



OSMIN HERNÁNDEZ

LA CALLE  
ES TU GIMNASIO

# EL MÉTODO OSMIN

30 DÍAS  
PARA ADELGAZAR  
HASTA 15 KG  
Y PONERTE EN FORMA



## Índice

Citas

Introducción

Nota del autor

1. EL MÉTODO OSMIN

2. EL ORIGEN

3. EL DECÁLOGO DE OSMIN

1. Juega

2. Desborda tus límites

3. No me engañes

4. Confía en Osmin hasta que confíes en ti

5. Muévete, muévete

6. Grábatelo en la mente: tú puedes

7. Supérate

8. Busca tu meta

9. Prohibido ceder a la tentación

10. La victoria está en ti

4. UNA MIRADA PREVIA

¿Cómo te ves?

¿Cómo te ven los demás?

¿Cómo te ve Osmin?

¿Cómo te gustaría verte?

5. DISTINTOS PUNTOS DE PARTIDA

¿Qué tipo de cuerpo tienes?

Grasa y músculo

6. ALGUNAS HERRAMIENTAS

Las claves del éxito

Los buenos acompañantes

Los logros que obtendrás

7. LA CALLE ES TU GIMNASIO

Ejercicios aeróbicos y anaeróbicos

Los medios de transporte

Tu casa

El gimnasio que nunca cierra: la calle

El trabajo

Extra chicas

No te olvides

9. AGUA, PESCADO Y ENSALADA

[Agua](#)

[Pescado](#)

[Ensalada](#)

[Menús llenos de ideas](#)

[Tu cuerpo decide cuándo comer](#)

[Por la boca muere el pez](#)

[10. VIVIR SIN SEXO Y OTROS OBSTÁCULOS](#)

[30 días sin sexo](#)

[Contrólate](#)

[11. ¡LISTOS! TU PLAN SEMANA A SEMANA](#)

[Mis entrenamientos](#)

[Semana 1](#)

[Semana 2](#)

[Semana 3](#)

[Semana 4](#)

[Quedan dos días](#)

[12. 30 DÍAS, NI UNO MÁS](#)

[Tabaco](#)

[Bebidas](#)

[Comidas](#)

[El ejercicio](#)

[El sexo](#)

[Miedo al efecto rebote](#)

[Cuándo hace Osmin su dieta](#)

[13. MIS CLIENTES EN ESPAÑA](#)

[14. BUENAS NOCHES Y BUEN MÉTODO](#)

[Créditos](#)

**Te damos las gracias por adquirir este EBOOK**

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Próximos lanzamientos

Clubs de lectura con autores

Concursos y promociones

Áreas temáticas

Presentaciones de libros

Noticias destacadas

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

*La imaginación es más importante que el conocimiento.*

ALBERT EINSTEIN

*La posibilidad de realizar un sueño  
es lo que hace que la vida sea interesante.*

PAULO COELHO

*Piensa, cree, sueña y atrévete.*

WALT DISNEY

Mi método es una terapia de choque que solo conmigo puedes llevar a cabo. Para algunos es una auténtica locura, pero mi experiencia en el entrenamiento personal me ha demostrado que es totalmente efectivo.

OSMIN HERNÁNDEZ

## NOTA DEL AUTOR

¡Bien! Ya has dado el primer paso para cambiar tu vida, y eso es lo que espero de ti. Te aseguro que no te arrepentirás, solo tienes que confiar en mí hasta que consigas confiar en ti y entonces... comenzarás a adorarme.

## 1

## EL MÉTODO OSMIN

Te estoy viendo. Estás sentado en el sofá de tu casa bebiendo una jarra de cerveza y convenciéndote de que va a ser la última, pero los dos sabemos que eso es una gran mentira. ¿Cuántas veces lo has dicho en el último año? Sí, te he pillado, y te pillaré cada vez que intentes engañarme, porque siempre sé lo que estás pensando. Ahora dirás: *A ver qué me cuenta este loco que se ha colado en mi salón.*

No soy un adivino; sé lo que piensas porque ya he estado en el mismo punto que tú, pero no tenía a Osmin para ayudarme, tuve que hacerlo todo por mí mismo y lo conseguí. ¿Soy yo más que tú? No, rotundamente no, yo no soy más que nadie, solo soy un guerrero de la vida, un luchador que con mucha disciplina consiguió un cuerpo sano en el que me siento feliz. Ahora quiero compartirlo contigo, porque sé que tú también puedes.

Si no estás a gusto con tu cuerpo, no puedes sentirte bien. Ese es mi reto, olvidarnos de tu barrigota, tu celulitis, tu flacidez, los 12 kilos que te sobran, y convertirte en una persona feliz. Yo no lo era, mi cuerpo empezaba a deformarse con el paso de los años y me atormentaba. Ese fue mi punto de partida para empezar a aplicar este método que ya ha ayudado a mucha gente.

Me puse manos a la obra para cambiar mi cuerpo, mi cabeza, para cambiar mi vida. Quería detener el tiempo, sentirme eternamente joven, ágil y atractivo. Sabía que nadie me podía ayudar; tenía que ser yo mismo y estaba dispuesto a conseguirlo. Y así nació mi método, el método Osmin: aprendiendo a conocerme a mí mismo, investigando, estudiando y con mucha disciplina.

Este es un método de choque en el que conseguirás resultados muy rápido. No conozco a nadie que siguiéndolo-

lo haya fracasado, y cuando digo a nadie, es ¡a nadie! ¿Vas a ser tú el primero?

Solo te pido 30 días. Si no eres capaz de entregarte cierra este libro, regálaselo a tu cuñado o a tu hermana y sigue quejándote de la birria de vida que llevas. Ya verás qué risa te va a entrar cuando veas que tu cuñado es «el cachas de la familia», tu hermana «la tía buena» y tú el «chocobola». Yo ya me estoy riendo, ¡cobarde!

Sé que te arrepentirás si no me haces caso; lo sé porque todo lo que te digo mejorará tu físico y tu calidad de vida. Así que sigue leyendo y empieza a soñar desde hoy con estos cinco conceptos básicos del método Osmin hasta que formen parte de ti:

1. La calle es tu gimnasio.
2. Agua, pescado y ensalada.
3. Nada de sexo en 30 días.
4. Cree en ti, sé quien tú quieres ser.
5. No me desafíes, te vigilo.

¿Te ha quedado claro? Espero que sí, porque estas son las claves de mi método. Seguro que piensas que estoy loco y sí, lo estoy, pero aunque no lo creas, tú también. La vida es una locura, un viaje en el que nadie nos enseña a controlar nuestro cuerpo ni nuestra mente, por eso te invito a cambiar. Abandona tu tren y ven a volar conmigo, descubrirás un mundo que ni siquiera imaginabas.

En solo 30 días, con el método Osmin, cambiará tu físico y tu forma de pensar y, después, saborearás cada trago de esa jarra de cerveza con una sonrisa. Pero antes de comenzar el método tendrás que saber cómo llegué hasta él y entenderlo. Mi método soy yo, necesito que me conozcas y te empapes de mi forma de pensar, mi filosofía. Solo así estarás preparado para la dieta y los entrenamientos. Solo así llegarás a cambiar tu vida.

El método Osmin es un método de choque que vas a seguir durante 30 días. Quiero que te hagas una revisión médica antes de que empecemos la dieta y el entrenamiento. Tu médico te ayudará a conocer tus posibilidades y lo que más te conviene. ¡No lo olvides!

## 2

## EL ORIGEN

Fui un niño inquieto. Me críe en Cuba entre duras peleas callejeras admirando a Bruce Lee, el Zorro y Robin Hood. Quería ser un superhéroe como ellos y me alisté en la Marina porque allí estaban los hombres más duros y asombrosos que conocía. Cuando te entregas al sistema militar, olvídate de tu familia, de tus amigos y del sexo, hay que estar al cien por cien al servicio de tus superiores. Choqué con el sistema y ahí comenzó mi descenso a los infiernos, aunque, como te habrás dado cuenta, no todo lo que me inculcaron en la Marina cayó en saco roto.

De un día para otro me encontré solo, agotado y con mi espalda cada vez más dolorida y encorvada. Acudí a todos los médicos de la isla. Tenía un desgaste en la columna para el que no encontraban solución y mi destino estaba atado a una silla de ruedas. Cada día que pasaba mis dolores aumentaban, me había resignado a pasarme el día en un sofá, dormía demasiadas horas, estaba engordando, me costaba hasta caminar...

Una mañana me acordé de lo feliz que era de niño: saltaba, corría, competía... ¡Era el mejor! ¿Qué me había pasado? Yo quería volver a ser aquel chico feliz, volver a sentirme como un niño, pero cada día de mi vida era un infierno. Me había abandonado y mi familia estaba resignada. Estaba claro que nadie me iba a ayudar, así que empecé a repetir y a obsesionarme con una frase: «Dentro de mí está la solución, solo en mí».

Me cargué de fuerza y salí a la calle a caminar. Cada día aguantaba un poco más; la fuerza para avanzar la encontraba en sentir como me superaba y me encontraba mejor conmigo mismo. Si el ejercicio y los entrenamientos habían sido la base más sólida de mi vida, estaba seguro

de que si entrenaba y luchaba volverían mis ganas de comerme el mundo.

Empecé a pensar también en qué comía cuando era niño. Mi abuela y mi madre basaban nuestra alimentación en agua, pescado y ensalada, lo que nos mantenía ágiles y despiertos. Abandoné la carne, luego el arroz y los frijoles; necesitaba bajar peso y sentirme ligero para rendir en mis entrenamientos.

Fueron meses muy duros en los que todos me tachaban de loco, pero lo conseguí. Con mi dieta y mis entrenamientos volví a ser el mismo de antes, volví a sentirme como cuando era niño, y convertí mi obsesión en mi método de vida, en la filosofía de Osmin. Ya no había vuelta atrás, había cambiado y tenía que contárselo al mundo.

Estaba preparado para empezar de nuevo y, de la noche a la mañana, tomé la decisión de huir hacia delante. Sin despedirme de nadie, me embarqué con cinco amigos en la aventura más arriesgada: desafiar el mar en una barca de plástico y tocar suelo americano.

Varios días a la deriva acabaron con el sueño americano de dos de mis amigos. Sin embargo, yo estaba convencido de que llegaría, pues había entrenado duro física y mentalmente para conseguirlo. El gran error del ser humano es lanzarse a hacer algo sin estar preparado; por ello —toma nota—, si arriesgas prepárate profundamente, ya que solo así conseguirás vencer cualquier desafío. Yo, por supuesto, luché y vencí. Llegué a Miami el 14 de abril de 1991 y empezó mi sueño americano.

Así aprendí la lección que rige ahora mi vida: nunca serás nada sin disciplina y orden. Sin trabajo no alcanzarás ni la más mínima meta. Con sacrificio y ganas de superación el mundo está a tus pies y tus posibilidades para alcanzar el éxito son infinitas.

Ya te he contado cómo llegué hasta aquí y ahora te estoy oyendo: *¡Qué lejos está la biografía de Osmin de la mía! Yo soy una persona muy normalita, el mayor peligro al que me he enfrentado han sido los mosquitos del verano y las aguadillas que me han hecho mis primas.*

Ok, tus vivencias y las mías están separadas por mucho más que un simple océano, pero ¡míranos! Aquí estamos los dos, frente a frente, buscando un mismo objetivo: sentirnos más felices. En el fondo no somos tan distintos, ¿verdad?

¡Pues espabila! Y sigue leyendo, que todavía tenemos algunas cosas de que hablar antes de empezar a movernos.

## 3

## EL DECÁLOGO DE OSMIN

Cada día se me ocurren un montón de ideas y eso es porque estoy en muy buena forma física y mental. El mundo me descubre mil y una cosas nuevas con las que probar y ensayar; no le tengo miedo a nada, sé que voy a superar cualquier obstáculo, ¿y tú? A ti no se te ocurre nada de nada porque te pasas las horas en el trabajo, ante el ordenador, la tele, las tareas de casa, los niños, las cañas y las tapas... ¡Eres un autómeta que vive sin pensar! Estás instalado en la rutina. Vamos a cambiarlo ¡ya!

Piensa un poco en ello. ¿Podrás, o eres tan vago que ni siquiera puedes leer los diez puntos que te propongo? Imagina al cachas de tu cuñado o la tía buena de tu hermana, que me harán caso en cuanto les regales este libro, y ya verás como cambias de idea.

Tengo siete sentidos. Los cinco que compartimos y dos más: el sexto para vigilarte y el séptimo para saber si me mientes. Si estuviera a tu lado te rompería la cabeza de tal forma que no querrías estar tumbado en el sofá. ¡Soy un taladro incansable! Pero ahora necesito que me escuches con atención y grabes en tu cabeza estos diez puntos en los que se basan mi pensamiento y mi propuesta de cambio de vida. Relájate y piensa, que no te voy a dar otra oportunidad.

## 1. JUEGA

La mayoría de las personas malgastan su tiempo en cosas que no les interesan, como tragarse todo lo que nos ponen en la tele o sencillamente sentarse en un sofá a ver pasar la vida. Pero la pasividad no produce más que una satisfacción inmediata, que luego hace que te sientas fatal, fatal, fatal. Solo una minoría es feliz y está formada por los que deciden aplicar la imaginación a su trabajo, a su día a día.

Todo lo que necesitas para empezar a cambiar tu cuerpo y tu mente está al alcance de tu mano. La edad no es un obstáculo, solo tienes que adaptar lo que te rodea a tus posibilidades. Mira a tu alrededor: el salón de tu casa está lleno de cachivaches con los que jugar, y no me refiero a la PlayStation. ¡Prepárate para improvisar!

¿Qué pasa, no se te ocurre nada? ¡Estás peor de lo que pensaba! Si ves una silla y crees que solo vale para sentarse, estás acabado. Con una simple silla puedes conseguir un vientre plano, unas piernas de escándalo y un culo firme. Y ni te cuento lo que puede ayudar a tu espalda y a fortalecer tus brazos. Lo último que se me ocurre hacer cuando estoy delante de una silla es sentarme.

Ahora es cuando resoplas y piensas: *Eso de entrada ya suena cansado. Además, no tengo tiempo. Se me va el día entre el trabajo, la familia y dormir. No estoy para llegar a casa y ponerme a jugar media hora con una silla, no tengo paciencia. No me líes, Osmin, con ejercicios aburridos.*

Ya veo que no tienes paciencia ni ganas de pensar. ¡Solo era un ejemplo! ¡Utiliza tu cabeza! Yo no resistiría ni diez minutos haciendo ejercicios con una silla, pero sí haría un par de estiramientos en ella después de subir a casa la compra por las escaleras. Se trata de sacar rendimiento físico a todo lo que haces. Tu excusa de «no tengo tiempo» te la desmonto en dos segundos, es la excusa de los vagos.

Lo primero que tenemos que hacer es cambiar tu actitud. Párate a observar todo lo que te rodea en casa, en el