme a jugar, me llamaban por teléfono más seguido, y compartían conmigo sus ideas de salir a "conquistar el mundo". De alguna manera, la atención la volqué hacia mí, pero esta vez de manera provechosa, lo cual beneficiaba mi salud y mi cuerpo. **¡POR FIN SE ME TOMABA EN CUENTA, Y ESTABA PERTENECIENDO A ALGO EN MI VIDA!** Mi papá y mi mamá por supuesto estaban

contentos porque su hijo ya podía respirar bien y comenzaba a tener una vida más social y más sana, aunque mi abuela se ponía brava porque decía que yo estaba enfermo y porque cada vez ella tenía menos cachetes que pellizcar.

Lo que no llegué a considerar cuando arranqué mi proceso, es que me iban a salir hematomas por la reducción de mis medidas a partir del drástico bajón de carbohidratos y grasas somatizando morados en mi piel. Por supuesto que como comía tan poco, a cada rato me mareaba y me desmayaba. Mi sistema inmunológico se tornó tan precario como mi alimentación. ¡Tenía un terror intenso de volver a engordar!

Aunque todos me decían que me veían extremadamente delgado, yo me miraba al espejo y me veía obeso. De pronto me encontré realizando extraños comportamientos, tales como rehusar comer delante de otras personas.



Mis padres se preocuparon de inmediato y decidieron llevarme a varios médicos los cuales se alarmaron porque el primer diagnóstico, aunque apresurado, era que podía tener algún tipo de cáncer u otra enfermedad peligrosa. Después de muchos análisis y consultas concluyeron que mi mal era carencia de vitaminas y una descompensación severa.

Yo tenía mucha ansiedad. Me sentía débil, la piel estaba quebradiza y me faltaba el aire. Además, me había vuelto obsesivo con las calorías que comía. Después de muchos análisis, exámenes y de que me vieran muchos especialistas en el hospital, los médicos concluyeron que estaba en la fase inicial de la anorexia.

El doctor, con cara larga y sorprendido porque normalmente esto sucede más comúnmente en las mujeres, me explicó: La anorexia es un trastorno psicofisiológico que se caracteriza por un pánico incontrolable de convertirse en obeso. Los que sufren anorexia tienen una imagen distorsionada de ellos mismos y son persistentes en su negación a ingerir alimentos, consiguiendo así una pérdida de peso severa. La anorexia usualmente viene acompañada de vómitos provocados, ejercicios excesivos, mala nutrición y otros cambios psicológicos. Y yo parecía tener todos los síntomas. Comía bálsamo labial (Chapstick). El simple olor de la comida me hacía sentirme lleno y si veía fotos con comida me satisfacía. Como si todo esto fuera poco, tomaba laxantes regularmente. Todo por no volver a ser el gordo de la escuela. Como había logrado una aceptación por parte de mis compañeros y comenzaba a ser parte de los "cool" o "populares", no quería jamás volver a engordar. Por tanto, tampoco podía comer.

Mi papá se peleaba con el médico y le aseguraba que él veía como yo comía todos los días y que no entendía porque tenía los valores bajos ni la descompensación. Fue entonces que el doctor se quedó solo conmigo y terminé confesándole que era cierto que comía, pero después me forzaba a vomitar porque tenía temor de volver a ser rechazado por mis compañeros de la escuela. Por eso, cada noche después de la cena, subía a mi habitación, me metía el dedo en la garganta y vomitaba todo. Después me acostaba, ya sin nada en el estómago.

Cuando sentí que había establecido una comunicación con el médico, tuve que contarle todo. Le conté que mi vida era una batalla constante entre el deseo de perder de peso y mantenerme delgado y la compulsión constante de comer desafortadamente. En mi mente era como una pelea entre Alejandro "el diablito" y Alejandro "el angelito". Finalmente el doctor me hizo varias de las siguientes preguntas para determinar si también era bulímico.



- ¿Alejandro...estás obsesionado con tu cuerpo y tu peso?
- ¿La comida y la dieta dominan tu vida?
- ¿Tienes temor de que cuando empieces a comer no puedas parar?
- ¿Comes algunas veces hasta que te sientes mal?
- ¿Te sientes culpable, con pena o deprimido después que comes, Alejandro?

Mi respuesta fue afirmativa para cada una de las preguntas. El médico movió su cabeza como el que se enfrenta a algo que le preocupa y no logra entender y me dijo: “Alejandro, estás entrando en un estado de anorexia y bulimia. Tienes que comenzar un tratamiento de inmediato.”

Me explicó que las personas que sufren de anorexia tienen unos niveles altos de una hormona llamada "GRELINA". Esta hormona es la que le dice al cerebro cuando el estómago necesita comer. El tener altos niveles en la sangre implica que los cuerpos intentan desesperadamente de tener hambre pero esa hambre es suprimida, ignorada o echada a un lado. Sin embargo, estudios realizados han determinado que la administración por vía intravenosa de GRELINA a los pacientes de anorexia nerviosa logra un incremento en alimentos ingeridos de entre un 12-36% durante un periodo de prueba.

Después de un tiempo, empecé a aprender a comer. Me fui instruyendo de Cuándo, Cuánto y Qué, comer. Fui aprendiendo a conocer los síntomas de mi cuerpo, cómo funciona y cómo mi mente me traicionaba. Con esto, acompañado de ayuda psicológica, médica y el apoyo de mi familia pude, poco a poco, perder unas 88 libras (40 kilos) en cuestión de meses. Pero de manera saludable y sana.

El tiempo siguió pasando y llegué a sentirme más sano, más ágil, más feliz y pleno, no sólo por haber logrado mi cometido sino porque mi calidad de vida comenzó a mejorar. Ya no me costaba tanto subir las escaleras, no me raspaba más las piernas al caminar, dormía bien, era como una liberación, ya no estaba más atado a la comida, aunque debo confesar que por muchos años aún me sentía gordo. Es decir...era "gordo de mente".

No solo tuve que aprender cómo alimentar mi cuerpo sino también aprendí cómo alimentar mi mente con nuevas creencias y pensamientos positivos. Es por eso que sé la importancia que tiene que cuando adelgazamos, junto con el cambio físico hagamos también un cambio emocional. Les pongo un ejemplo: Mi amiga Sara (de la cual estoy muy orgulloso), rebajó muchas libras con su "bypass gástrico". Parecía estar muy contenta pero en su interior era muy infeliz, ya que su cuerpo lo había tratado pero su mente seguía igual. Ella lucía flaca pero se sentía y pensaba como "gorda".

A pesar de haber adelgazado, yo seguía viviendo con mucha inseguridad porque estaba más delgado pero fofo (eso no lo sabía casi nadie) y para ocultarlo, si me invitaban a la playa o a la piscina, me inventaba cualquier excusa.

Yo seguía probando diferentes dietas, me llevaba mis batidos o licuados de proteína para la universidad para comer con mis comidas y mis meriendas, empecé a asistir a charlas de autoestima y a relacionarme con gente que logró resultados exitosos en esta materia.

Pero al rebajar lo que no estaba en mis planes era que mi cuerpo somatizaría encogiéndose significativamente, por lo que no me veía muy sano. Los huesos comenzaron a adherirse a mis músculos, pero con un exceso de piel que colgaba. Otra cosa que aún me hacía sentir inseguro era la GINECOMASTIA (engrandecimiento de las glándulas mamarias en el hombre). Este fue el punto decisivo para continuar la transformación de mi cuerpo y desarrollar musculatura.

Gracias al empeño, la dedicación, el incansable trabajo que hice y a la orientación de de expertos, hoy puedo decir que he logrado mis metas. Soy un hombre saludable y feliz y pude realmente curarme en todo sentido emocional y físico. En el largo camino descubrí todos los secretos que me ayudaron a ganarle la batalla a la obesidad, anorexia y bulimia. No solo gané la batalla: he llegado a cumplir mis sueños y hasta a ser reconocido por mi esfuerzo y tenacidad.

A veces no lo puedo ni creer. Siempre soñé con ser uno de los 50 más bellos de la Revista People en Español... ¡Lo logré! Tuve el honor de ser la portada de la revista Men's Health. Me escogieron "Cosmo Hombre" para la Revista Cosmopolitan. Fui nombrado por el Dr. Oz como embajador de su fundación "Healthcorps". Fui seleccionado por la Casa Blanca e invitado a conocer al Presidente Obama por mi labor en pro de la buena alimentación y la salud en los Estados Unidos. Tengo mi segmento semanal inspirando a personas en el programa número 1 de la Televisión Hispana: Despierta América (Univisión) y soy Productor Ejecutivo de mi propio programa "reality" titulado "YES YOU CAN WITH CHABAN" en YouTube por el canal NuevON.

Estos son regalos increíbles de Dios, sin embargo, lo más importante es que nada de esto lo tomé como un piropo para agrandar mi ego. Para mí ha sido un reconocimiento a mi esfuerzo y sacrificio. Es como una recompensa para el ego de ese "gordito" maltratado y burlado que aún vive y vivirá dentro de mí. Ese "gordito" me ha permitido crecer y ver el mundo de manera diferente, dándome la oportunidad de aprender de esas experiencias.

Ahora quiero compartir mis vivencias contigo. Quiero enseñarte todo lo que aprendí en mi larga lucha de tantos años. Quiero darte cada una de las enseñanzas y recetas que me ayudaron a lograrlo para que tú también puedas hacerlo.

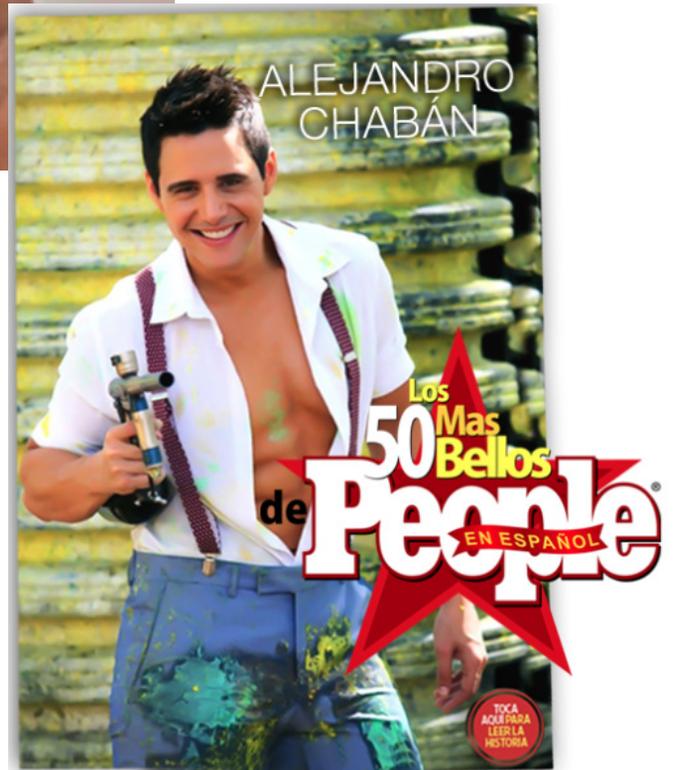
En estos momentos me siento bien, seguro, balanceado física y emocionalmente. Mi objetivo es mantenerme así por muchos años y despertarme en las mañanas con una sonrisa agradecido por las oportunidades que Dios me ha dado. Por esa razón, quiero compartir contigo mis conocimientos y abrir la ventana para

darle claridad a todos esos mitos y enigmas sobre el cuerpo humano. Para mí, no ha sido fácil estar así. La realidad es que ha sido un sacrificio enorme, aunque a veces resultara difícil y hasta imposible. Lo que me motiva es ese sentimiento multiplicado por mil, el de satisfacción cuando conseguimos lograr nuestras metas, pero por encima de eso, mi gran deseo que con estas líneas pueda inspirar y apoyar a gente como tú.

Mi obesidad mórbida me llevo a pesar casi unas 314 libras (150 kilos). Mi peso más bajo durante la etapa de anorexia y bulimia fue de 115 libras (52 kilos) y hoy en día, habiendo vencido todo, peso unas saludables 154 libras (72 kilos). Comparto en este plan mi fórmula del éxito y transformación. Aquí te explico cómo lo logré para que veas que mi **YES YOU CAN!™ DIET PLAN** es posible y sí funciona.

**PASAR FROM FATTY TO HOTTIE, (De Gordo a Galán) y que ¡YES YOU CAN!**







Alejandro Chabán con el Presidente Obama

Alejandro Chabán  
con Dr. Oz



## El Yes You Can!™ Diet Plan De Alejandro Chabán

El **YES YOU CAN!™ DIET PLAN de ALEJANDRO CHABÁN** es la manera FÁCIL, DIVERTIDA y SALUDABLE de alcanzar tu peso ideal y cambiar tu vida PARA SIEMPRE.

**EL MISMO CONSTA DE 4 PARTES:** Nutrición, Salud Mental, Movimiento y Suplementos Después de un largo proceso de investigación, ensayo y error, pude convertir mi experiencia de transformación en una solución fácil y un estilo de vida que cualquier persona puede llevar. Este sencillo plan de 30 días, certificado por un dietista licenciado, te permite disfrutar de cualquier tipo de comida, incluyendo grasas saludables y carbohidratos, y te invita a comerlos en moderación. Siguiendo el **YES YOU CAN!™ DIET PLAN de ALEJANDRO CHABÁN** también puedes reducir el riesgo de sufrir de algunas enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer del colon y la próstata y Alzheimer, entre otros.

Una vez decidas seguir el **YES YOU CAN!™ DIET PLAN de ALEJANDRO CHABÁN** durante 30 días, tu vida cambiará para siempre y te mantendrás saludable, luciendo y sintiéndote espectacular.

Antes de darte un resumen del plan, hablemos de cada uno de sus partes principales.

# NUTRICIÓN

Cuando comemos, no sólo saciamos nuestro apetito y disfrutamos los sabores, sino que también aportamos a nuestro organismo los nutrientes que necesitamos para vivir. Estas son las sustancias que nuestro cuerpo necesita para funcionar y que sólo puede obtener a través de los alimentos.

## Entonces, ¿para qué comemos?

- Así conseguimos la energía que necesitamos para vivir.
- Para el buen mantenimiento y crecimiento de nuestras estructuras corporales (órganos, músculos, huesos).
- Para la regulación de los procesos vitales (digestión, circulación, etc.) y que nuestro organismo funcione correctamente.

Si queremos garantizar una correcta alimentación, lo primero que tenemos que conocer es cuánta energía y nutrientes necesita nuestro cuerpo y dónde los podemos encontrar. La buena alimentación va más allá de las culturas y los hábitos individuales. La visión global y mi experiencia me han enseñado que la gente come mal en todas partes del mundo, sin importar su cultura ni sus hábitos de nutrición. Cuando comemos mal estamos cavando nuestra tumba con los dientes.

Mi propuesta, **YES YOU CAN!™ DIET PLAN** se enfoca en reconocer **Cuándo, Cuánto y Qué comer.**

No es parecida a las otras dietas en las que los carbohidratos son el enemigo número 1. El plan alimenticio que te propongo no es tajante, de hecho ni sentirás que estás haciendo una dieta, sino comiendo diferente, cambiando tus hábitos de comer, lo que va a aumentar las posibilidades de seguir en el carril por más tiempo.

Aclaremos que tu alimentación debe ser acorde a tu sexo, edad, peso, estatura y a si haces o no ejercicio físico. También hay que considerar el estado fisiológico (ej., si estás embarazada) o fisiopatológico (cáncer, SIDA, etc.).

Ahora bien, para poder garantizar una correcta alimentación, lo primero que hay que conocer es cuánta energía y nutrientes necesita nuestro cuerpo y dónde los podemos encontrar. Hay 3 diferentes tipos de combustibles esenciales para nuestra vida, proteínas, carbohidratos y grasas y te explicaré todo sobre cada uno de ellos próximamente.

## Las Proteínas

La proteína se encarga de producir cada hormona de nuestro organismo, cada enzima, cada anticuerpo, y todos los músculos que te permiten levantarte todos los días y moverte.

Estudios han demostrado que la proteína:

- Acelera tu metabolismo más que los carbohidratos y las grasas.
- Reduce la digestión de los carbohidratos.
- Baja los niveles de insulina y los depósitos de grasa.
- Eleva los niveles de leptina y grelina (hormonas que influyen en la sensación de hambre o saciedad en nuestro organismo).

Los alimentos que ingerimos nos proporcionan proteínas, pero estas no se absorben de forma automática o instantánea, sino que luego de su separación causada en la digestión, pasan a las paredes del intestino en forma de aminoácidos, así pasan a la sangre y son distribuidas hacia los tejidos que las necesitan en nuestro día a día.

Las proteínas se dividen en: “proteínas completas” y “proteínas incompletas”.

Las proteínas completas contienen todos los aminoácidos esenciales y se encuentran en alimentos animales como la carne de res, el pescado, las aves, los huevos, la proteína lacto sérica (Whey Protein) la leche y los productos lácteos, como el yogur y el queso. Las semillas de soya constituyen la única proteína vegetal considerada como proteína completa.

Las proteínas incompletas, como su nombre lo dice, carecen de uno o más de los aminoácidos esenciales y las podemos encontrar en: frijoles, arvejas, nueces, semillas, granos y algunas verduras.

Las proteínas incompletas se pueden combinar para brindarnos todos los aminoácidos esenciales y formar proteínas completas.

Los ejemplos de proteínas combinadas son el arroz y los frijoles, la leche y el cereal de trigo, el maíz y los frijoles. Cuando combinas los granos se convierten en proteína, ya que éstos por sí solos tienen casi todos los aminoácidos esenciales menos uno, y por eso el cuerpo no los reconoce como proteína, pero al agregarle otro grano o algo que contenga el aminoácido ausente se convierte en proteína completa. Por ejemplo, si a los frijoles (de cualquier color) les agregas arroz, los conviertes en proteína de calidad media, y si los mezclas con carne molida, pollo o cerdo se convierten en proteína de alta calidad o completa. Sin embargo, esto no ocurre si les agregas papas u otro tubérculo, porque así únicamente lograrás aumentar la cantidad de carbohidratos.

Las proteínas también las podemos clasificar como buenas y malas. Se entiende por buenas las que son casi totalmente aprovechadas por el cuerpo una vez que se convierten en aminoácidos, y por malas, las que pueden perjudicar nuestro hígado si son consumidas en exceso, ya que entre las grasas, los carbohidratos y las proteínas malas, estas últimas son las más densas y difíciles de procesar. Más adelante aprenderás a elegir las diferentes opciones de proteínas.

**TIP:** ¿Se puede comer atún en lata todos los días?

¡Sí! El atún en lata es una excelente proteína. Lo único negativo es que algunas tienen alto nivel de mercurio, aunque te comento que generalmente las latas de atún más baratas tienen menos mercurio que las caras.

### Proteína lactosérica o proteína del suero de la leche (Whey protein)

Estas proteínas son una mezcla de proteínas globulares provenientes del suero de la leche, que viene a ser el material líquido que se obtiene cuando la leche se deja cuajar.

La leche tiene dos tipos de proteínas: la caseína y la lactosérica. Se ha probado que esta última tiene efectos muy positivos para la salud y el tratamiento del sobrepeso, presumiblemente debido a su alto contenido de leucina, que es un aminoácido.

La proteína del suero de leche o proteína lactosérica (Whey Protein) a través de sus efectos sobre la insulina y las incretinas disminuye el hambre y aumenta la saciedad.

Eso sí, hay que tener cuidado y saber elegir bien cuáles tienen la mayor proteína de suero (lactosérica), porque hay muchas marcas en el mercado que nos engañan y nos dejan con más hambre o en los peores casos hasta nos engordan.

Esta proteína, que cada vez se hace más popular, es el principal ingrediente del **YES YOU CAN!™ DIET PLAN** Protein Shake.

¿Y para qué exactamente se usan las bebidas de proteína del **YES YOU CAN!™ DIET PLAN de ALEJANDRO CHABÁN?**

Como ya les expliqué, esta proteína se emplea fundamentalmente en cualquier tipo de dieta o plan de alimentación con el objetivo de favorecer el metabolismo asociado a las reacciones de hipertrofia muscular (crecimiento muscular) y pérdida de peso. Se comercializa en polvo soluble, se administra en forma de batidos con deliciosos sabores y se valora como un elemento de aporte proteico. La cantidad de polvo se ajusta a las necesidades nutricionales de cada persona, tomando en cuenta sus objetivos. Los concentrados en polvo suelen tener un bajo contenido de grasas y colesterol, lo que les hace idóneos como complemento de mi plan.

Estos alimentos/suplementos maravillosos tienen un sin fin de beneficios:

- Ayudan a mejorar la resistencia a la insulina y hacen que esta hormona actúe más eficientemente, lo cual mantiene los niveles de azúcar estables luego de las comidas.
- Promueven la secreción saludable de insulina y ayudan a mantener sus niveles estables, lo cual es necesario para una salud óptima y evitar el sobrepeso y desarrollo de diabetes tipo 2.
- Ayudan a promover una absorción óptima de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales necesarios para el bienestar general
- Fortalecen el sistema inmune pues contienen inmunoglobulinas.
- Ayudan a mantener la masa muscular (especialmente durante el ejercicio) pues proporcionan aminoácidos y cisteína de alta biodisponibilidad.

- Mantienen los niveles de presión sanguínea dentro de los rangos normales.
- Promueven una sensación de saciedad mayor que otras proteínas (animales y vegetales), favoreciendo así un consumo menor de alimentos y ayudando a controlar las porciones.

Los **YES YOU CAN!™ DIET PLAN** Protein Shakes no son como otros productos llenos de azúcar y carbohidratos. Los creados por mí son ricos en proteína (y debo decir que saben muy rico) y muy bajos en azúcar y carbohidratos. Fueron creados por la necesidad que siempre tuve de poder comerme un buen postre o merienda que en lugar de engordarme fuera nutritivo. Que tuviese los mismos nutrientes de un pedazo de pollo o carne pero con diferentes sabores como Vainilla, Choco Brownie, Capuccino y KiwiBerry.

Éstos están disponibles en los deliciosos 4 sabores y on-the-go en **[www.yesyoucandietplan.com](http://www.yesyoucandietplan.com)**

También debes saber que:

- Sólo asimilamos aminoácidos y no las proteínas porque el organismo no puede diferenciar si estos aminoácidos provienen de proteínas de origen animal o vegetal.
- El organismo es incapaz de almacenar todas las proteínas, por lo que su exceso es convertido en azúcares o grasas.
- La cantidad de proteínas que una persona necesita cambia según los factores que mencionamos anteriormente (sexo, edad, peso, estatura, si quiere adelgazar, estado de salud).
- Como ya te dije el promedio mínimo de necesidad de proteínas diarias es de unos 45 gramos (1.58 oz), lo cual indica un consumo más o menos de 15 gramos (.52 oz) por comida.
- Es recomendable obtener suficientes proteínas en todas las comidas. Desayuno, almuerzo, cena y meriendas.

Otra cosa importante es que tenemos que recargar las baterías con energía al terminar de ejercitarnos para que nuestro cuerpo no use nuestros músculos u otros órganos como fuentes de energía. Es decir para que recuperes los tejidos musculares. Es aconsejable que dentro de la primera hora después de moverte

te comas uno de esos snacks, como una barra o un batido de proteína, una manzana verde, una ensalada con champiñones y huevos, o una lata de atún.

Entre los carbohidratos, las grasas y las proteínas; las proteínas son las que almacenan menos cantidad de grasa ya que tu cuerpo no necesita mucha insulina para metabolizarlas.

### **MENOS INSULINA = MENOS CALORÍAS CONVERTIDAS EN GRASAS**

Debes tomar los batidos del **YES YOU CAN!™ DIET PLAN** después de hacer ejercicios, ya que es ahí donde debemos recuperar los niveles de proteínas perdidos con la actividad física. Recuerda que estos batidos contienen proteínas buenas. (Se ha descubierto recientemente que, como provienen del suero de la leche, se asimilan al 100%)

Otro momento ideal para tomar los **YES YOU CAN!™ DIET PLAN** Protein Shakes es a media mañana o a media tarde. Es decir, en tus meriendas, ya que son excelentes para quitar la ansiedad y sentirse lleno mientras aceleran el metabolismo.

Y si las proteínas son buenas, ¿Por qué no es bueno consumirlas en exceso?

Sencillo: Porque cuando consumimos muchas proteínas sobrecargamos los riñones.

Nuestro cerebro trabaja con glucógeno, el cual se obtiene de los carbohidratos. Si eliminamos los carbohidratos el cerebro no sabrá de dónde sacar el glucógeno que necesita para funcionar, entonces va a convertir las proteínas en azúcares y el azúcar en glucógeno para poder cumplir sus funciones.

Como te comenté anteriormente, si no consumes carbohidratos el cuerpo no sabrá de dónde sacar el glucógeno, por lo que el hígado transformará las proteínas en azúcares y el resto lo convertirá en grasas en tu organismo, lo que le generará exceso de trabajo.

Las proteínas en sí no proporcionan energía sino que reparan los tejidos destrozados o dañados; pero para formar la energía que necesitas durante el día son importantes los carbohidratos.

## Los Carbohidratos

Junto a las grasas y las proteínas, los carbohidratos son uno de los tres pilares fundamentales de la alimentación. Los carbohidratos son los principales proveedores de energía para nuestro cuerpo pues suministran los almidones y azúcares que necesitan nuestro cerebro y nuestro sistema nervioso para funcionar de manera óptima, por lo que no es recomendable seguir una dieta que los elimine por completo.

Si comemos demasiados carbohidratos se va a almacenar en nuestro cuerpo. La glucosa, es decir, los carbohidratos metabolizados se acumularán en el hígado y los músculos, transformándose en grasas, lo que contribuirá a un aumento de peso. Sin embargo, tal y como señalé, es muy importante no cometer el error de eliminarlos drásticamente de tu plan de alimentación por temor a engordar, pues los carbohidratos le proporcionan la energía a nuestro organismo y regulan el metabolismo de las grasas.

### Es importante que sepas que:

- Los carbohidratos le proporcionan ciertos químicos a nuestro cerebro como la SEROTONINA que mejoran nuestro estado anímico, por lo que al eliminarlos nos podemos llegar a sentir mal de ánimo.
- Muchas personas asocian los carbohidratos con las harinas y desconocen que las frutas, los vegetales y los granos también son carbohidratos.
- Si realizas actividad física y estás en movimiento necesitas carbohidratos para recuperar la energía perdida y recargar "gasolina". Recuerda que mientras mejores carbohidratos comas le darás a tu organismo "buena gasolina" y mientras más movimiento cardiovascular hagas se acelerará tu metabolismo, quemando la grasa de tu cuerpo.
- En el desayuno es bueno comer carbohidratos. A la tarde redúcelos y mientras más se acerque la noche procura eliminarlos.
- Los carbohidratos que son aconsejables para comer después de mediodía son los que provienen de la coliflor, el brócoli, la zanahoria, la espinaca, la berenjena y otros vegetales bajos en azúcar y altos en fibras.
- Frijoles en todos sus tipos como garbanzos, guisantes, rojo, negro, blanco, entre otros. Son matemáticamente la comida perfecta porque son bajos en glucemia con una pequeña cantidad de grasas saludables.

Los carbohidratos también se dividen en “simples” y “complejos”:

## Carbohidratos Simples

Los carbohidratos simples, o azúcares simples (glucosa, lactosa y fructosa) son los responsables de darle el sabor dulce a muchas comidas. Estos carbohidratos nos otorgan energía más rápidamente porque hacen que nuestro cuerpo segregue insulina de manera veloz, por eso debemos moderar su consumo, ya que al absorberlos estimulamos nuestro apetito, comemos más y favorecemos los depósitos de grasa.

Los carbohidratos simples son descompuestos rápidamente por el cuerpo para ser usados como energía y se encuentran en forma natural en alimentos como las frutas, el azúcar de la leche y sus derivados, al igual que en azúcares procesados y refinados como los dulces, el azúcar común, los almíbares y las gaseosas. La mayor parte de la ingesta de carbohidratos debe provenir de carbohidratos complejos (almidones) y azúcares naturales, en lugar de azúcares procesados o refinados.

## Carbohidratos Complejos

Los carbohidratos complejos están formados por la unión de varios carbohidratos simples, por lo que la energía que proviene de ellos es procesada de manera más lenta. Es decir, al ingerirlos nuestro cuerpo segrega insulina poco a poco. Los carbohidratos complejos están presentes en algunos vegetales, en el almidón que se encuentra en ciertos tubérculos (como la patata), en los músculos e hígado de animales.

También se hallan en los panes, pastas, cereales, arroz, legumbres, maíz, cebada, centeno, avena, harina procesada, entre otros alimentos.

Estos carbohidratos generan una subida en los niveles de serotonina lo que nos provoca placer en el momento de consumirlos.

La serotonina es una sustancia antidepresiva que cuando alcanza niveles elevados genera sensación de disfrute. Por el contrario, cuando sus niveles están bajos se puede sentir tristeza y depresión.

Si el cuerpo no cuenta con carbohidratos extrae la energía necesaria para mantenerse de las grasas y las proteínas, lo cual no resulta beneficioso para nuestra salud.

Cuando estamos realizando cualquier actividad la energía que usamos proviene de los carbohidratos. Por eso te recomiendo consumir los carbohidratos antes de las 2-3 de la tarde, sobre todo los complejos (por su lenta absorción) ya que tendremos desde esta hora hasta que nos acostemos para quemar estas calorías por medio de nuestras actividades diarias, en lugar de almacenarlas.

Los receptores de insulina de nuestras células bajan su nivel de respuesta al atardecer, por lo que cuando consumimos alimentos a base de harinas en las horas nocturnas nuestro cuerpo requiere de un tiempo más prolongado para transportar el azúcar de las harinas, y así aumentamos las grasas de nuestro cuerpo (triglicéridos).

Cuando comemos carbohidratos a partir de las 7 de la noche, los asimilamos en la madrugada cuando el organismo está en estado de reposo y sin ningún desgaste energético. Por lo que se convierten en grasa para tu cuerpo.

Cuando consumimos un exceso de carbohidratos, sean simples o complejos, causamos un efecto negativo en nuestro organismo, ya que debe segregar altas dosis de insulina para procesar estos picos de azúcar (glucógeno) en la sangre, llevándonos a querer consumir más azúcar, y así se entra en un círculo vicioso, lo que a la larga nos hace propensos a padecer de diabetes u otras enfermedades.

El único momento en que es necesario segregar insulina rápidamente es después del entrenamiento físico, pues en esos instantes tus niveles de azúcar en las células musculares están muy bajos y necesitas llenarlos rápidamente para que tu organismo no absorba del músculo el glucógeno, es decir, la energía que necesita. Por esta razón, es necesario consumir proteínas para que no te comas tu propio músculo.

Entonces, recapitulemos. Si se quiere perder peso es conveniente consumir los carbohidratos más que todo en la mañana ya que, al cuerpo tener varias horas sin comer, los niveles de glucógeno son muy bajos. Sin embargo, también es importante una porción de carbohidratos en la comida del mediodía para que durante el resto de la tarde y la noche nuestro organismo se mantenga activo.

No es recomendable consumir todos los carbohidratos a la vez, pues así el cuerpo no distingue entre simples y complejos. Si se está realizando el **YES YOU CAN!™ DIET PLAN** es recomendable consumir carbohidratos complejos combinados con proteínas y ensaladas, sin agregar un postre (dulce). Sabiendo Cuándo, Cuánto y Qué consumirlos.

**OJO:** Es muy importante que tengas presente que por ningún motivo, razón o circunstancia se pueden mezclar los carbohidratos. Es uno por comida. O sea, déjeme ser más preciso, si elegimos comer avena en el desayuno no podemos mezclarla con tostadas; si comemos arroz en el almuerzo no se puede combinar con pasta ni plátanos, ni pan, ni ningún otro carbohidrato. Es un carbohidrato complejo a la vez.

Si comes únicamente carbohidratos aumentarás de forma negativa tus niveles de azúcar en la sangre, ya que mientras más insulina es liberada por el páncreas, el organismo entra en pánico intentando desesperadamente lanzar esta glucosa a la sangre, ocasionándole daño a tus células, haciéndote subir de peso y aumentando la probabilidad de que padezcas cualquier tipo de enfermedad.

Cuando estamos en nuestro plan de transformación Recuerda que el cuerpo no distingue entre una papita frita o cien papitas fritas, el organismo reconoce un químico y tiene que procesar y segregar jugos y ácidos gástricos para procesar este “químico” Así que la próxima vez que estés enfocado(a) en tu transformación y en una cena tu amiga te diga comete una papita, una no hace nada. Recuérdate que una papita frita te desenfoca de tu dieta en ese momento al igual que fuesen 100. Recuérdate que no es la cantidad sino la calidad de lo que comes lo que te afecta tu proceso.

Hay sólo una excepción que aplica a las personas que quieren aumentar su masa muscular, quienes sí deberían incrementar sus niveles de azúcares, porque después de realizar un entrenamiento muy exigido nuestro cuerpo necesita glucosa y aminoácidos (aportados por las proteínas). Un **YES YOU CAN!™ DIET PLAN** Protein Shake ayudará de manera positiva en la cadena de aminoácidos.

## Grasas

Las grasas son sustancias formadas por carbón, hidrógeno y oxígeno. Resultan apetecibles porque dan sabor a las comidas. Las grasas son necesarias para el organismo y si no las incluyes en tu dieta puede ocasionarte consecuencias negativas. Las grasas también te ayudan digerir los carbohidratos de manera más lenta. Las grasas son parte fundamental en la alimentación balanceada. Las grasas de los alimentos las podemos dividir en grasas buenas y malas.

## Grasas Buenas

Son las grasas insaturadas. Las distinguimos porque se encuentran en estado líquido a temperatura ambiente, como por ejemplo, el aceite de oliva, el aguacate, el maní. Las grasas sanas son las monosaturadas (disminuyen el colesterol malo mientras mantienen los niveles del colesterol bueno) y polisaturadas (este tipo de grasa ayuda a disminuir el colesterol total, tanto el colesterol bueno como el malo), son fuente de energía y contribuyen a que el cuerpo absorba las vitaminas A, D, E y K. Recuerda que tu mente necesita grasa para poder funcionar de manera apropiada, especialmente la que contiene omega 3 y omega 6.

## Grasas Malas

Son las grasas saturadas (son las que más aumentan el colesterol), hidrogenadas o trans (presentes en los alimentos de origen animal, como carnes, manteca, margarinas y algunos aceites y mezclas). Por lo general contienen colesterol que ocasiona problemas de circulación. Es preferible reducir las lo más posible de la dieta. Las encontramos en grandes cantidades en la yema del huevo, las vísceras, los fiambres y las salchichas. Estas grasas están casi siempre en color rojo en el **YES YOU CAN!™ DIET PLAN**.

**NOTA:** Para reconocerlas son las que se endurecen si no son calentadas.

## Consejos Para el Consumo de Grasas

### 1. Lee las etiquetas de los productos

Te recomiendo que revises y elijas productos bajos o libres de grasas saturadas. Teniendo presente que si un alimento las contiene esto no significa que no debes consumirlo, sino que es preferible que lo hagas con moderación, pues su exceso es dañino para nuestras arterias y a mediano plazo nos puede producir una enfermedad cardiovascular.

### 2. Haz actividad física y ponte en movimiento

El HDL (colesterol bueno), aumenta especialmente la actividad física aeróbica (bicicleta, caminata, correr, natación).

No hay que esperar a que las grasas "ensucien las arterias", más vale que te adelantes y las limpies con el ejercicio. **PONTE EN MOVIMIENTO.**

**TIP:** Yo como todo lo que dice FAT FREE pero no adelgazo, ¿Por qué, Alejandro?

No confíes en todo lo que te dicen las etiquetas, que a veces indican “FAT FREE” (libre de grasa) también lo cual, en mi opinión, es una táctica de mercadeo, ya que puede ser que los alimentos sean libres de grasas pero en su lugar contienen altos índices de carbohidratos y azúcares.

### Es importante que sepas que:

- Las grasas que se encuentran en los animales (pollo, pescado, pavo, etc.) más que engordarnos, nos brindan sensación de estar llenos. Así que, cuando te comes una hamburguesa, lo preocupante no es solo la grasa de la carne como tal, sino la gran cantidad de azúcar que contiene el refresco, las papas fritas, la harina refinada con fructosa y el sirope de maíz del rico pan.
- En tu **YES YOU CAN!™ DIET PLAN** no centres tu atención solamente en eliminar o reducir las grasas y préstale atención a los azúcares y las harinas. Muchos tipos de grasas no son dañinas si se consumen en cantidades adecuadas.
- Las dietas bajas en grasas te mantienen con hambre todo el tiempo, debido a que la grasa te da la sensación de estar lleno. Cuando reduces el consumo de grasas no recibes el mensaje de las hormonas que te dice: “¡Hey! ¡Ya no quiero más! ¡Estoy lleno!”.
- Las grasas son necesarias para el adecuado funcionamiento de nuestro cuerpo, por esa razón las dietas las deben incluir. Cuando una persona elimina por completo las grasas tiende a estar siempre de mal humor o débil, ya que el cuerpo debe funcionar bajo extremos muy fuertes. No olvides que todos los extremos son malos. Recuerda que los **YES YOU CAN!™ DIET PLAN** Protein Shake te ayudan a combatir esa ansiedad que se refleja en debilidad y agresividad cuando estás reduciendo calorías y carbohidratos.

Te recomiendo el consumo de aceite de oliva, libre de grasas saturadas, que es excelente para la piel y el cerebro. Otras grasas buenas que se pueden consumir en algunas etapas de la dieta son las provenientes de las nueces como almendras, maní y semillas de girasol. Las recomiendo en ciertas fases del **YES YOU CAN!™ DIET PLAN**, cuando ya la persona logró alcanzar el peso que quería y antes de las seis de la tarde. De igual manera, no se puede exagerar en su consumo porque además de grasas buenas aportan calorías (un gramo de grasa contiene nueve

calorías), lo que puede incrementar tu peso y desmejorar tu estado físico y anímico, pues pensarás que estás engordando y harás lo posible por evitarlo, lo que podría ocasionarte una enfermedad o un trastorno alimenticio.

Lo que le niegues al cuerpo tarde o temprano te lo pedirá y cuando lo consumas lo asimilarás más rápido. Por ejemplo, si haces la dieta de Atkins que es alta en grasas y baja en carbohidratos y un día te sales de la dieta porque te comes un plato de arroz, asimilarás sus carbohidratos rápidamente. Lo mismo ocurre si haces una dieta alta en proteínas, baja en carbohidratos y nula en grasas; si un día te comes una porción de pizza la asimilarás de una forma poco favorable. El cuerpo necesita una dieta balanceada en sus componentes principales (proteínas, grasas y carbohidratos) para funcionar de manera correcta y tener una estabilidad física y emocional. Por eso creé mi **YES YOU CAN!™ DIET PLAN**, que incluye los tres tipos de alimentos en una forma balanceada.

### El Azúcar

El azúcar es la principal fuente de energía para la transformación o asimilación de nuestras células. El azúcar se almacena principalmente en el hígado el cual se encarga de mantener controlados los niveles de glucosa (glucemia) en nuestra sangre. El mayor consejo que te puedo dar: no aumentes tus niveles de azúcar en la sangre. Te explico: Para que esos niveles se mantengan regulados se necesita la ayuda de la insulina. La insulina la produce el páncreas y se encarga de transportar al azúcar desde la sangre hasta las células. ¿Para qué?...Para que sea utilizada como fuente de energía. Cuando no producimos suficiente insulina, el azúcar se acumula en la sangre.

Las formas más simples de azúcar las encontramos en las frutas (fructosa), en la leche y sus derivados (lactosa), en los almidones o carbohidratos como en las verduras con almidón, los granos, los panes, los cereales y el arroz; que son desintegrados más lentamente y nuestro nivel de azúcar aumenta en forma progresiva. Los productos lácteos aunque sean descremados contienen lactosa o azúcar de la leche (formada por la unión de una glucosa y una galactosa), que es un carbohidrato simple y por ende nuestro organismo produce glucógeno. Si ya estamos abastecidos de azúcares, transformaremos este glucógeno en grasa que se acumulará en la parte subcutánea de la piel. Algunas personas prefieren el queso de cabra porque no contiene lactosa pero, sin embargo, es rico en grasas, por eso tampoco te lo recomiendo mucho.

Con la lactosa debes tener un cuidado especial, porque a medida que nos desarrollamos como seres humanos, la necesidad de la leche va desapareciendo. En algunas ocasiones la persona deja de asimilarla y la lactosa se le hace intolerante. En mi caso particular, ya que quiero lucir definido, trato de consumir productos lácteos lo menos posible, porque no asimilo muy bien la lactosa y me crea una capa de grasa y agua entre la piel y el músculo que no permite que el músculo se vea, por más grande que lo tenga.

Las bebidas endulzadas son una fuente muy grande de azúcar en nuestro día a día. El consumo diario de un refresco azucarado de 12-onzas (355-mililitros) incrementa en un 60% el riesgo de obesidad. Por lo que, en lugar de gaseosas o jugos artificiales, te recomiendo que bebas agua, leche de soya o jugos de fruta 100% naturales o hasta en forma reducida bebidas endulzadas con Splenda. No olvides que cuando nuestros niveles de azúcar están elevados, tendemos a acumular grasas y kilos.

Estudios han demostrado que las personas que consumen más de dos latas de refresco al día, suelen estar tres veces más sensibles, depresivos y ansiosos. Los niveles altos de azúcar dañan las neuronas conduciéndote al Alzheimer y a la demencia en casos extremos. Los altos niveles de azúcar en nuestra sangre son perjudiciales en todos los sentidos.

## **Como endulzar nuestras comidas y bebidas**

**Azúcar Blanca:** Se convierte en glucosa y fructosa al llegar a tu estómago y la otra parte pasa al intestino delgado donde también se convierte en glucosa y fructosa. La sacan de la caña de azúcar, luego pasa por un proceso de purificación y luego la cristalizan. No tiene vitaminas y minerales, O sea que tiene “cero” valor nutricional. Entonces, ¿Por qué crea dependencia? Por su gran sabor y debido al corto circuito de energía que le provee a tu organismo, cuando estamos débiles o deprimidos. Cuando tenemos la energía por el piso, nos dicen: Cómete un dulce. Cuando alguien se desmaya, le dan agua con azúcar.

Es importante que sepas que esta “energía” que te da el azúcar no dura mucho en tu organismo y te deja más cansado que antes de ingerirla. ¿Sabes Por qué? Porque los niveles de azúcar en nuestra sangre bajan velozmente. Esto se llama hipoglicemia reactiva, por lo que terminas queriendo comer más. Es un círculo vicioso. Y no te creas que la solución es consumir dulces libres de grasas (fat free) pues están llenos de azúcar y terminan incrementando la glucosa en la sangre.

Aunque es la más consumida en la tierra, El azúcar es importante reducirlo y balancear su consumo para nuestra salud y nuestro cuerpo cuando queremos bajar de peso.

**Azúcar Morena:** Es un azúcar prácticamente sin refinar, no es cierto que es más sana o menos perjudicial para el organismo que el azúcar blanca, ya que tu cuerpo reacciona a ambas de la misma manera, guardando grasas y generando insulina. Lo único que cambia es el color Marrón por la melaza que le agregan a el azúcar blanca. Tiene más calorías: Una cucharada de azúcar morena tiene 48 calorías y una de azúcar blanca tiene 45.

**Miel:** Aunque tenga la buena referencia de ser natural, los vegetarianos no la consumen por considerarla de origen "animal". Tiene el poder de endulzar dos veces más que el azúcar proveniente de la caña. La miel es rica en azúcares como la fructosa. Obtendrás más beneficios de un pedazo de fruta que por una cucharada de miel.

**Aspartame:** Es el nombre técnico de las marcas NutraSweet, Equal, Spoonful, and Equal-Measure. Es mucho más dulce que el azúcar, está hecho de tres ingredientes: ácido aspártico, fenilalanina y metanol. No es recomendable para cocinar ni para colocar en bebidas calientes, porque pierde su sabor con las altas temperaturas, ósea, al cocinarse se pone amargo. El aspartame actúa como neurotransmisor en el cerebro facilitando la información de neurona a neurona. El exceso mata las neuronas, permitiendo la influencia de mucho calcio en las células. Si estás embarazada ten cuidado con el aspartame.

**Sacarina:** Conocidos como Sweet 'n Low y SugarTwin. Se obtiene del carbón mineral. Es aproximadamente 300 veces más dulce que el azúcar. Puedes cocinar con ella, meterla en el microondas y ponerla en tu té caliente ya que no cambia su sabor por altas temperaturas. Se ha visto atacada por razones económicas ya que con su uso provocó que disminuyera el consumo de azúcar. Está prohibida en Canadá. En Estados Unidos quisieron prohibir su consumo pero la asociación de diabéticos salió en su defensa, ya que es dulce pero no altera los niveles de glucosa del cuerpo. Se elimina por medio de la orina.

La polémica sobre la sacarina surgió a partir de un estudio con ratas, al encontrarse tumores en la vejiga de las ratas macho. Este daño nunca se pudo reproducir en otros animales, y menos en el ser humano. No es cancerígena pero las madres amamantando deben cuidar de no abusar.

**Estevia:** Las hojas de la planta rebaudiana son 30 veces más dulces que el azúcar y el extracto unas 200 veces más. Estudios aseguran que es apta para diabéticos, ya que regula los niveles de glucosa en la sangre. Es antibacteriana bucal, digestiva, diurética, vasodilatadora, con efectos beneficiosos en la absorción de la grasa y a presión arterial. Sin embargo la Unión Europea asegura que no hay suficientes estudios para demostrar la seguridad de su uso, ya que han señalado que podría ocasionar ciertos problemas para nuestra salud, incluso cáncer.

**Sucralosa:** Comercialmente conocida como Splenda o SucraPlus, es 600 veces más dulce que el azúcar, el doble de dulce que la sacarina, y el triple que el Aspartame. Una bebida con Splenda no contiene calorías. Según la asociación de diabetes de Canadá, una persona puede consumir 15mg o 70 sobrecitos de Splenda todos los días durante toda su vida sin sufrir efectos secundarios. Se compone básicamente por tabletas de azúcar que han sufrido un proceso de floración, es decir, desinfectada con cloro, lo cual no hace que el nivel del azúcar en tu sangre suba.

La idea es que tengas presente la palabra **BALANCE** y **MODERACIÓN**. En mi **YES YOU CAN!™ DIET PLAN NO TE PRIVO NI TE PROHIBO** nada. Tienes libre albedrío y por eso te expliqué cada uno el efecto que tiene en nuestro cuerpo para que tu decidas cual te conviene para lograr tu resultado.

## La Sal y los Condimentos

El exceso de sodio o de sal en nuestro cuerpo puede ocasionar la hipertensión o problemas cardiovasculares, además de la retención de líquidos e inflamaciones y la aparición de cálculos. Este exceso puede interferir en cómo se absorben y se usan las proteínas.

La sal en nuestro organismo activa un mecanismo llamado bomba de sodio-potasio, lo cual quiere decir que el potasio sale y el sodio entra a nuestro cuerpo. Cuando el consumo es extremo se retienen los líquidos, te hinchas, aumenta la presión arterial y entre otras cosas, los riñones se afectan.

El exceso de sal es negativo, pero su eliminación completa tampoco es recomendable, pues influye en los niveles de sodio de nuestro organismo y en el mecanismo de la bomba sodio-potasio que regula los niveles de estas sustancias en nuestro cuerpo. Si consumes mucha sal, tu cuerpo retendrá líquidos y potasio, por lo que se te hincharán las manos, piernas y subirá la presión sanguínea, lo que afectará tu sistema cardiovascular.

La salsa mexicana es recomendable y no tiene altos niveles de calorías ni azúcares.

La mostaza es excelente, pero aléjate de la mostaza con miel o la mostaza Dijon que contiene mucha azúcar y grasas. En mi caso particular, mezclo la mostaza con Splenda.

Los adobos de hierbas son sanos y le dan sabor a tus alimentos.

**TIP:** Alejandro, me han dicho que deje de comer picante ya que me engorda y soy mexicana así que me es imposible dejarlo.

Te doy una buena noticia: ¡NO TIENES QUE DEJARLO! El Tabasco es bien recomendable porque tiene muy pocas calorías.

Además, la comida picante acelera tu metabolismo. Al menos un poco de tabasco te hará tomar más agua, lo que te ayudará a sentirte más lleno y a desechar la grasa por medio de la orina.

Todos estos tips y más están disponibles en [www.yesyoucandietplan.com](http://www.yesyoucandietplan.com)

## Las Bebidas

La bebida más recomendable es el agua pero si te aburres, existen opciones como jugos, refrescos, té. Lo más importante es que mantengas a tu cuerpo hidratado para que pueda digerir la comida con

menos esfuerzo y almacenar menos grasas. Además muchos confunden el hambre con la sed y por eso comen más (la sed produce una respuesta física muy similar a la del hambre).

### Es importante que sepas que:

- Hay gente que cree que el agua caliente quema grasa pero es totalmente FALSO.
- El agua fría es la más recomendable, porque fuerza a tu organismo a calentarla para llevarla a la temperatura de tu cuerpo, lo que hace que quemes calorías.
- Con respecto a los refrescos, te recomiendo que si los vas a consumir, los tomes sin azúcar y que no te excedas a más de una lata o una botellita por día porque contienen muchos químicos.

- El café te proporciona energía por la cafeína así que no lo consumas en exceso porque estarás “eléctrico” pero a nivel calórico el café no engorda, aunque si lo acompañas con leche y azúcar, estas si te podrían engordar en su exceso.
- Algunos dicen que el exceso de agua engorda, pero eso es totalmente FALSO. Más bien el no tomar agua engorda, ya que al no beberla, el cuerpo la retiene (como un cactus).

## **Bebidas Alcohólicas**

Si te gusta beber alcohol, te doy la noticia de que ninguna bebida alcohólica es recomendable para tu cuerpo; sin embargo, hay algunas que te perjudican menos que otras.

A mí siempre me preguntan: “Ale, si estoy haciendo dieta, ¿Qué bebida alcohólica me recomiendas?”

En realidad la pregunta debería ser: “¿Qué bebida alcohólica puedo tomar con mucha moderación? Porque, la verdad sea dicha: ninguna bebida alcohólica nos va a ayudar a lograr el propósito de bajar de peso o mejorar nuestro físico. Te recomendaría que de escoger alguna prefieras el vino o la cerveza. Ahora te explico por qué.

### **El Vino**

Se obtiene mediante la fermentación del jugo de la uva para lo que se usa alcohol y levaduras que transforman los azúcares de la fruta.

El vino a veces nos incrementa el apetito y nos desinhibe (como ansiolítico que es, disuelve la ansiedad). Pero si te gusta el vino te recomiendo que sigas el dicho: “De lo bueno, poco”, porque más de dos vasos o copas te producen intoxicación, deprimen tu actividad cerebral, puede ocasionarte insomnio o, por el contrario, tumbarte y que te dé un sueño que puedes caer dormido hasta en la mesa y otras reacciones negativas como bajarte el deseo sexual.

Ahora bien, si te bebes una copita de vez en cuando, puedes aprovechar las propiedades antioxidantes del vino, que según los científicos también te puede proteger de enfermedades del corazón, cáncer y hasta la obesidad. Eso sí, léeme bien...te estoy hablando de 1 ó 2 copas como máximo, porque además el vino es rico en carbohidratos y en una dieta que los reduzca podría perjudicarnos.

Otra pregunta que siempre me hacen es si es mejor el vino tinto o el vino blanco. En realidad la diferencia es que uno se produce de uvas blancas y el otro de uvas moradas, así que en general no hay gran diferencia más allá del sabor.

### **La Cerveza**

Es fabricada con granos de cebada u otros cereales, cuyo almidón es fermentado en agua. A diferencia de las bebidas que se obtienen de los jugos de frutas fermentados (como los vinos), en la cerveza el cereal no contiene azúcar adicional ya que es preparado de forma que sus azúcares sean fermentables. Cuando se ensayaba para descubrir la elaboración de la cerveza, las pruebas concluyeron que, si se ponía más harina que agua y se dejaba fermentar, se obtenía pan; pero si se ponía más agua que harina se conseguía cerveza.

Hay otras bebidas a base de almidón fermentado como el sake y el pulque. Es decir, debemos cuidarnos de la cerveza y estas bebidas, porque engordan como lo hace el pan.

Ahora bien, si te gusta beber cerveza te doy una "buena" noticia: esta bebida, al igual que el vino, no es tan perjudicial y te puede dar incluso algunos beneficios: 1 ó 2 cervezas activan tus riñones porque es un diurético natural. Claro, una vez más te debo hacer hincapié con el tema de la moderación, porque si te pasas de esta cantidad le meterás muchas calorías a tu cuerpo y aumentarás de peso. Recuerda que la cerveza es hecha de la cebada.

Respecto a la cerveza también me preguntan mucho si es mejor la light que la común. En realidad si te tomas 1 ó 2 como te recomiendo, no importa cual quieras. La única diferencia es que la light tiene un poquito menos calorías ya que es fermentada con menos azúcar.

### **Whisky, Vodka, Champana y Otras**

El whisky se obtiene de la destilación de cereales como la cebada, el centeno, el maíz y la cebada malteada. El vodka se obtiene generalmente del grano fermentado, aunque también se ha llegado a obtener de la cáscara de la patata. Por mi parte, no te recomiendo ninguna de las dos, porque al igual que la ginebra, los licores dulces y otras bebidas alcohólicas, tienen muchos grados de alcohol que le hacen daño a tu hígado y no contienen ningún tipo de nutriente (están llenas de calorías vacías), es decir, te engordan sin traerte ningún beneficio.

Cuando vamos a una reunión y queremos disfrutar de una bebida como el vodka, hagámoslo con mesura, quiero decir 1 ó 2 es suficiente para comenzar, mantener la fiesta y liberar tu stress de la semana. Tratemos de mezclarla con poder beverage mix **¡SIN AZÚCAR!**

Aprendí a llevarme mi sobrecito de cranberry sin azúcar para mezclarlo con un poco de vodka de vez en cuando, para darme el gusto ocasional de un trago, sin elevar mis niveles de glucosa en la sangre. Te prometo que al día siguiente, ¡Amanecerás con menos dolor de cabeza, sin remordimientos ni culpas!

## El Metabolismo

Una buena nutrición permitirá el buen funcionamiento de nuestro metabolismo y el desarrollo de nuestros músculos. Ahora te explicaré mejor uno por uno.

### ¿Qué es metabolismo?

El metabolismo es la suma de los procesos químicos que ocurren dentro de nuestro organismo. Cuando procesamos las comidas quemamos calorías.

Nosotros vivimos quemando calorías: nuestro corazón quema calorías cuando late, nuestros pulmones cuando respiramos y nuestro estómago cuando digiere o metaboliza lo que comemos. ¿Sabías que cuando estamos dormidos o estáticos sin movernos, quemamos calorías? Pues sí, este tipo de metabolismo se llama **METABOLISMO EN REPOSO** y varía dependiendo del sexo, peso y edad. Cuando estamos activos quemamos calorías y grasas. Mientras más actividad realices más calorías y más grasas vas a quemar. Este es nuestro **METABOLISMO EN MOVIMIENTO**.

Una forma de perder peso más rápidamente es acelerar el metabolismo de una manera natural. Antiguamente era popular tomar pastillas tales como anfetaminas y hasta de tiroides para acelerarlo. Esos métodos son nefastos, pues según te aceleran el metabolismo también te afectan los órganos como el corazón y los riñones. Es por eso que hoy en día hay tantas otras maneras de acelerarlo de una forma sana, comiendo varias veces al día, tomando meriendas altas en proteínas sin azúcar que te ayudan a saciar tu hambre y a mantener tu metabolismo trabajando, tomando té verde, vinagre de manzana y otros productos naturales que te ayudan a quemar grasa más rápido. Yo recomiendo el **YES YOU CAN!™ DIET PLAN Fat Burner**. Toda la información sobre este producto está disponible en [www.yesyoucandietplan.com](http://www.yesyoucandietplan.com)

El metabolismo es algo muy individual. Seguro que conoces a algunas personas que comen mucho y a pesar de eso son delgados, (metabolismo rápido) y en cambio otros con sólo mirar el alimento comienzan a engordar (metabolismo lento).

La mayoría de las personas necesita un mínimo 1200 calorías por día. Ahora supongamos que te quedas en la cama todo el día, en ese caso, no debes de quemar más de 1200 calorías ese día. Si ese día consumes 1900 calorías, ¿qué crees que ocurrirá con las 700 restantes que tu cuerpo no quemó? Pellizca tu estómago y notarás la presencia de la celulitis, de la que hablaremos más adelante. Si por el contrario, ese día de reposo sólo consumiste 700 calorías de las 1200 que necesitas, entrarás en un déficit calórico. Tu cuerpo buscará estas calorías a como dé lugar, y para ello recurrirá a la grasa, a los músculos o a los órganos, para transformarlos en la energía que necesita para vivir.

**¡Que no se te vaya a ocurrir dejar de comer porque quieres rebajar rápido!**

Ya hemos explicado los efectos negativos de suprimir incluso una comida. Además de maltratar tus órganos y músculos recuerda que en algún momento tendrás que volver a comer y cuando esto pase, tu cuerpo generará un efecto rebote, algo así como un "pase de factura" por lo que le hiciste.

## Los Intervalos Entre las Comidas

La cantidad de comidas que hagas en un día y el espacio que dejes entre ellas son muy importantes. Por eso te recomiendo que realices aproximadamente 5 comidas al día. Haz las tres comidas principales: desayuno, almuerzo y cena. Además, come dos meriendas, dejando pasar tiempo entre cada comida, y verás que lograrás tus objetivos. (Si eres una persona que mide menos de 5.2 pies, si tienes más de 40 años de edad o si eres muy sedentario(a), trata de limitar tus comidas a no menos de 4 al día).

La alimentación continua va a permitir que tus músculos obtengan los nutrientes que necesitan durante el día, lo cual va a mantener tu metabolismo trabajando, quemando calorías, sin hambre, y sin la temida ansiedad que ocasionan la mayoría de las dietas. Se trata de comer pequeñas cantidades más veces al día. Así que con el **YES YOU CAN!™ DIET PLAN de ALEJANDRO CHABÁN** vas a comer MÁS, no MENOS como en otras dietas o regímenes.

Reconoce que cuando realizas estas dietas bajas en calorías, tu cuerpo lo nota y tu metabolismo, que es la velocidad con que tu organismo quema calorías,

comienza de inmediato a ponerse lento. Esto significa que el resultado de comer menos calorías es quemar menos calorías.

Sabemos que cuando sentimos hambre, la ansiedad se va apoderando de nosotros y cuando se nos atraviesa cualquier tipo de comida nos los queremos comer todo, sin pensar en las consecuencias para nuestro cuerpo y menos en los remordimientos que tendremos después.

Ese es el secreto de los establecimientos de comida rápida porque, ¿Quién quiere esperar un largo rato por un plato de comida cuando tiene hambre? Una vez que llegas a la ventanita para ordenar, te ofrecen esas súper promociones de tamaños gigantes por pocos centavos adicionales y no te puedes resistir, olvidando que vamos a ingerir gran cantidad de carbohidratos y de grasas malas. Por eso te recomiendo que inviertas en tu alimentación y comas sano. Quizás muchas comidas rápidas son más económicas. Solo que luego gastas todo lo que “ahorraste” en un doctor, medicinas y seguros porque te enfermaste debido a comer mal o barato.

En cambio, si comemos cada 3 horas más o menos como te aconsejo en mi **YES YOU CAN!™ DIET PLAN**, todos esos platos llenos de frituras y comida chatarra te parecerán menos provocativos, por eso te recomiendo que vayas al supermercado después de una de tus comidas, para que no sientas la tentación de comprar un sinfín de cosas que al final solo te engordarán.

### **¿Cómo sabrás cada cuántas horas debes comer si debes hacer un promedio de 5 comidas?**

Suma las horas en las que estás despierto durante el día, desde que te levantas de la cama hasta que apagas la luz en la noche, y divide ese número entre 5. El resultado es el número de horas que debes contar entre cada comida. Por ejemplo: Si te levantas a las 8 am y te acuestas a las 10 pm, estarías despierto 14 horas. Divide 14 entre 5 y tendrás 3 horas más o menos entre cada comida. Deberías de comer aproximadamente a las 8.45 A.M., 11.45 A.M., 2.45 P.M., 5.45 P.M., 8.55 P.M.

8:45 A.M. Desayuno

11:45 A.M. Merienda

2:45 P.M. Almuerzo

5:45 P.M. Merienda

8:55 P.M. Cena

### ¿Por qué no es bueno comer una sola vez al día?

Muchas veces nos levantamos, nos tomamos un café, vamos al trabajo o a clases, en donde nos tomamos otro café o un té y así transcurre toda la mañana y no comemos nada. Esto resulta en que, cuando llegamos a casa nos atiborramos de lo que haya. Algo que es perjudicial para nuestro organismo que, de no tener con qué trabajar durante horas, pasa a sobresaturarse, acelerándose al máximo. Nada peor para adelgazar que esta práctica.

También podemos pensar que si suprimimos una comida, como la cena, a fuerza tenemos que perder peso, esto es FALSO. El cuerpo está constantemente quemando energía, pero también es muy listo, ya que al notar que no le das comida, entrará en un estado de "alarma" y bajará su metabolismo drásticamente para reservar energía, así que esa "quema de grasas" se verá reducida. Te repito que lo ideal para lograr tu peso ideal es hacer aproximadamente 5 comidas al día.

Los tiempos de ayuno no tienen que exceder a las 4 horas, porque si son más prolongados el hígado, que es el que distribuye los nutrientes primero al cerebro y de allí al resto del cuerpo, no puede enviarlos y por eso nos comienza a doler la cabeza o nos sentimos débiles, lo que a la larga nos ocasionaría una serie de enfermedades.

Es aún peor comer sólo una vez al día, ya que eso a la larga te puede ocasionar algún trastorno digestivo como, por ejemplo, una úlcera gástrica, porque aunque no te dé hambre, tu cuerpo necesita alimento cada cierto tiempo y al no encontrarlo tu organismo utiliza los jugos gástricos que son muy ácidos y "quemán" el estómago y hasta lo pueden perforar.

Al realizar sólo una comida al día, el organismo debe trabajar más duro para llevar los nutrientes hacia nuestro cerebro, por esta razón las actividades cotidianas se vuelven más complicadas, desde el mismo hecho de pensar, caminar o hablar. Si comemos una sola vez al día nuestra próxima comida se realizará cargada de ansiedad por no ingerir alimentos durante tantas horas y a la larga, para ponerlo en palabras más claras, padeceremos de inanición. El mismo cuerpo se autoconsume, se autodestruye, ya que como necesita abastecerse de energía para vivir, la toma de otros órganos o componentes vitales como los músculos.

Entonces, si dejas de comer por largos periodos de tiempo, tu cuerpo entrará en un estado de alerta (porque le faltan nutrientes) por lo que creará reservas de grasa y a la vez consumirá el músculo. Todo esto no ocurre con un plan de alimentación adecuado como **YES YOU CAN!™ DIET PLAN**, pues al alimentarse

de forma sana lo que debe perderse es la grasa sobrante y no el músculo como tal. Perder músculo puede ocasionar problemas y enfermedades con daños irreversibles, como por ejemplo, problemas cardiacos debido a que el corazón también es un músculo.

## Debes saber que el YES YOU CAN!™ Diet Plan de Alejandro Chabán...

Imagínate adelgazar sanamente ¡**COMIENDO DE TODO!** Y comer carbohidratos y grasas buenas.

### Es importante que sepas que:

- Mi plan de alimentación **YES YOU CAN!™ DIET PLAN** le da mucha importancia a Cuándo, Cuánto y Qué comer y a diferencia de TODAS las demás dietas o planes no considera a los carbohidratos ni a las grasas como enemigos.
- No te recomiendo que sigas regímenes ni dietas radicales. Con mi plan de alimentación **YES YOU CAN!™ DIET PLAN**, ni yo ni las miles de personas que lo siguen, sentimos que estamos haciendo una “dieta” sino más bien, comiendo diferente y cambiando los hábitos de **QUE, CUÁNDO, CUANTO** y **COMO COMER**. Así que para ti será fácil mantenerlo durante toda tu vida.
- Comienza el día desayunando proteínas y carbohidratos de buena calidad, porque la energía de los carbohidratos te ayudarán a tener fuerza para trabajar, estudiar, hacer ejercicio, o cualquier actividad y permitirán que tu cuerpo se recupere del ejercicio. Los carbohidratos los reduces a medida que el día avanza, lo que hará que tu cuerpo quemará grasas y por consiguiente adelgaces.
- Ten presente que si comes porciones de proteína de calidad, puedes conservar y aumentar tu masa muscular y eliminar el peso que te sobre.
- Mi propuesta no se basa sólo en proteínas, pero sí enfatiza sobre ellas, porque ya vimos la gran importancia que tienen en nuestra alimentación.
- Mi plan alimenticio **YES YOU CAN!™ DIET PLAN de ALEJANDRO CHABÁN** también le da importancia a las grasas saludables o buenas, que nos ayudan a mantener el hambre regulada, nos dan energía adicional y nos hacen sentir bien mentalmente.

- Este plan tampoco deja a un lado a las “salidas” de tu dieta, que no serán negativas para ti, porque están previstas en el “Día de Fiesta”. Estas escapadas son la mejor manera de aguantar y mantenerte en tu enfoque de transformar tu cuerpo en lo que quieres. Ellos son también el gustito que te recompensará por todo el esfuerzo que hiciste durante la semana, y te ayudarán a empezar con más ganas el lunes.

A continuación te explico cómo funciona:

## Día de Fiestal

En nuestra alimentación es difícil que seamos perfectos. Cuando la gente ve esos cuerpos espectaculares, totalmente definidos en TV, en la playa o en las vallas publicitarias piensan que esos modelos no deben comer nada fuera de sus dietas. Pero no es así. Ellos se salen de sus regímenes de vez en cuando. Es casi clandestino porque no se muestran haciéndolo. No se filman, ni se ponen en twitter para que el mundo los vea, ¡Pero lo hacen! Ahora bien, aunque ellos no comen sano todo el tiempo, si siguen una alimentación especial y se ejercitan regularmente.

Cuando haces ejercicios, tu cuerpo perdona algunas salidas de hamburguesas o algunos taquitos. De esta manera, cuando te comes ese pedazo de “cheesecake” no se acumulará en tu cintura, sino que lo quemarás en el gimnasio. Estas salidas de vez en cuando son la mejor manera de poder aguantar estos programas de alimentación. Estos días de “fiesta” funcionan como una luz al final del túnel.

El hecho de que el fin de semana te puedas dar tus gustitos, te ayuda a seguir la dieta durante toda la semana. El lunes empezarás con más ganas y sin remordimientos de conciencia. Muchas personas se preocupan por haberse salido de la dieta y de esta forma le hacen más daño a su mente que a su cuerpo. Piensan: **“Estropeé todo, ya para qué seguir”**. Entonces, abandonan la dieta por unas semanas o lo que es peor, de manera definitiva. En vez de decir: **“Bueno, me salí un día, es hora de regresar con más ánimo”**. En mi caso, cuando me salgo, como todo lo que me gusta, aunque trato de no exagerar y tener cuidado para no enfermarme.

Así que debemos comer sano (el 90% de las veces) para poder disfrutar de nuestro “día de fiesta” (que vendría a ser el 10% de nuestras comidas). No olvides que mientras más te salgas de la dieta, más te costará alcanzar tu meta.

Otra de las razones de hacer trampas con la dieta tiene que ver con las hormonas (muchachos, no estoy hablando de testosterona, lo que voy a decir es para mujeres y hombres). La hormona lecitina ayuda a controlar el metabolismo y es muy sensitiva al consumo de carbohidratos. Cuando reduces los carbohidratos, los niveles de lecitina disminuyen, lo que hace que tu metabolismo funcione más lento. Por eso, cuando hayas llegado tu peso ideal, o sea estés ya en tu etapa de mantenimiento, es recomendable que cada 6 días hagas una carga alta de carbohidratos. Es decir, que un día rompas la rutina y comas muchos carbohidratos buenos y luego vuelvas a reducirlos. Así incrementarás los niveles de lecitina y harás que tu metabolismo se active para quemar grasas. Esos días, come lo que te provoque, con gusto y sin remordimientos de consciencia. Este será tu día de fiesta.

## Cómo Leer las Etiquetas de los Productos

Descifrar las etiquetas de las comidas puede llegar a ofuscarte si no sabes exactamente qué tienes que buscar en ellas. Aquí te paso una lista con la definición de cada cosa, cuáles son importantes y cuáles no tanto.

- **Tamaño de Porción (Serving Size)**

Esto nos indica cuanta comida se usó para definir los datos de nutrición (nutrition facts). Primero la verás en tazas o piezas (1 taza) luego te da el valor métrico (228 gramos).

- **Porciones por Paquete (Servings per container)**

Te dice cuántas raciones tiene el paquete. ¡OJO! Muchos alimentos contienen porciones muy pequeñas para que así la cantidad de calorías luzca menos. Un ejemplo puede ser el de las galletitas Oreo: Si se fijan el paquete dice que hay 160 calorías por unidad. Al multiplicar eso por las 15 unidades (galletitas) que tiene el paquete, el total de calorías viene siendo... ¡2,400 por paquete!

- **Calorías y Calorías de Grasa (Calories and calories from fat)**

Nos ayuda a descifrar las calorías que tiene el alimento y cuántas de esas calorías provienen de la grasa.

- **Grasa Total (Total Fat)**

Te dice los gramos de todas las grasas en conjunto. Saturada, trans, polisaturadas, insaturada.

- **Grasas Saturadas (Saturated Fat)**

Consume lo mínimo al día. Es la que más aumenta los niveles de colesterol. Ejemplos: Aceite de coco, de palma, mantequilla, manteca, grasa de animales (sebo, manteca de cerdo, y grasa de tocineta), el cuero del pollo. También la grasa en la leche entera, queso, yogurt y crema regular.

- **De Ácido Graso Trans (Trans Fat)**

Es Insaturada, No la consumes en absoluto. Puede ser muy perjudicial para el corazón y según algunos estudios aumenta el riesgo de cáncer. Se encuentra en margarinas y pasteles.

- **Grasas Polisaturadas (Polyunsaturated fat)**

No suben el colesterol, más bien baja el colesterol malo, por esto puedes consumirlas con despreocupación. Ejemplos: Aceite de maíz, de soya, de nuez y de ajonjolí.

- **Grasa Monosaturada (Monounsaturated Fat)**

Las puedes comer con más confianza también, sin exagerar. Por ejemplo, el aceite de oliva, de canola, maní, las nueces, son excelentes.

- **Colesterol (Cholesterol)**

Aunque tu cuerpo necesite colesterol para producir hormonas. No exagere ingiriendo alimentos de origen animal ya que tu hígado lo produce por sí solo. Limita su consumo. Ejemplos: Yema de huevo, carnes rojas, órganos (como el hígado), la mantequilla.

- **Sodio (Sodium)**

Te recomiendo consumir menos de 2,400 miligramos al día.

- **Carbohidratos Totales (Total Carbohydrates)**

Es la totalidad de los distintos tipos de carbohidratos, fibras dietéticas, azúcares y otras fuentes por paquete. Lo que se aconseja es comer menos de 300 gramos al día.

- **Fibra Dietética (Dietary Fiber)** Solubles e insolubles.

- **Azúcares (Sugars)**

Aunque a veces puede decir: "azúcar del alcohol" (sugars alcohol) el cual no modifica tus niveles de azúcar en la sangre como el azúcar normal, siempre viene disfrazado con diferentes nombres (fructosa-el azúcar de la fruta), lactosa (el azúcar de la leche) glucosa (dextrosa), o maltosa.

- **Otros Carbohidratos (Other carbs)**

De ninguna manera afectan tu nivel de azúcar en la sangre. A veces el “sugar alcohol” puede estar en esta categoría que incluye: maltitol, sorbitol, xilytol, glycerine.

- **Proteínas (Protein)**

La cantidad proteica que posee un alimento.

- **Porcentaje de vitaminas y minerales (Vitamin and mineral percentage)**

No señala casi nunca los gramos que contienen, más bien te van a indicar el porcentaje recomendado diariamente.

## Aprende el Argot:

- **Libre o free:** Esto significa que es casi nulo el valor nutritivo por Porción.
- **Magro o lean:** Por lo general contiene 4 gramos de grasas saturadas o menos.
- **Libre de calorías:** Sólo contiene 5 gramos de calorías por porción o hasta menos.
- **Libre de grasas:** Contiene menos de medio gramo de grasa por porción.
- **Libre de azúcar:** Contiene menos de un gramo de azúcar por porción.
- **Libre de grasa o fat free:** Es fácil equivocarse. Generalmente estos productos pueden ser 90% libre de grasas, pero si te fijas bien están cargados de azúcares, calorías y carbohidratos.
- **Baja o low:** Esto quiere decir que tiene 50 calorías por porción o menos.
- **Bajo en grasa:** 3 gramos de grasas por porción y hasta menos.
- **Grasa reducida o reduced fat:** Esto, comparado con un producto normal, contiene 25% menos grasa por porción. Ejemplo si compras la leche completa que tiene 12% de grasa la baja en grasa tiene sólo 9%.

## SALUD EMOCIONAL

Siempre he pensado que puedes tener la mejor solución en tus manos, puedes pagarle al nutricionista más preparado, acudir al médico con más diplomas, probar los últimos productos, inscribirte en el gimnasio más caro y hasta operarte con el mejor cirujano. Puedes tener la mejor intención del mundo, es decir, puedes poseer una caja de utensilios poderosa, pero si tienes un huequito en esa caja de herramientas, que en este caso sería tu mente, no funcionarás al 100%.

Y es aquí en donde notamos que existe un problema más allá de lo que se puede tocar. La mente juega un papel importantísimo en nuestra parte física, si cambiamos los patrones mentales, vamos a poder cambiar todo lo demás.

No es lo que está afuera lo que produce resultados sino lo que está adentro, no es el fruto lo que está contaminado, sino la raíz. Si no tenemos una raíz positiva, entonces, el fruto que cultivarás será negativo. Lo invisible crea lo visible. Cuando quiero cambiar el fruto que recojo, primero tengo que cambiar la semilla que siembro.

¿Recuerdan lo que les decía sobre la transformación mental? Esta herramienta es FUNDAMENTAL para lograr perder peso. Para mí es un complemento esencial. A mí me llena cuando se me acercan por la calle y me dicen **"Alejandro, contigo no solo conseguí mi peso ideal sino que me transformaste la vida"**. Como digo siempre, hay que cambiar el CHIP.

El estar delgado es simplemente un resultado a una cantidad de ideas y comportamientos que tenemos. Cuando tenemos desórdenes alimenticios, sufrimos de sobrepeso, anorexia o bulimia estamos reflejando algo que nos sucede adentro.

Para cambiar mi caparazón externo tuve que transformar también lo mental, lo espiritual y lo emocional.

¿Por dónde empezamos entonces?

## Nuestra Mente

Somos arquitectos de nuestro destino. Empezamos a diseñarlo y a construirlo en nuestra mente y de acuerdo a la calidad de los pensamientos que escogemos, ejecutamos nuestras acciones.

Los seres humanos somos textualmente lo que pensamos. Lo positivo es que si hasta ahora habíamos ignorado esto tenemos en nuestras manos la opción de cambiar nuestra manera de pensar.

Vuelvo a mi ejemplo: Los seres humanos recogemos los frutos amargos o dulces de lo que hemos sembrado o en este caso, pensado. En su libro “El camino a la felicidad”, Orison Swett cuenta que en un congreso de agricultores le preguntaron a un granjero de edad avanzada qué terreno creía más adecuado para el cultivo de un vegetal, y él contestó: “No importa tanto la clase de tierra en que se plante la semilla, como la clase de persona que vaya a plantarla”.

Los pensamientos nos llevan a un sentimiento, estos sentimientos nos llevan a unas acciones y las acciones a un resultado. ¿Qué hacemos cuando nuestros pensamientos no nos apoyan con el resultado que estamos obteniendo?

- Estar atentos
- Entender lo que está sucediendo
- La disociación de nuestros archivos, en este caso uno de sobrepeso a uno de peso óptimo
- Reacondicionar nuestra mente o cambiar nuestros pensamientos para responder de una manera positiva que apoye nuestra nueva forma de pensar con respecto a nuestro cuerpo y nuestra salud.

**¡ACLARO!** Muchas veces, seguimos los patrones de conducta de nuestros padres, o de quienes nos criaron, con respecto a la comida, a lo que compramos en el mercado, a lo que ingerimos, la actividad física que realizamos, a estar saludables o no, a como ellos reaccionan a la comida, o la importancia que le dan a comer. Así actuamos como robots, siempre estamos en automático de alguna forma condenados por el acondicionamiento pasado y los hábitos viejos que cargamos.

Hagamos consciencia que en muchos casos no está pasando algo propiamente con nosotros, sino que el asunto pertenece al sistema mental de nuestros padres,

o de quienes nos criaron. No son nuestros y hay que separar una cosa de la otra. La buena noticia es que estos patrones **SIEMPRE LOS PODEMOS CAMBIAR.**

Como les dije, en mi familia, debido a la cultura árabe y latina de mis abuelos, la comida tenía un papel importantísimo. Cocinar y sentarse a la mesa era una manera de mostrar amor, de celebrar con comida. Imagínense en mi casa la comida era prioridad, figúrense cómo crecí, cómo reaccionaba con respecto a la comida. A veces notaba la diferencia con compañeros del colegio que no tenían ningún tipo de apego o expectativa en relación a la comida. En cambio, en mi entorno era lo contrario, todo giraba alrededor de eso...si sacaba buenas calificaciones me hacían mi plato preferido, mis tías competían a ver quién era la mejor madre o esposa haciendo los platos más grandes y más elaborados. Así en los cumpleaños se come mucho, en las navidades se come aún más, en los días santos se come, en los aniversarios también, y mejor paro de contar.

Recuerdo que en mi casa, mamá no cocinaba sólo un plato porque eso era sinónimo de flojera, de no ser "buena ama de casa", de no querer a su familia, entonces, preparaba en el almuerzo 3, 4, 5 platos fuertes, más sopa, más ensaladas, más postre, más frutas, más café. A la hora del almuerzo nos preguntaba qué queríamos cenar y en la cena lo que queríamos desayunar. En mi familia la comida siempre fue y será sinónimo de prosperidad y abundancia. El tener poca comida o lo que otros pueden ver como "suficiente" es símbolo de pobreza, de desgano, de que algo no anda bien.

Pero todo esto pertenece al sistema de mis paradigmas viejos. Los cuales yo decidí darle un giro y cambiarlos. Tú también lo puedes lograr.

Por eso tenemos que poner a funcionar nuestros nuevos hábitos. Todo comienza por los pensamientos que produce nuestra mente. La mente es como un gabinete de archivos en donde guardamos experiencias pasadas. Si tienes archivos que no te apoyan a estar saludable, esos son los que vas a encontrar cuando vayas a tu gabinete a buscar alguna información acerca de la comida. Si esos archivos antiguos son los únicos que posees, tienes que crear archivos nuevos para tu gabinete. La gente que logra éxito siempre piensa que ellos crean sus vidas. No piensan que todo ocurrirá por obra y gracia ("Si Dios quiere" o "Si tengo suerte"). No, ellos saben que crean y diseñan su realidad como quieren.

No podemos jugar el papel de víctima, echándole la culpa a nuestro pasado, a la genética, a una enfermedad, a nuestros padres, a la ciudad, al trabajo, a los hijos, la economía, "nacé gordo", "soy muy flaco", "es una brujería que me

echaron”, al matrimonio, a la pareja, al tiempo, al entorno y cualquier otra cosa que se nos pueda ocurrir. Mis amigos, **NOSOTROS** somos los únicos creadores de nuestra realidad. ¡No caigamos en la trampa! Las victimas siempre intentamos buscar una justificación: “no es tan importante estar flaco”, “estar delgado es una banalidad”, “yo soy feliz con mis kilos de más”, “así me quieren”, “no tengo tiempo”. O sea, para no sentirnos mal, inventamos cualquier excusa para justificar nuestro fracaso

## ¡Asumamos Nuestra Responsabilidad!

Vamos a ver si alguien sabe ¿Cuál es la definición de locura?

¡TIEMPO!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Locura: Seguir haciendo lo mismo de siempre pero esperar diferentes resultados.**

Así que si no estás contento con los resultados que hasta ahora has obtenido, cambia la manera de hacer las cosas. Supongamos que estoy haciendo la dieta ‘X’ y no me da resultados en un mes. Creo que sería de locos continuarla y esperar resultados diferentes. Entonces, ¿Qué haría yo? Cambiaría la fórmula para obtener diferentes resultados. ¡ES MATEMÁTICO! ¿Cómo cambiamos la formula? Cambiando los hábitos alimenticios. Combinando alimentos de manera diferente. Moviendo el cuerpo, y mejorando nuestro sistema de pensamientos. Investigando, leyendo y preguntando.

Por eso es importante leer libros como éste, porque el conocimiento da poder. Yo no digo que tengo la razón en mis manos, pero todo lo que aquí les digo me ha dado resultados y me ha beneficiado. Cuando no se logra lo que se quiere hay que buscar nuevas alternativas. Si una calle está cerrada, yo busco otra para llegar a mi destino final, jamás me regreso, ni decido ir a otro sitio, ni me quedo estacionado en el medio del camino.

Mamá siempre nos repite: "Lo importante no es el "cómo", sino "llegar". El "cómo" cambia, desaparece o aparece. Yo soy de los que dice: "esto me funciona" o "esto no me funciona, mejor lo desecho y busco otra cosa que a mí me sume". Cada cuerpo, cada ser humano es diferente y quizás lo que te funcionó a ti, puede que a mí no me sirva. Y lo que te sirve a ti solo lo vas a encontrar con la práctica, la repetición, el hábito. Buscando y probando día tras día.

El gran secreto y quizás lo más importante de todo hábito está en la continuidad, la repetición y la práctica.

He llegado a esa conclusión, la repetición es la madre del aprendizaje, una vez que repitas algo tantas veces que lo lleves a convertirse en una costumbre, lo sentirás como parte de ti mismo. Yo lo confirmé una vez más cuando aprendí inglés y lo reconfirmo cada vez que mis tíos o amigos me hablan en árabe (que como no lo practico lo estoy olvidando). Lo mismo pasa con la comida, los músculos y nuestros pensamientos positivos. Hay que practicarlo a diario porque si no, lo olvidamos.

Todos podemos aprender y practicar los principios que menciono y mencionaré hasta convertirlos en hábito, ya que están al alcance de cualquiera de nosotros. Pero para hacerlos parte de nuestra esencia hay que repetirlos una y otra vez. Hasta que se vuelvan tan naturales como nuestra respiración, como actos mecánicos que suceden en nuestro subconsciente. Así como en algún momento aprendimos a nadar o a montar bicicleta, podemos también aprender los secretos de estar sanos y ejercitarnos debidamente.

¿No te ha pasado que muchas veces queremos hacer algo pero no sabemos cómo? No sabemos cómo arrancar ni adonde queremos ir, tenemos las herramientas pero no sabemos cómo ni para qué usarlas. Hace falta claridad absoluta en saber qué queremos y cómo lo logramos, cómo no distraernos. Hay que tener metas claras y lo suficientemente poderosas para no salirnos de nuestro carril, ya que muchas veces después de 3 ó 4 semanas en un plan, volvemos a caer en la tentación y rompemos nuestro compromiso. Esto pasa porque no tenemos una razón fuerte, una razón de peso que nos doblegue y nos motive a seguir nuestro régimen.

Nadie dijo que era fácil. Si las cosas fuesen tan fáciles, todos seríamos físicamente perfectos, millonarios y tuviéramos títulos universitarios.

La vida es de los que queremos aprovecharla al máximo, pero todo en esta vida tiene un precio, nada es gratis. Para tener un buen cuerpo y estar saludables tenemos que esforzarnos porque si no, es como querer graduarnos del colegio sin acudir a él. Les aseguro que la alegría que sentimos al llevar una vida sana, vernos en el espejo y gustarnos, es el mejor premio a nuestra determinación.

Tampoco lo veas como un castigo. Cuando cambiamos la manera de ver las cosas, las cosas cambian hacia nosotros. Hacer ejercicio nos sirve hasta de distracción y relajación. Yo recomiendo que mientras caminamos, usemos esa media hora como terapia, tomemos un iPod y nos pongamos a escuchar música, escuchemos cosas alentadoras, que nos afirmen nuestro éxito, que nos mantengan en una onda positiva.

Yo tengo un amigo que se inspira con música clásica. Escúchala si a ti también te gusta, o quizás prefieras el rock, el reggaetón o la música religiosa. No importa la que sea. Es cuestión de buscar algo que te llene, que te inspire. Usa esto para desconectarte con el mundo externo y conectarte con tu yo interno. Regálate esa media hora y regálale a tu cuerpo ese momento para que se conecte con el infinito. Despégate un rato al día de esa voz que te habla al oído 24 horas, esa voz insaciable que te repite una y otra vez “tengo que...” O “debo hacer...” Yo uso esa hora para hacer mis afirmaciones diarias. Cuando voy a entrenar al gimnasio me llevo mis libretos, un libro, el iPad, el teléfono, porque necesito de cualquier manera culminar mi meta de una hora de ejercicio porque como ya les dije anteriormente, después de unos días me aburre el gimnasio y por eso tengo que motivarme para vencer el deseo de quedarme dormido en mi cama. Entonces tengo que tomar el auto, vestirme, abrir el candado del locker, el agua, la toalla... Pero estoy consciente que el precio que tendré que pagar si me quedo en la cama es uno, y el que voy a tener si voy al gimnasio es otro.

Por ello el fracaso para mí funciona como una lupa gigante que me permite observar mis errores para lograr buscar soluciones a los mismos. Sin embargo, muchas personas no logran encontrar este valor implícito y en lugar de rectificar su camino, cambiar la dinámica de sus elecciones y de sus acciones, continúan haciendo las mismas cosas, retoman de nuevo la acción sin reflexionar y por ello se encuentran estancados, siguiendo una continua carretera de fracasos.

Cuando oigo a alguien quejándose lo veo, lo acepto como es y lo “alejo” de mí o le pongo un botón de “cuidado” para que sus comentarios o hechos “no me afecten”. Siempre trato de alejarme lo más posible de estas personas porque pienso que la actitud se pega. ¡Es como una gripe! Por eso trato de rodearme de aquellos que apoyen a “Alejandro el triunfador”.

Creamos nuestras vidas con cada palabra que decimos, con lo que hacemos y con lo que pensamos.

Apunta directamente a ganar, al resultado final que quieres obtener. Si dices: "voy a perder sólo unas libritas o kilitos", entonces no rebajarás nada. Si dices: "voy a perder 10 libras o 5 kilos" quizás termines perdiendo algo. Visualízate con una foto de cómo quieres lucir al final de esta aventura. Cómo quieres verte y como deseas que te vean. Esto te llenará de una fuerza mayor. Asegúrate que tus pensamientos reflejen un compromiso y un cometido a estar saludable porque hay gente que sólo tienen el deseo, pero no la responsabilidad ni la entereza de ejecutarlo.

Todos tenemos ilusiones, aspiraciones, proyectos pero pocos tenemos el compromiso de lograrlos. La mayoría de las veces cuando no alcanzamos el resultado en algo, en este caso en un plan alimenticio, es porque ni siquiera sabemos qué queríamos obtener de dicho plan.

Uno siempre va a obtener lo que quiere, pero lo que uno subconscientemente quiere. Hay que enfocarse 100% a ser saludable, para que no se quede sólo en un deseo, o un sueño.

Cuando no logramos el cometido, es porque nos ponemos límites o condiciones. Yo decía: "bueno, voy a hacer esta dieta pero sólo voy a arriesgar esto", "quiero perder peso pero no quiero dejar de ir a tomar cerveza con mis amigos", "quiero estar flaco pero no voy a dejar de comer dulces". Entonces mi mente no sabía qué hacer, si una cosa o la otra. Por eso, es fundamental la claridad en lo que pides, si no es como que digas: "quiero tener millones de dólares, pero quiero pasar todo el día en la playa tomando el sol sin trabajar". No se puede. El universo sólo conspira a tu favor cuando le proporcionas señales nítidas.

Si quieres un cuerpo sano tienes que hacer todo lo que implique estar saludable. No hay negociaciones en este caso, no puedes hacer las cosas a medias. Es imposible pretender disfrutar de un cuerpo esbelto y seguir cenando hamburguesas, pizzas y nachos. Es descabellado querer hacer un pastel de chocolate con una receta de pastel de limón. Para evolucionar es necesario enfocarse, determinación, trabajo y algunos sacrificios.

Todo en lo que enfocamos nuestra energía crece, se agranda. Centremos nuestra energía en lo que queremos lograr, no en lo que no queremos, por eso te recuerdo la tan nombrada "Ley de atracción", lo similar atrae lo similar.

Tienes que convertirte **AHORA** en lo que deseas ser en el futuro. ¿Qué quiero decir con esto? No esperar a que suceda para pensar, reaccionar y hablar de tu meta. Cuando tenía mis libras de más, empecé a referirme a mí mismo como si fuera delgado. Decía cosas como: “nosotros los delgados”, pensaba como delgado, actuaba como delgado. Esto me llevó a actuar como delgado y al final obtuve el resultado de convertirme en un ser delgado.

Tenemos que estar alertas, atentos, volvernos conscientes, observar nuestros pensamientos, nuestras creencias, nuestros miedos, nuestros hábitos, nuestras acciones y hasta nuestra inactividad. Yo me ponía bajo un microscopio y me veía desde arriba y decía: “mira cómo reaccionas a la comida”. Cuando alguien me invita a comer, ¿Qué hago? ¿Qué pienso? ¿Cómo funciona? ¿Qué me dice mi mente? Cuando hablo de dieta, ¿Cómo reacciono? ¿Cuáles son mis ideas, mis pensamientos y mis miedos?”

Los ganadores pensamos en grande, los perdedores piensan en pequeño. Los exitosos en cualquier cosa nos enfocamos en las oportunidades y los fracasados se enfocan en los obstáculos. Los que triunfamos vemos la mitad del vaso lleno, los fracasados ven la mitad del vaso vacío. Los que obtienen resultados pobres se centran en lo que tienen que arriesgar, los ricos en los resultados.

Los fracasados dicen: “¿Qué tal si empiezo la dieta y no funciona?”, “Ay es que a mí no me resultan las dietas”, ¿Y si hago todo ese ejercicio y al final no rebajo?”. Los exitosos cuidamos (observen cómo me califico yo mismo) la información y dirección que le damos a nuestros pensamientos. Los exitosos tomamos responsabilidad por los resultados que obtenemos y por nuestras vidas en general, y hacemos que las cosas nos sucedan porque sí. Simplemente esperamos ser exitosos y obtener resultados positivos con lo que hacemos.

Los exitosos aprendemos, buscamos. Nos educamos. Los fracasados se dejan llevar por lo que la manada dice, y sólo escuchan aquello que apoya su rol de víctima y sus resultados desfavorables, porque están llenos de miedos y temores y quieren una excusa, quieren escudarse y protegerse con los que están igual o peor que ellos que casi siempre es la mayoría, ya que no mucha gente está dispuesta a pagar el precio caro y sacrificado del triunfador.

Los fracasados están llenos de dudas y de información que no los favorece. Por ejemplo; no es lo que **NO SABEMOS** acerca de los alimentos lo que nos aleja de estar delgados. Es lo que **SABEMOS** lo que nos separa de estar como queremos. Quien sabotea su proceso no lo hace a propósito sino por ignorancia.

Es bien peculiar esto, la gente "delgada" por lo general toma consejos y escucha a gente que está más "delgada", más saludable, más en forma; en cambio, la gente con sobrepeso y poco saludable normalmente toma consejos de sus amigos quienes están más "gordos" o igual que ellos. ¿No se han percatado que la gente delgada, sana y con buena figura admira a otra gente con buenos cuerpos, ya que saben el sacrificio tan grande que han hecho? La gente con sobrepeso o que ha descuidado su salud, muchas veces resienten a los delgados y los llaman vanidosos o argumentan que es: "pura suerte", "eso es genética", o la más moderna: **"Eso es liposucción"**.

Señores, la liposucción no es instantánea ni milagrosa, sí ayuda, pero si tú no tomas acción y empiezas a comer bien, vuelves a engordar, y si no que lo digan todos los que han pasado por la mano de un cirujano y se han hecho liposucción y a los 4 meses están de vuelta con sus libras o kilos de más. **¡NO EXISTEN MILAGROS!**

Cuando veas a alguien que tiene lo que tú deseas, admíralo, bendícelo, pregúntale cómo lo logró y aprende de él. **¡CÓPIALO!** No les echas tierra a quienes lograron un resultado que **TÚ** no te has propuesto a realizar. La gente saludable se asocia con gente saludable, los rockeros con los rockeros, los religiosos con religiosos. Los "gorditos" se asocian con "gorditos" y se reúnen a comer, a criticar y a despedazar a los delgados. Los fumadores salen al balcón a fumar juntos en las reuniones y se hacen grandes amigos. Los tomadores se agrupan ya que comparten algo en común y los comelones también.

La cuestión es asociarse con personas que se nos parezcan, porque la energía es contagiosa y así no se es juzgado. Dime con quién andas y te diré quién eres.

Es interesante ver a una persona que está en proceso de adelgazar y no obtiene los resultados instantáneos, pero es aún más satisfactorio ver a los exitosos cómo reaccionan a esto. Los exitosos dicen: "está bien, sólo fue una semanita. La semana próxima voy a hacer la dieta más fuerte y voy a entrenar más duro para obtener mejores resultados". Usan eso para trabajar más intensamente. Los fracasados usan esa misma experiencia para decir: "Viste, hice una semana de dieta y no rebajé, así que, ¿Para qué más? No vale la pena, así que vuelvo a la vieja forma de comer".

La gente que sufre de problemas alimenticios siempre hace todo lo que esté en sus manos para evitar problemas. Siempre encuentran una excusa cuando van a comenzar algo, no importa lo que sea. El secreto está en que crezcas tanto como

ser humano que puedas superar cualquier limitación y dificultad. Recuerda que lo que preocupa no es el tamaño del problema, sino el tamaño tuyo.

La gente saludable piensa ‘los dos’. La gente con sobrepeso dice: “o una cosa o la otra”, “o el gimnasio o la dieta”, “o soy delgado o soy feliz”, nunca “las dos”. Tú puedes tener las dos cosas, puedes ser delgado y estar feliz, puedes ir al gimnasio y comerte un chocolate una vez a la semana. O tú controlas la comida o la comida te controla a ti, tenemos que comer para vivir, no vivir para comer.

Cuando vamos a un centro comercial y vemos u olemos ese pastel, ese helado o ese churro relleno decimos: “no, estoy haciendo dieta”, pero justo en ese momento el diablito nos dice: “¿NO?, ¿Por qué no?, ¿Tanto que trabajas para esto? Es un gustito. Sólo uno no te va a hacer nada. Te lo mereces”. En ese momento vamos, lo compramos y comemos. Pero después de botar la servilleta en la basura, empieza el remordimiento. Normalmente cuando compramos este dulce lo hacemos buscando una gratificación inmediata, no es más que un intento de querer tapar, rellenar y darnos una alegría momentánea para hacer desaparecer las tristezas y rabias o frustraciones que tenemos. Es como un juego de emociones: Queremos llenar nuestras carencias emocionales con comida, como en mi caso. Yo comía para llenar el cariño que, según yo, me hacía falta de mi papá y mi mamá. La carencia de objetivos y claridad nos lleva a querer obtener gratificaciones inmediatas.

Voy a contarles algo, que a mí me funciona mucho. Cada vez que voy a mi heladería favorita quiero el más grande (porque no puedo sólo con el pequeño, tiene que ser el más grande) y luego viene el más grande también, pero en remordimiento de conciencia. Yo soy de los que digo: “me lo como, me lo como”. Cuando me lo acabo, una vez que boto el potecito, vienen los: “¿Qué hice?, ¿Por qué lo hice?, ¿Qué estaba tapando con eso?” Y notemos que mi tristeza, mi depresión, mi rabia, mi falta de amor, de atención, la persona que me dejó, el trabajo que no me dieron, van a seguir igual, nada cambia después de comerme el dulce.

Esa tristeza o frustración que tengas va a continuar después de comerte lo que sea. Lo único que le agregaras será un remordimiento. Yo por lo menos cuando me viene el ‘quiero un helado’, me estaciono a un lado, y anoto en mi mano o en un papel: **‘helado’**; voy y me concentro en hacer otra cosa: Me voy a una librería, llamo a alguien por teléfono, me pongo a lavar la ropa, a escribir, medito y si después de dos o tres horas, aún quiero el helado, voy y me lo como, pero con más conciencia de lo que va a pasar después. Una vez analizados los pro

y los contra y de haber recapacitado en la verdadera razón de mi antojo. El remordimiento de conciencia que nos queda con el helado nos perjudica y hace más daño que el mismo helado.

Mi papá siempre me dice que cuando los seres humanos nos sentimos incómodos es porque estamos ¡creciendo! No quiere decir que cuando crecemos los problemas cambiarán, sino que estaremos en una zona más cómoda y neutral y los podremos afrontar de otra manera. Mis amigos, como escritor se los puedo asegurar, cuando comenzamos una dieta o un plan "cualquiera" nuestra mente es la escritora de telenovelas más grande, famosa y dramática de la historia. Cuando iniciamos cualquier cosa en nuestras vidas, en este caso, comer sano o hacer ejercicios, aún sin haber empezado, o sea, estamos acostados en nuestra cama viendo al techo, imaginándonos que la vamos a comenzar el lunes, y desde allí pensamos e imaginamos: "¿Y si me enfermo? ¿Y si no funciona? ¿Y si me da el efecto rebote? ¿Y si me amargo? ¿Y si me pongo de mal humor? ¿Y si me dejan de querer gordita? ¿Y si me pongo vanidoso? ¿Y si la pastilla me hace daño? ¿Y si me pongo débil?". Cualquier cosa... ¡Mientras más sangriento el drama, más nos gusta! Yo les juro que me he asesinado varias veces acostado en mi cama y me he creado millones de dramas en mi vida y el 99.9 % no sucedieron, sólo pasaron en mi imaginación. Moraleja: Entonces, ¿Cuál sería la solución?: Salte de tu mente y escucha tu corazón, no dejes que estas ideas se apoderen de ti deteniéndote, antes de siquiera iniciar.

La obesidad es una enfermedad del corazón. Sí, así como lo están leyendo: es de emociones, es de sentimientos.

El comer "emociones" nos genera sobrepeso. Para reducirlo hay que **QUERER-NOS** y **ENTENDER-NOS**. En vez de alimentarnos con cuchara y tenedor empecemos saboreando uno a uno los ingredientes que existen en nuestra mente y nuestro corazón.

Parece fácil lograr tal ecuación. Si me dicen todo el tiempo que por salud hay que hacerlo, ¿qué dificultad podemos encontrar en realizar las dietas y estar sanos? Si nos dicen que los cuerpos esbeltos son los "valiosos y queridos", ¿qué nos impide tener un cuerpo con esas características para poder ser "valiosos y queridos"? En realidad es básico: "Si te hace daño, no te lo comas" entonces, ¿Por qué seguimos en esa misma canción desafinada? ¿Por qué nos seguimos haciendo daño? Esto me preguntaba yo, ya que sabía lo que tenía que hacer para perder peso, pero no lo hacía. ¿POR QUE NO PODIA HACERLO? La respuesta es extremadamente sencilla: Había un desbalance entre mi mente y mi cuerpo.

Tomar la decisión de bajar de peso o querer bajar de peso no es suficiente. Se necesita además el compromiso **TOTAL** con uno mismo.

Innumerables estudios afirman que el 95% de los casos de obesidad NO se atribuyen a causas orgánicas; más bien, provienen del tipo de alimentación y de factores culturales, sociales y psicológicos que conducen a las personas a satisfacer sus necesidades emocionales y de autoestima a través del consumo excesivo de alimentos. O sea que el comer en grandes cantidades te ayuda a sanar tu autoestima. Cuando comemos mucho nos sentimos seguros, confiados, queridos y hasta arropados.

El comer no se limita al hecho, únicamente, de satisfacer una necesidad básica, también se come por el placer de hacerlo y para controlar emociones (positivas o negativas).

No hay una única causa que lleve a una persona a abusar de la comida. Geneen Roth, autora de varios estudios sobre el tema, explica en su libro “Cuando la comida sustituye al amor”, que ella deseaba perder peso, y que para ella la libras/kilos de más suponían protegerse de otros problemas.

Gloria Arenson, quien fue Directora del Centro de Tratamientos de Desordenes en la Comida de Los Ángeles lo explica así: “Mientras tuviera la atención centrada en lo que comía, en el tamaño de la ropa que usaba, la celulitis y en cómo sería mi vida cuando finalmente consiguiera perder peso, no había persona capaz de herirme profundamente. Mi obsesión por el peso era apasionante... Cuando me sentía rechazada por alguien, me decía que esa persona rechazaba mi cuerpo, pero no a mí, y que cuando adelgazara las cosas serían diferentes“.

En otro libro, “Una sustancia llamada comida”, Arenson coincide en que muchas personas lo que buscan de manera inconsciente en realidad es ganar peso para llamar o desviar la atención. Además, explica que las personas con baja autoestima muchas veces se sienten incómodas cuando alguien del sexo opuesto las mira y para ellas la grasa es un abrigo que las cubre y protege. Detrás de la mala ingestión de alimentos pueden descubrirse recuerdos infantiles de rechazo, sentimientos adultos de soledad y otros múltiples problemas emocionales.

Tenemos que estar atentos a lo siguiente:

**Gordura a nivel físico:** La conducta refleja los “episodios de atracón”: Como te flagelas y te autogolpeas con la comida.

**Gordura a nivel emocional:** Los sentimientos. ¿Qué hay en nuestras vidas que merezca comer y maltratar a tu cuerpo de la manera que lo estás haciendo?

**Gordura a nivel cognitivo:** Los pensamientos y las creencias. Hay que analizar qué pensamos sobre nosotros mismos después del atracón y por qué creemos que actuamos así.

**Gordura a nivel transpersonal:** La recuperación del poder. Hay que dejar de sentirse como una víctima buscando las medidas necesarias para lograrlo aunque haya que solicitar, si se cree necesario, la ayuda de un especialista.

El problema de comer en exceso en personas obesas o con sobrepeso ha sido estudiado por diversos investigadores (p. e. Bender, 1993; Cormillot, 2000; Gaona, 2001; Hirschmann, 1990, entre muchos otros), los cuales han concluido que las personas que comen en exceso se caracterizan por la sensación de descontrol, dependencia y baja estima. Tal descontrol es, en muchas ocasiones, producto de sentimientos y emociones que difícilmente se puedan identificar, comunicar ni manejar de manera adecuada.

Muchas veces comemos sin saber el porqué. Cuando estaba a la media noche frente a la cama devorándome todo lo que encontraba en la refrigeradora había una voz que me decía que no estaba en lo correcto, pero no podía parar, era algo más fuerte que yo que no me permitía dejar de masticar y agredir mi cuerpo. Era más fuerte aun que mis ganas de ser delgado. Y descubrí luego que era ese niño dolido, sin autoestima, quien se sentía abandonado, quien necesitaba llamar la atención del mundo y de sus padres principalmente, y el que estaba logrando un poco de atención por medio de la gordura. No importaba si el precio eran 314 libras (148 kilos) a los 15 años y estar solo y humillado. El solo hecho de obtener la atención de mis padres, porque estaban preocupados por mí, hacía que todo ese dolor que me ocasionaba ser obeso valiese la pena. Cuando me atragantaba de chocolate no estaba alimentando al consciente sino a mi subconsciente, a mi ego herido.

En definitiva las respuestas a la ecuación "si te hace daño, no lo comas" no son tan sencillas. Hay una lista de factores que se encuentran hilados por algo constante: problemas emocionales, desamor o exceso de amor por parte de papá y mamá y las figuras que lo representan como fue mi caso.

Recuerda que el espejo de tu vida es tu cuerpo, así que pon atención y atiende aquellas emociones que aún no digieres.

Actitudes gordas y emociones sin límites tienen que ver con las ansiedades y depresiones que generalmente llevan a una alimentación compulsiva y excesiva.

**OJO:** La gordura emocional no solo se cura comiendo menos alimentos. Tienes que “ayunar” pensamientos negativos. ¡No te dejes engañar! La obesidad no solo se detiene comiendo menos o viviendo en el gimnasio. Requiere un cambio integral y sistemático que genere verdaderos cambios internos y estructurales.

### **A NIVEL MENTAL Y FÍSICO.**

Para que puedan funcionar de manera exitosa, a largo plazo y para siempre tienes que combinar tus nuevos hábitos en alimentación y actividad física. Como digo yo, cambiando tu “chip” mental, haciendo una dieta en tu mente. Por eso quiero compartir contigo las 7 reglas infalibles que me resultaron la fórmula perfecta en mi proceso. Estoy convencido que te ayudarán también a rebajar a tu gordito mental convirtiéndote en la persona maravillosa y espectacular que mereces ser.

### **1) ASUME EL COMPROMISO**

Comprométete a un cambio de vida radical y de por vida (para siempre), por y para ti.

Si estás cansado del fracaso, comprométete a pagar el precio del cambio.

Lograr un cambio en tu vida y en los resultados de la misma siempre merece un gran esfuerzo y compromiso.

**¿Estás dispuesto a asumir el compromiso para obtener como resultado el éxito en tu vida? Si tu respuesta es positiva párate frente a un espejo ahora mismo y mirándote a los ojos comprométete por primera vez a realizar todo lo necesario para cambiar y decir ! SÍ SE PUEDE!. Y cada vez que sientas que vas a salir del carril de tu compromiso, recuerda este momento, el poder de tu palabra y lo valioso que eres.**

### **2) HAZ UNA LISTA DEL PORQUÉ DE TU SOBREPESO Y QUÉ SIENTES AL RESPECTO**

Enumera las razones por las cuales crees que has engordado. Esta lista te va a ayudar a tener claro los motivos que te llevaron hasta este momento y al descubrirlos podrás cambiarlos.

Al encontrar los motivos que desatan tus ansias de comer, vas a poder trabajarlos

y modificarlos. Cree en mí, esto es un gran paso, al enemigo hay que conocerlo para poder debilitarlo.

Recuerda que al enemigo es mejor tenerlo cerca, En mi proceso de adelgazar, cuando reconocí que la razones del comer excesivamente eran emocionales y que estaba supliendo el cariño de mis padres por medio de la ingestión de alimentos, empecé a estar atento y consciente de mi patrón de conducta, para transformarlo y tomar las medidas necesarias a través de nuevos hábitos.

### **3) PONTE METAS A CORTO, MEDIANO Y LARGO PLAZOS.**

#### **¿Qué meta te motiva a bajar de peso?**

La motivación para perder peso es vital y tiene que ser gigante, Poderosa. Si no la poseemos no vamos a poder lograr el resultado final. A veces no importa si viene de la rabia o de la alegría. En mi caso vino de molestia y resentimiento, pero me ayudó a lograr el resultado que quería. Posiblemente sea más sano si proviene de una parte menos rencorosa y más positiva, pero los dos caminos son provechosos si llegas a la meta final.

Cuando nos gusta cómo lucimos y nos sentimos bien, eso nos da una seguridad aplastante y eso es vital. Es un motivo para mirar a la gente a la cara y decirles con orgullo: "Este soy yo". A mí por ejemplo, me afectaba quitarme la ropa en la playa, bañarme en la piscina delante de la gente sin camiseta era, en mi caso, un problema. Siempre me bañaba con playeras, entonces la motivación de que algún día iba a poder hacerlo sin playera me daba ganas y unos deseos inmensos.

Me entusiasmaba la meta de poder inspirar a otros con mi ejemplo, como lo estoy logrando ahora. Yo pensaba: Alejandro, una vez que obtengas la figura que quieras y te sientas sano y saludable como has imaginado siempre, puedes atraer a otras personas a que se monten en ese autobús contigo, para que, entre todos, compartamos nuestra salud y aprendamos de nuestras experiencias y ¿Por qué no? de nuestros desaciertos también.

Ponte metas a corto, mediano y largo plazo para que siempre estés en constante motivación. No importa que la meta sea grande o pequeña, lo importante es que para ti sea importante.

Las metas pequeñas son metas que te propones para lograr algo a corto plazo. Esta psicología se ocupa para lograr la meta que tienes a largo plazo, pero ya que

el tiempo de lograr esa meta es mucho, uno se propone metas más pequeñas a medida que va avanzando para lograr la gran meta. De esa forma no hay tanta frustración por la demora de la meta. Por ejemplo, si eres un estudiante:

**META A CORTO PLAZO:** (1 a 3 meses): sacar una buena calificación en el examen

**META A MEDIANO PLAZO:** (6 meses): pasar el año escolar

**META A LARGO PLAZO:** (1 año): entrar en una universidad.

Por eso repito, **1 libra a la vez**. En tu caso puede ser tu graduación, o ese vestido que tanto quieres estrenarte, o la chica que te gusta, o la fiesta que tienes pronto. No importa cuál sea la meta, lo importante es que te mantengas lleno de ganas de lograr el resultado.

Yo antes de lograr bajar más de 150 libras (68 kilos) me ponía de meta el bajar 100 libras (45 kilos) y lo sentía imposible, fuerte, lejano y muy difícil. Por eso cuando entendí como aplicar estas reglas dije **PACIENCIA**, déjame tomarme esto con calma y **¡UN DÍA A LA VEZ!**

**METAS CORTAS:** Bajar 1 a 3 libras (entre ½ kilo a kilo y medio) por semana en los próximos 3 meses. Mi motivación era regresar al colegio con menos peso.

**METAS MEDIANAS:** A los 6 meses tengo que haber bajado un mínimo 50 libras (23 kilos). Mi motivación era estar delgado para la fiesta de mi graduación de la escuela secundaria.

**METAS LARGAS:** En un año tengo que haber pasado las 100 libras (45 kilos). Mi motivación era lograr que mi papa me regalara la moto Vespa.

**METAS EXTRA LARGAS:** En 5 años tengo que estar en mi peso ideal y ser uno de los 50 más bellos de People en Español.

Todas estas metas me ayudaron a mantenerme motivado y enfocado al mil por ciento ¡1 día a la vez!. Cuando tenía un plato de pollo frito en frente pensaba en el compromiso que había adquirido. Cuando prefería quedarme dormido en vez de ejercitarme, me acordaba de mi meta y esto me hacía saltar de la cama, impulsado por mis sueños.

Hoy puedo constatar que esto verdaderamente funciona ya que todas estas metas orgullosamente las he logrado. Y lo mejor de todo. ¡Me he mantenido saludable y feliz por más de diez años! Les confieso que ya tengo mis nuevas metas por los próximos 5 años para seguir motivado en mi salud. ¿Y tú?

#### 4) AFIRMACIONES

¡Afirma Tu Éxito!

Una herramienta que nos puede apoyar en el proceso de rebajar o tonificar, son las tan famosas afirmaciones. ¡A mí me resultaron!

Cuando rebajé, me enfoqué en lo que quería: **"QUIERO ESTAR DELGADO"**.

**OJO**, no decía: "no quiero engordar más", que es bien diferente.

Tengo que aclarar que una afirmación es simplemente una oración positiva que nos alinea con una meta que tenemos, que nos conduce a un deseo para que algo suceda en un momento dado.

**¡ALERTA!** La intención sola no cuenta, tenemos que tomar acción para hacer de nuestra intención una realidad.

Las afirmaciones tienen que ser:

- Personales
- Positivas
- Que hagan referencia al resultado final que se desea (no cómo conseguirlo)
- Tiempo presente

**Por ejemplo:**

- "Tengo un empleo maravilloso que me permite realizarme creativamente y ganando el doble de mi empleo anterior"
- "Yo soy un hombre sano, saludable, feliz y exitoso logrando mis metas pacientemente:
- "Mi cuerpo es un templo saludable y armonioso:
- "Yo, \_\_\_\_\_, me amo y me apruebo"
- "Todo está en perfecto orden en mi vida"

- “Estoy fuerte, sano y lleno de vitalidad y energía”
- “¡YO SÍ PUEDO!”

**COMO UTILIZARLAS:**

- Escribirlas
- Leerlas
- Cantarlas
- Repetirlas
- Soñarlas
- Visualizarlas (crear la imagen mental de la experiencia que deseas vivir)
- ¡Sentirlas! (Sentirlas reales, permitir la emoción, la felicidad, la alegría, la satisfacción....como si ya se hubiesen cumplido)
- Darse cuenta de las resistencias (los miedos, los sentimientos, las creencias que han hecho que hasta ahora no fueran reales en tu vida)
- Adoptar una actitud activa ante los cambios positivos que deseas hacer en tu vida. ¡ACCIÓN!

Las afirmaciones son palabras o frases que reconocen tu poder, que te ayudan a crear tu vida en “positivo”. Puedes repetirlas las veces que desees, mínimo 33 veces al día por 33 días para que te ayuden a crear el hábito y a grabarse en tu subconsciente.

Tienen fuerza si tú les das fuerza. Pueden mejorar tu vida si tú decides hacerlo. La afirmación es poderosa y el cerebro no distingue si es positivo o negativo, así que todo depende de TI.

Al final de este libro encontrarás más ejemplos de magníficas afirmaciones que me ayudaron a mí y están ayudando a millones alrededor del mundo a lograr la meta. También puedes buscar estas afirmaciones y otras herramientas en nuestra página web [www.yesyoucandietplan.com](http://www.yesyoucandietplan.com)

## 5) VISUALÍZATE:

Vete logrando tu meta final, **La Ley de La Atracción Funciona.**

La visualización es la técnica de utilizar la propia imaginación para crear lo que se desea en la vida. La visualización es aquello donde creamos una realidad subjetiva, que no hemos vivido antes. Su uso es la clave para acceder a todo lo positivo y a los dones que fluyen naturalmente de la vida. La imaginación es la capacidad de crear una idea, una imagen mental o una sensación de algo, es utilizar nuestra imaginación para crear una representación clara de algo que deseamos que se manifieste.

Por ejemplo, muchos deportistas ganadores en las olimpiadas se estimulan y practican no solo físicamente sino también imaginando la ejecución perfecta de sus movimientos, su triunfo. Sienten la medalla sobre su cuello, el momento, escuchan los aplausos. Esto les crea la realidad y los familiariza con el objetivo de manera inconsciente.

A mí me ayudó visualizarme logrando la meta, viéndome delgado, poniéndome un pantalón talla 30. Cerraba los ojos y me veía, oía, escuchaba y sentía nadando en la playa sin camiseta. Recortaba los cuerpos en las revistas de cómo me quería ver, ponía carteles de ánimo y positivismo alrededor de mi casa, en la nevera, en el carro, todo lo que ayudara a imaginarme y a sentirme conectado con la meta. Visualízate como te quieres ver.

Uno de mis más grandes sueños cuando empecé este proceso era aparecer algún día en la portada de la prestigiosa revista MEN'S HEALTH. Siempre recortaba las portadas con otros que ya lo habían logrado, le ponía una foto mía sobre la cara de ellos y la pegaba en mi "Mapa del Tesoro" (Vision Board) frente a mi cama, en la nevera, en el baño o cualquier parte donde pudiera verla constantemente. Todas las noche cuando cerraba los ojos me imaginaba en esa portada, celebrando y feliz. Cuando no tenía ánimo de levantarme a realizar cualquier actividad física pensaba en mi meta de ser la portada de Men's Health y esto me mantenía enfocado. Cuando me ponían las palomitas de maíz y el pancho en el cine y no era domingo (mi día de fiesta), pensaba en mi futura portada y esto me mantenía trabajando duro por mi gran sueño. Ese sentimiento de felicidad que sentía al imaginarme en esa portada agrandaba aún más mis posibilidades. Por más de diez años, mi "vision board" tenía esta revista y ¡se convirtió en realidad!, **¡SÍ...LO LOGRÉ!** Ese momento fue mágico, todo esfuerzo, toda gota de sudor y todo arroz chino frito no comido había valido la pena. Pero la visualización la acompañé siempre con la infalible acción.

## 6) TOMA ACCIÓN:

Todo lo que quieres, también te quiere a ti; pero debes tomar acción para obtener tu **SUPERACIÓN Y TU ÉXITO**.

Cuando elaboras un plan en el cual no hay acción entonces esa meta automáticamente se convierte en un sueño... y un sueño sin acción suele ser inalcanzable!

Aunque tu objetivo lo percibas lejano, has de tener en cuenta que vas caminando hacia éste y pensar en al menos una acción que puedas tomar “HOY” para acercarte más a tu meta de superación y éxito.

La vida recompensa la acción. Toma tus decisiones con cuidado pero con seguridad, y luego actúa. Es importante pensar y tener presente tu objetivo a través de todo el recorrido, desde que empiezas hasta que lo consigues.

Todas las etapas hacia tu meta requieren acción, es decir hace falta que hagas algo para moverte al siguiente punto. **¡NO TE ESTANQUES!**

Puedes hablar todo lo que quieras de lo que puedes hacer, incluso puedes hablar de lo que te gustaría hacer, pero hasta que realmente lo hagas esas no serán más que palabras.

Así que deja de hablar de tus planes y comienza ya a tomar las acciones necesarias para hacerlos una realidad.

Cuando vemos las cosas desde fuera es muy sencillo decir que algo es muy fácil de realizar mientras no seas tú quien lo haga. La parte más difícil de cualquier cosa es tomar acción y hacerlo. Quien avanza más es aquella persona que por lo general es quien decide, actúa con coraje, toma decisión y está dispuesta a tomar riesgos.

Toma alguna acción hoy mismo. Aun si sientes la sensación de que ya has hecho suficiente, no pares ahora ya que siempre habrá algo que te mueva hacia adelante

¿Qué puedes hacer hoy para mejorar tu cuerpo y tu salud?

Dedica al menos una hora para escribir tu plan de acción.

¡¡¡Muévete a la velocidad de las instrucciones!!!

En realidad hay mucho poder en el presente. Porque en el presente, tú puedes tomar la decisión de hacer tu plan. En el presente puedes tomar acción y en el presente puedes hacer tus metas una realidad.

Creo que tienes grandeza dentro de ti. Yo creo que tú tienes el potencial para desempeñarte a un nivel más alto y ganar. **¡¡¡Todo lo que sueñes los puedes obtener con Metas, Estrategia y Acción!!!.**

Lo que escuchamos se nos olvida, lo que vemos lo recordamos,

pero lo que hacemos lo entendemos. Yo tengo un lema en mi vida: "El miedo es como una serpiente que jamás vamos a poder matar, eliminar, desaparecer, erradicar ni achicar". Sólo lo podemos domar. ¿Cómo? Por medio de la ACCIÓN.

## 7) USA LA LIGA EN FORMA DE

Comparto contigo algo que yo practico. Cuando estés enfocado en tu forma sana de comer y vivir y de pronto se te viene la imagen y pienses en unas papas fritas y se te agua la boca, di en voz alta y claramente **¡CANCELADO! ¡CANCELADO! y ¡CANCÉLALO!** Todas las ideas negativas en contra de tu cuerpo y tu proceso cancélalas. Contrarrestemos las voces negativas del "diablito", como le digo yo. Esas voces llenas de miedo como: "no voy a rebajar", "mi cuerpo es feo", "tengo mucha grasa", "soy así, no tengo remedio". . . **SON IRREALES** te invito a que le quitemos poder con ideas positivas llenas de amor, de ánimo, de fe. ¿Quién manda? ¿Quién es el jefe? **¡TU ERES TU PROPIO JEFE!** Yo en mi proceso de transformar mi vida y hasta el día de hoy, siempre ando con una liga en el brazo izquierdo color roja. Ya que cada vez que tengo un pensamiento negativo, o una idea que me quiera sabotear mi meta final y mi nueva realidad, la halo y me doy un "ligazo" muchas veces para recordarme que estoy en un proceso de cambio. (Otras para) recordarme mis metas y mi motivación final. El dolor del ligazo me recuerda el dolor que sentí al estar obeso, el dolor que sentía por estar alejado de mi meta, el dolor físico y emocional que me ocasionaba el exceso de peso. Es mi recordatorio, además es la mano **izquierda** según muchos **la mano del corazón**, ¿Dónde va el anillo de compromiso con la persona que amas? ¿En la mano izquierda? ¡Allí mismo tiene que estar tu pulsera de enfoque y compromiso contigo mismo de **YES YOU CAN!™ DIET PLAN de ALEJANDRO CHABÁN** ¿Por qué es del color rojo? ¡El rojo simboliza el poder, la vitalidad y la ambición!

El rojo aporta también confianza en ti mismo. Coraje y una actitud optimista ante la vida, porque es el color que nos mantiene alerta y con enfoque, por eso las señales de “Alto” son rojas. Porque quiero que así te mantengas en este nuevo proceso alerta de tu mente, de tus pensamientos traicioneros, de tus creencias negativas y gordas....¡Por todo esto la liga debe ser roja!.

Estoy completamente convencido que siguiendo estos pasos vas a destapar tu mente a un universo sin límites para lograr el aspecto físico y mental que desees, salvo los que tú te impongas.

Pero el tesoro más grande que encontrarás en este libro es que las herramientas para lograr el cuerpo deseado, la salud idónea y todo lo que sueñes, se encuentran dentro de ti y empiezan en tu interior.

Sólo nos hace falta, escuchar, confiar y **¡ACCIONAR!**

## MOVIMIENTO

Para nadie es un secreto que la palabra ejercicio es sinónimo de aburrimiento, cansancio y pereza, por esa razón en mi plan de transformación decidí cambiarle el nombre al ejercicio por MOVIMIENTO. La idea no es obsesionarnos por competir en las próximas olimpiadas, mi idea es mantenernos moviéndonos. Todos los días hacer algo para activarnos, sudar y elevar las pulsaciones del Corazón. Yo tengo que confesar que a pesar de que soy bastante flojo para moverme, he aprendido a crear el hábito y hacer ALGO todos los días para estar en MOVIMIENTO. Me re invento en mi casa, con amigos, con sobrinos para no aburrirme ni dejar que ganen mis excusas a la hora de ejercitarme.

Hay millones de maneras de mover el esqueleto como decimos en YES YOU CAN Plan, yo saco a mis perros a caminar y a jugar de esa manera quemo calorías, bailo en mi casa por media hora, pongo una rutina de algunos movimientos en la computadora y los aplico, saco a mis sobrinos al parque a jugar y hacemos competencias, tú también puedes hacerlo con tus hijos. De vez en cuando me voy a trotar a la playa, cada vez que tengo la oportunidad de elegir, tomo las escaleras envés del ascensor y hasta estaciono mi auto lo más lejos posible de mi oficina para tener que caminar, cualquier paso, cualquier gota de sudor cuenta. Se creativo(a) y a moverte

### **¿Para qué nos movemos o hacemos ejercicios?**

Para mejorar nuestro aspecto físico, aunque es importante que sepas que será un proceso parecido a aprender un idioma. No puedes aspirar a aprenderlo en una semana o dos. ¿Cuánto tardamos en aprender a hablar cuando somos niños? Mínimo 2 años y máximo 5, así que ¿Cómo pretendemos aprender una nueva forma de vivir en poco tiempo? Lo mismo pasa con nuestro cuerpo. Recuerda que ¡Un camino de 1000 metros (3,280 pies) comienza por un paso!

Para rebajar, eliminar grasa de nuestro cuerpo o esos rollitos de más, no sólo es necesario un buen plan de alimentación, debes decirle adiós al sedentarismo y ¡Moverte! El complemento de una dieta balanceada es el movimiento físico.

Revisa cuáles son tus razones para mejorar tu cuerpo y salud. Si no lo haces principalmente para ti, en algún momento abandonarás porque los motivos externos a veces no los puedes controlar y pueden desaparecer. Lograr el cuerpo que quieres está en tus manos. Tú eres quien siempre puede decidir entre

tomarte un cafecito con tu amiga, quedarte en casa viendo TV o ir 30 minutos al gimnasio. Si haces un esfuerquito a diario, a la larga serás una persona diferente.

Si te mueves, tu cuerpo te perdonará algunos deslices que puedas cometer a la hora de comer. El movimiento físico ayuda a drenar emociones fuertes y te relajará para tener un mejor descanso en la noche.

Tu tiempo de práctica te alivia el estrés porque te permite desconectarte del mundo externo, y más bien hacerlo con tu yo interno. Dedícate ese espacio del día como si fuera un regalo. Otórgale a tu cuerpo esa conexión con el infinito. Verás los cambios que ocurren cuando te despegas un rato al día de esa voz insaciable que te habla al oído las 24 horas: “tengo que . . .”, “debo...”

Cuando encontramos pareja o nos casamos, muchas veces nos relajamos con nuestro físico. Cuando mis amigos se comprometen les digo: ¡NO OLVIDES REGALARLE ALGO VISUAL A TU NOVIA O NOVIO! A todos nos gusta echarnos un “colirio” en nuestros ojos, y lo ideal es que nuestra pareja nos lo dé y nosotros dárselo a él o ella. Eso sí, recuerda que una cosa es que te esfuerces sólo para complacer a alguien y otra muy distinta es que además de complacerte a ti mismo, desees satisfacer las miradas de esa persona a quien quieres.

En el proceso para mejorar tu cuerpo te recomiendo que te enfoques en las acciones. Eso es lo que yo hago, no sólo planeo lo que quiero conseguir sino cómo intentaré conseguirlo. Me encanta planear y hacer mapas de las cosas, porque saber a dónde vamos y dónde estamos es importante. ¿Cómo buscas en un navegador o en el internet a dónde vas si no sabes dónde estás o no sabes tú ruta final? Es imposible ¿Verdad? Te recomiendo que te visualices llegando a la meta. Antes de ir a moverte o al gimnasio yo me veo contento, bailando, caminando, entrenando, sudando, activo. La imagen te recuerda tu meta final y te confirma que estás bien.

Un día de movimiento es un paso más para que alcances tu meta.

### **Cinco errores a evitar cuando estés en movimiento:**

1. No te sobre muevas, ejercites o sobre entrenes porque te saturas. UN DÍA A LA VEZ!
2. Demasiadas repeticiones de lo mismo te llevarán al fracaso.

3. No te enfoques únicamente en alzar las pesas porque bajarlas es tan importante o más que subirlas y también te puede perjudicar los tendones y ligamentos.
4. Pensar que sólo las pesas son buenas y el cardiovascular no tanto.
5. No cambiar las repeticiones, ya que tu músculo se acostumbra y deja de evolucionar. Tienes que sorprender a tu músculo con nuevos movimientos.

**Excusas comunes para huirle al MOVIMIENTO FÍSICO:**

Son muchas las excusas que se usan para bajarnos del autobús del movimiento. Aquí te coloco algunas para que no vayamos a caer en ninguna de ellas.

- Moverte sin la información, el entendimiento y la preparación mental necesaria. Entonces nos damos cuenta que es más fuerte de lo que pensábamos o de lo que esperábamos.
- Siempre pueden surgir "obligaciones" o "imprevistos" que nos hagan dejar el movimiento físico para el día siguiente.
- Falta de compromiso y palabra con nosotros mismos. Esto nos termina haciendo sentir mal porque cuando nosotros no cumplimos con nuestra palabra, sabemos, consciente o inconscientemente, que nos fallamos a nosotros mismos.
- "No tengo dinero para pagar un entrenador, el gimnasio, los traslados, el estacionamiento, o para comprar la ropa que necesito".
- "No tengo a nadie a quien lucirle el cuerpo". Estas personas solo se mueven o hacen ejercicios para impresionar y complacer a alguien más y no se dan cuenta que solo tienen que gustarse a sí mismas para entonces comenzar cada vez más a ser atractivas para los demás.
- Pensar que alcanzar un buen cuerpo es un milagro que va a suceder en un abrir y cerrar de ojos. Cuando esto no ocurre, abandonan el hábito, el gimnasio y hasta su plan.
- Baja autoestima. A veces se sabotea al éxito pensando:  
"YO NO MEREZCO NADA . . . ¿PARA QUÉ? . . . NO IMPORTO. . ."

- Necesidad de un evento específico o una motivación externa. Esta gente mataría porque le entrara un vestido para una boda o para lucir bien en las vacaciones próximas, una sesión de fotos, una presentación en la universidad, la graduación, etc. Si eliminan el evento pierden su motivación y vuelven a sus antiguos hábitos.
- Darle mucha importancia a no encontrar un puesto para estacionar rápidamente o la cantidad de gente que está en el gimnasio, por lo que debemos esperar o pedir alternar en una máquina. A estas personas todo esto les funciona como una excusa para tirar la toalla

## ¿Qué es el movimiento cardiovascular?

Es la base de nuestra actividad física. Este es el movimiento más favorable a la hora de quemar calorías y evita que tus arterias se tapen con el colesterol. La pérdida de peso detrás del ejercicio cardiovascular (o cualquier clase de ejercicio) se basa en el catabolismo, **¿Qué es el catabolismo?** es la parte del metabolismo que transforma las moléculas de complejas a simples, lo que a menudo da como resultado un desbloqueo de energía.

### **¿Para qué sirve el movimiento cardiovascular?**

- Mejora nuestra capacidad cardiaca y pulmonar.
- Aumenta la producción de la hormona de crecimiento.
- Incrementa el flujo de sangre hacia el cerebro, lo que mejora nuestro estado de alerta.
- Contribuye con nuestra buena digestión.
- Reduce los niveles de estrés.
- Mejora la resistencia del sistema inmune.
- Y como ya dije, quema calorías y evita que las arterias se llenen de colesterol.

### RECOMENDACIONES:

Entre los cardiovasculares más prácticos que puedes realizar todos los días, desde donde tú desees, están:

1. Caminar
2. Trotar
3. Nadar
4. Montar bicicleta
5. Aeróbicos
6. S pinning
7. Subir una montaña
8. Bailar

Procura hacer el movimiento que más te gusta y con el que más cómodo te sientas, para que no lo veas como un castigo o una molestia, sino que más bien te cause disfrute. Cuando bailas o haces cualquier actividad física puedes quemar calorías y a la vez divertirte.

Es importante que sepas que no es recomendable que te esfuerces demasiado desde el primer día, es mejor empezar de a poco e ir incrementando la intensidad y el tiempo de entrenamiento con el pasar de los días.

Ten en cuenta que el entrenamiento debe ser frecuente, es preferible una caminata de media hora todos los días que hacerlo durante dos horas un solo día a la semana, ya que los efectos no serán los mismos.

No olvides que estás entrenando, mantén tu foco. Si la mitad de la gente que veo en el gimnasio invirtiera en sus ejercicios sólo un cuarto del tiempo que pasan socializando (entrenando, pero su lengua), ya tendrían la figura que desean.

**TIP:** Alejandro: Hago 20 minutos diarios de cardio pero no veo progreso alguno. ¿Por qué?

Para que el ejercicio cardiovascular tenga efecto es necesario que lo hagas de

manera constante durante un mínimo de 30 minutos, ya que sólo después de los 25 minutos continuos de entrenamiento es que tu cuerpo empieza a quemar grasas al usarlas como energía.

Es preferible realizar el movimiento cardiovascular al terminar el levantamiento de pesas pues los niveles de glucógeno se encuentran en mínimo y cuando ya no te queda glucógeno y haces cardiovasculares utilizas la grasa como energía. Además, si haces los cardiovasculares antes que el levantamiento de pesas, tus músculos no tendrán el mismo rendimiento para el entrenamiento de fuerza porque ya estarán cansados.

Cuando hacemos movimientos muy intensos, quemamos rápidamente todas nuestras reservas de azúcar, esto nos agota y nos lleva a detener el ejercicio. Esta sensación nos empuja a comer pues estamos hambrientos. Por eso debemos evitarlo porque podemos cometer excesos. En cambio, si hacemos un movimiento moderado durante más de 30 minutos, no nos fatigamos tanto y podemos consumir algo después sin generar esos picos altos de insulina en el cuerpo.

Lo más importante en materia de movimiento y ejercicio es mantenerlo durante 30/45 minutos. Una caminata a marcha rápida es excelente y la mayoría de nosotros podemos realizarla, moviliza el cuerpo y oxigena la sangre. Si se camina durante una hora se queman alrededor de 300 calorías. Cuanto más activado esté el músculo más se aumentará la masa muscular y más ácidos grasos se quemarán. Subir las escaleras, también es muy bueno o bicicletas estáticas también es muy bueno y lo puedes hacer dos o tres veces por semana.

El propósito del movimiento cardiovascular es elevar las pulsaciones de tu corazón. Todas las máquinas y actividades físicas hacen esto y cada una de ellas (la escaladora, la cinta, el step, el remo, el baile) trabaja un músculo diferente. Por lo que te recomiendo que si has estado solo caminando por meses, cambia y sorprende a tu cuerpo con la escalera. Así tu cuerpo quedará en shock, ya que no le resultará familiar y va a trabajar mucho más duro para lograrlo.

¡Haz movimiento cardiovascular al levantarte! Es el mejor momento y en ayunas, pues en este momento los niveles de la hormona del crecimiento (encargada de formar músculo y quemar grasas) están al máximo y tus niveles de carbohidratos están bajos. Esto ayuda a acelerar el metabolismo y quemar muchas más grasa, haciendo más efectivo el rendimiento de la actividad física.

**Recuerda:** Si te mueves y ejercitas tu cuerpo al levantarte vas a quemar más grasa que a cualquier otra hora del día. Te recomiendo el movimiento de intervalo que es un tipo de movimiento cardiovascular que actualmente está muy de moda. Consiste en cambiar la intensidad con la que hacemos nuestros ejercicios por periodos, para acceder a unos picos energéticos que harán que quemes más calorías y por ende grasa.

Estos movimientos son mejores que estar en una bicicleta estática con la misma velocidad por horas. Por ejemplo, al pedalear, es preferible que le subas la intensidad por un tiempo a la bicicleta y luego que se la bajes, o que alternes con otra máquina y luego vuelvas a la bici. Así haces un 'sube y baja' de intensidad y velocidad. Si haces esto por 30 minutos, vas a salir feliz y sudado y vas a trabajar mucho más tu cuerpo que otra persona que lleva una hora y media pedaleando con la misma intensidad o velocidad leyendo el periódico o viendo el canal del tiempo.

### **¿Por qué es positivo este tipo de movimiento?**

Porque creas algo que se llama "Disturbio metabólico". Tu cuerpo dirá: "¡Hey! ¡Necesitamos más energía!". En ese momento, nosotros aumentamos la marcha y le damos al cuerpo una subida sana de la energía. Aumentando repetidamente nuestro ritmo cardíaco a partir de 180 latidos por minuto ¡a 190 latidos por minuto! El cuerpo se dice a sí mismo: "Vayamos a cualquier célula disponible... hhhmmm....como esas células gordas abajo en la cintura y convirtámoslas en la energía que estamos necesitando".

En conclusión, agregar el método de intervalo a nuestra rutina de movimientos le dará a nuestro cuerpo una sacudida repentina, limitada y sana que nos ayudará a quemar grasa y a incrementar nuestra resistencia. Tu última meta con el movimiento de intervalo consiste en elevar tu energía sanamente lo que contribuye con mejorar nuestra salud a largo plazo. Así que a moverte.

Tanto que nos hablan de ellos

### **Vamos a entender ¿Que son los músculos?**

Te sorprenderá saber que el movimiento físico rompe el tejido fino del músculo, de hecho después de hacer ejercicio el cuerpo entra en un estado llamado: 'balance negativo de proteína'. Para recuperarnos de esos entrenamientos debemos consumir nuevas proteínas, por eso decimos que la alimentación es del 50% al 75% responsable de nuestro cuerpo.

Piensa que el crecimiento del músculo es como un edificio: si pones 4 bloques pero tu vecino derrumba 6 bloques al final tendrás una pared más pequeña, pero si pones 6 y tú vecino quita 4, podrás aumentar tu pared o tener una pared más grande. Para formar el músculo lo importante es estar en constante batalla entre construir y derrumbar, poner y quitar. El crecimiento del músculo ocurre si cambias el balance de proteína de negativo a positivo.

Los carbohidratos y las grasas también juegan un papel importante pero la proteína es el nutriente principal que básicamente soporta el crecimiento del músculo. Los planes como este alto en proteína y bajo en carbohidratos producen mayor pérdida de grasa corporal y hacen que quienes los siguen se sientan más saludables. Te recomiendo que comas dentro de la primera hora después de moverte o ejercitarte, algo como una barra o un batido de proteínas **FROM FATTY TO HOTTIE**. También puedes comer algo como una lata de atún, una manzana verde o una ensalada de champiñones y huevos.

Para que las “chicas” no entren en pánico les aclaro por las dudas que las mujeres no se pondrán como HULK si aumentan el consumo de proteínas. Como mujer podrás mantener el tejido fino de tus músculos.

Es importante que sepas que el músculo es el tejido fino activo del cuerpo, lo que coloquialmente significa, que el músculo, con su movimiento nos ayuda a seguir quemando la grasa acumulada y sin uso.

## MOVIMIENTO DE FUERZA

Nadie pone en duda los beneficios que tiene el correr, pedalear en la bicicleta o Nadie pone en duda los beneficios que tiene el correr, pedalear en la bicicleta o usar la máquina elíptica, pero también tenemos que considerar otras posibilidades que nos ofrece y demanda nuestro cuerpo, como el entrenamiento de fuerza o las pesas.

Un aumento de porcentaje corporal magro (sin grasa) va a acelerar nuestro metabolismo, quemando más calorías incluso en reposo.

El movimiento con pesas también quema calorías y mejora nuestra condición física. La utilización de las pesas permite elevar el volumen de masa muscular, además que modela nuestra silueta. Cuanto más activado esté el músculo más crecerá y más ácidos grasos quemarás.

Debemos tomar en cuenta que el músculo pesa más que la grasa. Cuando empezamos a hacer las cosas correctamente y a movernos, es posible que aumentemos algunas libras/kilos o simplemente que no bajemos. Por eso, en muchas ocasiones no es el peso en sí lo que nos indica que adelgazamos (lo advierto porque muchos se obsesionan con su peso). Mejor fíjate cómo te queda la ropa. También te recomiendo que tomes tus medidas de vez en cuando.

Hay mucha gente que dice que las pesas son para los machos y las máquinas para las mujercitas. Es lo mismo que levantes peso con la máquina más cara y la última del mercado o que lo hagas con una lata de leche o que subas potes de agua por las escaleras de un edificio. Al final el resultado es el mismo. Estás moviendo y activando tus músculos. En resumen, mézclalo todo ya que, todo funciona si lo sabes usar a tu favor.

Mi mayor recomendación es que combines movimiento cardiovascular con movimiento con pesas. Hay quien dice: "o uno o lo otro". Yo digo: ¡Los dos! Porque con cada uno de estos movimientos logras necesidades distintas: con los cardiovasculares quemas grasa y aceleras tu Metabolismo. Con el levantamiento de pesas tonificas y fortaleces tus músculos y también quemas calorías y grasa.

Mantén presente que ¡Tienes que hacer A, B y C para llegar a D!

Cuando pienses que no puedes levantar pesas recuerda que el 90% de las veces, las limitaciones están en nuestra mente ¡Sé humilde! El entrenamiento te ayuda a quedarte en la tierra y a no volar con tu éxito. Todos sudamos igual, ¿Sí o No? Las pesas y las máquinas nos derrotan el ego, nos exigen esfuerzo y nos cansan a todos por igual.

Para mas ideas de movimientos para todos tus músculos, recuerda subscribirte en [www.yesyoucandietplan.com](http://www.yesyoucandietplan.com)

## Los Abdominales

Yo entreno intensamente los abdominales, no infinitamente. Muchos hombres quieren que sus abdominales salten y la mayoría de las mujeres (quieren) un estómago plano. Recordemos que la misma estrategia produce los mismos resultados para ambos, la testosterona es una de nuestras grandes diferencias.

Para que se noten los abdominales, no importa tanto la cantidad de repeticiones que hagas sino la calidad de movimiento y la cantidad de grasa que tengas entre el músculo y tu piel. La gente con sobrepeso tienen músculos abdominales al igual que los flaquitos. Todos nacemos con músculos abdominales, que al igual que todos los otros músculos, los podemos desarrollar al moverlos, entrenarlos y dejarlos ver si eliminamos la grasa que los cubre.

Como de costumbre, para los abdominales la calidad también es más importante que la cantidad. Aquellos que dicen que hacen mil abdominales diarios y no ven resultados es porque seguramente están cometiendo errores. Aquí en **YES YOU CAN!™ DIET PLAN** te comparto la solución: Es mucho más provechoso y efectivo hacer menor cantidad de repeticiones pero de manera concentrada y consistente.

Muchos me preguntan mi “secreto” sobre los ABS y aquí por fin lo develo en mi plan de transformación: ¡LA COMIDA 100% - LA COMIDA! Mis abdominales son el resultado de lo que yo como . . .o dejo de comer. Claro que, además de la comida, los muevo con mucha resistencia.

## LO PROMETIDO ES DEUDA.

- Sesiones de 3 series de 15 repeticiones cada una.
- 3 diferentes tipos de ejercicios abdominales.

**¡OJO!** NO los repito a pesar que los hago a diario. Trato de no hacer ese de doblarse de un lado al otro, de izquierda a derecha, (Abdominales Oblicuos) porque en vez de sacarme los oblicuos como se cree, a mí me ensancha ese músculo de la cintura haciéndome lucir poniéndome más grueso.

Mientras camino, mientras trabajo, cuando manejo, a cualquier hora del día, SIEMPRE mantengo mi ombligo pegado a mi espalda.

### **¡Y muchísima agua!**

Es falso que el agua engorda o te hincha y es totalmente falso que cuando estás rebajando no puedes hacer abs porque se te endurece la grasa. Esta creencia es LA MAS FALSA DE TODAS LAS FALSEDADES. Amigos, **la grasa no endurece ni cambia su estado de consistencia.**

Recuerden que trato de hacer 45 minutos diarios de movimiento cardiovascular. Mientras más seco de grasa estés, más se notarán tus ABS.

Mi amiga Carolina me mandó un mensaje de texto diciéndome que a sus 7 meses de haber dado a luz a su hija Érica, aún tiene barriguita y cauchitos. Me escribe: **"Ale, mucha gente dice que no haga ABS porque se me endurece la grasa y otros me dicen que sí. Mientras que mi entrenador personal me recomienda que haga sólo Cardio. ¿Qué hago para tener un abdomen como el tuyo?"**

Repito, la grasa no se endurece cuando hacemos movimientos abdominales. Más bien **LA QUEMAS**. Los movimientos abdominales sirven para desarrollar el músculo abdominal y al mismo tiempo quemar calorías. Hago el ejercicio hasta donde el músculo aguante y cuando paro, allí dejo de quemar calorías.

El movimiento cardiovascular sirve para agilizar el metabolismo del músculo y quemar más calorías de manera continua. Lo recomendable es: primero estimular el músculo (pesas) y después quemar las grasas (movimiento cardiovascular).

Hay gente que va a operarse el abdomen y no es que se ponen prótesis

(valga la aclaración), no. Simplemente se hacen una abdominoplastia, que es una liposucción con la forma de los músculos abdominales. Para que estos espacios queden marcados, se abren los surcos en forma abdominal quitando la grasa entre un músculo y otro. El grave error y peligro es que cuando engordas unos libritas/kilitos de más, engordas con abdominales. ¡Imagínense un gordito con ABS! Yo los he visto, y no son nada atractivos. ¿Y qué tal embarazadas con abdominales? ¡Nada sexy!

Así que, amigos míos, por ahora a movernos, a sudar y a comer sano si quieren los famosos chocolates. ¡Si quieres el lavadero lo único que necesitas es dejar de abarrotarte con el comidero!

**TIP:** "Alejandro, hago 3000 abdominales diarios y no veo resultado. ¿Por qué?"

Hacer abdominales no te baja la barriga, sólo desarrollas la musculatura que igual queda escondida bajo los pliegues de grasa. No creas que por trabajar puros abdominales quedarás marcado. Para eso, como ya dije, necesitas hacer cardio que te quemen la grasa (correr, bicicleta) y comer bien.--

## Otros Movimientos Abdominales Que Puedes Hacer

### 1. La Silla

La silla es uno de los mejores entrenamientos abdominales. Necesitas el equipo del gimnasio, reclina los brazos contra dos barras uniformes que puedan manejar tu peso, deja que tus piernas cuelguen y después levanta lentamente tus rodillas hacia tu pecho hasta traerlas de nuevo lentamente hacia abajo.

### 2. Usa la bola.

La bola del ejercicio es otra técnica abdominal muy eficaz. Ponte simplemente boca arriba y realiza un crujido estándar del abdomen como si tú no estuvieses en la bola. Eso sí: cerciérate de mantener la bola constante.

### 3. Crujido De la Bicicleta

El crujido de la bicicleta puede ser el tipo más eficaz de entrenamiento de abdominales y no requiere ningún equipo. Recuéstate de espaldas con un crujido estándar del abdomen y levanta tu cabeza y piernas en el aire. Mientras que tus piernas están en el aire, mueve las piernas como si montaras una bici, con la pierna derecha y la otra pierna doblada hacia ti y alterna.

### 4. Crujido Largo Del Brazo

Recuéstate de espaldas con los brazos detrás de tu cabeza con tus manos entrelazadas juntas, cerca de tu cabeza, golpeando tus oídos. Con tus rodillas dobladas, levanta tus hombros del piso usando solamente los músculos del abdomen.

### 5. Crujido Vertical De la Pierna

Recuéstate de espaldas y pon tus piernas derechas en el aire (tus rodillas se deben doblar levemente). Entonces utiliza tus ABS para levantar el hombro del piso y sostenerte así por algunos momentos antes de bajar lentamente a la posición inicial.

### 6. Crujido Vertical Completo

Similar al crujido vertical de la pierna, el crujido vertical completo implica mantener tus piernas rectas el aire y mientras que tiras hacia arriba con tus ABS, señala simultáneamente con tus talones hacia arriba.

Para mas ideas de movimientos para todos tus músculos, recuerda subscribirte a nuestro club VIP en [www.alejandrochabannet](http://www.alejandrochabannet)

## ¡EL DESCANSO ES VITAL!

Hace algunos años se pensaba que al dormir o descansar se ganaba peso, pero se ha comprobado que no es así. ¡Es necesario descansar!

La cantidad de sueño condiciona el nivel de dos hormonas en nuestro organismo: la leptina y la grelina. Ambas influyen en la sensación de hambre o saciedad.

**LA LEPTINA:** Nos da la sensación de llenura dentro de los primeros 30 minutos a partir del momento en que empezamos a comer. Esa es la razón por la que debemos comer lento. Si la leptina está elevada tenemos mucha hambre todo el tiempo.

**LA GRELINA:** Genera la sensación de hambre. Esta hormona se afecta mutuamente con la leptina para que sintamos más o menos hambre.

En las personas que duermen poco disminuye la primera y aumenta la segunda. Como te decía, la leptina ayuda a bajar el apetito por lo que si está baja, tenemos más ganas de comer. Sin embargo, cuando hay falta de sueño, aumenta la grelina y nos provoca sensación de hambre. Al sumarse ambos efectos por la falta de sueño o descanso, resultan en un aumento del apetito.

Así que podrás correr kilómetros y kilómetros durante el día, mantener una dieta baja en calorías y realizar las rutinas de vida más sanas, pero si no descansas lo suficiente durante las noches, sin dudas se te hará muy difícil mantener una buena salud y un peso apropiado. El mismo agotamiento que esto produce quita las energías necesarias para mantener una rutina de vida saludable. Asimismo, la pérdida de sueño puede aumentar la resistencia a la insulina, lo cual entorpece la capacidad del organismo para procesar los carbohidratos, uno de los grandes causantes del sobrepeso.

Una cosa que te puede ayudar a descansar es la melatonina.

Permíteme explicarte: La melatonina es una hormona que se produce naturalmente en nuestro cuerpo, que tiene muchas funciones a distintos niveles, interfiriendo principalmente en el ajuste de nuestro "reloj interno", el que ajusta los ciclos de sueño y de vigilia. La melatonina es una hormona producida en el cerebro por la glándula pineal, a partir de un aminoácido: el triptófano. La síntesis y liberación de la melatonina se ve regulada por la luz a la que somos expuestos, siendo estimulada por la oscuridad y suprimida por la claridad, por

lo que esta hormona tiene mucho que ver con nuestro ritmo circadiano y las funciones de nuestro cuerpo durante el día y la noche.

### **¿Para qué sirve la melatonina?**

La melatonina tiene como función principal ayudar al cuerpo a mantener su ritmo natural y mantener un ciclo normal. También tiene otros efectos benéficos para la salud si se consume como suplemento.

### **Melatonina para el insomnio**

Uno de los mayores usos de la melatonina es el del tratamiento para el insomnio. Las personas que trabajan de noche o que viajan constantemente, pueden verse grandemente beneficiadas si consumen **melatonina**.

Según estudios de la Universidad de Maryland, la melatonina es efectiva para el tratamiento del insomnio si se toma por un corto período de tiempo, mejorando la calidad del sueño y la capacidad de dormir, con lo que la calidad de vida de las personas se vuelve mayor.

Al ser un potente antioxidante ayuda a disminuir la oxidación, la cual puede causar ataques al corazón e intervenir en la presencia de hipertensión arterial.

Ayuda a estimular el sistema inmunológico. Ayuda a aliviar el insomnio asociado con la menopausia. Ayuda a promover el sueño en niños con déficit de atención e hiperactividad. Puede ayudar a reducir los síntomas de los trastornos digestivos, como síndrome de intestino irritable.

### **¿Cómo puedo aumentar mi melatonina?**

Para tener una mayor cantidad de melatonina circulante puedes consumir suplementos que la contengan, pero también puedes incrementar su síntesis natural a través de:

- Regular tu alimentación para estabilizar el ritmo natural de tu cuerpo.
- Evitar el uso de estimulantes como el café y otros productos con cafeína.
- Evitar comer contundentemente muy tarde, ya que dificulta el proceso digestivo.

### ¿Cuándo usar suplementos de melatonina?

Si piensas que necesitas consumir suplementos de **melatonina** debes consultar con tu médico, sobre todo si estás embarazada o en período de lactancia, tomando medicamentos por tu cuenta, o tienes una alergia severa o alguna enfermedad autoinmune.

Si sufres dificultades para dormir, trabajas de noche y no lo llevas muy bien o viajas mucho, los suplementos de melatonina te pueden ayudar a dormir mejor de manera natural y sentirte fresco y alerta en las horas de actividad.

Existen muchas causas que pueden generar problemas de sueño, pero sin dudas, los hábitos alimenticios no pueden ser algo que se deje pasar. Por eso te recomiendo una vez más que abandones la vieja rutina de tres comidas pesadas y las reemplaces por una dieta que incluya unas 5 comidas durante todo el día. Cuando comemos cantidades más pequeñas de alimento en el tiempo entre estas comidas nuestro organismo estabilizará mejor los niveles de azúcar en sangre, lo cual proporciona una mayor facilidad para conciliar el sueño. Evita las cenas pesadas y altas en grasas, porque tu cuerpo tendrá un gran trabajo para digerirlas, lo que no te ayudará a dormir bien. Además las asimilarás como grasa porque tu cuerpo estará en reposo absoluto.

Para más información, visita [www.yesyoucandietplan.com](http://www.yesyoucandietplan.com)

# Celulitis, Estrías y Flacidez

A la hora de mejorar nuestro cuerpo podemos toparnos con tres problemas: las celulitis, las estrías, y la flacidez las cuales afectan a muchas personas, especialmente a las mujeres.

## ¿Qué es la celulitis?

La celulitis se compone de células formadas por la acumulación de grasas, agua y toxinas que forman una especie de segunda piel, que a veces es dura y dolorosa al pellizcarla. La celulitis no discrimina ni a gordos ni a flacos, ni hombres, ni mujeres. Puede ser hereditaria, provocada por una mala circulación, por nervios, malos hábitos alimenticios o por desarreglos hormonales. La celulitis en la mayoría de los casos es hereditaria. Así que si en tu familia hay tendencia a la obesidad y a la retención de líquidos, en un 95% tú serás igual.

### **La celulitis se manifiesta de diferentes formas:**

- **Celulitis Blanda:** Se suele dar en personas de cierta edad, que no realizan ningún tipo de ejercicio o se han sometido a frecuentes y drásticas dietas de adelgazamiento. Se ve a simple vista. Necesita tratamiento combinado de plan de alimentación y movimiento, masajes y cremas anti celulíticas que ayudan a que la piel se suavice permitiendo así una mejor circulación de la sangre.
- **Celulitis Dura:** Es compacta o fibrosa, propia de la gente joven con obesidad. Esta celulitis se pone tensa al palparla y duele si la presionas. Es la que responde mejor al tratamiento.
- **Celulitis Esclerótica:** Se presenta generalmente en la parte lateral de los muslos, en el abdomen y en las nalgas, son abultamientos irregulares de la piel, que se conocen como piel de naranja.

### **¿Cómo podemos prevenir o tratar las celulitis?**

La celulitis que ya existe en nuestra piel no es tan fácil de eliminar por completo. Podemos perder peso con un régimen común de alimentación y movimiento físicos, eliminar esas libras o kilos de más y así ayudar a la celulitis a desaparecer. Porque como te decía, la celulitis no es solamente grasa; es un tejido que se

parece a la gelatina, formado por agua, grasa y residuos que están atrapados debajo de la piel en una serie de "compartimientos" que actúan como esponjas que absorben agua y toxinas también. Por consiguiente, se hinchan y sobresalen formando esos bultitos que no se queman como la grasa normal sino que se quedan por mucho más tiempo. Una gran forma de controlar la aparición de la celulitis es con el colágeno.

### **Te recomiendo:**

- Evita los alimentos y las bebidas con mucha azúcar, porque como ya vimos, estos se terminan convirtiendo en tejido adiposo.
- Recorta al máximo las bebidas las alcohólicas y el tabaco. Ambos son vasoconstrictores (reducen el diámetro, el espesor y el grosor de los vasos sanguíneos), lo que disminuye la cantidad de sangre que llega a las diferentes partes de nuestro cuerpo, impidiendo así que nuestros tejidos se llenen de oxígeno. Las bebidas alcohólicas favorecen la retención de líquidos y la hinchazón de las piernas, además tienen un alto nivel calórico.
- No uses ropa que te quede muy apretada, ya que eso también ayuda a la formación de celulitis porque impide la buena circulación de la sangre.
- No tomes baños de agua muy caliente porque cierran los poros de la piel y dificultan la regeneración de las células.
- Toma suficiente agua, aunque debo aclararte que la gente tiende a consumir más líquido pensando que esto reducirá la celulitis, pero no es así. Cuando el cuerpo consume alimentos, segrega una cantidad de radicales libres (toxinas para digerir los alimentos que hacen que tu cuerpo retenga líquido).

Cuando tomas muchos líquidos, si por alguna razón los retienes, la piel (que es como una malla) va a empujar la grasa hacia fuera y si no retienes estos líquidos podrás disimular la celulitis solamente a nivel visual, lo que no significa que no esté allí.

- Controla tus niveles de estrés porque la tensión del día a día también influye en la creación de la celulitis.

## ¿Qué son las estrías?

Cuando la piel se estira, las fibras con menos elasticidad se rompen, creándose marcas que llamamos estrías. Al principio las estrías son de color rosáceo, luego rojizo, y, finalmente blancas. Las estrías son, entonces, el rompimiento de las fibras de la capa media de nuestra piel.

Cuando bajamos y subimos de peso, la piel se estira para amoldarse al aumento del volumen de nuestro cuerpo. Nuestra piel es muy elástica y puede aguantar el estiramiento aunque éste sea muy grande (como en un embarazo, en el cual es muy común que aparezcan estrías), pero la piel tiene un límite y al alcanzarlo, algunas de sus capas se rompen y esto se nota exteriormente mediante las estrías.

### **Razones comunes que ocasionan las estrías:**

- Pérdida de colágeno en la piel.
- Cambios hormonales. El caso más común es cuando las niñas alcanzan la pubertad y les crece el busto.
- Herencia. Disposición genética.
- El gran y veloz desarrollo de los músculos, este es el caso de los físico-culturistas.
- Las dietas yo-yo, con las que luego de perder el peso lo recuperamos nuevamente.

### **¿Cómo combatir las estrías?**

Podemos tomar algunas medidas que nos ayuden a disimularlas:

- Mantén tu piel hidratada; las pieles secas son más susceptibles a las estrías. Te recomiendo las cremas o aceites ricos en vitaminas A y E.
- El agua es un elemento vital, ya que hidrata la piel por dentro. Si no tomas suficiente agua, ninguna crema te podrá hidratar.
- Come balanceadamente para que tu piel esté saludable.
- Toma colágeno diariamente para ayudar a tu piel a revitalizarte y mejorar la elasticidad.

## La Flacidez de la Piel

La papada, mejillas, pecho, el abdomen, la cara interna de los brazos/piernas (de las que más delatan la edad) y los glúteos son las partes más propensas para que tu piel se estire demasiado. Además de hidratarla y moverla, tenemos que conseguir que esa piel gane en fuerza y en elasticidad. La flacidez hace aparición después de bajar de peso muy rápido. La edad y la falta de tono muscular en personas delgadas hacen que parezca que la piel esté como "descolgada". Cuando pasé de pesar 314 libras a 154 por supuesto que uno de mis más grandes traumas fue la flacidez. No podía creer que después de resolver mi problema de obesidad, iba a enfrentarme al problema con la piel. Sin embargo, esto es totalmente normal y decidí por supuesto tomar acción y trabajar para mejorarlo. Aquí te revelo mi secreto:

- 1) Reduciendo la cantidad de productos lácteos
- 2) Haciendo movimiento cardiovascular y de fuerzas
- 3) Comiendo gelatina sin azúcar a toda hora
- 4) Hidratándome la piel con cremas especializadas
- 5) Vitamina C
- 6) Centella Asiática
- 7) Tomando Colágeno

El colágeno también es uno de los tipos de proteínas más complejas que existen naturalmente en el cuerpo y cuando el ser humano es joven, es rico en colágeno ofreciendo apoyo a los órganos internos, estructura ósea, articulaciones, tendones, ligamentos y tejidos de la piel. Los especialistas creen que el colágeno puede aumentar la resistencia al fortalecer y mejorar el desempeño de los órganos vitales. A medida que la edad avanza, el cuerpo va perdiendo esa fuente principalmente debido a la incapacidad del cuerpo de procesar proteínas que regulan la función de producción del colágeno generando, el resultado es el proceso de envejecimiento.

- Lo que se conoce con certeza científica es que nuestro cuerpo necesita de la queratina funcional que desempeña el papel recuperador de colágeno.
- Si hubiera una oferta abundante de queratina funcional en el organismo, el colágeno y la elastina pudieran regenerarse continuamente, mejorando la elasticidad y resistencia de nuestra piel.

Algunas de las señales más evidentes de la falta de colágeno en nuestra piel son las arrugas, lo que despierta sobre las personas un gran interés en comprar colágeno en forma de suplementos, que no solo ayudará al usuario a mejorar o cuidar su piel, sino también a sostener los órganos internos que absorben el contenido de colágeno ayudando a restablecer funciones del organismo y a rejuvenecer a la persona. Según algunos estudios, esto beneficia a las personas que sufren dolores articulares o de la osteoartritis, además de ser útil para fortalecer las uñas y los cabellos débiles y quebradizos. En cuanto a la cantidad de elastina presente en la piel, vale resaltar que el colágeno hidrolizado no interrumpe el proceso de envejecimiento, pero lo retrasa de manera natural y de esta forma beneficia al tratamiento de la piel manteniendo por más tiempo la elasticidad de la misma, proporcionando una apariencia más joven por más tiempo. El colágeno puede tener acción más profunda en la piel debido a la penetración de las pequeñas moléculas de aminoácidos en los poros menores, ayudando a hidratar y rejuvenecer la piel.

Además, la vitamina C ayuda al desarrollo de los dientes y las encías, los huesos y los cartílagos. Pero lo que mucha gente no sabe es que también es beneficiosa para la piel, ya es que estimula la síntesis de nuevo colágeno de tipo I y de tipo II; un requisito esencial para la formación de una piel sana y tonificada. Esta propiedad de la piel tiene la función de unir las células entre sí, por lo que depende de ella la elasticidad y la flexibilidad de la piel. Si hay falta de colágeno, la flacidez y las arrugas en la piel se intensifican y ésta se reseca y se escama. Por ello, cuanto más colágeno tenga la piel, menos arrugas tendrás y te verás más tonificado.

La centella asiática (planta nativa de Asia), puede ayudar a estimular la producción de colágeno cuando es usada como suplemento interiormente y sobre la piel.

Cuando bajé tanto de peso, uno de mis secretos para controlar y evitar la flacidez de la piel fue el colágeno. Nunca pude encontrar el que tuviese todos los ingredientes necesarios, por eso creé el **YES YOU CAN!™ DIET PLAN**. Contiene Centella Asiática y Vitamina C y como ya te expliqué, todos estos ingredientes

juntos son los que van "recogiendo" la piel para que no se quede "fofa" y marchita.

Además es importante que reduzcas los productos lácteos ya que la leche principalmente actúa de una forma negativa sobre la piel, haciéndola lucir como si estuviera "suelta" o "colgando". Otra cosa que ayuda a "recoger" la piel es la gelatina sin azúcar, ya que está llena de colágeno natural.

**YES YOU CAN!™ DIET PLAN** Collagen es un gran aliado para ayudarte con la tonificación de tu piel, controlar la celulitis y las estrías. Puedes conseguirlo en [www.yesyoucandietplan.com](http://www.yesyoucandietplan.com)

## Sobre Laxantes y Diuréticos

¿Qué efectos tienen los laxantes y diuréticos en nuestro cuerpo?

Hay personas que utilizan los laxantes y los diuréticos para perder peso de una manera rápida, pero así arriesgan su salud innecesariamente. Yo debo confesarles que era uno de ellos. Cuando estaba en mi proceso de bulimia, me tomaba laxantes en todas sus presentaciones (medicamento que inhibe la acción de una de las enzimas que digiere las grasas y que mucha gente lo usa como laxante) y de esta manera, como dicen en criollo, me purgaba.

Los laxantes producen un efecto rebote que a la larga dificultan la evacuación, ya que al forzar al cuerpo a ir al baño de manera antinatural se altera el proceso normal. El impulso artificial hace que luego tu cuerpo evite perder nutrientes y a la vez le cueste cada vez más crear las bacterias necesarias para la digestión.

Los diuréticos son aún más peligrosos, ya que hacen que el cuerpo pierda fluidos de una manera indiscriminada. Los diuréticos provocan una pérdida de peso por medio del agua, lo que hace que la persona se vea más definida (se le noten más los músculos) y por esta razón quien los prueba se acostumbra a utilizarlos y eso les produce un daño tal vez irreparable en sus riñones que por supuesto sufren por el exceso de trabajo. Por otro lado, al perder líquidos en gran cantidad se puede producir un paro cardíaco, entre otros daños. Una gran cantidad de físico culturistas han fallecido por usar diuréticos y limitar su consumo de agua.

Si por algún motivo vas a tomarte un diurético, es recomendable que lo hagas acompañado de consumo de mucho potasio. Ya que debido a la falta de líquido en tu sistema y a la baja de potasio, empiezan a darte calambres en todo el cuerpo e incluso te puedes quedar sin movilidad de algún músculo.

Es mejor limpiarte a diario con un colon cleanser-detox que hacerlo de un solo momento. Te invito a que pruebes el **YES YOU CAN!™ DIET PLAN** Colon Cleanser-Detox disponible en [www.yesyoucandietplan.com](http://www.yesyoucandietplan.com)

## TRUCOS FÁCILES QUE PUEDEN AYUDARTE A LOGRAR TU PESO IDEAL

Consejos importantes de **YES YOU CAN!™ DIET PLAN** para ayudarte a mantenerte firme en tu meta:

1. No se te olvide multiplicar tus esfuerzos con suplementos, asegúrate que sean de la mejor calidad para tu cuerpo, naturales y efectivos.
2. Préstale atención a las etiquetas. Como ya te expliqué, la mayoría de los productos te engañan, así que si te dicen en la parte de atrás que tiene 50 calorías, **¡PENDIENTE!**, verifica bien cuantas porciones tiene, porque muchos productos vienen en envases que contienen 2 o más porciones, por lo que tendrás el doble de calorías o más.
3. No se te olvide llevar siempre contigo tus bebidas de proteína. Asegúrate que sean baja en azúcar y carbohidratos como las **YES YOU CAN!™ DIET PLAN** y que a la vez sepan delicioso. Tú mereces algo espectacular y al mismo tiempo saludable.
4. Usa letreros en la pared frente a tu cama, en la puerta del refrigerador, en el espejo del baño o en el microondas. Coloca carteles que te ayuden a inspirarte a seguir cuidando tu cuerpo. En ellos te recomiendo que escribas **AFIRMACIONES** (ya te expliqué cómo hacerlas): "Yo tengo un cuerpo sano y saludable". "Mi cuerpo es mi templo de éxito". "Sí puedo". Y cualquier otra que sea positiva y fuerte.
5. Ponte en **MOVIMIENTO**. Hay infinidad de accesorios muy accesibles, divertidos y fáciles que pueden ayudarte a quemar calorías y mantenerte moviéndote cuando y donde sea. El Podómetro (Contador de Pasos), La cuerda de saltar, La bola inflable, las mini pesitas, Colchón de Yoga o Yoga Mat, etc. etc. etc
6. Lee sobre la salud. Instrúyete. Te invitamos a formar parte de la comunidad **YES YOU CAN!™ DIET PLAN de ALEJANDRO CHABÁN** que para ti es gratis. Suscríbete en [www.alejandrochaban.net](http://www.alejandrochaban.net) y verás todas las herramientas que tenemos a tu disposición
7. Descansa bien. No te olvides que el descanso es uno de los puntos más importantes para lograr bajar de peso. Ayúdate a descansar plenamente con la melatonina de **YES YOU CAN!™ DIET PLAN**.
8. Invierte en ti y en tu cuerpo. Recuerda que cuando se trata de ti **NO ES UN GASTO** es una **INVERSIÓN**

# Principales Errores de las Dietas Que No Cometeras en el Yes You Can!™ Diet Plan

Cuando arrancamos con una dieta a veces cometemos equivocaciones, tal vez porque seguimos consejos de inexpertos o porque queremos imitar lo que hicieron otras personas. Tenemos que tener más cuidado ya que, en una de esas podemos perjudicar nuestra salud.

A continuación te cuento algunas de los errores más comunes para que no vayas a caer en ninguno de ellos haciendo el **YES YOU CAN!™ DIET PLAN**:

- **NO COMER SUFICIENTE PROTEINA**

Especialmente en las primeras horas del día, es importante comer suficiente proteína. Se recomienda 0,4 gramos (.014 oz) de proteína por libra de peso, de lo que casi la mitad será para alimentar tu músculo, lo cual te ayudará a quemar grasa.

Esto aplica para hombres y mujeres.

- **SALTARNOS EL DESAYUNO**

No me refiero a tomar un refresco y comer una donut, cachito o pastelito frito. Más bien hablo de comer alimentos enteros como avena, huevos, algunas frutas. Tu cuerpo y tu mente necesitan energía para comenzar el día. ¡Hay que darle gasolina para que funcionen bien!

- **SALTAR COMIDAS DURANTE EL DIA**

Muchas veces por estar en reuniones o en clases no puedes comer a tu hora. Te saltas una de tus comidas y cuando al fin puedes sentarte, te metes a la boca lo que sea porque estás muerto de hambre. Para colmo terminas comiendo tan rápido que te atiborras. En esos casos, tu organismo tendrá el doble de trabajo para digerirlo.

- **COMER SOLO CARBOHIDRATOS**

Un pedazo de pan con juguito de naranja es uno de los peores desayunos que puedes hacer. Tus niveles de azúcar en la sangre se disparan como fuegos artificiales un 31 de diciembre. Esto a su vez estimulará la insulina que le da la señal al organismo de parar de quemar las grasas y empezar a

almacenarlas. Al final solo se logra que aumenten los niveles de azúcar en la sangre. Es mucho mejor empezar el día con huevos, un pedacito de pan integral o avena (carbohidratos) y una porción de jamón de pavo (proteína y grasa).

- **CONSUMIR CARBOHIDRATOS COLOR ROJO**

Me refiero entre otros a las papitas fritas, refrescos no dietéticos, galletas, palomitas de maíz con mantequilla, pan blanco, chocolates, etc. Todos estos alimentos han contribuido a que los Estados Unidos sea una nación con una gran población que sufre de sobrepeso.

- **CREER EL ENGAÑO DEL "FAT FREE" O LIBRE DE GRASA**

Esta es una mentira de mercadeo en la que todos hemos caído por lo menos alguna vez. Sólo porque la cajita diga en rojo LIBRE DE GRASA o "FAT FREE" no significa que puedas comer lo que quieras de este producto. Lo que normalmente llaman 'sin grasa' es usualmente un código de: 'más azúcar'. Lo mismo pasa con algunos productos que son "sin azúcar" y más bien tienen altos niveles de grasa. Una cosa compensa la otra y sus calorías son altas igual.

- **NO TOMAR SUFICIENTE AGUA**

Cuando tienes sed es porque ya estás deshidratado. Es importante tomar de 8 a 12 vasos de agua al día, no sólo para hidratar tu cuerpo sino para suplantar los fluidos perdidos mediante el sudor y la orina. Al hacer ejercicios o actividades físicas es sumamente necesario hidratarse. Medio vaso de agua cada 15 minutos es lo recomendable.

## Razones Por Las Cuales El Yes You Can!™ Diet Plan Funcionó Para Mi Y Para Miles

Nunca sientes hambre con mínimo 5 comidas al día. Adicionalmente, si comes por horarios y no por hambre, te vuelves proactivo en vez de reactivo, y estás en control de qué y cuánto consumes. Esto te reducirá el estrés.

Estudios han demostrado que las mujeres estresadas desarrollan una condición denominada “stress overeating” **TRADUCIR** (estrés por comer en exceso) causada por la hormona cortisol, la cual es liberada por tu cuerpo cuando está estresado. El cortisol no sólo estimula tu apetito sino que es peligroso para tu sistema inmune. Por eso, cada oportunidad de estas comidas al día es un momento para desconectarte y relajarte. Mantiene tus niveles de azúcar o glucosa estables, y por eso tu apetito está nivelado.

Disfrutas un día de la semana de salirte de la dieta y sin sentir remordimientos. Sé que es triste cuando no puedes comer de tu propio pastel de cumpleaños, o si vas a un exquisito restaurante en París y sólo puedes pedir una ensalada. En ocasiones es necesaria una catarsis, una liberación mental. Salirte un día te ayuda a quemar calorías. Te vas a dar cuenta también, que después de pensar en ese chocolate toda la semana, cuando lo pruebes te preguntarás: ¿eso era todo? ¿Sabes por qué te provocaba? Porque no lo podías comer. Para este día de relaxo o “de fiesta”, como lo llamo yo, te recomiendo que escojas los domingos, porque se siente como el último día de la semana.

**YES YOU CAN!™ DIET PLAN** se puede usar donde sea. Es muy fácil llevarte a seguir hábitos saludables fuera de tu casa, a restaurantes y hasta de vacaciones.

Te baja los niveles de insulina. Al comer menos cantidades estás consumiendo menos azúcar. Como resultado liberas menos insulina y almacenas menos grasa, lo que te ayuda a evitar hyperinsulinemia (exceso de insulina en la sangre).

Tienes más energía durante el día por consumir pequeñas porciones de proteínas. Te comento un dato: Uno de los 20 aminoácidos que forman parte de las proteínas es la tirosina, que es un aminoácido no esencial pero necesario en la producción de neurotransmisores incluyendo la adrenalina y las dopamina. La tirosina también tiene un efecto estimulante en el sistema nervioso y a la vez

ayuda a optimizar el buen estado de ánimo, la concentración, la productividad y los niveles de las hormonas producidas en la tiroides. Tomada correctamente, la tirosina facilita el trabajo de la tiroides y contribuye a que las personas a perder esas libras/kilos no deseados. La dosificación sugerida para los adultos con buena salud puede ir de 500 mg a 1500 mg al día.

Te acelera el metabolismo. ¿Sabías que quemas más calorías cuando comes que cuando no? Cada vez que comes tu organismo usa cierta cantidad de tu energía para digerir, absorber, metabolizar y almacenar tus comidas. De 4 a 15 por ciento de las calorías se pierden en el proceso de la digestión. Se llama el **EFFECTO TÉRMICO** y mientras más veces comes, más veces tu metabolismo se acelera para procesar los alimentos. Es como darle vueltas a una ruleta: Si esperas mucho para darle vueltas de nuevo se va poniendo más lenta. Mientras que tu metabolismo, o tu ruleta, se va lentificando, le debes agregar comida para reactivarlo.

Mejora tu ánimo porque evita la sensación de depresión, cansancio e incluso agitación que muchas veces ocurre como consecuencia de comer menos de lo que necesitas, que es a lo que te llevan muchas dietas. Cuando comes menos veces, tu cuerpo lo recompensa liberando más insulina de lo normal. Como resultado, termina removiendo más azúcar de la sangre de lo que debería, causando un déficit en la glucosa que termina con nosotros sintiendo menos energía y hasta con un sentimiento de infelicidad.

Estudios de la Universidad de Massachusetts demostraron que comer menos de 50 gramos (1.8 oz) de carbohidratos al día, te ocasiona un bajón considerable de serotonina, que juega un papel importante como neurotransmisor en la inhibición del enojo, la agresión, la temperatura corporal, el humor, el sueño, el vómito, la sexualidad y el apetito. Es decir, la serotonina es un químico que el cerebro libera para regular el ánimo y el apetito. Cuando tus niveles de serotonina están bajos, estás más susceptible a sentirte depresivo y ansioso. Para esto yo tomo 5-Hydroxytryptophan (5-HTP). Esto es un aminoácido beneficioso para tratar la depresión, obesidad, insomnio, migraña, ansiedad y dolores de cabeza. El Tryptophan (TRP) es un aminoácido que balancea el nitrógeno en los adultos que el cuerpo hace del 5HTP. Entonces el TRP se convierte en serotonina para el cerebro y mejora el ánimo, te ayuda a reducir tu apetito, controla la ansiedad, te reduce las ganas de comer carbohidratos, te quita el insomnio y mejora tu ánimo.

## Beneficios del Yes You Can!™ Diet Plan de Alejandro Chabán

- ECONOMICO
- DELICIOSO
- FACIL
- CULTURALMENTE RELEVANTE
- TONIFICA
- MATA LA ANSIEDAD
- MENOS EJERCICIOS
- LO PUEDES HACER DONDE QUIERAS
- DURADERO
- SIN EFECTO “YOYO”
- MAS COMIDA....!NO MENOS!
- CALIDAD vs. CANTIDAD
- PLAN PARA TODA LA VIDA
- SE ADAPTA A TI
- SIN LISTAS ESPECIALES DE DIETA
- PROBADO POR MILES DE TESTIMONIOS
- NO TIENES QUE RESTRINGIRTE DE VIVIR TU VIDA
- PUEDES COMER EN RESTAURANTES
- RAPIDO
- RECETAS CON SABOR LATINO
- ACELERA EL METABOLISMO

- PUEDES TOMAR CERVEZA/VINO UNA VEZ A LA SEMANA
- TIENES MAS ENERGIA
- OBTIENES MAS MUSCULATURA MIENTRAS QUEMAS GRASA
- TIENES MEJOR ANIMO
- CALMA TU ANSIEDAD
- NO TE DA ESTRÉS
- QUEMAS MAS CALORIAS COMIENDO MAS VECES
- ESTAS SATISFECHO TODO EL TIEMPO
- REGULAR EL ESTREÑIMIENTO
- COMES PROTEINAS, CARBOHIDRATOS, GRASAS Y FIBRA
- NO SIENTES HAMBRE
- NO SACRIFICAS NINGUNA COMIDA NI SABOR
- NO TE RESTRINGES DE COMER NADA
- NO HAY PROHIBICIONES
- DIVERTIDO
- RAPIDOS RESULTADOS EN DIAS NO MESES
- NO HAY NECESIDAD DE MEDICOS O EQUIPOS SOFISTICADOS
- LO HACES CUANDO Y DONDE QUIERAS
- SIN RIESGOS DE SALUD
- BALANCEADO
- SIN HORAS INTERMINABLES EN EL GIMNASIO
- GRUPO DE APOYO POR EL INTERNET
- ACCESO A RECETAS Y HERRAMIENTAS EN PAGINA WEB

## CONCLUSIÓN

Nuestro mundo necesita consciencia y como señala el dicho: “el ejemplo empieza por casa”, así que la consciencia debe empezar en nuestras propias vidas.

Al superar mi difícil y extrema situación de obesidad mórbida, bulimia y anorexia que te confesé en estas páginas, supe que tenía que hacer algo para ayudar a otras personas que tienen el mismo problema que tuve yo. Mi experiencia es simplemente un ejemplo vivo, real y visible de que es posible. Por eso, más allá de publicar un manual de dietas y ejercicios, le puse todo mi empeño a también darte datos en otras áreas, como lo espiritual y lo emocional que me sirvieron a mí.

Cada día se multiplica el número de personas con obesidad y exceso de peso en el mundo entero, y eso se lo debemos a no saber cuándo, cuánto y qué comer. En lugar de mantenerme pre-ocupado, decidí ocuparme y pasar a la acción para contribuir, aunque sea con un grano de arena.

Te la quise poner más fácil y todo esto porque estoy seguro que tú también puedes lograr lo que te propongas. Estoy convencido de que si nos educamos con respecto a nuestra alimentación y a cuidar nuestro cuerpo, estaremos más libres y confiados para hacer elecciones en la vida. Recuerda que si corregimos la raíz, el fruto crecerá sano y productivo.

La voz del niño obeso que fui, ese “gordito”, me pidió que les hablara a otros niños que son el futuro del mundo, como también a personas de todas las edades, porque sé que muchos están silentes a pesar de que tienen un profundo deseo de cambiar su condición para mejor.

Por eso, la mejor forma de despedirme es invitarte una vez más a que **DEJES EL MIEDO ATRÁS** y tomes **ACCIÓN**. Anímate a comenzar. Ya diste el primer paso leyendo este libro. Toma acción y verás que poco a poco vas a tener más ganas y tal vez en unas semanas te estés inscribiendo en un maratón en el que la meta sea hallar el equilibrio de tu mente, tu cuerpo y tu espíritu. Y así reflejes con tu mirada y con tu cuerpo, que te acompañarán por siempre, ese bello ser que tienes dentro de ti.

Papá me contó una historia que se llama “¡QUÉ BUENO MI REY!” Ahora la quiero compartir contigo: Había una vez en un perdido pueblo un rey que tenía

un sirviente que todo lo que decía era "¡QUÉ BUENO MI REY!"

El Rey mandaba al sirviente a ensillar 900 caballos y cuando él cumplía, le ordenaba quitarle las sillas de nuevo y el sirviente con una sonrisa le decía "¡QUÉ BUENO MI REY!"

Un día, el Rey estaba trabajando la madera con una sierra (ese era su hobby) y de pronto se mojó un dedo y el sirviente viéndolo sonriente le dijo: "¡QUÉ BUENO MI REY!" El Rey sangrando y con mucho dolor se enojó y le reclamó: "¡Cómo puedes reír con mi dolor!" y lo despidió. El sirviente respondió: "¡QUÉ BUENO MI REY!"

Meses después el Rey hizo una expedición a una isla escondida, al llegar se dieron cuenta que estaba repleta de caníbales y que los iban a comer a todos pero el requisito fundamental era que estuvieran en perfecto estado físico. Luego que se devoraron a los otros el último que quedaba como carnada era el Rey, pero se percataron que a éste le faltaba un dedo y lo dejaron ir sin comérselo.

Cuando el Rey regresó a su castillo mandó a llamar al sirviente para contarle lo sucedido y este le dijo: "¿Vio?, ¡QUE BUENO MI REY! y ¡QUÉ BUENO MI REY! que me despidió porque si no me hubiesen comido a mí también".

Siempre he repetido el refrán "Dios sabe por qué hace las cosas" y con esta guía me he percatado una vez más, que eso es cierto porque ahora entiendo muchas de las interrogantes que nunca comprendí en mi adolescencia.

Les confieso que no encontraba cómo concluir este libro. Pasé días presionado por mis ganas aunque bloqueado con mis ideas, pero la sabiduría del Universo me ayudó a cerrar el ciclo.

Hoy es 27 de diciembre y estoy en la ciudad donde nací y crecí, Maturín -Venezuela

Venía en el avión y desde arriba veía toda la ciudad y me preguntaba, ¿Por qué aquí?...¿Qué misión me habrá destinado Dios para haber nacido aquí? Veía lo bonito del paisaje y sin explicación le di gracias a la vida por haber puesto todo en el lugar y en el tiempo indicado para lograr estar aquí.

Al llegar a mi ciudad, inundado por la alegría familiar, sabía que tenía pendiente hacer la conclusión de este libro que había postergado semanas atrás. En cuanto enciendo mi teléfono tengo varios mensajes de mi querido asistente,

recordándome el tema de la conclusión. Trataba de buscar inspiración y todo me despistaba, mis sobrinitos jugaban, mi mamá entraba al cuarto a hacerme sonreír, luego me entretuve haciendo hallacas con ella, mi papá me preguntaba sobre el libro y mis hermanas me consentían. Todo me distraía. Creo que estaba buscando una forma de evadir el reencuentro. Peter me llama una mañana y me dice: “Alejandro, sigo esperando la conclusión aunque no queremos presionarte...” Le pedí que me diera unos días para relajarme e inspirarme y le comenté: “creo que es más seguro que la haga al regresar a Miami, porque aquí me cuesta concentrarme”, y Peter me respondió algo que me congeló: “Ale, aprovecha que estás allí en el sitio donde todo nació”. Después de un rato de silencio, le dije: “tienes razón”. Regresé a mi cuarto y me propuse “Alejandro, no vas a salir de acá hasta que culmines tu conclusión. Enfrenta el momento... no le huyas a los sentimientos”. Cerré la puerta de mi cuarto y me acosté boca arriba sobre mi cama, abrí el documento y escribí la fecha. Al momento de hacerlo sentí que todo se paralizó por unos instantes. En ese momento vi cómo las piezas del rompecabezas se unieron y todo adquirió forma. Sentí cómo en ese preciso segundo se completó el gran rompecabezas de esta historia. Allí estaba, en el mismo cuarto donde esta historia comenzó años atrás, enfrente del mismo espejo donde había jurado que ese gordito iba a morir, donde había llorado y había sufrido.

Todo tomó forma y color. Sintonizaron todos mis sentidos al mismo tiempo, al unísono. Aquí en mi cueva, como la llamaba yo, puedo no sólo culminar este círculo sino soltar a ese gordito rumbo a un mundo mejor. Le doy alas para que vuele y ayude a evolucionar a otros a través de él. ¡Como lo hice yo!

¡Gracias gordito! ¡Mil Gracias!

Aquí me trajo la vida a finalizar este capítulo. Ese gordito lleno de sueños, de expectativas por una vida que quería lograr. Después de varios años, convertido en lo que siempre quise ser.

Aún puedo oler mis ganas de ser flaco, puedo ver mis ojos tristes pero con la esperanza de reír. Miro alrededor y no puedo ver los carteles de afirmaciones positivas, pero sí disfruto los resultados. Puedo sentir el latido de mi corazón por el miedo de quizás no poder lograr esa gran meta de ser delgado pero hoy, el palpitar es por la emoción porque lo logré. Recuerdo experiencias, obstáculos vencidos, pruebas grandes que se convirtieron en pequeñas luego de derrumbarlas. Veo el mayor premio de mi vida, la tranquilidad de que todo valió la pena.

Ya no hay más chocolates en mi mesa de noche esperando el domingo. En su lugar están los sueños con la certeza de que serán cumplidos.

Ya el techo de mi cuarto no dibuja el ¿SERÁ POSIBLE? Sino el ¡SÍ SE PUEDE!

Ya mi mente cuando cierra los ojos no dice: ¡POR FAVOR DIOSITO! Dice: ¡GRACIAS DIOSITO!

Ya el gordito no pregunta: ¿ME QUERRÁN?, sino asegura ¡ME QUIERO!

Ya no golpeo la almohada de rabia al regresar del colegio por las burlas, ahora la abrazo por lo aprendido.

Años atrás el gordito juró que algún día estaría en los 50 más bellos de People en Español, y lo logró.

Quién le iba a decir al gordito que iba a estar en la portada de Men's Health, una de las revistas más prestigiosas de salud en el mundo.

El gordito ahora trabaja de la mano con Dr. Oz, inspirando a millones alrededor del mundo.

El gordito conoció al presidente de los Estados Unidos Barack Obama gracias a su misión.

Ya no dicen "allá va el gordito", sino dicen "miren al galán".

Me sonrío el alma, me sonrío el corazón me sonrío las ganas de saber que lo que viene aún está por ser descubierto y me motiva el misterio de lo desconocido.

No hay más miedos: **¡LOS VENCIMOS!**

Rectifico, el Alejandro gordo no murió, se transformó, porque siempre vivirá dentro de mí.

Hoy puedo observar que me transformé de "Fatty to Hottie" (De Gordo a Galán). Yes You Can!

Ahora despido al gordito, lo reconozco, lo valoro, lo gratifico y lo premio con el mayor trofeo de la existencia: la libertad.

Hoy, 27 de diciembre, delante de este espejo en el cual te enfrenté y te reté un

27 de diciembre años atrás, te libero para que puedas transformarte en luz, en sabiduría y en poder para todos aquellos que aprenderán a través de nuestras experiencias compartidas.

Después de varios años e infinidad de experiencias tengo que darle gracias a Dios, a la vida, a mis padres, a toda la gente y a las situaciones que de alguna manera me llevaron a engordar porque de ese proceso pude aprender, crecer y convertirme en lo que soy hoy.

¡Qué bueno mi rey! Ese niño con sobrepeso me llenó de fuerzas, impulsándome a la aventura de mis sueños. Ustedes me ayudaron a mí y a ese gordito no sólo a sanar, sino a cumplir un deseo: el de inspirar con su historia, el de convertir todas esas vivencias en evolución.

¡Gracias! Gracias por compartir conmigo esta increíble travesía.

*Alejandro Chabán*

# ALEJANDRO CHABÁN

Considerado uno de los galanes más cotizados en la industria del entretenimiento actualmente, Alejandro Chabán ha disfrutado de una carrera sumamente exitosa, la cual comenzó con una lucha y un sueño. Padeciendo de obesidad y más tarde anorexia y bulimia, Chabán pudo lograr su sueño de convertirse en toda una estrella gracias a su gran esfuerzo y determinación. Hoy, su experiencia lo motiva a inspirar, apoyar y ayudar a otros que deseen alzar sus metas, tal como lo hizo él.

Luego del éxito sin precedentes de su primer libro *De Gordo a Galán*, (From Fatty To Hottie) Chabán decidió utilizar su experiencia personal para emprender una nueva faceta en su carrera que le permita alcanzar y motivar la mayor cantidad de personas posible. En el 2012 creó “Chabán Wellness”, una empresa dedicada a ofrecer productos nutricionales, consejos, motivación y apoyo para ayudar a aquellos que deseen alcanzar un estilo de vida más saludable sentirse y verse espectaculares por dentro y por fuera. La compañía mercadea y distribuye los productos “Alejandro Chabán”, su exitoso libro, y además administra el sitio Web de Chabán, [www.alejandrochaban.net](http://www.alejandrochaban.net)

Además, Chabán es el presentador y productor ejecutivo de su propio reality show en Internet “Yes You Can with Chabán” (Sí Se Puede con Chabán) disponible en el canal de YouTube NuevOn. Visto por millones de personas nacional e internacionalmente, el programa se enfoca en ayudar a las personas a desarrollar una mejor autoestima, tomar control de su peso, y destaca historias de aquellos quienes



han logrado sus metas de tener un estilo de vida saludable y bajar de peso exitosamente. Chabán también presenta el segmento semanal “Sí Se Puede” en el programa matutino #1 de la televisión en español en Estados Unidos “Despierta América” transmitido por Univision, participa en segmentos radiales nacionalmente a través de Univision Radio y ofrece consejos de salud diariamente a través de las redes sociales, así como algunos de los periódicos más importantes de Latinoamérica.

Chabán también participa activamente en su Fundación Alejandro Chabán, la cual estableció con el propósito de subsidiar programas que eduquen y ayuden a adolescentes y sus familiares a optar por un estilo de vida saludable y mejorar su autoestima.

Admirado por su gran labor ayudando a jóvenes y sus familias a superar sus problemas de obesidad, Chabán ha sido reconocido por personalidades de gran renombre en la industria tales como el popular Dr. Oz, quien lo nombró como uno de los Embajadores de su Health Corps Foundation. Además, el joven artista fue invitado a conocer al Presidente Barak Obama en reconocimiento por sus esfuerzos para ayudar a la juventud de América y a través de su fundación representó la iniciativa de la Primera Dama Michelle Obama “Let’s Move.”

Un versátil actor, presentador y artista, a lo largo de su carrera Chabán ha participado en varias producciones exitosas en la televisión en inglés, así como en español, incluyendo “The Mentalist” (CBS), “Monk” (USA), “12 Miles of Bad Road” (HBO), “El Rostro de Analía” (Telemundo/NBC) y “Eva Luna” (Univision), entre muchas otras. También fue invitado a ser co-presentador de la popular antena a los “Premios Juventud”, “Noche de Estrellas” (Univision) y a participar en la exitosa competencia de baile “¡Mira Quién Baila!” (Univision)

Chabán también ha formado parte de varias producciones de Hollywood, tales como “The Notorious Bettie Page” (donde trabajó junto a la actriz Gretchen Moll y la directora Mary Harron), “The Perfect Game” y “Reservations”.

Destacado en varias publicaciones de envergadura nacional e internacionalmente, recientemente Chabán vistió la portada de la importante revista Men’s Health, fue escogido como uno de los “50 Más Bellos” de la revista People en Español, y fue nombrado como uno de los hombres más sexy por la revista Cosmopolitan.

Nacido en Maturín, Venezuela, actualmente Chabán vive en Miami, FL y trabaja en su segundo libro, entre otros proyectos.

**YES!  
YOU!  
CAN!**™

**DIET PLAN**

*by Alejandro Chabán*



¡La Manera

**FÁCIL, DIVERTIDA  
& SALUDABLE**

de Alcanzar Tu Peso Ideal!

*¡Cambia tu vida! ¡Luce y siéntete espectacular por dentro y por fuera!*

**¡Puedes Bajar de 5 a 25 Libras en Tan Sólo 30 Días!**

# El YES YOU CAN!™ DIET PLAN de Alejandro Chabán te ayudará a transformar tu vida con 4 componentes esenciales:

La Alimentación, la Salud Mental, el Movimiento y los Suplementos

*En sólo 30 días puedes bajar de 5 a 25 libras*



¡Bienvenido a la familia de **Yes You Can!™ Diet Plan!** Esta es la solución fácil, divertida y saludable de transformar tu vida para siempre. Basándose en su experiencia personal, el popular actor, exitoso escritor y motivador Alejandro Chabán creó este plan para compartir contigo el secreto que le ayudó a bajar 160 libras, vencer la bulimia y la anorexia. Más importante aún, él pudo convertir esta fórmula en un estilo de vida *permanente* y asegura que *"Gracias a esta receta, durante estos últimos 10 años he podido ser un hombre saludable, feliz y pleno. He podido realizar algunos de mis más grandes sueños"*.

Luego de un largo proceso de investigación, ensayo y error, Alejandro Chabán junto a un excelente grupo de expertos finalmente logró convertir su experiencia de transformación en una solución fácil y un estilo de vida que cualquier persona puede seguir. Certificado por un dietista licenciado, este sencillo plan de 30 días **permite cualquier tipo de comida**, incluyendo grasas y carbohidratos, pero invita a comerlos con moderación. Además, seguir el **Yes You Can!™ Diet Plan de Alejandro Chabán** también puede ayudarte a reducir el riesgo de padecer ciertas enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer de colon y próstata, y Alzheimer, entre otras.

## QUIERES:

- ✓ ¿Disfrutar de un estilo de vida más saludable y sentirte sensacional?
- ✓ ¿Cumplir con tu meta de ponerte en forma?
- ✓ ¿Ponerte ese hermoso vestido con el que siempre has soñado?
- ✓ ¿Lucir unos abdominales que serán la envidia de todos?

## Ahora, YES YOU CAN!

Sí, ¡tú también puedes sentirte espectacular, feliz y sexy por dentro y por fuera!

No necesitas contar puntos, tener una calculadora o contar calorías ni pesar comida; ¡tampoco hay que comprar comidas costosas o mantenerte alejado de tu comidas favoritas!

¡Simple, divertido y económico, el **Yes You Can!™ Diet Plan de Alejandro Chabán** es para todos!

Una vez decidas seguir el **Yes You Can!™ Diet Plan de Alejandro Chabán** por 30 días, transformarás tu vida y lograrás mantenerte saludable, luciendo y sintiéndote espectacular. Es facilito:

# 1 NUTRICIÓN

Sigue el Plan de Nutrición:

Nuestro cuerpo es el resultado de lo que comemos. El 70% de cómo nos vemos se basa en nuestra alimentación. Con el **Yes You Can!™ Diet Plan de Alejandro Chabán** adelgazarás *¡comiendo de todo!* Por primera vez no sentirás que estas haciendo "dieta" sino más bien, estarás modificando los hábitos de **CUÁNDO**, **CUÁNTO** y **QUÉ COMER**, complementando tus esfuerzos con **SUPLEMENTOS**.



## ¿CUÁNDO COMER?

¡Come más, para quemar más calorías! Para poder bajar de peso debes acelerar tu metabolismo comiendo por lo menos 5 veces al día. Realiza tres comidas principales: Desayuno, Almuerzo, Cena y meriendas entre ellas.



## ¿CUÁNTO COMER?

Este plan te brinda una herramienta que es tan simple como la palma de tu mano para medir las porciones apropiadas para cada alimento. ¡No tienes que contar onzas ni gramos! El **Yes You Can!™ Diet Plan** te dice cuanto debes comer para sentirte satisfecho.



## ¿QUÉ COMER?

¡Puedes consumir todas tus comidas favoritas! El **Yes You Can!™ Diet Plan** incluye carbohidratos, proteínas, grasa saludables, vegetales y leche. La clave está en aprender a combinar las comidas y tener los suplementos nutricionales apropiados que complementen y apoyen tus esfuerzos.



## SUPLEMENTOS

Hechos con ingredientes naturales, los suplementos de **Yes You Can!™ Diet Plan** son para gente como tú que quieren ampliar sus esfuerzos y ver resultados en un corto periodo de tiempo. Éstos incluyen 4 suplementos dietéticos y 4 sabores de deliciosos batidos de proteína que convenientemente pueden llevarse "on-the-go!".

# ¿CUÁNDO COMER?

Guía De Comidas y Alimentos Sugeridos



DESAYUNO	MERIENDA	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
----------	----------	----------	----------	------

<p><b>1 CARBOHIDRATO</b></p> <p><b>+</b></p> <p><b>1 PROTEÍNA</b></p> <p><b>+</b></p> <p>LECHE, YOGURT, LECHE DE SOYA O ALMENDRA (opcional)</p> <p><b>+</b></p> <p><b>1 VEGETAL</b></p> <p><b>+</b></p> <p>SUPLEMENTOS DIETÉTICOS</p>	<p><b>1 YES YOU CAN!™ DIET PLAN PROTEIN SHAKE</b></p> <p><b>○</b></p> <p>NUECES y SEMILLAS</p> <p><b>○</b></p> <p><b>1 VEGETAL</b></p>	<p><b>1 CARBOHIDRATO</b></p> <p><b>+</b></p> <p><b>1 PROTEÍNA</b></p> <p><b>+</b></p> <p><b>2 VEGETALES</b></p> <p><b>+</b></p> <p><b>1 GRASA SALUDABLE</b></p>	<p><b>1 YES YOU CAN!™ DIET PLAN PROTEIN SHAKE</b></p> <p><b>○</b></p> <p>NUECES y SEMILLAS</p> <p><b>○</b></p> <p><b>1 VEGETAL</b></p>	<p><b>1 PROTEÍNA</b></p> <p><b>+</b></p> <p><b>1 VEGETAL</b></p> <p><b>+</b></p> <p><b>1 GRASA SALUDABLE</b></p> <p><b>NO CARBOHIDRATOS</b></p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



# ¿CUÁNTO COMER?

Porciones:

Sólo debes escoger la porción que funcione mejor para ti, dependiendo del tipo de comida, sin tener que preocuparte de los números. **¡Seguir el tamaño y las porciones apropiadas es esencial para que tengas éxito!**

Para saber qué cantidad de **CARBOHIDRATOS\*** puedes comer, puedes medirlos con:

El puño de tu mano = 1 Taza    ○    Tu mano abierta = 1 Rebanada



O, para saber cuanta **LECHE** debes tomar debes medirla con:

La medida entre tu pulgar y dedo meñique = 1 vaso de 8oz.



Para saber qué cantidad de **PROTEÍNA\*** puedes comer, puedes medirlas con:

El tamaño de la palma de tu mano = 3oz.    ○    El tamaño de tu pulgar = 1oz.  
(Para quesos y nueces)



Para decidir la cantidad de **GRASA SALUDABLE** que debes comer, puedes medirla con:

El tamaño de tu dedo pulgar = 1 Cucharada



\* Los carbohidratos y proteínas deben medirse después de estar cocinados.

# ¿QUÉ COMER?

## La Guía de Colores:

Usando la simple guía que todos aprendimos desde niños, es tan sencillo como seguir el significado de los colores (tal y como se interpretan los semáforos):



Los alimentos en la **Columna VERDE (¡ADELANTE!)** son aquellos que puedes seguir ADELANTE y comer tan frecuentemente como quieras (pero no te olvides de utilizar la porción correcta). Este tipo de comida te hará sentir fuerte y *lleno de energía*, te ayudará a concentrarte mejor y a estar de buen humor, sin ansiedad. Alimentos en esta categoría pueden ser *siempre parte de tu menú*:

- Te proveen nutrientes que te ayudarán a sentirte bien y con energía.
- Las frutas y los vegetales te proveen fibra la cual te ayuda a sentirte satisfecho y promueven la pérdida de peso.
- El pollo, el pescado, la carne y los frijoles, te proveen proteína que te ayuda a quemar grasa y ponerte más fuerte.
- Para los que quieran desarrollar sus músculos, la proteína les puede ayudar a alcanzar sus metas, cuando el consumo de proteína es combinado con ejercicios designados para desarrollar músculos.
- Alimentos como el salmón, las nueces o el aceite de semilla de lino, entre otros, contienen Omega 3, la cual ayuda en la concentración.
- El pan, cereal, pasta y arroz integral, son carbohidratos complejos que sirven como la gasolina que ayuda a que tu cuerpo se mantenga activo todo el día, brindándote energía para trabajar, estudiar y divertirse.

Los alimentos en la **Columna AMARILLA (¡PRECAUCIÓN!)** son aquellos que debes consumir con menos frecuencia (comparado con los alimentos en la columna verde). Este tipo de comida te hará sentir perezoso y bajará tu nivel de energía después de comer. Alimentos en esta categoría deben ser consumidos *ocasionalmente*.

- Contienen más grasa y sal que los artículos en la columna verde.
- Está bien comerlos de vez en cuando, pero no debes comer demasiados de estos.
- Ejemplos de estos alimentos son el jamón, el queso crema y el arroz blanco.

Los alimentos en la **Columna ROJA (¡DETENTE!)** son aquellos que debes de DEJAR de comer o DETENERTE y PENSAR cómo el consumir éstos afectará tu meta de llegar a tu peso ideal. Este tipo de comida provee poco beneficio a tu salud, te hará sentir muy lleno después de comerlas y no tendrás deseos de comer otro tipo de comida más nutritiva (tales como los alimentos en la columna verde). Los alimentos en esta columna deben ser más *restringidos y limitados*.

- No son los mejores alimentos para tener en nuestra alacena o nevera, pero a veces son exactamente lo que necesitamos para matar un "antojito"
- Puedes comer artículos de esta columna siempre y cuando no abuses y ¡los comas en moderación!
- Recuerda que esta comida puede confundirte – puede ser que se vea y sepa deliciosa, pero ¡es muy dañina para tu cuerpo!

# ¡PREMIA TU ESFUERZO Y TUS LOGROS!

¡La primera y única dieta  
**DIVERTIDA!**

La única dieta que te da  
un **DÍA DE FIESTA!**



## ¡¡Día de Fiesta!!

Después que cumplas con tu meta y estés en la fase de mantenerte, establece un "Día de Fiesta" durante el cual te des la oportunidad de comer lo que quieras. Así tendrás algo que te inspirará a mantenerte en tu plan de alimentación y las probabilidades de "pecar" serán menores. Con El **Yes You Can!™ Diet Plan de Alejandro Chabán**, puedes comer tus comidas favoritas y darte una recompensa por tu gran dedicación y logro.

Así que en nuestra fase de mantenimiento debemos comer sano 6 veces a la semana (el 90% de las veces) para 1 día poder disfrutar de nuestro "día de fiesta" (que vendría a ser el 10% de nuestras comidas).

# CARBOHIDRATOS

## PORCIONES:

El puño de tu mano = 1 Taza



O

Tu mano abierta = 1 rebanada



- Opta por granos integrales tan frecuente como sea posible
- El tamaño de las porciones depende del alimento que se esté comiendo. Ej: Mide los granos con la mano cerrada, pero rebanadas con una mano abierta
- Las medidas de las porciones son para carbohidratos ya cocinados

**YES!  
YOU  
CAN!**  
DIET PLAN

by Alejandro Chabán

## ¡ADELANTE!

Pueden ser consumidos con frecuencia

Avena  
Arepa, delgada, sin mantequilla  
Arepa de maíz, delgada, thin, sin mantequilla  
Arroz integral  
Baguette  
Batata al horno  
Casabe  
Chicharos verdes  
Cuscús  
English muffin  
Fécula de Maíz  
Fideos  
Galleta de soda con sal  
Granola, baja en grasa  
Maíz  
Maíz molido  
Malanga  
Palomitas de maíz, sin mantequilla  
Pan acimo  
Pan Arabe  
Pan de centeno  
Pan de naan  
Pan frances  
Pan Italiano  
Pan pita  
Panqueca  
Papa  
Papa dulce  
Papa  
Pedazo de pan  
Platano horneado o herbido  
Pretzels, sin sal  
Quinoa  
Sopa de pasta fresca  
Tortilla de harina  
Tortilla de maíz  
Trigo cocinado  
Vegetales mixtos con maíz, chicharos, or pasta  
Waffle  
Yuca -hervida o al horno

## ¡PRECAUCIÓN!

Para ser consumidos de vez en cuando

Bagel  
Biscuit  
Cereal, sin azúcar  
Coco, fresco  
Chocolate oscuro  
Fruta seca, sin azúcar  
Galleta de arroz  
Granola, regular  
Helado de yogurt, bajo en grasa  
Higo  
Jugo de frutas naturales  
Low fat frozen yogurt  
Miel, 2 cucharadas  
Muesli  
Palito de pan, sin manteca  
Pan blanco  
Pan de chapata  
Pan de maíz  
Pan de perro caliente o hamburguesa  
Panecillos blancos  
Pure de papa  
Sopa de pasta, en lata  
Tarta de nueces y platano  
Tostada Francesa, hechas con leche sin grasa y huevo  
White bread  
Yuca, hervida, con mojito

## ¡DETENTE!

Pueden ser consumidos pero son mas restringidos y limitados. Piensa como el comer estos alimentos retrasará tu meta de lograr tu peso ideal

Arepa frita  
Bebidas de energia  
Cereal con azucar  
Chocolate  
Coco seco  
Croissants  
Doughnuts  
Dulces  
Empanada (cuenta como grasa separado del relleno)  
Focaccia  
Galletas  
Helado  
Jugos sinteticos  
Mariquitas  
Merengue  
Muffins  
Palito de pan con mantequilla o aceite  
Pan Cubano con mantequilla  
Pan de ajo  
Pan de bono  
Pan frito  
Panecillo dulce  
Panettone  
Papas fritas  
Papitas fritas  
Pasteles  
Pastelito  
Pie  
Pizza (cuenta como carbohidrato, grasa y proteina)  
Plantains, frito  
Productos de panaderia  
Soda  
Yuca, frita

# CARBOHIDRATOS

## PORCIONES:

El puño de tu mano = 1 Taza



- El tamaño de las porciones depende del alimento que se esté midiendo  
Ej: Mide los granos con la mano cerrada

## ¡ADELANTE!

Pueden ser consumidos con frecuencia

### Beans

Frijoles  
Judías Blancas  
Judías  
Frijoles Rojos  
Frijoles Negros

### Fruits

Albaricoque fresco  
1/2 Banana  
Cereza  
Durazno  
Frambuesa  
Fresas  
Kiwi  
Lechoza  
Mandarina  
Manzana Fresca  
Melón  
Naranja  
Nectarina  
Pera  
Piña  
Salsa de Manzana  
Sandía  
Toronja  
Uvas

## ¡PRECAUCIÓN!

Para ser consumidos de vez en cuando

### Fruits

Mango

## ¡DETENTE!

Pueden ser consumidos pero son mas restringidos y limitados. Piensa como el comer estos alimentos retrasará tu meta de lograr tu peso ideal

# LECHE, YOGURT, LECHE DE SOYA O ALMENDRA\*

## PORCIONES:

La medida entre tu pulgar y dedo meñique = 1 vaso de 8oz.



\* Opcional

**YES!  
YOU  
CAN!**  
DIET PLAN™  
*by Alejandro Chabán*

## ¡ADELANTE!

Pueden ser consumidos con frecuencia

Café latte sin grasa  
Leche al 1% desgrasada  
Leche de almendra  
Leche de soya sin grasa  
Yogurt desgrasado sin azúcar  
Yogurt griego sin grasa, la mitad de la porción

## ¡PRECAUCIÓN!

Para ser consumidos de vez en cuando

Café latte  
Frapuccino light  
Leche 2%  
Leche de chocolate baja en grasa  
Leche de soya regular  
Leche evaporada baja en grasa  
Pudín bajo en grasa  
Yogurt griego Light  
Yogurt griego, la mitad de la porción

## ¡DETENTE!

Pueden ser consumidos pero son más restringidos y limitados. Piensa como el comer estos alimentos retrasará tu meta de lograr tu peso ideal

Café mocha  
Chocolate caliente  
Frapuccino  
Leche completa  
Leche de chocolate  
Leche de huevo  
Leche evaporada

# PROTEINA

## PORCIONES:

El tamaño de la palma de tu mano = 3oz.



El tamaño de tu pulgar = 1oz.  
(Para quesos y nueces)



- Puedes sustituir cualquier servicio de proteína con un **Yes You Can!™ Diet Plan Protein Shake**
- En vez de freír, opta por hornear, rostizar, asar, hervir o cocinar al vapor

**YES!  
YOU  
CAN!**  
DIET PLAN

by Alejandro Chabán

## ¡ADELANTE!

Pueden ser consumidos con frecuencia

Almejas  
Atún en agua  
Atún en filet  
Bebida de proteína  
Cangrejo  
Carne de Búfalo  
Carne molida 90% sin grasa  
Claras de huevo (limitar el consumo de huevos de 3-5)  
Codorniz sin piel  
Conejo  
Cordero  
Hamburguesa vegetariana  
Imitación de mariscos  
Jamón desgrasado  
Langostas  
Lomo de carne  
Lomo de puerco  
Medallones de Lomito  
Ostras  
Pato seco sin piel  
Pavo desgrasado  
Pavo molido desgrasado  
Pescado dorado, pargo, mahi-mahi  
Pollo sin piel/desgrasado

### YES YOU CAN!™ DIET PLAN ON-THE-GO PROTEIN SHAKE

Puerco desgrasado, chuletas o costillas  
Rabadillo  
Requesón bajo en grasa  
Salmón  
Salmón ahumado  
Salmón curado  
Ternera  
Tilapia  
Tocineta Canadiense  
Tofu light  
Trucha  
Venado



## ¡PRECAUCIÓN!

Para ser consumidos de vez en cuando

Bistec 80% desgrasado  
Carne molida 85% sin grasa  
Chuletas de puerco  
Deditos de pollo empanizado  
Frijoles fritos sin grasa  
Hígado  
Jamón regular  
Lengua  
Mantequilla de almendra  
Mantequilla de maní  
Nuggets  
Órganos de carne: (corazón, hígado, riñón)  
Pato salvaje  
Pavo molido regular  
Pavo regular  
Perro caliente  
Pollo con piel  
Queso amarillo  
Queso americano  
Queso mozzarella  
Tempeh  
Ternera sin empanizar  
Tocineta de pavo  
Tofu  
Tuna en aceite

## ¡DETENTE!

Pueden ser consumidos pero son más restringidos y limitados. Piensa como el comer estos alimentos retrasará tu meta de lograr tu peso ideal

Carne desecada  
Carne molida 80% desgrasada  
Chorizos  
Costillas  
Frijoles fritos  
Milanesa empanizada de carne o pollo  
Nueces  
Pescado frito (cualquier tipo)  
Pollo frito  
Salchichas  
Tocineta

# VEGETALES

**PORCIONES:**

El puño de tu mano = 1 Taza



**YES!  
YOU!  
CAN!**  
DIET PLAN

by Alejandro Chabán

## ¡ADELANTE!

Pueden ser consumidos con frecuencia

Acelga  
Alcachofa  
Arúgula  
Berros de agua  
Castañas de agua  
Cebolla  
Cebollín  
Apio  
Champiñones  
Chiles  
Col rizada  
Coliflor  
Endivias  
Espárrago  
Espinaca  
Frijoles Verdes  
Hojas verdes mixtas  
Jícama  
Judías  
Jugo de tomate  
Lechuga (de cualquier tipo)  
Lechuga romana  
Mostaza  
Nabo  
Pepinos  
Picante (de cualquier tipo)  
Pimentón  
Puerros  
Rábano  
Rábano  
Radicchio  
Remolacha  
Repollo  
Repollo de bruselas  
Tomate

## ¡PRECAUCIÓN!

Para ser consumidos de vez en cuando

Brotos de bambú  
Chayote  
Ensalada de repollo baja en grasa  
Palmitos  
Salsa de tomate  
Tomate en lata  
Vegetales en lata, sin maíz ni chícharos  
Zanahoria

## ¡DETENTE!

Pueden ser consumidos pero son más restringidos y limitados. Piensa como el comer estos alimentos retrasará tu meta de lograr tu peso ideal

Ensalada de papa  
Ensalada de repollo  
Ensalada rusa  
Sauerkraut  
Todas las ensaladas con aderezo incluido

**PORCIONES:**

El tamaño de tu pulgar = 1 Cucharada



**PORCIONES:**

El tamaño de la palma de tu mano = 3oz.



**¡ADELANTE!**

Pueden ser consumidos con frecuencia

- Aceite de maíz
- Aceite de maní
- Aceite de oliva
- Aceite de semilla de algodón
- Aceite de semilla de lino
- Aceite de soya
- Aceite de canola
- Aderezo de ensalada sin grasa
- Aguacate
- Crema agria desgrasada
- Leche de coco
- Mantequilla de almendra
- Mantequilla de maní
- Mayonesa reducida en grasa
- Queso crema bajo en grasa
- Queso crema desgrasado
- Vinagretas

- Almendras
- Marañón
- Avellana
- Nueces Mixtas (50% maní)
- Nuez de Pecana
- Pistachos
- Nueces (la 1/2 solamente)
- Semilla de lino
- Semillas de Calabaza
- Semillas de Girasol

**¡PRECAUCIÓN!**

Para ser consumidos de vez en cuando

- Aderezo de ensalada bajo en grasa
- Aderezo de ensalada regular
- Crema agria
- Mantequilla baja en grasa
- Margarina baja en grasa
- Queso crema
- Tahini o crema de ajonjolí

- Nueces

**¡DETENTE!**

Pueden ser consumidos pero son mas restringidos y limitados. Piensa como el comer estos alimentos retrasará tu meta de lograr tu peso ideal

- Aceite de coco
- Aceite de plama
- Crema 50% leche 50% crema
- Crema entera
- Manteca de cerdo
- Manteca solida
- Mantequilla
- Mayonesa regular
- Tocineta

- Nuez del Brasil

## CÓMELOS CUANDO QUIERAS

### ✓ Generales

Gelatina sin azúcar  
Sustitutos de azúcar (Splenda, Equal, Stevia)  
Chicle sin azúcar

### ✓ Condimentos

Jugo de limón, Mostaza, Salsa de soya baja en sodio,  
Salsa fresca, Vinagre de sidra de manzana, Vinagre

### ✓ Bebidas

Agua carbonatada, Agua con gas, Agua con sabores sin  
azúcar, Agua mineral, Agua, Bebidas sin azúcar, Café negro  
sin azúcar, Jugos sin azúcar, Sodas sin azúcar, Tes sin azúcar

### ✓ Caldos

Caldos de pollo, carne o vegetales

### ✓ Sazones

Ajo, Hierbas frescas o secas, Picantes, Sabores extras (vai-  
nilla, almendras, mentas, otros) Salsa de chile, Especies,  
Spray para cocinar, Vino para cocina

## TEN CUIDADO CON ESTOS INGREDIENTES

- X** Los colorantes de comida están supuestos a hacer que los alimentos luzcan “deliciosos” pero la realidad es que perjudican tu salud y tu cuerpo los rechaza diciendo “guácala.” Los colorantes de comida se encuentran en dulces, golosinas, comidas empacadas y bebidas azúcaradas.
- X** El aceite hidrogenado produce más hambre y te hace comer más, en exceso, afectando el corazón y la salud. Este aceite esta escondido en muchas comidas pre-empacadas como galletas, papitas, pasteles, dulces y papas fritas.
- X** Los preservativos se encuentran en comidas como perros calientes, salchichas, tocinetas para preservarlos y que no se dañen ni se venzan, pero en exceso pueden dañar tu vida.
- X** La harina blanca y el azúcar refinada le dan sabor a las comidas pero te llenan de calorías vacías. No aportan nada positivo a tu organismo. Es como llenar el tanque de gas de tu auto con la gasolina equivocada, lo que va a terminar dañando el motor.

# 2 SALUD EMOCIONAL

Sigue el Plan de Salud Emocional:

Intención + Acción = Transformación

El comer no sólo se limita al hecho, de satisfacer una necesidad básica; también se come para controlar emociones (Positivas o Negativas).

El comer "emociones" nos genera sobrepeso. Para bajar de peso efectivamente, hay que *queremos y entendemos*. En vez de alimentarnos con cuchara y tenedor empecemos saboreando uno a uno los ingredientes que existen en nuestra mente y nuestro corazón. Aquí los 7 pasos a seguir para lograr tu salud mental:



- 1 Asume el compromiso
- 2 Haz una lista del por qué de tu sobrepeso y qué sientes al respecto
- 3 Ponte metas a corto, mediano y largo plazo
- 4 Haz afirmaciones diarias
- 5 Visualízate
- 6 Toma acción
- 7 Usa tu liga de  Yes You Can!™ Diet Plan en tu muñeca para mantenerte enfocada(o)

*"Cuando eres obeso llevas contigo mucho más que el peso físico. Arrastras una carga emocional que a veces es más pesada que las libras demás en tu cuerpo. Te invito a que te deshagas de esa carga y ¡CREAS EN TI MISMO! Mantente comprometido con tus metas y ¡transforma tu vida para siempre! Yes You Can!"*

- Alejandro Chabán



# 3 MOVIMIENTO

## ¡Sigue el Plan y Ponte en Movimiento!

Cuando bailas, limpias tu casa, sacas al perro, juegas con tus hijos o haces cualquier actividad física puedes quemar calorías y a la vez divertirte. Para que esto sea efectivo, es necesario:

- 1** Que lo hagas de manera constante durante un mínimo de 30 minutos, ya que sólo después de los 25 minutos es que tu cuerpo empieza a quemar grasas al usarlas como energía.
- 2** Donde quiera que estés puedes activarte y sudar acelerando los latidos del corazón.
- 3** Es recomendable hacer el movimiento por intervalos. Esto consiste en cambiar la intensidad con la que hacemos nuestros ejercicios por períodos, para acceder a unos picos energéticos que harán que quemes más calorías y por ende grasa.
- 4** No olvides mantenerte enfocado en la meta. Si la mitad de la gente que veo en el gimnasio invirtiera en sus ejercicios sólo un cuarto del tiempo que pasan socializando (entrenando, pero su lengua), ya tendrían la figura que desean.



*“¡¡Donde quiera que estés,  
puedes ponerte en movimiento  
y quemar calorías!!”*



- 5** Al menos trata de ponerte en movimiento y seguir estos pasos 3 veces por semana.
- 6** Haz MENOS pero asegúrate de que lo poco que hagas sea de mejor calidad.
- 7** Puedes tomarte tu **Yes You Can!™ Diet Plan** Protein Shake después de tu rutina de actividad física para aumentar sus efectos positivos.

Para obtener más consejos visita  
[www.YesYouCanDietPlan.com](http://www.YesYouCanDietPlan.com)

# 4 SUPLEMENTOS YES YOU CAN!™ DIET PLAN

Acelera y Apoya Tu Transformación:

## SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

Hechos completamente de extractos de plantas y hierbas naturales, los Suplementos Dietéticos **Yes You Can!™ Diet Plan** de Alejandro Chabán son:

### SUPLEMENTOS DIETÉTICOS YES YOU CAN!™ DIET PLAN

- Los Suplementos Dietéticos **Yes You Can!™ Diet Plan** son una parte fundamental para complementar tus esfuerzos para bajar de peso en sólo 30 días y mantenerte saludable.
- Por esta razón, decidimos crear nuestro propio Kit de Transformación **Yes You Can!™ Diet Plan** de Alejandro Chabán basado en su experiencia y usando formulas especiales que **¡Sí!** funcionan.
- Estos productos combinan los mejores y más efectivos ingredientes naturales que nos ayudan a acelerar el proceso para obtener nuestro peso ideal y, lo mejor de todo, mantenernos saludables para siempre.

*¡Toma una pastilla de cada uno todas las mañanas por 30 días y aumenta tus resultados más rápido y saludablemente!*



Suplemento natural que puede ayudar a destruir las células grasosas y los tejidos adiposos del cuerpo. Acelera el metabolismo, ayuda a quemar calorías y disuelve la grasa.

**FAT BURNER**  
Arranca Grasa



Suplemento natural a base de fibra que puede ayudar al cuerpo a eliminar toxinas, limpiar el colon, ir al baño y aumentar la habilidad de tu sistema para absorber nutrientes.

**COLON CLEANSER DETOX**  
Limpiador de Colon



Suplemento natural que puede ayudar a controlar el apetito y matar la ansiedad entre comidas. Te mantiene calmada (o) y de buen humor, bajando de peso sin cambios de ánimo ni ataques de hambre. Además podrás dormir mejor y puede reducir la incidencia de dolores de cabeza o migraña.

**APPETITE SUPPRESSANT**  
Mata Antojo



Suplemento natural que puede ayudar a la piel a pegarse al cuerpo según perdemos peso y grasa reduciendo la flacidez. Tonifica la piel, ayuda a reparar y reconstruir el tejido en nuestros músculos, piel y coyunturas. Puede ayudar a reparar las fibras que provocan la celulitis.

**COLLAGEN**  
Colágeno Tonificador

*¡En sólo 30 días puedes bajar de 5 a 25 libras!*

**¡NUEVO!**



# SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

¿Qué es la Proteína?

La proteína se encarga de producir cada hormona de nuestro organismo, cada enzima, cada anticuerpo, y todos los músculos que te permiten levantarte todos los días y moverte.

## Estudios han demostrado que la proteína:

- Acelera tu metabolismo más que los carbohidratos y las grasas.
- Reduce la digestión de los carbohidratos.
- Baja los niveles de insulina y los depósitos de grasa.
- Eleva los niveles de leptina y grelina (hormonas que influyen en la sensación de hambre o saciedad en nuestro organismo).
- Disminuye el hambre

## Yes You Can!™ Diet Plan by Alejandro Chabán Protein Shakes:

Después de probar muchos batidos de proteína "on-the-go" que sabían a medicina o carton (o una combinación de ambos), Alejandro Chabán decidió crear sus bebidas de proteína para que la experiencia de todos los que quieran seguir su **Yes You Can!™ Diet Plan** sea totalmente **DELICIOSA**, sin abusar del azúcar. Estos productos están perfectamente diseñados para trabajar con tu plan de transformación y ayudarte a cumplir tus metas.



Recuerda: siempre debes consultar a tu medico antes de consumir cualquier suplemento nutricional.

Todos los productos del **Yes You Can!™ Diet Plan by Alejandro Chabán** están disponibles en [www.YesYouCanDietPlan.com](http://www.YesYouCanDietPlan.com)

# ¡NUEVO!

Los Suplementos Nutricionales de **Yes You Can!™ Diet Plan de Alejandro Chabán:**

- Vienen en 4 sabores deliciosos disponibles en 6-pack.
- Son los únicos batidos de proteína que saben a postre
- Contienen 15 gramos de proteína de alta calidad en un envase portátil



CHOCO BROWNIE

VAINILLA

KIWI BERRY

CAPPUCCINO

**SIN AZÚCAR AÑADIDA**

# CONSEJOS

Para Que Tú Transformación Sea Exitosa:

*Yes You Can!!*



- ✓ Sigue los consejos del **Yes You Can!™ Diet Plan** diariamente a través de su página Web [www.YesYouCanDietPlan.com](http://www.YesYouCanDietPlan.com) y haz tus afirmaciones diarias. Esto te ayudará a cambiar tu manera de pensar y ese “chip mental” según transformas tu cuerpo.
- ✓ Bebe 8 vasos de agua diariamente. Esto te puede ayudar a controlar tu apetito, eliminar toxinas y eliminar grasa.
- ✓ Las bebidas descafeinadas como el café y el té son opcionales. Si deseas consumirlas, debes limitarlas lo más posible y usar un sustituto natural en vez de azúcar.
- ✓ No debes consumir más de 4-6 paquetes de endulzante artificial al día.
- ✓ Debes tomar los suplementos sugeridos en el **Yes You Can!™ Diet Plan de Alejandro Chabán** para poder obtener mejores resultados de manera más rápida.
- ✓ Reduce tu consumo de sal y sólo utiliza aderezos naturales como el jugo de limón, vinagre de manzana, hierbas, especias y mostaza para tus ensaladas. Los aderezos comerciales o pre-empacados pueden ser muy altos en azúcar, grasa o sal y no son ideales con este plan.
- ✓ No mezcles carbohidratos. (Por ejemplo: arroz y pasta en el almuerzo).
- ✓ Reduce tu consumo de lactosa.
- ✓ Recuerda que suplementos nutricionales para tus meriendas son la clave para mantener tu metabolismo activo, quemar calorías y controlar tu ansiedad (tales como los **Yes You Can!™ Diet Plan Protein Shakes**)
- ✓ Si eres una persona que mide menos de 5.2 pies, si tienes más de 40 años de edad o si eres muy sedentaria(o), trata de limitar tus comidas a 4 al día.
- ✓ No tomes alcohol en la fase 1; si lo haces, consulta tu médico y manten el balance.

# Beneficios del YES YOU CAN!™ Diet Plan

de Alejandro Chabán:

¡La Manera

**FÁCIL, DIVERTIDA  
& SALUDABLE**  
de Alcanzar tu Peso Ideal!

- Mi plan lo puedes hacer sin necesidad de operaciones, seguro médico o equipos complicados.
- No vas a sufrir de un efecto “yo-yo” o los efectos de una “dieta de moda”: una vez bajes el peso, tu vida será trasformada totalmente y sabrás qué comer cuando estés en casa, en un restaurante o de vacaciones.
- Podrás controlar tu ansiedad, mejorar tu humor y sentirte lleno(a) de energía, haciendo que te sientas feliz y motivada(o).
- NO vas a *tener* que hacerlo, sino *querrás* hacerlo.
- ¡El **Yes You Can!™ Diet Plan de Alejandro Chabán** es el único con *sabor latino!*

*“El secreto de 30 días que ahora tienen en sus manos fue mi aliado en mi transformación, ayudándome a bajar 160 libras (pasando de 314 a 154 lbs) y a desarrollar mi cuerpo y mis chocolatitos. Si sigues este plan, en sólo 30 días vas a tomar el control de tu vida para siempre, sintiéndote y luciendo espectacular por dentro y por fuera!”*

**¡Disfruta los resultados! Yes You Can!**

*Alejandro Chabán*

Esta versión completa del plan, así como todos los consejos para la salud mental y movimiento, están incluidos también en el libro **Alejandro Chabán: Mi Transformación From Fatty to Hottie**, disponible en [www.YesYouCanDietPlan.com](http://www.YesYouCanDietPlan.com)

YesYouCanDietPlan.com  @YesYouCanDiet  /YesYouCanDietPlan

