

Tienes que aprender a comer sano.

Comiando sano, debes adelgazar diez kilos.
También has de ir al gimnasio cinco veces por semana.

Combinar ejercicios aeróbicos para perder grasa con ejercicios de fuerza para no quedarte flácida.

Deberías hacer una tabla usando diferentes máquinas.

Podrías probar con clases de Zumba. De Aerocombact. De Aerodance.

Si vas a Crossfit ya ni te cuento. Obviamente, hacer pilates no es negociable.

Excepto si haces yoga. En ese caso, tendrás que llevar pantalones blancos, fluidos y de algodón.

De Oysho. Para Spinning, mallas de licra en diferentes estampados.

De Decathlon. Camisetas, de tirantes. Sin mangas.

De manga corta. De manga larga. Azul cielo. Verde manzana. Rojo pasión.

De Nike. Sujetadores deportivos. Varios, porque estos no se pueden usar sin control como los de diario.

Y además, deberías llevarlos sin camiseta. De Adidas.

Estirillas.

Guantes. Calas.

Ah, se me ha pasado. Los fines de semana, sería bueno que salieras a correr por la mañana.

Si quieres ser runner –y ya sé que quieres–, prepárate porque la lista se amplía hasta límites insospechados. Cómprate un par de libros:

Correr es de cobardes. Corriendo llegué al infierno. Ahí tienes todos los secretos.

Si tu gimnasio es tan caro que abre los domingos y, además, tiene piscina cubierta, una opción que no puedes desestimar en pos de tu bienestar y tu control de peso es la natación.

Si te decides, añade a la lista de la compra: Bañadores.

Escarpines. Toallas de microfibra.

Puede que no te dé tiempo a hacer más deporte durante la semana, pero estaría bien que anduvieses a paso rápido al menos una hora al día.

Y claro, si puedes organizar planes deportivos con tus amigos... Mejor.

Hacer rutas por parajes cercanos es lo más. Un nuevo escenario para lucir los trapitos que te has comprado para el gimnasio.

¿Te falta motivación? Contrata un personal trainer o lo que es lo mismo, un chico guapo y torreado que, a cambio de una considerable suma de dinero, no pare de decirte: Tú puedes.

A por todas. Ya solo queda una. Vaya culo se te está poniendo.

Lo has conseguido. No te vas a saltar ningún entrenamiento más.

Nada mejor en el mundo que completar tu workout y superar tus objetivos.

Ya estás motivada. ¿Por qué no te preparas para la carre-

ra de la mujer? ¿Y para una maratón? ¿Qué tal un triatlón?

Ahora te toca la dieta. Tienes que desterrar el azúcar. Para siempre.

El azúcar es tu enemigo. Si en la primera semana de dieta notas que estás triste

y quieres acabar con todo, no sufras. Quien te habla es el azúcar que se muere por que vayas a la despensa.

Cojas el bote de Nutella gigante y acabes con él. No.

No. NO.

Debes decir que no al azúcar blanquilla que te ponen en el bar. Tampoco pidas sacarina. Es cancerígena.

Pide azúcar moreno. Mejor miel.

Mejor sirope de ágave. Nada de bizcochos, de muffins, de cookies, de tortitas.

Nada de gofres, torrijas, tarta. ¿Te habías pensado que mantener el tipo no cuesta esfuerzo?

Cada vez que salgas a tomar café y alguien te diga: ¿Compartimos un trozo de tarta? La respuesta ha de ser no. Prueba ahora. No.

NO. Aunque se te quiebre la voz al decirlo porque estás en la cafetería donde sirven la mejor cheesecake de la ciudad.

Tu mentalidad ha de cambiar radicalmente. Como tu cuerpo.

Por la mañana, olvídate de las tostadas con tomate y aceite de oliva acompañadas de un café con leche. Nada.

Pásate a la avena. La reina de los superalimentos. Anticancerígena.

Diurética. Adelgazante.

Adelgazante. Tómala en formato batido. Porridge. Tortitas. (Sin Nutella)

Con trozos de mango. De coco. El espetec.

De kiwi. Lucha contra tu limitado autocontrol. Cógete una zanahoria. O cinco.

Aderezada con semillas de lino. De chia. A la hora de la comida, cuando tus tripas estén en plena zarzuela, no sueñes con un plato rebosante de macarrones al horno con queso fundido.

Bayas de Goji. Polen de abejas. Un bowl de pura energía para comenzar la mañana. No eches de menos el café. Te tinta los dientes. Tampoco las tostadas.

Te contaré todo el miedo que tienes que tenerle a los carbohidratos. Si, mucho menos que al azúcar, pero no te hagas ilusiones porque los hidratos de carbono se convierten en azúcar en el cuerpo. Destierra el pan blanco. El arroz blanco. La pasta blanca.

Pásate al lado integral que tiene más fibra –aunque no engorda menos–, que no te engañen. Te acabará gustando más que el lado blanco.

A media mañana, no te comas un bocadillo de jamón y mucho menos un croissant.



Qué cosas tienes. Tómate una manzana. Si acaso, un té.

A lo sumo, un par de nueces. Lo que no puedes hacer es ir corriendo a la cocina

Abrir la bolsa de patatas. La de cortezas de cerdo. El bote de aceitunas.

Lucha contra tu limitado autocontrol. Cógete una zanahoria. O cinco.

A la hora de la comida, cuando tus tripas estén en plena zarzuela, no sueñes con un plato rebosante de macarrones al horno con queso fundido.

Tampoco con cocido madrileño con morcillo, morcilla y panceta. Mucho menos un pescadito frito.

Con patatas fritas. Con huevos fritos. Stop.

STOP. Soñar puedes soñar todo lo que quieras, pero te recuerdo que los sueños no se hacen realidad.

No te digo yo que vayas a comer mal. Para nada. Ni que vayas a pasar hambre.

Faltaría más. De hecho, tus platos serán tan fotogénicos que te harás adicta al hashtag #healthyfood.

Platos coloridísimos. Exquisitos. Saciantes.

Aguacate. Brócoli. Kale. Judías. Alga Hiziki. Tofu.

Levadura de cerveza. Aceite de coco. Un puñadito de arroz integral.

De trigo sarraceno. De quinoa. Otro día, puedes prepararte espaguetis (de calabacín).

Cous cous (de coliflor). Pan (de pechuga de pavo).

Antes de estrenar, tómate tus Aminoácidos.

Después, recupera los músculos con tu batido de Impact Whey Protein y Maltodextrine.

Sabor vainilla. Tiramisú.

Mantequilla de cacahuete. Para cenar, olvídate de los carbohidratos.

Es el octavo pecado capital. Una crema de verduras y una tortilla de tres o cuatro claras de huevo, tres o cuatro horas antes de irte a la cama.

Nunca más tarde. No cometas el grave error de hacerte fan del hashtag #foodporn.

Entrarás en un bucle imposible en el que fotos de platos verdes y sanísimos compiten con hamburguesas grasientas.

Pizzas. Kebabs.

Volcanes de chocolate. Y tú sabes que la indecisión siempre acaba llevándote al lado oscuro de la

despensa. Mantén los pulgares fijos en #eatclean. No eres lo que comes.

Eres lo que miras en Instagram. Has perdido todos esos kilos que te hacían infeliz.

Pero aún no sonrías con sinceridad. Es el momento de ir a comprarte toda esa ropa con la que soñabas pero que no podías ponerte.

Sigue todas las tendencias. No te dejes una. Compra cada semana un outfit nuevo.

Intenta no repetirlo. Los vaqueros boyfriend ya te quedan bien.

De Springfield. De Liu Jo.

También los crop tops. Enseña el ombligo.

De Bershka. De Marc Jacobs.

Esa minifalda de ante deja que tus piernas salgan de su escondite. De Stradivarius.

De Pepe Jeans. Esos zapatos nuevos de Zara.

De Louis Vuitton. Falda de volantes de Asos.

De Dior. Última colección de Revolve Clothing.

De Valentino. Pantalón palazzo de H&M.

De Reiss. Cazadora perfecto de Mango.

De Zadig & Voltaire. Bolso de Bimba y Lola.

De Michael Kors. Anillo de Aristocracy.

De Cartier. Lencería de Oysho.

De La Perla. El vestido que arrasa entre los bloggers de medio mundo no te queda como un guante.

¿Por qué no te queda bien? Deberías proponerte un nuevo reto: Entrar en el vestido de Dolores Promesas

con el que todas parecen tan perfectas. Ve una hora más de gimnasio esta semana.

Haz una hora más de running. Una sesión de entrenamiento más dura.

Treinta repeticiones más. No pain. No gain.

Olvídate del cheatmeal de la semana. Reduce la ingesta de carbohidratos.

Reduce la ingesta de grasa. Reduce la ingesta.

Reduce. Reduce. Reduce.

Reduce. Mira qué bien le sienta el vestido a ella.

Y a esa otra. A ella también.

¿Y a ti? ¿No te sienta bien? Pronto lo hará.

Motivación a tope. No caigas en la tentación. Tú puedes con todo.

Si te ha gustado, ya sabes: Pulgares hacia arriba.

Corazones rojos. Comenta. Gracias por estar al otro lado cada día.

Comparte. Gracias por tu apoyo.

Gracias. Gracias.

♥ 27062015 Me gustas