



MUNDOENFORMA
JOEL TORRES

CAMBIA

TU CUERPO

MEJORA

TU VIDA

DILE ADIÓS A LA GRASA CORPORAL

JOEL TORRES

CAMBIA TU CUERPO, MEJORA TU VIDA

Dile adiós a la grasa corporal

m̄

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 1970 / 93 272 0447.

Ilustraciones del interior: Jesús Sanz

© Joel Torres, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Martínez Roca es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona

www.mediciones.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-270-4688-7

Depósito legal: B. 2.643-2020

Preimpresión: Safekat. S. L.

Impresión: Black Print

Printed in Spain-Impreso en España

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	13
--------------------	----

CAMINO HACIA TU MEJOR VERSIÓN

1. PREPARA TU MENTE PARA LA ACCIÓN	17
Marca el final de tu camino	18
Céntrate en lo importante	20
Hablando de disciplina	21
Constancia y paciencia, las llaves del éxito	22
Deshazte de la mentalidad todo-nada	24
Autorresponsabilidad	25
Optimiza tu tiempo y tu vida	26
Ficha a tu entorno	31
Cambia tus creencias	33
Lee libros que te inspiren	34
Puntos clave del capítulo	37
2. APRENDE A MEDIR TU PROGRESO	39
Las cuatro herramientas para medir tu progreso	40
Los atajos nunca funcionan	46
Tu masa muscular es tu tesoro	48

	Define el objetivo real	48
	La teoría del vaso	50
	Puntos clave del capítulo	52
3.	ALIMENTARSE BIEN ES SENCILLO	55
	De la calidad a la cantidad	56
	Cinco al día	58
	La proteína es tu aliada	61
	Los demás alimentos	67
	La frecuencia de comidas no es la cuestión	73
	Puntos clave del capítulo	77
4.	¿SEGURO QUE ES HAMBRE?	79
	Aprende a diferenciar el hambre real del emocional	80
	Soluciona el problema de raíz y elimina el desencadenante	81
	Las tentaciones	82
	Come de forma regular y utiliza alimentos salvavidas	83
	Puntos clave del capítulo	84
5.	ALIMENTACIÓN FLEXIBLE, ALIMENTACIÓN SANA	85
	Cómo ser flexible y no morir en el intento	86
	Ser flexible no es igual a hacer comidas trampa	88
	Tu hoja de ruta para eventos sociales	89
	Regla de oro para días flexibles	90
	Puntos clave del capítulo	94
6.	HÁBITOS ALIMENTARIOS PARA PERDER GRASA	95
	Hidrátate	95
	Limita las calorías líquidas	97

Si lo ingieres, escríbelo	99
Utiliza la alimentación consciente	101
¿Necesitas suplementación?	102
Puntos clave del capítulo	107
7. EL MOVIMIENTO ES VIDA	109
El cardio es salud	112
Puntos clave del capítulo	116
8. EL PODER DE LA FUERZA	117
Cuánto entrenar	118
Empieza por los movimientos básicos	121
Acaba por los movimientos aislados	123
Consigue tu volumen de entrenamiento ópti- mo	124
Puntos clave del capítulo	130
9. OPTIMIZA TUS RESULTADOS	133
El número de repeticiones	133
Descansa suficiente entre series	135
Respeta el principio de progresión	137
Controla tus levantamientos	139
No confundas a tus músculos	140
Primero la fuerza	141
Calienta bien y prevén las lesiones	142
Vuelve a la calma y agiliza tu recuperación	143
Puntos clave del capítulo	146
10. INVIERTE EN TU DESCANSO	149
10 + 1 consejos para mejorar tu calidad del sueño	150
Puntos clave del capítulo	157

11. PON UNA MARCHA MÁS Y DISMINUYE REVOLUCIONES ..	159
10 + 1 consejos para eliminar el estrés	160
Puntos clave del capítulo	164

PLAN DE ACCIÓN HACIA TU MEJOR VERSIÓN

12. PASO UNO. ESTABLECE OBJETIVOS	167
Objetivos	168
13. PASO DOS. MIDE TU PROGRESO	173
14. PASO TRES. MEJORA TU ALIMENTACIÓN	179
Ejemplo de planificación semanal	182
Semana 1. Ejemplo de invierno	183
Semana 2. Ejemplo de primavera	184
Semana 3. Ejemplo de verano	185
Semana 4. Ejemplo de otoño	186
Semana 5. Ejemplo ovolactovegetariano	187
Semana 6. Ejemplo vegano	188
Consideraciones	189
15. PASO CUATRO. MUÉVETE	191
16. PASO CINCO. ENTRENA LA FUERZA	193
Nivel novato	193
Nivel principiante	194
Nivel intermedio	197
Nivel avanzado	200
17. PLAN DE FUERZA EN CASA	203
Consideraciones del entrenamiento de fuerza ..	218
18. NO COMETAS ESTOS DIEZ ERRORES	221
TU PARTE	225
BIBLIOGRAFÍA	227

1

PREPARA TU MENTE PARA LA ACCIÓN

Al final todo está en la mente. Una mente fuerte puede con cualquier propósito y cambio de hábitos. Es el centro de control para la toma de decisiones y para llevar a cabo las acciones necesarias a la hora de conseguir los objetivos marcados.

Desde mi punto de vista, la educación nos ha preparado para muchas cosas, pero no para desarrollar nuestro máximo potencial y ser inmunes al placer inmediato. No obstante, y como leerás más adelante, tampoco hay que «echar balones fuera», pues cada uno de nosotros, con más o menos suerte, somos responsables directos de nuestras acciones. Somos la suma de todas las decisiones que hemos tomado. ¿Cómo desarrollar una mente de acero para cambiar hábitos y conseguir lo que nos proponemos? Con el poder de la información y la acción. A continuación tienes algunos consejos que te ayudarán a llegar a la meta y a mantenerte en ella de por vida.

MARCA EL FINAL DE TU CAMINO

¿Qué es lo que quieres conseguir? ¿Hasta dónde quieres llegar? Antes de empezar el trayecto debes tener claro lo que quieres lograr, no se puede trazar una ruta sin saber cuál es el final. Es por ello que uno de los ejercicios más importantes que puedes hacer en tu vida es dedicar un tiempo a plantear objetivos por escrito.

La mente debe estar alineada a un propósito para impulsarnos a realizar las acciones que nos llevarán a conseguirlo. De hecho, hay estudios que demuestran que las personas que establecen objetivos tienen muchas más posibilidades de alcanzarlos que aquellas que no lo hacen. Así que es un simple ejercicio que siempre les pido a mis clientes cuando quieren empezar a cambiar hábitos, pues mi experiencia ratifica lo que dicen los estudios.

Así que pongámonos manos a la obra con el primer paso: plantear metas efectivas para motivarte a alcanzarlas. ¿Cómo? Te lo explico a continuación.

1. TEN EN MENTE EL OBJETIVO FINAL, PERO DIVÍDELO EN PARTES

Una razón importante por la que suelen fallar los objetivos de Año Nuevo es porque son demasiado grandes. Por ejemplo, hay personas que se plantean perder treinta kilos de grasa corporal. Es un objetivo de salud digno, pero es complicado enfrentarse a algo tan a largo plazo. Será más probable que se consiga si este se divi-

de en partes más pequeñas. Por ejemplo, perder tres o cuatro kilos de grasa corporal al mes es más alcanzable y motivador a corto plazo.

2. EL OBJETIVO DEBE SER ESPECÍFICO Y MEDIBLE

Un objetivo general sería «conseguir perder grasa corporal». Y no está mal, pero es mejor concretarlo en, por ejemplo, «pasar de un porcentaje de grasa corporal del 20 al 15 por 100». Este último se puede medir y, por tanto, puedes saber si estás yendo por el camino correcto. No te preocupes, en el siguiente capítulo te explicaré cómo hacerlo.

3. EL OBJETIVO DEBE SER REALISTA Y ALCANZABLE

Una meta poco sensata puede frustrarte al pensar que te has quedado demasiado lejos de ella o al elevado compromiso que supone lograrla. Por ello intenta que sea ambiciosa, pero a la vez alcanzable, que te permita disfrutar del proceso. Esto te proporcionará un extra de motivación al conseguir e incluso superar las expectativas para acercarte cada vez más al objetivo final.

4. PON UNA FECHA LÍMITE AL OBJETIVO

Sin un límite temporal no hay urgencia ni razón para efectuar las acciones necesarias para conseguirlo. Establece fechas de uno o dos meses para lograrlo.

5. EL OBJETIVO DEBE SER SIGNIFICATIVO

Debes tener un vínculo emocional con tu objetivo. Al escribirlo imagínate cómo te sentirás cuando lo consigas a todos los niveles: salud, estética, fuerza, agilidad, rendimiento, etc. Así que debajo del objetivo planteado apunta los motivos por los cuales quieres conseguirlo.

CÉNTRATE EN LO IMPORTANTE

¿Has oído alguna vez hablar de la ley de Pareto? Esta ley nos viene a decir que hay un 20 por 100 de las acciones que nos dan el 80 por 100 de los resultados. Por desgracia la mayoría de las personas se centran en el 80 por 100 que le aporta el 20 por 100 de los resultados —siendo muy generoso—.

Que si suplementos, que si dieta baja en carbohidratos, que si dieta baja en grasas, que si ayuno intermitente, que si entrenar en ayunas... Todo esto es muy poco relevante. Para mejorar tu salud, tu estética y tu rendimiento debes centrar toda tu atención en mejorar los hábitos que te indicaré en los siguientes capítulos, ya que son los que te van a ayudar a lograr la mayoría de tus objetivos.

Te aseguro que esta es la forma más sencilla y barata de optimizar tus resultados, así que deja de poner el foco en otros aspectos que son casi irrelevantes. Si trabajas hábitos saludables, conseguirás tus objetivos, no te quepa la menor duda. Por el contrario, si te desvías, buscas atajos y quieres ir por el camino equivocado no

será así. Repito: centra todos tus esfuerzos y disciplina en mejorar lo básico.

HABLANDO DE DISCIPLINA

La autodisciplina es la que marca la diferencia a la hora de lograr que las acciones del día a día se conviertan en hábitos. Si consideras que ahora mismo careces de ella, no te preocupes, porque es como un músculo: se entrena. ¿Y cómo se entrena? Simplemente haciendo lo que se ha decidido hacer, sin excusas. Cada vez que pones una excusa ante la acción que debes realizar debilitas tu fuerza de voluntad. Cada vez que haces lo que debes hacer la fortaleces. Con cada buena acción que llevas a cabo pones un ladrillo nuevo, y esto de forma repetida acaba construyendo un muro infranqueable para las excusas. Se suele decir que se necesita entre veintiún y sesenta y seis días para automatizar un hábito y que una vez integrado, nada te para. Así que de ahora en adelante no te permitas un no por respuesta. Hazlo, aunque en ese momento te dé pereza. Lo complicado es arrancar. Una vez arrancas todo se te hace más llevadero. Somos como un tren de mercancías, una vez parte, nada le para. Céntrate en la sensación final que se produce después de haber llevado a cabo la acción correcta, ¡no me digas que no es increíble! Todo lo contrario que los malditos remordimientos de conciencia que se producen al haber elegido mal.

Una técnica efectiva que suelo utilizar cuando algo me da pereza es la regla de los cinco segundos. Está

inspirada en el libro *El poder de los 5 segundos*, de Mel Robbins. Esta sencilla pauta se basa en hacer un conteo regresivo de cinco segundos y tomar acción sin pensar. Por ejemplo, si de buena mañana estás plácidamente en la cama y suena la alarma para ir a entrenar, cuenta hasta cinco y levántate. De esta manera no dejarás que tus emociones venzan a tu verdadera actitud.

También puedes facilitarte el camino con labores que harán que tomes de forma más sencilla la decisión correcta. Utilizando el ejemplo anterior podría ser dejar preparada la mochila con antelación, dejar un rico y saludable desayuno también preparado, lavarte la cara y los dientes al despertar... Pequeños rituales que te impulsarán de la cama.

CONSTANCIA Y PACIENCIA, LAS LLAVES DEL ÉXITO

Sin duda, las dos mejores virtudes para conseguir los hábitos y objetivos propuestos. Acabar teniendo éxito es la suma de las dos. Ser constante es hacer algo cada día que te conduzca a tu objetivo, sin «peros». Ser paciente consiste en saber esperar sin desesperarse, sobreponiéndose a la inmediatez, sabiendo que al final todo llega. Para ello debes escoger el camino saludable que se adapte a tu estilo de vida, aunque no sea el óptimo en términos de beneficio-tiempo para conseguirlo. Por ejemplo, yo te presentaré la forma más óptima para entrenar fuerza, que es ejercitarse con pesos libres en el gimnasio. Pero si después de intentarlo varias veces no te gusta ir a la sala y prefieres otro tipo de entrenamien-

to de fuerza como el CrossFit®, el entrenamiento en casa o las clases colectivas de fuerza, ¡adelante! Al final si respetas lo básico, todos los caminos acaban llevando a Roma.

Y aquí vuelvo a reiterar la importancia de plantearse objetivos realistas. Si te estableces metas inverosímiles, puedes generar sentimientos de frustración que aumentarán la probabilidad de que te rindas, al contrario de establecer objetivos factibles, que te conducirán a una sensación de logro.

Si tienes un porcentaje de grasa alto es que has estado tomando malas decisiones a largo plazo, y no puedes pretender eliminar toda esa grasa en un mes, ya que todo tiene su proceso. Es cierto que en uno o dos meses puedes conseguir grandes cambios, pero seguramente no los definitivos o no los que esperas. Así que desarrolla desde ahora estas virtudes. Además, ¿de qué sirve conseguir un objetivo si luego no vas a ser constante para mantenerlo? De ahí la importancia de los hábitos. Así pues, caer está permitido, las caídas anímicas habitualmente ocurren, es normal, no somos máquinas. Lo que marca la diferencia entre las personas que consiguen sus objetivos y las que no son que las primeras saben levantarse de las caídas.

Debes tomarte el proceso como si de un equipo de fútbol se tratara —u otro deporte, el que más te guste—. ¿Qué objetivo tiene un equipo a lo largo de la liga? Ganar los máximos partidos para estar lo más arriba posible en la clasificación. ¿Quiere decir eso que los van a ganar todos? Claro que no, el Madrid y el Barcelona también pierden. Todos los equipos pier-

den. La diferencia la acaba marcando la suma de victorias semanales. ¿Y qué es lo que tiene que hacer un equipo cuando pierde una jornada? Levantarse e ir a por la victoria la semana siguiente. Esto es justo lo que debes hacer tú en relación con tu objetivo final: intentar que cada semana te acerque más a tu objetivo y te haga mejor. Las victorias te darán ánimos y te harán más fuerte, pero también debes prepararte para la derrota. Si una semana por diversos motivos no ha sido como esperabas, no pasa absolutamente nada, no debes venirse abajo. Al contrario, es el momento para volver a poner todo de tu parte y regresar al camino correcto. Y esta es una de las virtudes que ha sabido transmitir el Cholo Simeone a los suyos, centrándose en el partido a partido. Sin duda una de las claves de su éxito en el equipo.

DESHAZTE DE LA MENTALIDAD TODO-NADA

Es un problema demasiado común como para obviarlo. Hoy muchas personas parece que tienen dispuesto un chip de *on-off*. Una vez se enciende y se pone en modo *on*, todo debe ser perfecto. La dieta totalmente saludable sin un margen flexible y un entrenamiento diario de dos horas. Ya te puedes imaginar lo que sucede cuando se tiene este chip implantado. Me atrevería a decir que el 99 por 100 de las personas con esta mentalidad lamentablemente fracasan antes de los dos meses. ¿Por qué? Pues porque la restricción y la prohibición les lleva hacia la fatiga mental y esto acaba sobrepasan-

do a su fuerza de voluntad, que es parte de la disciplina. Y así como los músculos necesitan su descanso, la mente también lo requiere, de modo que debes tener un margen para la flexibilidad. Como verás con más detalle en el capítulo 5, las personas flexibles tienen una probabilidad significativamente más alta de conseguir sus metas que las personas rígidas.

Si ahora mismo estás en una situación que no es complicada de ver, en la que no comes bien, no haces ejercicio, no te mueves, no inviertes en tu descanso y estás estresado, no cambies todos los hábitos a la vez o de nuevo tu fuerza de voluntad se verá resentida. Empieza aplicando pequeños cambios en tu comida, iníciate en el entrenamiento dos o tres días a la semana, plantéate moverte un poco más durante el día y aplica algunos de los consejos que te daré para invertir en el sueño de calidad y reducir el estrés. Afianza hábitos poco a poco, a tu ritmo, acercándote a la meta progresivamente y siendo un 1 por 100 mejor cada día. Conforme vayas adquiriendo los nuevos hábitos, querrás más y más.

AUTORRESPONSABILIDAD

Somos el resultado y la suma de todas nuestras decisiones, es así. En condiciones normales eres el máximo responsable de tus acciones y debes aceptar las consecuencias como tal. Si lo has intentado muchas veces y no lo has conseguido, lo último que debes hacer es culpar a tu genética, al contexto, a los ultraprocesados, a

los profesionales que te han ayudado e incluso más adelante a este libro —espero con todos mis deseos ayudarte a conseguir tus objetivos—. Debes aceptar que hay algo que no estás haciendo bien. Quizá te estás pasando con la flexibilidad, no estás entrenando como debes o simplemente no tienes paciencia con tus expectativas. Por tanto, concentra tus energías en identificar qué puedes estar haciendo mal para poder corregirlo y no te desvíes ni culpes a una pequeña piedra de tu camino.

No te voy a negar que cada persona tiene una genética más o menos favorable a la hora de perder grasa de distintas zonas, pero te aseguro que la diferencia es mucho menor de la que crees. El 99 por 100 de lo que consigues lo marcan tus decisiones. Así que te aconsejo que no te pongas límites ni tampoco te compares con otras personas.

Con relación a esto debes tener integrado en el chip el concepto de origen japonés *kaizen*, que significa «mejora continua». Y una forma de mejorar regularmente tanto en este ámbito como en otros es tomando la plena responsabilidad de tu vida.

OPTIMIZA TU TIEMPO Y TU VIDA

Puede que te preguntes a qué viene este apartado en un libro de salud y fitness. Y se puede resumir en que ser más productivo y organizado en tu vida te otorgará más tiempo libre para invertirlo en tu salud física y mental.

Si llevas una vida totalmente improductiva, caerás en la irresponsabilidad de decir que no tienes tiempo para cuidarte. El tiempo es el factor más democrático que existe, todos empezamos el día con mil cuatrocientos cuarenta minutos por delante, y cada uno decide cómo invertirlos. Tenemos ocho horas libres al día de media —restándole las ocho que deberíamos descansar y las ocho de trabajo—. La suma semanal es de cincuenta y seis horas libres sin tener en cuenta que los sábados y domingos se suele disponer de más tiempo. ¿Crees que no se pueden invertir entre cuatro y siete horas para entrenar? Es solo un 10 por 100 de tiempo libre del que se suele disponer.

Respeto y entiendo las diversas situaciones de vida en las que te encuentres, por lo que es posible que ese tiempo libre se reduzca a la mitad por diversos factores. Sin embargo, en el 99 por 100 de los casos esta excusa no tiene ninguna validez. Y si en realidad no tienes tiempo para entrenar o moverte durante el día, quiere decir que tu salud no está entre tus prioridades.

A continuación te propongo distintas estrategias que te ayudarán a mejorar tu productividad para que puedas disfrutar aún más de las vertientes importantes de tu vida.

1. IDENTIFICA LOS LADRONES DEL TIEMPO

Te recomiendo un ejercicio que consiste en apuntar en una agenda o libreta de mano durante tres días en qué estás invirtiendo tu tiempo diario, asignando el inicio y el final de cada tarea, como en el siguiente ejemplo:

DÍA 1	
8:00 - 8:19	Desayuno
8:20 - 9:49	Entrenamiento (<i>desplazamientos y ducha incluida</i>)
9:50 - 13:59	Trabajo (<i>desplazamientos incluidos</i>)
14:00 - 14:59	Comida (<i>incluye cocinar</i>)
15:00 - 15:29	Descanso
...	
...	
...	

Al analizarlo seguramente te des cuenta de que estás dedicando demasiadas horas a los ladrones del tiempo, como estar en redes sociales, ver la televisión y jugar a videojuegos. Un tiempo que podrías aprovechar para realizar tareas más productivas como entrenar, pasear, leer, cocinar para el día siguiente, etc. Mi intención no es ni mucho menos que elimines el ocio porque es indiscutible para mantener la energía mental. Pero en muchas ocasiones este es excesivo, y te lo digo por experiencia.

Cuando yo realicé este mismo ejercicio me di cuenta entre otras cosas de que perdía unas cuatro o cinco horas diarias a ver la televisión, generalmente desde las diez de la noche hasta la una de la madrugada. ¿Resultado? Dormía una media de cinco a seis horas y me levantaba muy fatigado, mi intensidad en los entrenamientos era más bien baja y luego por la tarde me echaba una siesta de dos horas. Acumulaba este descanso de poca calidad y los fines de semana me levantaba a las doce de la mañana cansado por tener horas de

sueño irregulares. Además, era mi excusa «perfecta» para no ir al gimnasio el sábado y el domingo. Un hábito tan negativo como este no es gratis, lo acabas pagando de alguna manera.

Entendí que estaba perdiendo gran cantidad de horas que podía invertir de forma más productiva. Así que cambié el mal hábito de irme a dormir tarde por ver la televisión y empecé a acostarme más temprano cada semana hasta llegar a las diez y media de la noche aproximadamente —con media hora de lectura previa— y a despertarme a las seis con energía para tener una mañana superproductiva. Ahora tengo tiempo para todas las tareas prioritarias: desde ir al gimnasio hasta escribir estas líneas que en este momento estás leyendo.

Créeme cuando te digo que la mayoría de las personas no aprovechan el poder de las mañanas. Nos estamos convirtiendo en seres nocturnos cuando tendría que ser todo lo contrario. Así que si eres una de ellas te recomiendo que te unas al club de los madrugadores que se levantan con energía después de dormir siete u ocho horas diarias de calidad. Tu vida cambiará por completo y ganarás veinte horas a la semana para las tareas realmente importantes. Eso sí, como todo hábito te recomiendo que lo hagas poco a poco, por ejemplo, recortándole cada semana treinta minutos a la noche e invirtiéndolos en la mañana.

2. PLANIFICA TU SEMANA

Una vez identificado en qué acciones estás invirtiendo tu tiempo diario, organiza la semana siguiente en

relación con tus objetivos, marcándote en el horario las horas que dedicarás al entrenamiento, los paseos, la cocina, la compra saludable semanal y otros hábitos importantes. Puedes ayudarte de herramientas como Google Calendar —viendo un tutorial de YouTube sabrás rápidamente cómo funciona— o ir a lo tradicional y escribir las tareas a mano en una agenda de planificación semanal. Hacerlo te llevará una media hora a la semana, una inversión de tiempo con un retorno multiplicado si te dispones a llevarlo a cabo. Más con el paso de las semanas, en las que gracias a la experiencia adquirida podrás ir optimizándolo. Sin embargo, ten en cuenta, y en especial al inicio, de que pueden surgir imprevistos que te desbaraten un poco el día. En estos casos mantén la calma y reorganízate de la mejor forma posible.

3. ESTABLECE PRIORIDADES

Citando de nuevo a la ley de Pareto, deberías dedicar la mayoría de tu tiempo a realizar aquellas acciones que son más importantes para tu vida, las que te aportarán un mayor beneficio por tiempo invertido —y como verás en la tabla no me refiero precisamente a lo material—.

Para clasificar tus acciones puedes utilizar la matriz de Eisenhower, que consiste en ordenar prioridades según importancia y urgencia.

	URGENTE	NO URGENTE
	<i>Hacer ahora</i>	<i>Planificarlo y decidir el momento</i>
Importante	Parte de un proyecto importante del trabajo	Partes del proyecto final Entrenar Cocinar Estar al cien por cien con la familia o los amigos Leer un libro inspirador
	<i>Delegar o terminar después de las importantes</i>	<i>Al final de todo lo demás o eliminar</i>
No importante	Contestar los correos Realizar llamadas de trabajo	Ver la televisión Mirar redes sociales Jugar a videojuegos

Lo ideal es que lo importante no se convierta en urgente, y esto sucederá con una adecuada planificación, de esta forma podrás gestionar mejor tu tiempo sin prisas ni estrés adicional.

FICHA A TU ENTORNO

Te aseguro que un buen entorno puede marcar la diferencia a la hora de conseguir tus objetivos. Tal y

como han descrito muchos autores de desarrollo personal, las personas con las que pasas más tiempo marcan tu camino en todos los sentidos.

Esto es aplicable al mundo del fitness y la salud. Si te juntas con personas que cuidan su salud, será más probable que tú también lo hagas. Primero porque tendemos a imitar inconscientemente los comportamientos de los demás; y segundo porque te pueden dar un impulso anímico en posibles desmotivaciones del proceso. Si tu entorno es opuesto a lo dicho, las probabilidades de que suceda lo contrario también serán más altas.

Tampoco es cuestión de obsesionarse y dejar de tener relaciones importantes, pero mi consejo es que procures que sean lo más sanas posible, más si tienes un largo camino que recorrer. Si es inevitable y sucede con la pareja o algún familiar cercano, coméntale que necesitas máximo apoyo y que procure animarte o al menos no desmoralizarte. ¿Pero esto sucede? Más de lo que crees, de hecho solía escucharlo en consulta con mensajes negativos de personas cercanas como «te estás obsesionando», «no hagas tanto ejercicio», «no hace falta que te cuides, ya estás bien» o «de algo hay que morir». Así que ya sabes, si no puedes cambiar de entorno, edúcalo en ese sentido.

En relación con lo anterior, una estrategia que puedes utilizar para ser constante y conseguir automatizar hábitos es iniciar el cambio con alguna otra persona. ¿Por qué? Porque disminuirá la probabilidad de que falles ante el compromiso de ir a entrenar. Ya te puedes imaginar que no es lo mismo tomar la decisión de ir al gimnasio sin hándicaps que hacerlo habiendo quedado con otra persona. Si vas por la mañana no podrás arries-

garte a apagar el despertador y seguir durmiendo. Además, puede que el entreno te resulte más divertido y motivante, e incluso en estudios se ha visto que cuando alguien te observa tiendes a poner más de tu parte en cada serie, incrementando los resultados. Si a ambos os cuesta ser constantes u os iniciáis en el nuevo hábito, haced una buena apuesta, pero de esas de verdad, con apretón de manos incluido. Por ejemplo, el primero que falle en el entrenamiento tendrá que pagar una buena cena, sin excusas. A mayor nivel de la apuesta, menos probabilidades de fallar —si estás leyendo estas líneas es que formas parte del equipo mundoenforma, y en este equipo nunca se pierde una apuesta—. La parte negativa es que con el paso del tiempo os relajéis y eso haga que disminuya la intensidad del entrenamiento. No permitas que esto pase. Recuerda que a entrenar se va a entrenar. ¡Y el móvil en la taquilla! Por otro lado, si te concentras y disfrutas más de tus entrenos en soledad, con buena música, ¡adelante! A mí según la semana también me apetece ir solo y desconectar de todo lo demás.

Y, por último, otra acción que puedes hacer para que no te venza la pereza es decirles a todos los tuyos que te has planteado un objetivo y que esta vez lo vas a conseguir. Esta presión añadida hará que te replantees las excusas que puedan surgir.

CAMBIA TUS CREENCIAS

Si has intentado cambiar de hábitos más de una vez y has fallado, no tienes que preocuparte, no tiene por

qué volver a suceder, precisamente porque tú has tomado las riendas de tu vida y tú decides qué hacer en cada momento. No te pongas límites y sigue poco a poco mis consejos. Conforme vayas avanzando te darás cuenta de que es más sencillo de lo que parece, así que confía en ti. Seguro que alguna vez en la vida has conseguido algo que nunca te habrías planteado. ¿Por qué cambiar estos hábitos iba a ser menos? Si cambias tus creencias pensando que lo conseguirás cueste lo que cueste, esto se trasladará a la práctica.

Una buena forma de cambiar tus creencias es afirmar cada día que vas a conseguir el objetivo que te has propuesto. Así que te propongo que te repitas cinco o diez veces cada mañana «voy a conseguirlo» hasta que se integre del todo en tu mente. Esto, que puede parecer una estupidez, fue una de las claves para que el boxeador Muhammad Ali lograra el campeonato del mundo. Él se repitió a diario: «Soy el más grande».

Sabemos que otras muchas personas de éxito utilizan este tipo de afirmaciones a la hora de conseguir sus objetivos. Pruébalo durante cierto tiempo y me cuentas.

LEE LIBROS QUE TE INSPIREN

Este es otro de los hábitos que debería ser obligatorio en el colegio: leer sobre desarrollo personal. Creo que es una de las mejores prácticas que he hecho, ya que me ha permitido consolidar unos hábitos y una mentalidad mucho más fuerte en todas las facetas de mi vida.

Cada libro te aporta una idea que te puede hacer cambiar de chip de forma definitiva en aspectos importantes. Así que si no tienes el hábito de leer asiduamente o si solo lees novelas —me parece fantástico—, te recomiendo que incorpores también algunos libros que reforzarán tu mente y te inspirarán para conseguir lo que te propongas. Por ello, a continuación te facilito algunos títulos que pueden ayudarte a conseguir tu mejor versión:

- *Aprendiendo de los mejores*, vols. I y II, Francisco Alcaide, 2013 y 2018.
- *Desata tu éxito*, Víctor Martín, 2017.
- *Supercoaching para cambiar de vida*, Raimon Sam-só, 2014.
- *Mañanas milagrosas*, Hal Elrod, 2014.
- *Los 88 peldaños del éxito*, Anxo Pérez, 2014.
- *El poder de los hábitos*, Charles Duhigg, 2012.
- *¡Tráguese ese sapo!*, Brian Tracy, 2003.
- *El poder del ahora*, Eckhart Tolle, 1997.
- *Controle su destino*, Tony Robbins, 1991.
- *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, Stephen R. Covey, 1989.

Hay muchos más, pero estoy seguro de que estas diez recomendaciones te serán útiles para iniciarte en este fantástico mundo, al mismo tiempo que te inspirarán a vivir la vida que quieres.

UN MITO QUE DEBES ELIMINAR

SIEMPRE HAY QUE ESTAR MOTIVADO PARA ACTUAR

Falso. Muchas personas esperan a sentirse motivadas para actuar, y si bien suele aparecer los primeros días respecto a la meta propuesta, esta suele ir desvaneciéndose con el tiempo. Y es aquí donde aparece la importancia de actuar, te apetezca o no. Porque la acción es la verdadera arma que dispara la motivación, es decir, que la mayoría de veces es la acción la que precede a la motivación y no al contrario como se cree.

¿Alguna vez has querido quedarte en casa viendo la televisión en vez de ir al gimnasio? Lo digo porque a mí me ha pasado en muchas ocasiones. ¿Pero a que después de decidir ir te has esforzado y has estado incluso más tiempo del que esperabas? Debemos ser disciplinados y actuar sin excusas, no hay otra, porque te aseguro que esta motivación no va a llegar de la nada.

Un buen consejo es arrancar con un pequeño paso sin pensar para que todo comience a rodar. Para el ejemplo anterior podrías ponerte la ropa deportiva, prepararte la mochila, ponerte los cascos y empezar a escuchar la música motivadora del gimnasio o simplemente ponerte en pie.

Comprométete contigo a que pase lo que pase y llegado el momento actuarás, sin importar lo cansado o

desmotivado que te sientas. Ya has visto que la acción más pequeña puede derivar en una más grande. Porque en el momento en que te mueves y comienzas a actuar, empiezas a sentirte motivado, lo que generará más motivación, que a su vez generará más acción. Solo debes pensar que el placer de haber cumplido con tu dosis de salud y con el objetivo es mucho más intenso que el placer inmediato de quedarse viendo la televisión.

En conclusión: si quieres conseguir tu objetivo, ten en cuenta que deberás actuar muchas veces sin ninguna motivación hasta que llegue un punto en que automatices el hábito y te sea sencillo llevarlo a cabo.

PUNTOS CLAVE DEL CAPÍTULO

- Establece objetivos para marcar el final de la ruta hacia el éxito.
- Pon el foco en lo que te va a aportar la mayoría de los resultados y no malgastes energía en lo superficial.
- Fortalece tu disciplina, haciendo lo que has decidido hacer en cada momento.
- La constancia y la paciencia son dos virtudes que te llevarán a conseguir lo que te propongas a medio y largo plazo, que es lo importante.
- No busques la perfección en el proceso y déjate un margen de flexibilidad para que tu fuerza de voluntad descanse.

- Lo que eres hoy es la suma de todas las decisiones que has tomado anteriormente, así que todo depende de ti. Eres el máximo responsable de tu vida.
- Organízate para ser más productivo y tener más tiempo libre para dedicárselo a las áreas trascendentales de tu vida.
- Tu entorno te puede impulsar o te puede disuadir de tus objetivos. Tú eliges con quién pasas la mayoría del tiempo.
- Tus creencias se convierten en tus comportamientos, así que para cumplir tus metas debes creer en ti.
- Lee libros que te inspiren a ser tu mejor versión, ya que una sola idea te puede cambiar la vida.