

A muscular man in a green tank top and a muscular woman in a red bikini top are shown from the chest up. The man is on the left, and the woman is on the right. They are both looking towards the camera. The background is dark and out of focus.

Recetario de  
**LICUADOS DE PODER**

**Comidas  
Saludables  
para Llevar**

**por Vince Delmonte**

[www.culturismosintonterias.com](http://www.culturismosintonterias.com)

# RECETARIO DE LICUADOS DE PODER

## Acerca de este libro

Aquí está mi colección de más de 30 recetas de licuados deliciosas y nutritivas que arrasan con la grasa, las cuales pueden usarse como un bocadillo rápido y saludable, como un poderoso licuado para antes o después del entrenamiento, o como desayuno cuando tienes prisa.

En realidad no es muy difícil, al igual que muchas de las tiendas que venden malteadas procura hacerlos atractivos para cuando necesites una grandiosa comida sabrosa y alta en energía.

La mayoría de los productos que necesitarás son una **mezcla múltiple de proteína en polvo, germen de trigo, avena, soya en polvo, arroz en polvo, aceite de linaza, mantequilla de cacahuate natural, frutas, vegetales y varios productos lácteos**. Todos los productos necesarios para preparar estos licuados pueden encontrarse en tu tienda de comestibles local.

Descubrirás lo creativo que puedes ser con estas comidas añadiéndoles una gran variedad de sabores como el tofu, mermeladas, combinaciones de frutas, vegetales, miel, galletas saladas, menta y jarabes, pero esto alterará su valor nutritivo.

Definitivamente tendrás que comprar una licuadora y un extractor de jugos (cada uno de ellos te costará entre \$40-\$100 dólares americanos); sin embargo, considera esto como una inversión que te ayudará a ahorrar dinero porque saldrás menos a comer y comerás menos barras de proteína.

Preparar estas comidas de poder para tus amigos se convertirá en un éxito instantáneo, asimismo creo que realmente disfrutarás la amplia variedad de recetas que acaban con la grasa que tendrás dentro de tu arsenal.

*Disfruta y ¡sorbe tu licuado!*

**Vince**

# RECETARIO DE LICUADOS DE PODER

## LICUADO GANADOR DE PODER ISLANDIA

1-3 cucharadas de proteína en polvo  
½ mango, pelado y en cubos  
½ taza de trozos de piña en jugo sin endulzar, sin drenar  
1 kiwi, pelado y en cubos  
1 fresa  
½ taza de cubos de hielo

## LICUADO DE CHOCOLATE Y MANTEQUILLA DE CACAHUATE

1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate  
1 taza de leche de chocolate al 1%  
½ taza de queso cottage  
2 cucharadas de mantequilla de cacahuate natural  
1.5 taza de hielo  
Splenda, para dar sabor

## LICUADO DE ALMENDRA Y COCO

1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate  
1 taza de leche de chocolate al 1%  
6 almendras  
1 cucharada de coco rallado  
Splenda para dar sabor  
½ taza de extracto de almendra  
1 taza de hielo

## CLÁSICO DE VINNY

1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate  
1 taza de plátano  
1 cucharada de mantequilla de cacahuate natural  
4 galletas saladas graham  
2 tazas de leche al 1%  
1 taza de hielo



Licuado ganador de poder Islandia

# RECETARIO DE LICUADOS DE PODER

## LICUADO EXPLOSIÓN DE MORAS

- 1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla
- 1 taza de fresas congeladas
- ½ taza de zarzamoras congeladas
- ½ taza de moras congeladas
- ½ taza de yogurt sin grasa
- ½ taza de yogurt natural sin grasa
- 1 cucharada de miel
- 1 taza de hielo



Licuado explosión de Moras

## LICUADO DE MANZANA Y CANELA

- 1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla
- 1 taza de puré de manzana, sin endulzar
- 2 cucharadas de germen de trigo
- 1 cucharada de miel
- 1 taza de hielo

## PASTEL DE CREMA DE PLÁTANO

- 1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla
- 1 y ½ tazas de leche descremada
- ½ taza de plátano
- 4 galletas saladas graham
- ½ cucharadita de canela



Pastel de Crema de Plátano

## MEZCLADOR DE CEMENTO

- 1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate
- 1 y ½ tazas de leche descremada
- 1 cucharada de Greens Plus
- ½ taza de moras
- ½ taza de fresas

# RECETARIO DE LICUADOS DE PODER

## MOUSE DE CHOCOLATE Y FRAMBUESAS

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla  
1 cucharada de jarabe de chocolate  
½ taza de frambuesas  
1/5 tazas de leche descremada  
½ taza de cubos de hielo

## GOLOSINA DE GALLETAS

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla  
3 galletas de chocolate  
3 gotas de extracto de menta  
½ taza de cubos de hielo  
1 y ½ tazas de leche descremada

## LICUADO DOBLE DE CHOCOLATE Y FRESA

1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate  
3 galletas de chocolate  
1 y ½ tazas de leche descremada  
½ taza de fresas

## FRESA Y PLÁTANO

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla  
1 y ½ tazas de jugo de piña  
½ taza de fresas  
½ taza de plátano

## ISLA DE COCO

1-3 cucharadas de proteína en polvo  
1 y ½ tazas de leche descremada  
½ taza de plátano  
4 galletas saladas graham  
1 cucharadita de extracto de coco



Mouse de Chocolate y Frambuesas



Fresa y Plátano

# RECETARIO DE LICUADOS DE PODER

## TAZA DE MANTEQUILLA DE CACAHUATE

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla  
1 y ½ tazas de leche descremada  
1 cucharada de mantequilla de cacahuete natural  
3 galletas de chocolate

## MOCA JAVA

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla  
1 y ½ tazas de leche descremada  
1 cucharada de jarabe de chocolate  
1 cucharada de café instantáneo



Moca Java

## SUEÑO DE UNA NOCHE DE VERANO

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla  
1 y ½ tazas de jugo de piña  
½ taza de moras  
½ taza de frambuesas

## PALETA DE CREMA DE NARANJA

1-3 cucharadas de proteína en polvo  
½ taza de leche descremada  
1 y ½ taza de Gatorade de naranja  
½ taza de hielo

## FRAMBUESA ENCANTADORA

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla  
1 y ½ tazas de jugo de piña  
½ taza de plátano  
½ taza de frambuesas



Frambuesa Encantadora

# RECETARIO DE LICUADOS DE PODER

## TARTA DE FRESAS

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla  
1 y ½ tazas de leche descremada  
½ taza de fresas  
2-4 galletas saladas graham

## LICUADO DE TRÉBOL

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla  
1 y ½ tazas de leche descremada  
2 cucharadas de Greens Plus

## LIGERO PARA DESPUÉS DE LAS OCHO

1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate  
1 y ½ tazas de agua fría  
Extracto de hierbabuena

## DELICIA DE MORAS

1-3 cucharadas de proteína en polvo de fresa  
1 y ½ tazas de agua fría  
½ cucharada de frambuesas  
½ cucharada de fresas

## FRESCURA DE MORA Y MENTA

1-3 cucharadas de proteína en polvo de fresa  
1 y ½ tazas de agua fría  
½ taza de frambuesas  
Extracto de hierbabuena



**Tarta de Fresas**



**Ligero Para Después de las Ocho**

# RECETARIO DE LICUADOS DE PODER

## LAGUNA AZUL

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla  
1 y ½ tazas de agua fría  
½ taza de moras

## TRAGO DE CAFEÍNA

1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate  
1 y ½ tazas de agua fría  
Café instantáneo

## IMPULSADOR DE LOS ANTOJOS

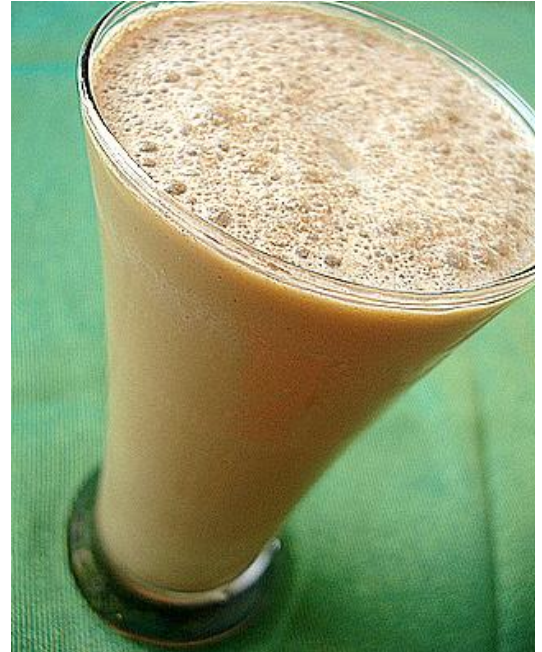
1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla  
1 cucharada de aceite de linaza  
½ taza de fresas  
½ taza de frambuesas  
1 y ½ tazas de agua fría

## GLORIA DE LA MAÑANA

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla  
1 y ½ tazas de agua fría  
2 cucharadas de Greens Plus  
1 cucharadita de aceite de linaza

## TURBO-CARGADOR

1-3 cucharadas de proteína en polvo de fresa  
½ taza de melón  
½ taza de plátano  
1 y ½ tazas de agua fría



**Trago de Cafeína**



**Turbo-Cargador**

# RECETARIO DE LICUADOS DE PODER

## CANELA ESPLÉNDIDA

1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate  
1 cucharada de canela  
1 y ½ tazas de agua fría

## DESPUÉS DE LAS OCHO

1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate  
1 y ½ tazas de leche descremada  
5 gotas de extracto de menta  
½ taza de hielo

## TAZA DE JUVENTUD

1-3 cucharadas de proteína en polvo de chocolate  
1 y ½ tazas de leche descremada  
1 cucharada de jarabe de chocolate  
1 cucharada de plátano  
4 galletas de chocolate

## TUTTI-FRUTI

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla  
1 y ½ taza de Gatorade de naranja  
½ taza de fresas  
½ taza de plátano

## EXPLOSIÓN SALVAJE

1-3 cucharadas de proteína en polvo de vainilla  
1 y ½ tazas de Gatorade de mora azul  
½ taza de fresas  
½ taza de moras



Taza de Juventud



Explosión Salvaje

# RECETARIO DE LICUADOS DE PODER

## LICUADO GANADOR SIN TONTERÍAS *(¡Si puedes aguantarlo!)*

1-2 tazas de claras de huevo pasteurizadas  
½ taza de avena cocida  
1-2 tazas de leche de chocolate al 1%  
½ de yogurt de frambuesa  
½ taza de fruta congelada (a tu elección)  
1 cucharada de mantequilla de cacahuate natural

## NUBE TROPICAL

1 naranja, pelada  
¼ piña, pelada y sin corazón  
1 taza de yogurt bajo en grasa  
6 cubos de hielo

## ARCOIRIS CONGELADO

¼ piña fresca, pelada  
½ taza de fresas  
3 tazas de sorbete de frambuesa

## PELLIZCO DE NARANJA

¼ piña, pelada  
½ taza de fresas  
3 tazas de sorbete de naranja

## PELLIZCO DE MORAS

1 limón, pelado  
½ taza de moras  
½ taza de zarzamoras  
3 tazas de sorbete de frambuesa

## LIMÓNADA SYRUP

6 limones, pelados, 1 ½ tazas de azúcar



Pellizco de Naranja



Pellizco de Moras

## RECETARIO DE LICUADOS DE PODER

# Malteadas de Vegetales y Frutas

### DOS PUEDEN MANGO

Rajita de jengibre de ½ centímetro  
½ mango  
¼ piña fresca, pelada



Dos Pueden Mango

### UN ANTIOXIDANTE AL DÍA...

½ taza de arándanos  
½ taza de frambuesas  
½ taza de fresas  
½ taza de uvas verdes  
1 cucharadita de miel



Un Antioxidante Al Día

### SEÑOR HUESOS

¼ col de cabeza pequeña  
1 rama de apio  
1 manzana

### ZUMBIDO DE VITAMINA C

3 naranjas, peladas  
Rajita de jengibre de 1/3 centímetro

### CONSTRUCTOR DE CALCIO

¼ col de cabeza pequeña  
1-2 hojas frescas de albahaca  
1 rama de brócoli (3-4 floretes con tallo)  
1 rama de apio  
1 manzana

# RECETARIO DE LICUADOS DE PODER

## LA FAVORITA DEL PROFESOR

1 manzana  
Una mandarina, pelada

## MUJERES SALUDABLES

2 floretes de brócoli con tallo  
¼ pimiento verde  
1 zanahoria  
1 rama de apio  
1 jitomate  
Salsa tabasco al gusto

## ZONA Y

8 jitomates medianos  
1 limón, pelado  
1 rama de apio  
1 zanahoria mediana  
1 cucharadita de salsa Worcestershire  
1 cucharadita de sal

## ABRE LOS OJOS

2 zanahorias  
1 manzana  
1 mandarina, pelada

## ZUMBIDO INVERNAL

2 manzanas  
¼ taza de moras  
1 naranja, pelada



Zona Y

# RECETARIO DE LICUADOS DE PODER

## ¡BUENOS DÍAS!

- ½ toronja, pelada
- 1 pera
- 1 banana, pelado
- 1 taza de uvas verdes



Zona X

## FUEGO LÍQUIDO

- 1 jitomate mediano
- ½ chile jalapeño
- 1 puñado de perejil
- ½ pepino



Buenos Días

## SOLO PARA TUS OJOS

- 2 zanahorias
- ½ calabaza amarilla
- 1 pera

## HOMBRE SALUDABLE

- 1 jitomate mediano
- 3 ramitas de espárragos
- 1 rama de apio
- ½ calabaza amarilla



Solo Para Tus Ojos

## ZONA X

- 1 puñado de lechuga romana
- 1 puñado de germen de alfalfa
- 1 zanahoria
- 2 puñados de espinacas
- 1 rama de apio

# RECETARIO DE LICUADOS DE PODER

## VITAMIN A

1 jitomate  
½ pepino  
½ puño de perejil  
1 zanahoria

## MEZCLA DE LA HUERTA

2 manzanas  
2 peras

## BRINCO EN EL VIÑEDO

1 taza de uvas  
1 pera

## EL CLUB DE LA SALUD

½ de una bolsa de espinacas de 180 gr.  
3 zanahorias

## POCIÓN DE PASIÓN

1 pera  
2 manzanas  
Una raíz pequeña de jengibre

## UVAS AGRIAS

1 lima, pelada  
2 tazas de uvas rojas



**Poción de Pasión**



**Vitamin A**

# RECETARIO DE LICUADOS DE PODER

## LA PRENSA DE FIBRA

2 manzanas  
½ limón, pelado



La Prensa de Fibra

### Opciones Creativas y Criterios para preparar tus propios licuados de proteína:

**Carbohidratos** --> deben provenir de hojuelas de avena, fruta, galletas saladas graham, yogurt, helado bajo en grasa.

**Proteína** --> debe provenir de proteína en polvo, claras de huevo, leche o queso cottage.

**Grasas** --> deben provenir del aceite de oliva, nueces, aceite de linaza o mantequilla de cacahuate natural.

**Agua** --> Añade una cucharada a la vez hasta que quede suave y cremoso.

**Cubos de hielo** --> por lo menos ½ taza, pero no son necesarios

**Jugo** --> puede ser alternado como líquido, pero no lo sugiero porque es una fuente pobre de carbohidratos

**Extras** --> se creativo y experimenta con galletas oreo, extracto de menta, extracto de vainilla, miel, etc.

**Vince DelMonte Presenta**

# **ELIMINACIÓN DE LA GRASA**

## **SIN TONTERÍAS**



**Una Guía Completa  
Para Quedar Marcado!**

## IMPORTANTE

Éste es un programa paso a paso que implica una progresión gradual pero constante de llegar a levantar pesas muy pesadas. Un calentamiento apropiado es obligatorio antes de cada entrenamiento para proteger tus tendones, ligamentos y articulaciones contra cualquier lesión.

Aunque el ejercicio es beneficioso, y este programa se ha creado para ayudar a progresar a principiantes hacia niveles de entrenamiento avanzados y de élite, siempre existe el riesgo de lesión. Vince DelMonte y sus agentes, afiliados y empleados no serán responsables ni obligados por ninguna lesión sufrida por estar levantando o moviendo pesas en tu hogar, gimnasio u otra parte. Consulte siempre a tu médico antes de comenzar cualquier programa de entrenamiento con pesas u otro plan de ejercicio, incluso si empieza progresivamente. Si experimenta cualquier tensión o dolor mientras entrena, pare inmediatamente y consulte a tu médico.

# INTRODUCCION

¡Hola y bienvenido!

Este informe especial sobre la pérdida de grasa te dará todos los secretos que necesitas para adelgazar un máximo y tener un físico magro y una constitución robusta: **¡5-6% de grasa corporal para los hombres y 10-12% para mujeres!**

En el momento en que leas este informe, ya debes de tener cierto tamaño de músculos y fuerza y verte grande y poderoso. ¡Entonces es hora de incorporar la fase de “corte” y de consumir todo exceso de grasa para poder exhibir una **constitución realmente marcada, esculpida y rasgada!**

En este informe exclusivo, **revelaré un sistema para quemar grasa extremadamente potente que permite que maximices tu potencial reductor, a pesar de tu genética, mientras mantienes tu masa muscular.** ¿Después de todo, para qué tener una constitución robusta si no se marca con las líneas y la definición apropiada?

En vez de confundirte enfocándome en qué es nuevo, qué es lo último y qué es la punta de lanza, este sistema simplificará el adelgazar hasta el denominador común más bajo.

En vez de complicar la reducción y que tengas que ser científico investigador para entenderla, este sistema te revelará realmente la información práctica que he utilizado en cada modelaje de acondicionamiento en que he competido personalmente y en que mis clientes han competido también.

Se compila en este manual un **mapa simple con lujo de detalles** en lo que respecta al trabajo necesario, según tu **tipo de cuerpo, ajustes a tu mentalidad, dieta, entrenamiento y suplementos alimenticios.**

Podrías decir que este libro está basado en la frase de Albert Einstein:

**“Haz todo tan simple como sea posible, pero no más simple.”**

El concepto entero de este sistema está basado en los principios de *quemar la grasa* y de *alimentar el músculo*.

**La primera pauta es quemar la grasa, no matar de hambre la grasa.** El acercamiento más popular a la disminución es recurriendo a una dieta. ¿Cuáles son las primeras tres letras de la palabra *dieta*? ¡D - I - E! (Muerte en inglés) ¿Coincidencia? Te dejaré decidir en un momento. Consideremos qué sucede cuando haces una dieta:

La dieta típica consiste en alrededor de 1200 calorías (incluso para algunos hombres) lo cual está muy lejos de las necesidades energéticas de la mayoría de las mujeres y de todos los hombres. Me refiero a cualquier *dieta con pocas calorías* como inanición. ¡Sin mencionar que la mayoría de las dietas incluyen cero ejercicio!

**¿Qué sucede cuando reduces drásticamente tus calorías sin hacer ejercicio?**

**Tu cuerpo necesita conseguir energía en alguna parte y, desafortunadamente, como estás en modo de *supervivencia*, tu cuerpo se aferra a sus reservas de grasa para mantenerse en vida y se alimenta de los músculos. Se ha hecho un montón de investigación que demuestra que una dieta baja en calorías y ningún ejercicio conlleva una pérdida muscular.**

Ciertas investigaciones han demostrado que perderás una libra de músculo por cada tres libras de grasa. En mi opinión, esa investigación suena muy conservadora. ¡No me sorprendería si quienes hacen dietas perdieran tanto músculo como grasa!

**La dieta sin ejercicio es una espada de doble filo mortal.** No sólo experimentarás una caída en tu metabolismo debido a las pocas calorías que consumes, también experimentarás una caída en tu metabolismo debido al músculo perdido. ¡Por lo tanto sufrirás una doble disminución de tu metabolismo por la que inevitablemente resultará una versión más pequeña y más flácida de ti mismo!

**La segunda pauta es quemar grasa, no perder peso.** Me sorprende cuánta gente todavía se fija en perder peso en vez de grasa. **Desafortunadamente, la mayoría de las “historias de transformación” son perfectos ejemplos de pérdida de peso y no de pérdida de grasa.** Estos individuos solamente pierden mucho peso en agua, acompañada por músculo. Un porcentaje muy pequeño de tu peso perdido es grasa real. ¡No será ninguna sorpresa si recuperan el peso perdido el año siguiente porque nunca trataron el problema de raíz!

El secreto es ajustar tu modo de pensar y darte cuenta de que el peso no es grasa. Una pérdida dramática de peso no significa necesariamente que se pierde en grasa. Puede también incluir el peso de líquidos y de tejido musculoso. No se emocione tanto cuando pierda 20 libras de peso en un mes. La pregunta es: “¿20 libras de qué?” Este programa de pérdida se basa en perder la grasa sin perder el músculo. ¡Empecemos!

- Vince-

# Sin recorte absurdo de grasas: Una guía de cuatro meses para marcarse

*Por Vince DelMonte*

## CONTENIDO

<b>Capítulo 1</b> Factores genéticos y pérdida de grasa	<b>Página 6</b>
<b>Capítulo 2</b> La mentalidad para perder grasa	<b>Página 15</b>
<b>Capítulo 3</b> La dieta reductiva	<b>Página 22</b>
<b>Capítulo 4</b> Entrenamiento de recorte	<b>Página 41</b>
<b>Capítulo 5</b> Suplementos para perder grasa	<b>Página 65</b>
<b>Comentarios finales</b>	<b>Página 67</b>

# CAPÍTULO 1:

## FACTORES GENÉTICOS Y PÉRDIDA DE GRASA

¿Permitirás que las limitaciones genéticas afecten tu capacidad de marcarte?

¡Si has terminado mi programa de **Culturismo Sin Tonterías**, entonces sabes que es posible vencer los genes antipáticos al músculo porque estás estrenando cuerpo! Has sido dedicado a tus metas y ahora eres la prueba viva de que puedes transformarte si tomas las medidas correctas. Los mismos principios van a aplicarse a quienes se están preparando a derrotar antipáticos genes gordos.

Has oído el refrán: “¡Elije a tus padres sabiamente!” Pero si tus padres son gordos u obesos, esto no te condena a una vida de gordo o a tener lonja y panza. Al igual que tu, muchos flacos pensaban que estaban condenados a una vida de flacura, sabe que ésta no es ninguna razón para tirar la toalla. En esta primera sección es crítico entender el papel de la genética.

No sé tú, pero a mí la palabra genética me asustaba. Me recordaba siempre (todavía intimidado) a los profesores de la secundaria, imágenes de extrañas estructuras de ADN, y mi peor materia en la secundaria, biología. Pero es la respuesta para disipar la confusión sobre pérdida de grasa.

¿Te has preguntado por qué algunas personas pueden comenzar un programa de crecimiento, aumentar cantidades masivas de músculo y no perder su ‘lavadero’ mientras que otras comienzan a aumentar y pierden de vista sus abdominales en apenas algunos días? Algunas personas harán un programa de recorte después de aumentar y parecerán extremadamente musculosos porque no pierden ni una onza de músculo en el proceso de dieta. Otros intentan recortar grasas después de un programa de crecimiento y parecen volverse blandos y perder todo el músculo que desarrollaron.

En esta sección, te enseñaré por qué no debes temer o intimidarte por tu genética. En capítulos posteriores de este libro te enseñaré cómo manipular ciertas variables del entrenamiento y la nutrición basándose en tu tipo de cuerpo. La llave del éxito es estar completamente educado, creer en sí, tener un buen equipo de ayuda y seguir el plan correcto.

La realidad es que si ambos padres son gordos, sus niños tendrán un 80% de

probabilidades de ser gordos. Y si ambos padres son flacos, sus niños tendrán un 80% de posibilidad de ser flacos. **Esto no significa que estés condenado a una vida de gordo o de flaco, pero saber los hechos te ayudarán a esforzarse más enérgicamente en ciertas áreas de tu dieta y entrenamiento. De hecho, tendrás que entrenar mejor que aquellas personas con genes más favorables.**

## La historia de los tipos de cuerpo

Los fisiólogos se refieren a menudo a los tipos de cuerpo para describir la estructura de una persona. Los tipos de cuerpo (también conocidos como somatotipos) son un determinante genético altamente significativo en la búsqueda de pérdida de grasa. **Para dar crédito a quien es debido, fue en los años 40 que el Dr. William H. Sheldon introdujo la teoría de los somatotipos.**

Su teoría describe tres tipos básicos de cuerpo humano: **el endomorfo**, caracterizado por una preponderancia de grasa corporal; **el mesomorfo**, dotado de una musculatura bien desarrollada; y **el ectomorfo**, distinguido por una carencia tanto de grasa como de músculo. Él también indicó que la mayoría de la gente es una mezcla de estos tipos. **Estos tipos de cuerpo pueden ser indicadores de si tendrás dificultad al quemar grasa o te será fácil, y qué clase de constitución tendrás en el futuro.**

La descripción de Sheldon de los tres tipos de cuerpo se ha convertido en una parte integral de la mayoría de la literatura sobre pérdida de peso, acondicionamiento y fisiculturismo. Los tres tipos de cuerpo serán descritos más a fondo a continuación, con base en los millares de rasgos físicos que han sido evaluados por médicos y fisiólogos durante años:

### ECTOMORFO

frágil  
delgado  
pecho plano  
estructura delicada  
aspecto joven  
alto  
ligeramente musculoso  
hombros inclinados  
cerebro grande  
dificultad para subir de peso  
el crecimiento del músculo toma más tiempo

## **MESOMORFO**

atlético

cuerpo duro, musculoso

aspecto definidamente maduro

forma rectangular (o de reloj de arena para las mujeres)

piel gruesa

postura vertical

aumentan o pierden peso fácilmente

desarrollan músculo rápidamente

## **ENDOMORFO**

cuerpo suave

flácido

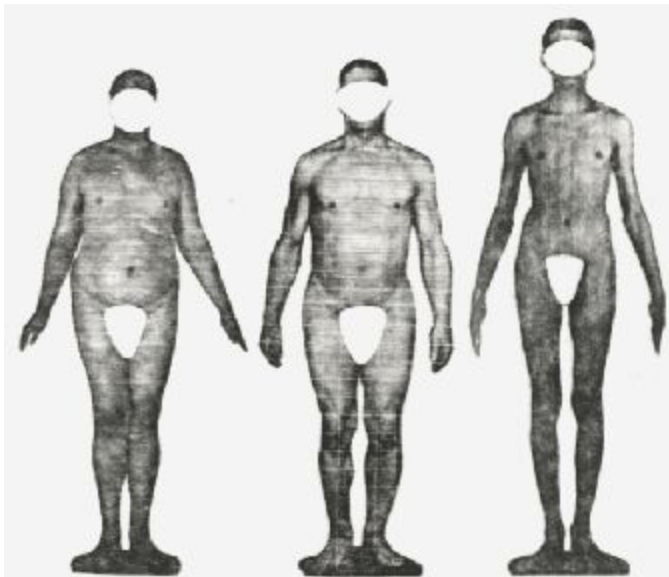
músculos subdesarrollados

rechoncho

sistema digestivo sobre-desarrollado

pierden peso difícilmente

generalmente desarrollan músculo fácilmente



## ¿Cuál es tu tipo de cuerpo?

Puesto que todos tenemos diversas formas y tamaños, conocer nuestro “tipo de cuerpo” (genética) es esencial. El descubrimiento de tu tipo de cuerpo te ayudará a indicar la clase de estrategia que debes seguir para optimizar tu meta, limpiar tu dieta y elegir el estilo correcto de entrenamiento.

Según lo mencionado previamente, hay tres distintos tipos de cuerpo. **Si bien todos somos una mezcla de los tres, un tipo particular siempre es predominante. ¡Tu tipo “principal” será obviamente al que puedas asociarte!** Más adelante en este programa, discutiremos las maneras específicas de entrenar y de comer basándonos en tu tipo de cuerpo.

### 1) mi estructura ósea es:

- muy grande - 3 puntos
- medio grande - 2 puntos
- pequeña o frágil - 1 punto

### 2) mi cuerpo tiende a:

- acumular demasiada grasa - 3 puntos
- ser delgado y musculoso - 2 puntos
- ser demasiado flaco - 1 punto

### 3) mi cuerpo se ve:

Los hombres contestan:

- redondo y suave - 3 puntos
- cuadrado y rugoso - 2 puntos
- largo y tenue - 1 punto

Las mujeres contestan:

- en forma de pera - 3 puntos
- como reloj de arena - 2 puntos
- muy derecho y alargado - 1 punto

### 4) cuando niño estaba:

- rechoncho - 3 puntos
- normal - 2 puntos
- demasiado flaco - 1 punto

### 5) mi nivel de actividad es:

- sedentario - 3 puntos
- bastante activo - 2 puntos
- hiperactivo, no puedo quedarme sentado - 1 punto

**6) mi acercamiento a la vida es:**

- reposado - 3 puntos
- dinámico - 2 puntos
- preocupado - 1 punto

**7) mi metabolismo es:**

- lento - 3 puntos
- exacto - 2 puntos
- demasiado veloz - 1 punto

**8) las personas me dicen:**

- que debo perder peso - 3 puntos
- que me veo muy bien - 2 puntos
- que debo engordar - 1 punto

**9) si rodeas tu muñeca con el dedo medio y el pulgar de tu otra mano:**

- el dedo medio y el pulgar no se tocan - 3 puntos
- el dedo medio y el pulgar apenas se tocan - 2 puntos
- el dedo medio y el pulgar se traslapan - 1 punto

**10) respecto a mi peso, yo:**

- gano peso fácilmente, pero me cuesta perderlo - 3 puntos
- gano y pierdo peso bastante fácilmente. Permanezco casi siempre igual - 2 puntos
- tengo problemas para subir de peso - 1 punto

**11) Tengo hambre:**

- casi todo el tiempo - 3 puntos
- a la hora de comer - 2 puntos
- raramente - 1 punto

**12) La gente me describiría como:**

- una persona emocional - 3 puntos
- una persona física - 2 puntos
- una persona intelectual - 1 punto

32 - 37 puntos = Endomorfo puro

27 - 31 puntos = combinación de Endomorfo y de Mesomorfo

22 - 26 puntos = Mesomorfo puro

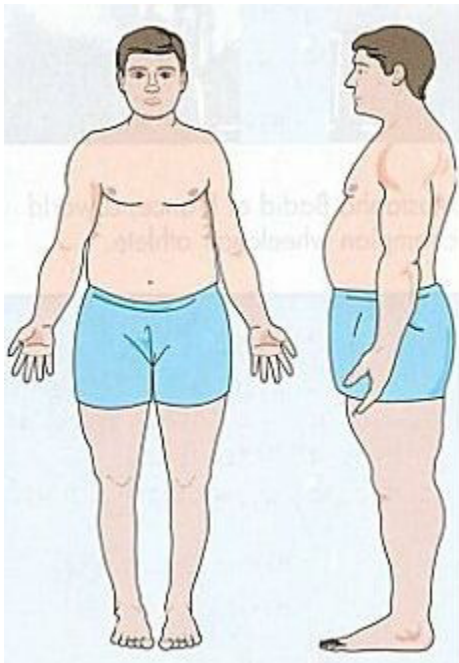
17 - 21 puntos = combinación de Ectomorfo y de Mesomorfo

12 - 16 puntos = Ectomorfo puro

## Endomorfo:

Este tipo de cuerpo está predispuesto a acumular grasas a % más altos y tendrá que seguir este programa más estrictamente. Reconocidos por su “aspecto suave”, es más difícil para ellos ajustar y dar tono con ejercicio y dietas. La buena noticia es que la estructura del hueso del endomorfo es ancha y fuerte, lo que hace que el aumento de músculo sea más fácil, tanto de construir como de mantener. Esto puede ser una ventaja durante su desarrollo de músculo y fases de crecimiento.

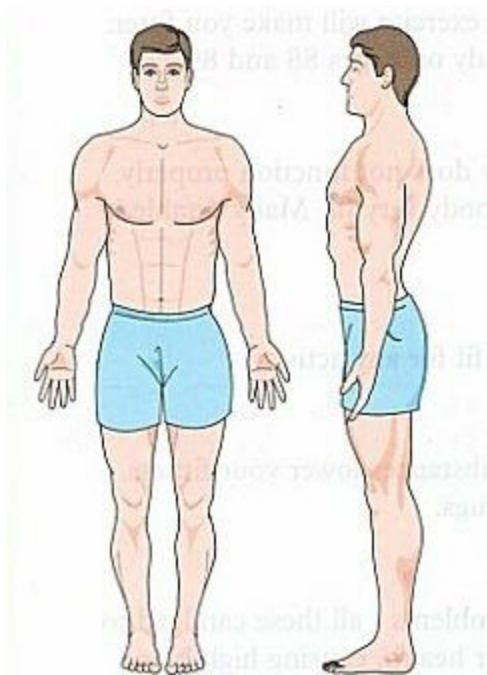
Se consciente de que tu genética condiciona un metabolismo más lento, pero eso simplemente significa que acumularás grasa si le das a tu cuerpo demasiadas razones para hacerlo. Típicamente se encuentran endomorfos entre futbolistas y luchadores enormes. Algunos endomorfos famosos son John Goodman, Rosanne y Jack Black.



## Mesomorfo:

Los “dotados”, este tipo genético está predispuesto a grandes aumentos de musculatura y podrá marcarse aplicando sólo algunos cuantos consejos de este programa. De aspecto generalmente muy atlético, tienen una buena postura y son simétricos. ¡Para un fisicoculturista o un entusiasta del acondicionamiento, éstas son buenas noticias!

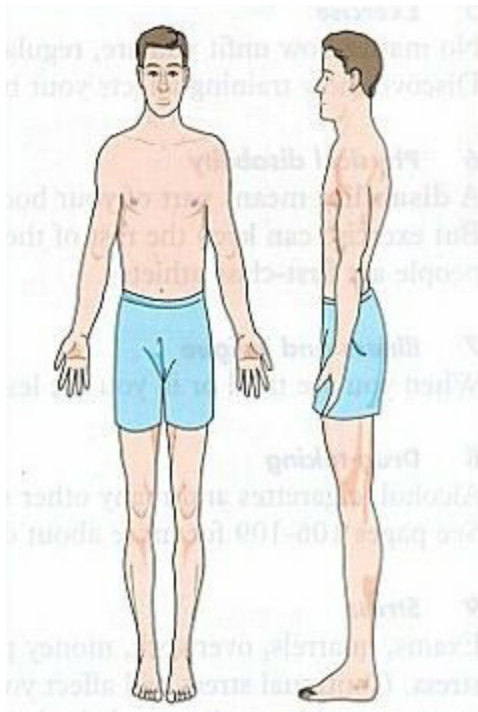
¡Dicen que los mesomorfos pueden hacer músculo más rápido que la mayoría de la gente y pueden perder grasa rápido cuando siguen una dieta correcta! tu genética está básicamente a tu favor si quieres hacer crecer músculo o eliminar grasas. Cualquier sistema de entrenamiento les funcionará porque tienen los genes “afortunados”. Los famosos de cuerpo de mesomorfo serían Bruce Willis, Sylvester Stallone y todos los ganadores de Sr. Olympia.



## Ectomorfo:

También conocidos como ‘de lento aumento’, se reconoce a los ectomorfos por la longitud de sus miembros, bajo % de grasa corporal y pequeños músculos. ¡Si algunas mujeres matarían por tener este tipo de cuerpo, los hombres lo verán probablemente de una manera diferente! Los ectomorfos tienen dificultades para ganar peso y les cuesta mucho hacer y mantener sus músculos. Los ectomorfos, sin embargo, pueden lograr engordar y debe advertírseles que no exageren el programa de pérdida de grasa porque pueden perder músculo cuando recortan.

Estos individuos tienden a ser atletas de resistencia, tales como corredores interurbanos, jugadores de básquet de la NBA y modelos. Brad Pitt, Edward Norton y Kate Moss serían sus ectomorfos famosos. ¿Mencioné que fisicoculturistas legendarios como Flex Wheeler y Frank Zane (dos de mis cuerpos preferidos de todos los tiempos), son ectomorfos? Tenían metabolismos rápidos y físicos de ectomorfos cuando eran jóvenes adolescentes.





Frank Zane era un ectomorfo



Flex Wheeler era un ectomorfo

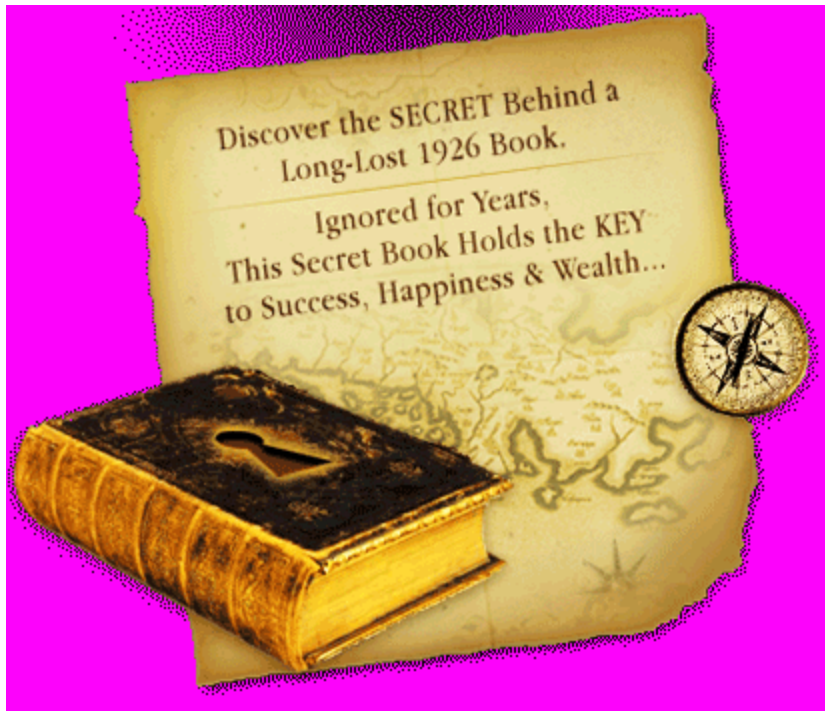
## CAPÍTULO 2:

### LA MENTALIDAD PARA PERDER GRASA

#### Consigue aquello en lo que te enfocas

¿Cómo consiguieron individuos clasificados ectomorfos, como Frank Zane y Flex Wheeler, derrotar su genética flaca para convertirse en los legendarios fisicoculturistas que inspiran a millares y a millares de aprendices? ¿Cómo Markus Ruhul, clasificado como endomorfo, derrotó su genética “gorda” para convertirse en un famoso fisicoculturista del mundo? (Las drogas seguramente jugaron un papel con Markus y Flex, pero los narcóticos por sí solos obviamente no habrían sido suficiente).

**Asumo que dominaron la ley de la atracción.** Independientemente de si estaban familiarizados con la descripción formal de esta filosofía, estoy seguro de que practicaron este concepto diario.





**Nota: No vendo ni gano ningún dinero promoviendo el secreto. Es extremadamente poderoso y literalmente cambia tu vida; es probablemente la mejor herramienta de desarrollo personal que puedo recomendar desde una perspectiva secular. Compruébelo mismo. Por ahora, haré mi propia interpretación del secreto para desarrollar músculo y desde un punto de vista grasa de pérdida de grasa.**

**La ley de la atracción indica simplemente que lo “semejante se atrae”. Esto significa que está consiguiendo aquello en que se está enfocando tu mente subconsciente.**

**Tu subconsciente es el substrato de pensamientos que pasan por tu cabeza cada día.**

**Puede ser que suenen así:**

- “Tengo un tipo de cuerpo endomorfo así que nunca perderé realmente grasa aunque estoy intentándolo lo mejor que puedo...”
- “Siempre tendré esta pequeña panza...”
- “No importa lo bien que coma y entrene, nunca tendré lavadero...”
- “Podría comenzar a hacer más ejercicio cardiovascular para perder esta grasa pero probablemente no servirá de mucho...”
- “Nadie en mi familia y ninguno de mis amigos es marcado y musculoso así que no significa realmente gran cosa para mí...”
- La “genética determina el 40% de cómo me veo así que cuál es el punto...”
- “Mejor ser feliz con mis aumentos de músculo y no preocuparme por esta lonja porque probablemente perderé el músculo cuando comience la dieta...”

## ¿Puede ver el problema con estos pensamientos?

Aparte de ser totalmente negativos, todos se basan en una mentalidad fatalista. El individuo se está centrando en *intentar* su mejor y *hacer* su mejor.

- El individuo se está centrando en lo que no quiere (lonja), en vez de centrarse en lo que sí quiere.
- El individuo ve sus metas (lavadero) como imposibles, así que nunca hará un esfuerzo verdadero por encontrar una solución.
- El individuo nunca ha tenido éxito en el pasado, así que te cuesta mirar hacia el futuro y reescribir el futuro.
- El individuo no cree que merece el cuerpo de sus sueños. Está permitiendo que sus alrededores influyeran sus decisiones.
- El individuo que compara estadísticas académicas hará solamente un esfuerzo del 60% porque él ha elegido creer que él no tiene ningún control del otro 40%.

## Reajustar tu sistema de la creencia

Todo lo que haces es un resultado de tu pensamiento y creencias. Si crees que tardarás 30 días en cambiar un hábito, entonces probablemente tardarás 30 días. Si crees que tardarás un año en perder toda grasa, entonces elegirás la trayectoria y tomarás las decisiones que llevan a un plan anual. Si crees que estás destinado a verte moderadamente bien, entonces harás un esfuerzo moderado en el gimnasio y en tu entrenamiento. Si crees que solamente alguien dotado genéticamente merece estar marcado, entonces no considerarás que faltar a entrenamientos, comer alimentos de preparación rápida y tener malos hábitos sea algo serio.

Sin embargo, si eres una autoridad en la nutrición de tu familia, no ordenarás alimentos de preparación rápida los fines de semana. Si crees que eres un modelo de condición física para tus amigos, sugerirás actividades físicas los fines de semana. Si te ves con el cuerpo de un modelo de acondicionamiento, no tendrás dificultad en despertar a las 6am para hacer ejercicio cardiovascular. Si te ves como un canijo resistente, no te quejarás al hacer esas últimas repeticiones. Si te crees el individuo más fuerte del gimnasio, comenzarás a determinar tu progreso de levantamiento más diligentemente. ¡Si se ve como un ser humano sano, no pondrás papitas y galletas en tu carrito del supermercado!

¿Ves la diferencia? **¿Puedes ver cómo tus pensamientos subconscientes son una causa directa de lo que estás consiguiendo en la vida? La batalla comienza verdaderamente en la mente.** Aquí están cinco pasos de acción a tomar hoy:

## 1. Repetición. Repetición. Repetición.

Actúa día con día. Sólo porque aplicas la ley de atracción y comienzas a tener nuevos pensamientos y creencias, no significa que mágicamente adelgazarás y te marcarás. Faltaría la acción y el esfuerzo de *hacer*. Hay que hacer el trabajo uno mismo. Al final, tus metas se realizarán realmente con SÓLO HACERLO día con día.

**Cada día tendrás que repetirte verbalmente quién eres.** Anota tus metas y léelas en el camino al trabajo o antes de que salgas de la cama por la mañana. Registra tus pensamientos y creencias y escucha tu propia voz cada día. **Cada día tendrás que luchar contra las mentiras de que eres perezoso, no estás motivado, no eres genéticamente dotado, la comida te está haciendo engordar, etc. No te engañes ni aceptes estas falsedades.** No le des energía a estas mentiras pensando negativamente sobre uno mismo. Cada día tendrás que tomar nuevas decisiones basadas en la nueva persona en que te estás convirtiendo.

## 2. Rodéate con razones “emocionales” para tener éxito.

- Quizás debas entrar a una competencia de transformación de 12 semanas para agregar un componente competitivo y urgente a sus metas.
- Compra tu propio gimnasio y ponlo en tu hogar, de modo que lo veas diario.
- Substituye tu protector de pantalla por estupendos cuerpos y substituya la revista en tu mesita de café por revistas de acondicionamiento.
- Pregúntale al tipo más grande de tu gimnasio si podrías entrenar con él por algunas semanas. O contrata un entrenador personal que tenga un cuerpo parecido al que quieres.
- Descubre cuando es la próxima competencia de acondicionamiento o la siguiente gran expo de acondicionamiento en tu barrio y participa.
- Haz nuevos amigos entre la gente que vive y respira salud y acondicionamiento. Quizás podrías entablar una amistad con algunos de los entrenadores o de los dueños de tu gimnasio.

El fondo, necesitas comenzar a vivir y a respirar la forma de vida que te llevará a tus metas.

## 3. Rodéate de imágenes que creen esa emoción.

- Recorta la imagen exacta que representa tu ideal de constitución. Para hacerla

atractiva emocionalmente, corta tu propia cara y pégala sobre la imagen. **Es muy importante imaginar lo que se sentiría tener ese cuerpo.**

- Mira una película o una demostración de los deportes que muestren tu constitución ideal siendo admirada en público. Quizás quisieras tener la constitución de un ‘último combatiente’. **Mira ‘el último combatiente’ regularmente en la TV, y así las sensaciones se grabaran en tu subconsciente.** Conoce gente de mejor aspecto que el tuyo y sal con ellas en público. Imagínate cómo se sentirá cuando puedas verte igual que ellos.
- Pega tus imágenes en tu refrigerador, en la ventana del cuarto de baño, al lado de tu cama, en tu coche y en tu lugar de trabajo. **Encuentra esa imagen que te represente en el glorioso momento de la coronación de tus esfuerzos, cuando te sentirás grandioso, te verás fabuloso, y estarás orgulloso de tu victoria.** Pon esa imagen donde puedas verla y recordarla. Cerciórate de que haya emociones fuertes atadas a ella para que se marque en tu subconsciente.

#### 4. Consigue ayuda emocional.

Ya sea en un grupo de ayuda social, con un entrenador personal, un amigo cercano, una comunidad de Internet o un programa de entrenamiento por teléfono, rodéate con la gente que está trabajando para ir hacia la misma meta. **Si no puedes encontrar a un grupo, entonces crea un grupo propio. Toma medidas positivas hacia tus metas. Ésta es la mejor manera de derrotar un ambiente negativo. La ayuda emocional que recibes semanalmente, o cuando la encuentres, te ayudará a lo largo de la semana.** No puedo insistir demasiado en lo importante que es conseguir mucha ayuda. Esta gente también representará la “imagen” de lo que quieres y te mantendrán confiado de tus metas.

#### 5. No te centres en “intentar” o en “desear”.

Hasta que creas en verdad que tienes la energía para cambiar, no estarás en control de tu destino. La duda puede hacer muchas cosas. Tenía dudas de que podría derrotar mi genética flaca. Tenía dudas cuando algún año inesperadamente desarrollé una panza.

**Me dije que quería ser delgado y musculoso. Pero el “deseo” no tenía suficiente alcance. No pensaba que debía ser delgado y musculoso; Sólo quería ser delgado y musculoso. Pero solamente esperaba y quería, una parte enorme de mi subconsciente no pensaba que en verdad fuera posible.**

**Esto crea un círculo de negatividad. Cuando solamente quiere o intenta tener éxito, las decisiones sutiles afectan el resultado.**

Por ejemplo, si estás en un evento social con muchos canapés y bocadillos fritos, y la tentación es mucha, ¿qué vas a hacer? Si solamente estás *intentando* y *queriendo* tener éxito, entonces vas a derrumbarte y ceder a la tentación y la justificarás diciendo: “Fue solamente una probada y no frenará realmente mi progreso, ¿verdad?”

Otro ejemplo, si estás entrenando en el gimnasio y estás a punto de terminar una serie, tus músculos están gritando que pares, ¿qué vas a hacer? Si estás solamente *intentando* y *queriendo* tener éxito, vas a decidir que el dolor no vale la pena. En vez de jalar esa última repetición vas a bajar los pesos, dar por terminada la serie y justificarlo diciendo: “Es aceptable, era sólo una repetición, y habría sido demasiado difícil de todos modos, ¿verdad?”

**Como podrás ver, tengo un problema enorme con “desear” e “intentar”. ¡De hecho, me vuelve loco! Para ciertas decisiones en tu vida, no es bastante *quererlas* o *intentar*. Debes hacer que sucedan. Debes DECIDIR que LO HARÁS. ¡Es como encerrarse en un cuarto sin salida y tirar la llave para probar tu compromiso de encontrar una salida!**

Una vez que decides que alcanzarás tu máxima condición física, no habrá incertidumbre o *esperanza*. Cuando tomes la decisión de dejar de *querer* y comiences a *crear*, entonces cruzarás otra barrera más. Cuando estés en otro evento social con comida “empanzonadora” o en el gimnasio, bajo esa misma serie de pesos, entenderás que comer sólo un bocadillo o dejar de jalar antes de terminar no es una opción. ¿Por qué? ¡Porque has decidido alcanzar tu máxima condición física, sin importar el dolor y la tentación! LO VALE, porque tomando decisiones duras en cuanto a alimentos y jalando el 110% diario, alcanzarás tu meta.

## **El día en que derrotes tu genética...**

En el capítulo pasado discutimos los tres tipos de cuerpos principales, ahora sabes con *quién* estás luchando. Tal y como en una guerra, tienes pocas probabilidades de salir victorioso si no sabes a qué te enfrentas. He proporcionado la información de los tipos de cuerpo para revelar solamente el plan de batalla de tu enemigo, pero no para reforzar el resultado final. Debes decidir cuál será el resultado final usando las estrategias mentales delineadas en este capítulo.

Cuando comienzas a afilar tu perspectiva y a centrarte en el cambio de tu diálogo interno, comienzas a experimentar éxito en la adquisición de control sobre tus genes.

**No entrenarás sólo porque se supone que debes hacerlo, entrenarás porque sabes que el esfuerzo será recompensado. No comerás sano porque debes hacerlo, sino porque estarás viendo mejoras en tu recuperación. No esperarás estar**

desarrollando una constitución óptima; crearás tu constitución óptima. No mirarás al espejo y pensarás en lo que podrías hacer; pensarás en lo que estás haciendo y en lo que has creado. Mirarás tu cuerpo y visualizarás lo que estás a punto de crear, no lo que desearías tener.

**Es esa línea muy fina entre “decidir” e “intentar” lo que hará la diferencia entre la realización de un lavadero y una lavadora ¡entre el 12% grasa y el 6%!**

Tendrás que evitar toda charla negativa del tipo de “no puedo”, porque puedes. Debe **elegir** pensar positivamente. Recuerda que estos nuevos diálogos en tu cabeza no tendrán ningún significado si no se sostienen con acciones. Es hora de comenzar a discutir cómo sostener tu nueva forma de pensamiento con la “acción correcta”.

**capítulos libres termina aquí...**



