

**Bernadette Fisers**

*El pequeño libro para*

**PERDER  
MUCHO PESO**



Grijalbo

**Bernadette Fisers**

*El pequeño libro para*

# PERDER MUCHO PESO



Grijalbo

SÍGUENOS EN  
**megustaleer**



@megustaleerebooks



@megustaleer



@megustaleer

| Penguin  
Random House  
Grupo Editorial |

para mi hija Lilli  
ojalá nunca tenga los problemas de peso  
que he tenido yo

**hola :)**

**...bienvenido  
a un tú  
más sano y  
delgado...**



**estar gordo —o, para ser políticamente correctos, tener sobrepeso— no es agradable, y sé de lo que hablo. yo fui en otros tiempos una persona con sobrepeso; de hecho, estaba enorme.**

Soy madre trabajadora a tiempo completo. Como muchas mujeres en mi situación, apenas tenía tiempo para mí. En mis peores momentos llegué a pesar 128 aterradores (e incómodos) kilos. Con mis 175 cm de estatura, eso significaba un IMC (Índice de Masa Corporal) de nada menos que 42 kg/m<sup>2</sup>. En lenguaje médico era una obsesa mórbida.

Para cambiar esta situación necesitaba desesperadamente saber cuál era la mejor manera de perder peso y recuperar la salud... con rapidez. Estaba gorda, seguía ganando peso a cada minuto y corría el riesgo de desarrollar diabetes, hipertensión y un hígado graso. Mi doctora estaba horrorizada y lo entiendo.

Estaba harta de los libros de dietas para adelgazar caros y tediosos que solo daban un par de consejos útiles en sus más de 300 páginas. No necesitaba a un arrogante entrenador superatlético marcando tableta de chocolate y especulando sobre cómo adelgazar. Quería alguien que entendiera de verdad el impacto físico y emocional, alguien que hubiese tenido problemas de sobrepeso y hubiese conseguido adelgazar, alguien que no se anduviera con rodeos y fuera directamente al grano. Y no quería «algunas» respuestas. ¡Las necesitaba todas!

Un informe reciente del AIHW, el Instituto Australiano de Salud y Bienestar, desveló que los australianos tenemos uno de los índices de obesidad más altos del mundo. En Australia, el 25 % de los niños y un abrumador 63 % de adultos tienen sobrepeso o son obesos. Curiosamente, en las zonas rurales y remotas del país hay un 15 % más de gente con sobrepeso que en las ciudades. Da miedo. Australia es uno de los países con más gordos del mundo, junto con Estados Unidos y el Reino Unido. Estamos ante una epidemia.

¿Por qué ahora hay más obesos que antes? La respuesta es obvia: nos han aconsejado mal.

Según el AIHW, «el exceso de peso, y en especial la obesidad, es un importante factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, trastornos musculoesqueléticos y algunos tipos de cáncer. Conforme aumenta el sobrepeso, también lo hace el riesgo de desarrollar estas enfermedades. El exceso de peso, además, puede mermar la capacidad de controlar o regular afecciones crónicas». Aterrador, ¿verdad?

Siempre nos han dicho que comamos menos y que hagamos más ejercicio; durante años, esa ha sido la respuesta lógica para perder peso. Pero... ¿y si están equivocados? También nos han dicho que la culpa de que estemos gordos es nuestra: somos demasiado vagos, demasiado glotones, no tenemos fuerza de voluntad, y otros comentarios insultantes.



También eso es una gran mentira.

por tanto, deja de menospreciarte y lee esto –léelo y asimílalo– porque funciona... y rápido

Los supermercados son campos minados de bebidas y alimentos azucarados y, por desgracia, al comprador se le engaña una y otra vez. ¿Cómo puedes saber lo que es verdaderamente saludable si uno de cada dos productos lleva en la etiqueta la palabra «light» o «bajo en grasas» cuando en realidad engorda?

Existen muchas falsas creencias sobre lo que ayuda a perder peso. Mi método para adelgazar tiene un coste cero: consiste únicamente en cambiar la manera de comprar y comer. Y hasta la fecha he perdido 30 kg en 30 semanas.

¡Lo sé! ¡Es alucinante! ¡Pausa para chocar esos cinco conmigo misma!

Estaba incómoda. Estaba gorda. Necesitaba con urgencia una solución a largo plazo, pero nada funcionaba. Así que

empecé a documentarme, a leer estudios médicos recientes sobre la pérdida de peso y a preguntar a las personas con las que trabajo —en su mayoría modelos jóvenes y en forma— qué comían.

Y me convertí en mi propio conejillo de indias. Cuando una técnica funcionaba, investigaba maneras de reforzarla. Quería adelgazar lo más deprisa posible sin morir en el intento. Buscaba una forma de bajar peso cuyos resultados fueran realmente duraderos, ya que tenía que perder muchos kilos.

Quería perder peso a toda pastilla. Cuando estás gordo, quieres que la grasa desaparezca cuanto antes. Quería que mi grasa desapareciera para siempre. Mi plan de adelgazamiento tenía que ser algo con lo que pudiera comprometerme el resto de mi vida. Un cambio de estilo de vida a mejor.

Por separado, estas técnicas no son ninguna novedad. Pero juntas, como cuando el hidrógeno se combina con el oxígeno para hacer agua ( $H_2O$ ), son mágicas. Es la combinación de técnicas lo que produce una pérdida de peso rapidísima. Y, por consiguiente, una mejora en la salud. (Aunque, por supuesto, te tienes que hacer también revisiones médicas.)

Como sé que llevas una vida ajetreada, este es un libro conciso y de lectura rápida, compuesto por ideas sencillas que funcionan. La clave para una gran pérdida de peso es sobre todo la comida. El ejercicio, aunque en menor medida, tam-

bién es importante. Yo camino y, en verano, nado. Este año en biquini...

Sigo estas normas cada día.

aunque cada persona es diferente, he aquí los beneficios que obtuve de comer así...

- pérdida de peso (30 kg... de momento)
- menor riesgo de desarrollar diabetes
- mejor tensión arterial
- menos colesterol
- menos grasa visceral (la grasa mala que rodea los órganos)
- cuerpo menos hinchado
- mejor función hepática
- más energía
- menos cansancio
- buen humor
- piel luminosa
- cerebro más despierto
- ¡ropa más bonita que comprar! (y ya no soy invisible para los dependientes de las tiendas)
- es más fácil correr de un lado para otro con los niños
- visión positiva de la vida
- estoy orgullosa de mí misma
- me concentro con mayor facilidad
- me dicen que parezco 10 años más joven
- disfruto del ejercicio
- me siento SUPERBIÉN

«los grandes logros no son el resultado de un impulso, sino de una combinación de pequeñas cosas»

– vincent van gogh

**he aquí las  
«normas»  
que rigen  
mi día a  
día...**

