

# 3 PASOS

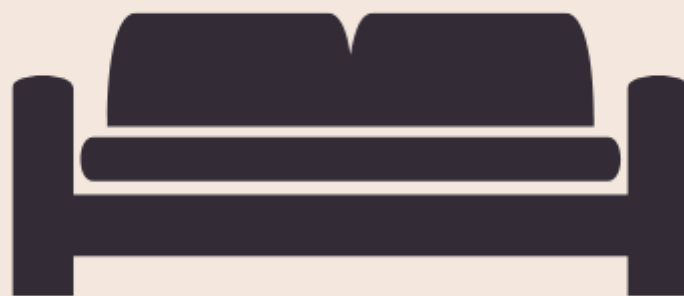
---

PARA EMPEZAR A SER

**FITNESS**

**HOY**

SIN MOVERTE  
DE DONDE ESTÁS



ALEJANDRO LUIS ACOSTA

# 3 Pasos Para Empezar A Ser Fitness HOY Sin Moverte De Donde Estás.

## **Si queremos que algo salga bien, lo primero es planificar.**

En esta guía te voy a dar tres ejercicios que puedes hacer mientras lees sin necesidad de pararte de la silla, el mueble, la cama o donde sea que estés. Los tres forman parte de la planificación que nos conviene hacer antes de empezar a cambiar nuestro estilo de vida, y como queremos empezar suave y sin presión, vamos a comenzar el proceso con esta guía sencilla.

Olvídate de esos nervios que nos dan a todos cuando sabemos que tenemos que hacer ejercicio porque hoy no vas a hacer sentadillas. Tu trabajo hoy es solo pensar. Vamos.

### **1. Piensa en cuánto ejercicio quieres hacer.**

Lo primero que vamos a hacer es pensar cuánto esfuerzo físico queremos dedicarle al ejercicio. Esta parte es clave— posiblemente la más importante— para tener éxito y mantener el hábito.

Vamos a empezar por definir qué tanto te gusta el ejercicio. Te voy a poner cuatro opciones para que puedas guiarte:

- 1. Quiero hacer la mayor cantidad de ejercicio posible porque me gusta:** Este puede ser tu caso si haces algún deporte o si tienes la costumbre de hacer ejercicio y ya aprendiste a disfrutarlo. Si es así, este primer punto de la planificación no debe preocuparte mucho.
- 2. Quiero hacer una cantidad intermedia de ejercicio:** Puede que te guste la sensación de ejercitarte y lo que realmente odias es el agotamiento extremo. Esta opción es para ti si ya conoces un tipo de ejercicio que disfrutas y vienes haciéndolo desde hace un tiempo pero te falta constancia.
- 3. Quiero hacer la cantidad mínima posible de ejercicio para hacer algo por mi salud PERO sin llegar al punto de sentir que estoy perdiendo el tiempo:** Si no te gusta el ejercicio pero quieres un buen cuerpo y buena salud pronto, esta es tu opción. Quieres aprovechar tu tiempo de ejercicio al 100% porque a fin de cuentas, si estás haciendo un esfuerzo por algo que no te gusta, quieres que cada minuto valga la pena.
- 4. Quiero hacer la menor cantidad de ejercicio posible y punto:** No me gusta el ejercicio y no me importa mejorar mi cuerpo rápido, lo que

quiero es empezar de una vez por todas a pesar de que los resultados tarden en llegar. Nunca he logrado mantenerme en ningún tipo de rutina de ejercicio, así que o es *poco*, o es *nada*.

¿Ya elegiste la opción que se parece más a ti? Vamos a empezar por lo primero: la opción 3 no existe. Cuando algo parece demasiado bueno para ser cierto, lo más seguro es que no sea cierto; y este caso no es la excepción. La opción tres suena perfecta, pero no es viable por varios motivos.

Primero que todo, saber la "cantidad exacta de ejercicio que necesitas" es casi imposible— por no decir totalmente imposible— y solo podrías saber ese dato si haces pruebas con expertos en la materia, cosa que igualmente sería poco confiable porque no hay una forma de medir una cantidad fija de ejercicio para un objetivo. El cuerpo es una máquina cambiante y variable, así que lo más que podemos hacer es utilizar el ensayo y error para poco a poco determinar qué es lo que nos funciona y lo que no. Claro que hay formas de tener cierta idea de lo que tenemos que hacer, pero conseguir una "cantidad exacta" no es una opción.

Por muy bien que nos asesoremos, debemos entender que siempre habrá días en los que haremos más de lo estrictamente necesario y días en los que haremos menos. Eso no es un problema, es la forma en que funciona el cuerpo. Todo el tiempo que inviertas en cuidarlo será tiempo bien invertido.

Yo considero que el 90% de las personas habrá elegido la opción número tres porque, ¿Por qué no, si es la mejor? Bueno, en realidad mi intención es que saques de tu cabeza la idea de "máximos resultados en el mínimo tiempo" porque eso normalmente no funciona y nos lleva a frustrarnos y abandonar. Nosotros vamos por el premio mayor: un buen cuerpo y buena salud a lo largo de los años.

Ahora bien, si elegiste la tercera opción, quiere decir que no te gusta el ejercicio, por lo que tu *verdadera* opción es la número cuatro. Haciendo esto conseguimos entender la realidad: los resultados no llegarán tan rápido como nos hacen ver las redes sociales y saberlo es saludable.

Desde hoy se acabó la desesperación por tener un cuerpo de playa. Tú estás leyendo esto porque hoy vas a dar el primer paso— a pesar de que no vas a dar ningún paso en verdad— y ese primer paso es aceptar la realidad: esto de ser saludable es una cuestión a largo plazo, no una meta de tres meses, así que vas a tomártelo con calma y disfrutarlo.

Ahora busca las indicaciones según la opción que elegiste:

- **Si elegiste la primera opción**, el tiempo que vas a entrenar va a

depender únicamente de la cantidad de tiempo disponible que tengas en el día. Ya sabes la actividad que vas a hacer y cumples con el requisito más importante: te gusta hacerla. Así que ve pensando en qué rato del día puedes practicarla.

- **Si elegiste la segunda opción**, lo más seguro es que tu problema venga tanto por tus horarios de trabajo/estudio como por tus hábitos. Si te gusta hacer ejercicio y no lo estás haciendo, lo que debe estar pasando es que con la rutina diaria has ido apartando la actividad física para hacer cosas "más importantes". Por lo tanto, tu trabajo es únicamente hacer un hueco en el día. Piensa un poco, ¿A qué hora podrías meter 10 minutos de ejercicio? ¿Estarías dispuesto/a a despertarte unos minutos antes en la mañana para hacer un circuito corto en casa? Ten en cuenta que el horario que elijas ahora no es el definitivo para el resto de tu vida, es solo un primer intento. Una vez que empieces podrás determinar qué momento del día te viene mejor, pero tienes que empezar por algún lado y eso es lo que vas a determinar hoy.
- **Si elegiste la tercera o la cuarta opción** (que como hablamos es únicamente la cuarta) te propongo algo: haz ejercicio por solo cinco minutos al día. Solo cinco minutos, no hace falta más. En este punto, lo más importante para ti no es el músculo y la fuerza que vayas a ganar; sino el hecho de que te puedas mantener haciendo ejercicio en el largo plazo. Poco a poco tu resistencia y tu gusto por el ejercicio van a aumentar y vas a buscar la manera de hacer más cosas, pero eso no es una preocupación para ti sino para el *tú* del futuro. Por ahora preocúpate por hacer algo y deja que tu versión de dentro de unos meses se encargue del resto. Tampoco pienses que nunca te darán ganas de hacer más porque créeme, el ejercicio es adictivo y en un momento u otro vas a dejar de odiarlo. Aquí necesito que confíes en mí y no te preocupes. Tú tómate el tiempo que necesites.

Ahora piensa un poco en tu plan para empezar a hacer ejercicio mañana— sí, mañana— y anótalo en un papel o en tu teléfono. Recuerda que lo que necesitas es solo elegir el momento del día (que depende de tu horario de sueño, trabajo, actividades del día...) y el tiempo que le vas a dedicar (que depende de la opción que hayas elegido arriba). **La actividad que hagas mañana no tiene mucha importancia, lo que importa es que hagas algo.** Unas sentadillas en tu casa, unas flexiones de pecho o unos minutos de brincar la cuerda son válidos y suficientes.



Vamos con el siguiente ejercicio.

**2. Piensa en dos (2) platos de comida un poco más saludables que lo que comes normalmente y prepárate para comerlos en los próximos días.**

Lo primero que hay que hacer aquí es determinar qué tan saludablemente comes en tu día a día. Piensa en tu plato de comida promedio y piensa si lleva frituras, salsas, exceso de grasa, pocos o nada de vegetales... Hazte una imagen en tu cabeza de lo que comiste el último martes en el almuerzo y vas a saber de lo que te hablo.

El siguiente paso es pensar en qué cosas "no saludables" podrías eliminar de ese plato sin que sea un sacrificio excesivo. Es importante que seas honesto contigo mismo/a porque si tu respuesta es que no puedes vivir si no le pones salsa BBQ al pollo frito, claramente no estás siendo objetivo.

La idea es que hagas uno, dos, o máximo tres cambios en ese plato típico que sueles comer y que lo prepares al menos dos veces en los próximos siete días. Por ejemplo:

Si antes era:

**Pollo frito con BBQ + Arroz + Papas fritas**

Tu próximo plato podría ser:

**Pollo frito sin salsa + Arroz + Papas hervidas**

Allí harías dos cambios (quitar la salsa y hervir las papas/patatas en vez de freírlas) y sin mucho sacrificio estás logrando un gran cambio. Además no pienses que vas a comer así toda la semana, piensa que son solo dos días. El resto de los días come como siempre y recuerda que tú te vas a preocupar por el ahora y tu yo del futuro se va a preocupar por el futuro. Piensa en algo que puedas hacer con los ingredientes que ya tienes en casa y olvídate por un momento de la idea de hacer un "mercado saludable".

Si ya tienes tu respuesta en mente, haz lo mismo que antes y anota en un papel o en el bloc de notas de tu teléfono la descripción de ese plato de comida que vas a comer dos veces en los próximos días. Es importante que lo anotes, así que no lo dejes solo en tu mente confiando en que no se te va a olvidar porque el problema no es que se te olvide. **La idea de que lo anotes es que tomes acción** aunque sea una muy pequeña.



Ya tenemos los dos primeros ejercicios listos y creo que podemos estar de acuerdo en que esto no ha sido muy difícil.

Así es que me gusta llevar el tema de la salud. No me gusta que sea complicado porque si no, no lo hago, y por eso dejé mi ejercicio favorito para el final.

### **3. Sigue a tres cuentas en las redes sociales que hablen sobre hábitos saludables.**

¿Vas a seguir a tres modelos que suben rutinas? No. ¿A tres fisicoculturistas? Tampoco. Lo que vas a hacer es buscar cuentas que estén diseñadas para principiantes, no para amantes del ejercicio. La idea es que puedas poco a poco integrar esos hábitos saludables a tu vida diaria y una forma de hacerlo es pensar en ellos por más tiempo.

Las redes sociales nos lo ponen fácil y gratis. No te preocupes por pasar todo el día pensando en eso ni en seguir a más cuentas, lo que queremos ahora es que le des un pequeño espacio de tiempo en tu cabeza a la salud, eso es todo.

Para conseguir esas cuentas solo tienes que abrir la red social que más uses, ir al buscador y escribir "ejercicio". Es así de fácil y nuevamente te recuerdo que luego las puedes dejar de seguir y cambiar a otras. Lo bueno de ir siguiéndolas de una vez es que el algoritmo de la aplicación que uses va a empezar a arrojarte más resultados de ese tipo y eso es lo que tú quieres. Las publicaciones empezarán a cambiar y también las selecciones que aparecen en los buscadores. Poco a poco conseguirás a la persona que resuene contigo.

Si quieres, puedes seguirme en Instagram como @notenrrolles (fíjate bien en cómo se escribe) y empezar por ahí. En mi cuenta me dedico a dar mi punto de vista sobre el fitness y eso te puede ayudar a que pienses más en ello. Tú ve probando con varias cuentas y no te cases con nadie todavía, que a medida que vayas metiéndote en este mundo y aprendiendo más cosas vas a seguir y dejar de seguir cuentas cada cierto tiempo.



**Bien, con esos tres pasos ya tienes buen material para empezar.**

Para terminar, responde esta pregunta en tu mente: Del 1 al 10, ¿Qué tan difícil fue hacer estas tres cosas? Siendo 1 tan fácil como ver la tele y 10 tan difícil como hacer crossfit. Tu respuesta tiene que ser sincera basándote en esos parámetros, y es parte del experimento.

¿La tienes? ¿Ya sabes cuánto? Ok.

Esta guía está diseñada para ser más o menos un 2. Puede llegar a ser un 3, o un 4 como máximo si eres muy flojo, pero no creo que nadie llegue a cinco porque si tenemos en cuenta que el 10 es una clase de crossfit, pensar en un par de ideas y buscar cuentas de Instagram tiene que estar bien abajo.

Y aquí viene lo importante: **haz todos los días un esfuerzo de 2 sobre 10**. Haz un 3 cuando te sientas de buen humor y un 4 cuando te sientas muy fitness ese día, pero trata de no subir hasta cinco ni tampoco bajar de 2.

El ejercicio es una actividad interesante porque la resistencia que sentimos al principio es proporcional a la adicción que genera una vez nos enganchamos. Muchas distracciones hacen lo contrario: empiezan siendo muy placenteras y poco a poco el placer se va agotando hasta que se convierte en agotamiento y malestar. No hace falta hacer mucho hincapié en ejemplos porque si estás leyendo esto estoy seguro de que ya sabes cómo se siente pasar cinco horas viendo la tele o dos horas enganchado en Instagram.

Por algún motivo, las cosas que conocemos como "buenas", "saludables" o "satisfactorias" empiezan a serlo solo cuando atravesamos esa primera etapa de malestar. Así que tu trabajo es, al menos por ahora, superar esa barrera. Cuando lo logres serás parte del pequeño porcentaje de gente que puede decir con orgullo "yo hago ejercicio", algo digno de admiración en estos tiempos de sedentarismo extremo.

Yo sé que lo más posible es que te veas a ti mismo como alguien que no hace ejercicio. A fin de cuentas estás leyendo una guía de cómo ser más sano sin moverte de tu silla, por lo que hay buenas posibilidades de que no te sientas alguien "fitness".

La buena noticia es que eso solo es parte de una identidad que nos hemos encargado de crear para nosotros y que no tiene por qué ser cierta. **No existe un solo tipo de persona saludable** y el ejercicio y la buena alimentación no están reservados para unos pocos afortunados. Tú también puedes lograrlo y solo por el hecho de comprar esta guía y hacer estos tres ejercicios tontos, ya estás un paso más cerca de lograrlo.

Ahora la idea es seguir, solamente seguir. Todos los días un esfuerzo de 2/10 y en un año verás hacia atrás con felicidad y satisfacción.



Tú puedes. En serio.

# ¿Y ahora qué?

Si eres principiante en el mundo fitness y tu objetivo es subir de peso, existe un ebook con el que aprenderás desde cero todo lo que tiene que saber alguien que quiere ganar kilos.

Ese ebook es *De Flaco A Fitness Con El Menor Esfuerzo Posible: Guía de conocimientos básicos para subir de peso sin contratar a un entrenador, ir al gimnasio ni comer alimentos fuera de lo común*. Allí encontrarás el proceso de aumento de peso de principio a fin y aprenderás:

- 1) Cómo manejar las críticas y burlas que recibes por ser delgado.
- 2) Cuánto tienes que comer.
- 3) Cómo funciona el aumento de peso.
- 4) Por qué NO te interesa ganar únicamente grasa.
- 5) La aplicación que uso para registrar mis comidas de forma sencilla.
- 6) Mis consejos para usar dicha aplicación.
- 7) Qué son los macronutrientes, los micronutrientes y por qué te interesa conocerlos (explicación para principiantes).
- 8) Qué tan difícil es comer lo que necesitas.
- 9) Por qué no te conviene contratar a un entrenador.
- 10) Mi lista de alimentos favoritos para subir de peso.
- 11) Cómo expandir la lista con tus alimentos favoritos.
- 12) La teoría de Los 3 Platos Base.
- 13) El arte de repetir comidas.
- 14) Cómo saber exactamente hasta qué punto debes presionarte para conseguir resultados notables.
- 15) Tareas para instalar los conocimientos en tu mente a medida que lees.

Si de verdad quieres conseguir tu objetivo, ese es el próximo paso para ti.

Obtén el ebook ahora pinchando [aquí](#).

