

50



HÁBITOS

para

ADELGAZAR

HÁBITOS PARA SANAR Y ADELGAZAR
PARA SIEMPRE

MARCOS
FERREIRO

Copyright © 2020 por El Método Low Carb.

La información presentada en esta obra es simple material informativo y no pretende servir de diagnóstico, prescripción o tratamiento de cualquier tipo de dolencia. Esta información no sustituye la consulta con un médico especialista o cualquier otro profesional competente del campo de la salud. El contenido de la obra debe considerarse un complemento a cualquier programa o tratamiento prescrito por un profesional competente de la medicina. Los autores están exentos de toda responsabilidad sobre daños y perjuicios, pérdidas o riesgos, personales o de cualquier índole, que pudieran producirse por el mal uso de la información aquí proporcionada.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así

como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Para más información visita:

<https://metodolowcarb.com>

SOBRE ESTE LIBRO

50 Hábitos para Adelgazar es una lista de hábitos que tratan la pérdida de peso de una manera integral, todas las áreas de tu salud han de estar cuidadas para conseguir este objetivo de una manera sana y duradera, en estas áreas tenemos la dieta, el ejercicio, el estrés, el sueño, el ayuno y lo que se conoce como espiritualidad, a mi me gusta más llamarlo naturalidad.

Se nos ha dicho mucho que hemos ganado peso por comer mal, por movernos poco, y es cierto, pero este libro también entiende que la causa más profunda de este sobrepeso y de esta enfermedad es el habernos alejado de la vida natural, vivimos mal y eso entre otras cosas nos hace engordar.

Así que trataremos todas estas áreas de la vida de una manera integral en estos hábitos y también tendremos como objetivo primero sanar y después adelgazar, entendemos que esta es la forma correcta de enfocar la pérdida de peso.

Veremos también qué hace falta pasar a la acción, conocer los hábitos está bien, pero la acción es la que lleva finalmente a los cambios.

Si te interesa este tipo de información puedes seguirme en el blog de [El Método Low Carb](#).

Puedes seguirme también en [Youtube](#) y [Facebook](#).

ÍNDICE

ÍNDICE

PRESENTACIÓN

HÁBITOS INTEGRALES

MI DESPERTAR

LOS 50 HÁBITOS PARA ADELGAZAR

EL PODER DE LA VOLUNTAD

Dedicado a ti que buscas mejorar.

PRESENTACIÓN

Ciertas palabras son sagradas en mi vida, no son muchas, pero creo en ellas profundamente e intento siempre practicarlas, ser fiel a ellas.

Podemos entender el significado de una palabra, pero esto no sirve de mucho, lo realmente crucial es cuando además de entender una palabra la practicas, lo primero no tiene el potencial de cambiar tu vida, lo segundo sí.

Y realmente se trata de eso, al menos para mí, de ir cambiando nuestra forma de vivir la vida hasta vivir la mejor vida posible, hasta vivir bien la vida, porque déjame que te diga algo, por lo general, estamos viendo mal la vida.

Qué pena, ¿No? Vivir mal la vida, pues sí, así es, vivimos mal, y esta es la causa principal, la causa raíz, que está haciendo que cada día estemos más gordos y más enfermos.

Algunos te dirán que la causa de toda esta enfermedad es que comemos mucho, no van muy equivocados, otros te dirán, es que hacemos poco ejercicio, está bien, es correcto, pero de fondo lo que hay es que estamos viviendo mal, y cuando vives mal comes mucho y te mueves poco, entre otras cosas que tampoco ayudan.

Aquí es donde entra una de mis palabras sagradas, esta palabra es sencilla, la habrás oído mil veces, esta palabra es "hábitos".

Todos en nuestra vida tenemos hábitos, por lo general muchas personas tienen malos hábitos, lo que les hace estar gordos y enfermos, y pocas personas tienen buenos hábitos, que les hagan vivir bien, estar sanos, delgados e incluso tener más dinero, porque también esto es una cuestión de buenos hábitos.

Así que llegado este punto podrías parar diez segundos de leer y preguntarte ¿Suelo tener buenos hábitos o malos hábitos? Cuanto más sincer@ y honest@ seas contigo mismo, mucho mejor, engañarse nunca sirve de nada.

Si has respondido a esta pregunta afirmativamente, excelente, quizás no necesitas leer este libro, aunque este libro se llama 50 hábitos para Adelgazar y si lo compraste debe ser porque tienes algo o mucho de exceso de peso, lo cual también supone enfermedad, y si eso es así es porque tus hábitos no han sido buenos, así que me extrañaría que hubieras contestado que sueles tener buenos hábitos.

Si has respondido a la pregunta negativamente, mis hábitos no suelen ser buenos, excelente también, has sido honest@, sincer@, y reconoces que no has tenido buenos hábitos.

Reconocer esto es maravilloso, te felicito también porque lo hayas hecho, ver esto es la primera parte del cambio, el reconocimiento, después faltará el cambio de hábitos, eliminar los antiguos por los nuevos para empezar a producir otros resultados.

Ya lo decía Einstein “Locura es hacer lo mismo una y otra vez esperando obtener resultados diferentes”.

Muchas personas leerán este libro y se darán cuenta de que sus hábitos son malos, que no les convienen, reconocerán esto, pero después no harán nada, irán encontrando excusas para que todo siga igual, la comodidad, la pereza, vivir en la zona de confort les tentará y acabarán cediendo.

Otras personas realmente arden en el deseo de cambiar las cosas, en sus tripas está ese deseo, y cuando ven las cosas se ponen manos a la obra para hacer cambios, sí han cometido errores, se han dejado llevar, lo hemos hecho

todos, pero están dispuestas a darlo todo por recuperar lo que perdieron, vivir bien, una salud y un buen peso.

Si eres del segundo grupo de personas, felicidades, si eres del primer grupo de personas que sepas que te estaremos esperando el tiempo que haga falta para que te unas a la revolución.

Lo llamo revolución porque vivimos en un mundo enfermo y necesitamos esta revolución, una revolución para empezar a vivir bien, para recuperar nuestra salud, nuestro peso y que esos cambios en cada uno de nosotros también hagan de nuestro mundo un lugar mejor, reconozcamos que en este momento está algo revuelto, pareciera como si el ser humano hubiera entrado en una espiral destructiva de sí mismo y de este mundo maravilloso, pero estamos a tiempo de cambiar eso, y para ello nos podemos ayudar de los hábitos.

En este libro te presentaré 50 hábitos para adelgazar, pero son más que eso, son también 50 hábitos para vivir mejor, para sanar toda la enfermedad y como efecto secundario eso te lleve a una buena composición corporal, a tu mejor peso.

HÁBITOS INTEGRALES

Los hábitos que voy a compartir contigo no están puestos en orden de importancia, creo que todos son importantes, los hábitos suelen estar interconectados, es decir, si por ejemplo haces bien aquellos hábitos más relacionados con la dieta y descuidas aquellos más relacionados con el sueño puede ocurrir que tu dieta se ve afectada, un mal descanso

siempre nos hace tener más hambre, altera las hormonas y produce más estrés.

Lo que siempre recomiendo es enfocar la pérdida de peso de una manera integral, la divido en 6 áreas, dieta, ejercicio, estrés, sueño, ayuno, espiritualidad, esta última me gusta llamarla más "naturalidad", volver a la vida natural, y ánimo a las personas a hacer cambios positivos en cada una de las áreas para que haya una mejora integral, lo que es muy positivo para conseguir resultados sólidos y duraderos cuando se quiere vivir mejor, sanar y perder peso.

Es más ambicioso también, más maduro, trabajas todas las áreas, a lo mejor en unas estás en nivel 3 sobre 10, no pasa nada, vas trabajando, vas haciendo cambios de hábitos en ella para ir subiendo esa nota, a lo mejor en otra área estás en nivel 7 sobre 10, excelente, menos trabajo habrá que hacer, pero trabájalas todas para que consigas resultados de manera integral y para impedir que el no trabajar un de ellas afecte a las otras.

He utilizado las palabras "trabajo" y "notas", en cuanto a la primera es un trabajo que debes gozar, vas haciendo cambios como si fuera un juego, tiene que ser divertido, puede costar al principio, habrá resistencias, pero si te mantienes constante verás los grandes beneficios de eliminar lo que no conviene y sustituirlo por lo que conviene.

En cuanto a las notas es una simple valoración de cómo estás en cada área, todos tenemos unas áreas más maduras que otras, que te sirva esta auto nota que te vas a poner para tener una idea de cómo estás en cada área, nada más, hecho eso te pones a hacer cambios, no quiero para nada que te obsesiones con las notas, esto no se trata de aprobar o suspender, se trata de dar lo mejor de ti, de ir

haciendo cambios gozando y de una manera divertida para alcanzar tu mejor versión.

MI DESPERTAR

Mis veintes, palabra que utilizo para referirme a la etapa que viví de los 20 a los 30 años, por cierto hoy en día tengo 43, fuera una etapa dura, árida como un desierto, una etapa que durante varios años desee finalizar bruscamente por verme incapaz de continuar en aquella oscuridad en la que había entrado. Sí, pensaba en el suicidio como la única solución.

Era un joven con mucho ego y con muy malos hábitos, al igual que hacemos todos lo intentaba hacer lo mejor posible pero realmente vivía mal, fallaban las 6 áreas de una salud integral y eso me hizo caer en una crisis profunda.

Dicen que la vida siempre te trae aquello que te conviene, no lo que tú deseas, sino aquello que necesitas para crecer en cada momento, creo en esto profundamente.

A mi me trajo una crisis profunda conocida como depresión para que aprendiera, para que cambiara, para que despertara, pero por la educación que tenía y que solemos tener yo sólo lo vi como una enfermedad y actúe como solemos actuar, yendo a los médicos para que me dieran algo para superar esa enfermedad.

Empezaba con ilusión los nuevos tratamientos para la depresión, los cambios en las dosis, pero pasadas las semanas comprobaba con mucha frustración que seguía en el mismo lugar, enfermo.

Uno de los médicos a los que fui me dijo “Marcos, eres de tendencia depresiva, siempre tendrás depresión”. Recuerdo aquel día como si fuera hoy, salí de la consulta para coger el metro dirección a mi casa pensando “Debo acabar con esto hoy”.

Así funcionamos condicionados por lo que vamos aprendiendo, tengo un problema de sobrepeso, tengo un problema de pre-diabetes, tengo un problema viral, tengo un problema cardíaco, tengo un problema depresivo, tengo un problema de bajos niveles de energía, por favor doctor, deme algo para sanar esto.

Todos estos problemas y otros que no he comentado tienen como origen el vivir mal la vida, unas pastillas tratan los síntomas pero no irán a la causa profunda, el problema volverá y seguro que incluso más fuerte que antes, y lo hará porque no aprendiste la lección que te mandaba la vida.

La lección es siempre, vive bien, cambia, estás viviendo mal.

Una lección que no se enseña en la escuela, cómo vivir bien la vida, seguro que si se hiciera se nos enseñaría la importancia de los hábitos.

Cuando no eres consciente de la importancia de los hábitos vives de una manera inconsciente, pero vivir de una manera inconsciente también crea en tu vida hábitos, lo que ocurre es que estos hábitos son perjudiciales para ti.

En mi caso me levantaba con el tiempo justo para ir a trabajar, desayunaba el típico desayuno azucarado y rápido, salía para mi trabajo en el cual pasaba gran parte del día, y al llegar a casa por la tarde me quedaba el tiempo justo para hacerme algo de cena y ver bastante televisión, ese aparato que tanto nos ayuda a desconectar de unas vidas mal vividas.

Muchos de estos hábitos son exteriores, cosas que haces, pero también tenemos hábitos interiores, mentales, podemos llamarles, surgen de nuestra infancia, de nuestra adolescencia y condicionan tu vida de una manera total.

A la hora de hacer reformas es importante actualizar ambos, los hábitos interiores y los hábitos exteriores, podrías cambiar tu dieta (hábito exterior) pero si sigues juzgando y criticando tu cuerpo (hábito interior) la solución es incompleta.

Así que cuando hablo de hábitos integrales también me refiero a lo que hay dentro de nuestra cabecita, ideas sobre nosotros, ideas sobre las responsabilidades, ideas sobre qué significa vivir bien, ideas sobre los demás, ideas que siempre nos empequeñecen y nos hacen vivir con miedos, pereza, inseguridades, deseos y malos hábitos.

¡Qué pocas ideas vamos acumulando en nuestra cabeza con el paso de los años que realmente merezcan la pena! Así que te animo a cuestionarlas también, a hacer limpieza de ideas, a actualizar el software, porque las ideas crean hábitos y esas ideas por lo general no merecen la pena, no son verdad, eres mucho más que esas ideas, la vida es mucho más que tus ideas, no te aferres a ellas, aférrate a la grandeza que hay en ti y al poder que tienes de cambiar las cosas, de hacer las cosas totalmente de una manera diferente si realmente sientes que el camino que has cogido es el equivocado, si realmente sientes que quieres cambiar y vivir mejor.

Lo has intentado hacer lo mejor posible, así que no te juzgues, si ahora ves de una manera consciente que hay que hacer ajustes, que hay que actualizar el software, hazlo, el software de hace 10 ó 20 años ya no te sirve, y ese dolor y esa enfermedad que arrastras es fruto de que no has actualizado el software.

No tengas miedo, hazlo, mereces vivir la mejor versión de ti mism@.

Sí, supere la depresión, supere el exceso de grasa, supere las úlceras de estómago, supere la falta de energía, supere la vida mal vivida, hizo falta aprender la lección, la lección de que debes vivir de una manera consciente retomando el control de tu vida e implementando buenos hábitos que te alejen de la enfermedad y te llevan por el camino de la salud, el camino del buen peso, el camino de una vida bien vivida.

Estos 50 hábitos que te presentaré a continuación son mucho más que 50 hábitos para adelgazar, son hábitos para que vivas bien, y que desde ese vivir bien hagas lo que te conviene para sanar la enfermedad, y una vez hecha esa sanación recuperar y llegar a tu mejor peso posible.

Ese debe ser el orden, cuando lo haces así consigues recuperar lo perdido y algo mejor, los resultados son para siempre.

Muchas personas me hacen la siguiente pregunta ¿Recuperaré el peso perdido? Lo cierto es que son ellos los que tienen la respuesta, deben responder a la siguientes preguntas ¿Volverás a vivir mal? ¿Volverás a comer con excesos? ¿Dejarás que la pereza recupere el control? ¿Volverás a creer en ideas basadas en mitos? ¿Volverás a la idea infantil de comer lo que te gusta y lo que te apetece o darás a tu cuerpo aquello que le conviene?.

Ya hemos hablado un poco de hábitos, hemos reflexionado, te he compartido mi experiencia, vamos ya a hablar de esos 50 hábitos para adelgazar, léelos con calma, no dejes que la mente empiece a valorarlos en más importante o menos importante, lo que a la mente le suele parecer poco importante suele tener mucha importancia.

Sin prisas, disfrútalos lentamente como si fueran un rico café y escucha que resuena en tu interior, deja que sea tu conciencia, tu inteligencia, la que te diga sí, debemos cambiar esto.

Vamos allá mi amiga, mi amigo, estos son los 50 hábitos para adelgazar.

LOS 50 HÁBITOS PARA ADELGAZAR

1. CAMBIAR EL CHIP

El primer hábito para adelgazar conlleva cambiar el chip, crecimos con frases como ¿Qué te apetece comer? ¿Qué te gusta comer? ¡Te voy a hacer(aquella comida que era tu preferida y que no te aportaba nada desde el punto de vista nutricional pero que tus padres te hacían con el objetivo de tenerte content@) ¡Te he comprado (aquella porquería de azúcar que tanto te gustaba y que tus padres compraban con sus mejores intenciones para darte una alegría).

Estos me gusta, me apetece, estas recompensas, estos premios, estos caprichos, son una manera errónea de enfocar la nutrición, las comidas, que no puedes o no debes continuar en tu edad adulta.