



HarperCollins e-books



La dieta de tu vida

Joy Bauer

LA DIETA DE TU VIDA

— ◆ —
Cuatro pasos para adelgazar y estar eternamente en forma

Joy Bauer

con Carol Svec

Traducción del inglés por Santiago Ochoa



Una rama de HarperCollinsPublishers

Dedicación

A mis compañeros de VIDA: Ian, Jesse, Cole y Ayden Jane

Tabla de contenidos

Dedicación

Introducción - Cambia tu Vida

1 - Primer paso: Libérate

Alimentos permitidos en el Primer paso

Primer paso Menús y recetas

2 - Segundo paso: Reaprende

Alimentos permitidos en el Segundo paso

Segundo paso Menús y recetas

3 - Tercer paso: Reconfigura

Alimentos permitidos en el Tercer paso

Tercer paso Menús y recetas

4 - Cuarto paso: Revela

5 - Recreación: El programa de ejercicios de tu Vida

Pasos de Ejercicios Vida

6 - Las preguntas más frecuentes sobre La dieta de tu vida

Apéndice: Los pasos de La dieta de tu vida en resumen

Agradecimientos

Acerca de la autora

Página de Copyright

Acerca de la editorial

INTRODUCCIÓN

Cambia tu VIDA

Todas las dietas comienzan con la pasión para actuar, pero enfrentar la realidad del exceso de peso y reconocer la necesidad de cambiar es algo que requiere tiempo y una gran dosis de energía emocional. Las personas que siguen dietas siempre están alertas y en guardia, pues creen que cada vez que están sentadas frente a un alimento, éste lleva el potencial del éxito o del desastre en su dieta. Aquellos que nunca han tenido que perder peso no entienden lo extenuante que puede ser este proceso. Así es: realmente extenuante.

Has llegado aquí porque estabas buscando la dieta apropiada, y eso significa que ya has comenzado a trabajar. Felicitaciones: ¡tienes pasión para actuar! Creer que si vas a depositar toda tu energía en esto, deberías obtener algo más que promesas rotas, decepciones, o una pérdida considerable de líquidos corporales. Mereces recibir algo espectacular por tus esfuerzos. Confía en mí cuando te digo que puedes transformar algo más que tu cintura: puedes perder peso y mejorar casi todos los aspectos de tu vida. Este es sin dudas el mejor regalo que puede obsequiarte. Es por eso que he creado La dieta de tu vida.

En este libro **VIDA** significa: **Vete Increíble** y **Destila Alegría**.

¿No es eso acaso lo que todos deseamos, lo que nos llena de optimismo cada vez que hacemos una promesa a comienzos de año o cuando compramos un nuevo traje de baño? Claro que sí. Imagínate que todos los días te despiertas sintiéndote alerta y descansado, que te encanta el aspecto de tu cuerpo, tu ropa te queda bien, y que siempre tienes los mismos niveles de energía y entusiasmo. Si estás dispuesto a invertir aunque sea una pequeña parte de toda la energía que le has dedicado a otras dietas, tendrás un aspecto sensacional y te sentirás maravillosamente bien: ese es mi lema personal, y también puede ser el tuyo.

Esperanzas de VIDA

Conozco el poder de La dieta de tu vida de primera mano (¡a fin de cuentas, yo también consumo alimentos!) , y gracias a los casos increíblemente positivos de miles de mis clientes. A través de los años, los hombres y las mujeres que han seguido La dieta de tu vida han rebajado un total de más de 250. 000 libras, cifra que equivale al número de habitantes de una pequeña ciudad. También he aprendido el efecto de la pérdida de peso por medio de los miembros del Joy's Fitness Club, quienes gracias a su determinación rebajaron entre 100 y 300 libras cada uno, y mantuvieron su nuevo peso. Ellos cambiaron sus hábitos sedentarios y comenzaron a realizar actividades como canotaje, participaron en maratones

triatlones, y fueron a escalar a países lejanos. Tienen tanta salud y energía que se casaron de nuevo en una playa del Caribe, juegan al béisbol con sus hijos, han vuelto a estudiar, han descubierto sus talentos ocultos y hasta comenzado nuevas profesiones. Han inspirado a familiares y amigos para que pierdan peso. ¿No me crees? Tú los conocerás: a lo largo de este libro encontrarás veinte perfiles de personas inspiradoras que se desafiaron a sí mismas para modificar su dieta alimenticia, aunque nunca sospecharon que esto les cambiaría muchos otros aspectos de sus vidas.

Si te parece que es prometer mucho, lo es. Pero es difícil no creer en miles de casos igualmente exitosos. Lo mejor de todo es que tú puedes ser uno de ellos.

Con La dieta de tu vida podrás recorrer tu transformación en cuatro pasos fáciles, claros y a prueba de errores. En cada paso encontrarás orientación general, menús específicos para todos los días de la semana, control de porciones y nutrientes balanceados en las combinaciones y cantidad es adecuadas para que te veas increíble y te sientas sensacional. Esto es lo que puedes esperar al cabo de la primera semana; los efectos irán aumentando a medida que sigas la dieta:

- ◆ Pérdida de peso (obviamente)
- ◆ Dormir mejor
- ◆ Más energía
- ◆ Fortaleza y vitalidad
- ◆ Menos letargo
- ◆ Mayor auto confianza
- ◆ Menos altibajos emocionales
- ◆ Aumento en la memoria
- ◆ Más claridad de pensamiento
- ◆ Mayor facilidad de movimientos
- ◆ Mejor relación con los demás
- ◆ Despertarte cada día con emoción y alegría

Suena muy bien, ¿verdad? Sin embargo, todas estas ventajas no suceden por arte de magia. También tienes que llevar algo a la mesa (lo digo en términos tanto literales como metafóricos) .

1. Cambia tu mente. Es importante que entiendas que comenzar una dieta no es sinónimo de fracaso. Al contrario, significa que ya has tenido éxito. Es muy fácil caer en la trampa de pensar que tienes algún tipo de defecto por tener sobrepeso, y que hacer una dieta es decirle al mundo —y a la parte más crítica que hay dentro de ti— que no pudiste controlar ese aspecto de tu vida por tus propios medios. Aunque muchas personas comienzan una dieta porque se sienten desesperadas al creer que han “tocado fondo” en materia de peso, comenzar La dieta de tu vida no es un acto de derrota. Al contrario, es un acto de valor, de esperanza y de éxito. Significa que no te has rendido. ¿Y qué puede ser más positivo que eso?

2. Cambia tus hábitos alimenticios. Es muy obvio que no vale la pena mantener unos hábitos alimenticios poco saludables, pero lo cierto es que también puede ser difícil eliminarlos. Los hábitos están arraigados en nuestros cerebros; nos parecen cómodos y familiares, y algunas personas se sienten bien con ellos. Todas las familias tienen un conjunto de rituales, recetas y estilos de cocinar que han pasado de una generación a otra. Y aunque esto es parte de nuestra identidad, lo más seguro es que tengas que examinarlos de nuevo y adaptarlos a los parámetros de salud del siglo XXI para que funcionen a tu favor y no sigan continúen reflejando en esas libras de más. A lo largo de este libro encontrarás recomendaciones específicas para hacer elecciones alimentarias más acertadas y para reemplazar algunos de los alimentos más perjudiciales de tu dieta por otros más saludables. También ofrezco versiones más saludables de las recetas preferidas por muchas familias, como por ejemplo, Pollo a la parmesana, Chorizo de pavo con pimientos y cebollas salteados, e incluso un delicioso Pudín de chocolate.

3. Cambia tus lealtades. Si te identificas con la comida, tienes que tomar distancia de ella. Después de todo, tú no eres una barra de chocolate ni un descomunal plato de comida. Tienes que dejar de justificar tus malas elecciones alimentarias porque supuestamente es lo que hace “siempre”. No eres la suma de tus malos hábitos. Eres una persona que quiere perder unas libras y ser más saludable. Esto puede parecer un consejo obvio, pero puede que a veces las demás personas te asocien con los alimentos. Por ejemplo, es probable que seas el “dispensador de golosinas” de tu oficina porque mantienes una jarra llena de ellas en tu escritorio. Y si la retiras de allí, estoy segura de que tus compañeros de trabajo lo notarán y te preguntarán por qué lo has hecho. No tienes por qué ser leal a esa persona que siempre has sido. Hay un nuevo ser dispuesto a surgir en tu interior. Recuerda siempre que:

Eres más que lo que comes.

Eres más fuerte que tus ansias.

Eres más complejo que un hábito.

Eres demasiado reflexivo como para comer de forma automática.

Tendrás tanto éxito durante el primer día de tu dieta como en el 301 porque el éxito está en hacer las cosas. Cada día que pase tendrás un aspecto más increíble y te sentirás aun mejor.

Lo básico al elegir alimentos

He dedicado toda mi vida a hacer que perder peso sea completamente fácil. Con la dieta de tu vida no tendrás que pensar en cuáles alimentos consumir porque mi programa de comidas lo hace por ti. Te diré exactamente qué comer (y cuánto) en cada comida durante las primeras seis semanas. Es casi tan fácil como leer el menú de un restaurante y ordenar.

Muchas veces me han preguntado qué clase de dieta es ésta, y cuál es su secreto nutricional: si se trata de una dieta baja en grasas o carbohidratos, o si es vegetariana. La dieta de tu vida no obedece a este tipo de simplificaciones porque contiene una amplia variedad de alimentos de todas las categorías. Los pasos Dos, Tres y Cuatro te permitirán consumir alimentos "divertidos". Así es: ¡incluso podrás comer chocolate! En realidad, se trata de consumir alimentos agradables en porciones adecuadas, incluyendo refrigerios y ciertos "gustos" o indulgencias. Creo que puedo declarar que este programa es realista y práctico.

En términos generales, esto es lo que comerás:

Cantidad moderada de carbohidratos, los cuales suministran energía, fibra y una gran cantidad de vitaminas y minerales. Estos carbohidratos son de "alta calidad":

- ◆ Ricos en fibra insoluble: cereales con mucha fibra, panes y otros cereales integrales como arroz, y todas las frutas y los vegetales.
- ◆ Alimentos ricos en fibra soluble: avena, frijoles, camote (batata), lentejas y ciertas frutas y vegetales.

Este programa no es "bajo en grasas", pero sí en grasas tóxicas. Las grasas saludables son un aspecto importante de cualquier dieta para mantener la estructura cerebral y las funciones nerviosas. Sin embargo, las grasas saturadas y las "trans" son perjudiciales, pues en lugar de mantener las células saludables y flexibles, estas grasas tóxicas producen inflamación, pueden endurecer las paredes celulares e interferir con su funcionamiento. La dieta de tu vida reduce de manera significativa la cantidad de grasas saturadas y trans de tu dieta, las cuales provienen de alimentos como productos lácteos enteros (leche entera, queso y helados); mantequilla, crema, carnes rojas con grasas, y todos los alimentos que contengan aceites parcialmente hidrogenados.

Por otra parte, te invito a consumir cantidad moderada de alimentos ricos en "grasas buenas": monoinsaturadas, presentes en el aceite de oliva, de canola, en el aguacate y en los frutos secos, así como grasas omega-3, presentes en el pescado, el aceite de canola, las semillas de linaza y en los frutos secos.

Las proteínas son la base de todas las células corporales, y necesitamos un suplemento continuo de ellas para el mantenimiento de nuestros músculos, órganos y huesos, así como para fortalecer nuestro sistema inmunológico y la capacidad de cicatrización. Debido a que las proteínas de origen animal también pueden contener grandes cantidades de grasas saturadas, la dieta de tu vida solo contiene proteínas magras, como por ejemplo, carne de aves sin piel, pescados y mariscos, carnes rojas magras, huevos (solo las claras durante el Primer paso), productos lácteos bajos o libres de grasa, frijoles/legumbres, lentejas y soya.

Cuatro pasos para estar eternamente en forma

Los alimentos que vas a consumir son solo una parte de la estrategia de mi programa. La otra consiste en hacer la transición de tu antiguo “yo” a tu nuevo “yo”. Sin importar la cantidad de peso que quieras perder, puedes lograr cualquier meta con solo cuatro pasos:

Primer paso: Libérate. Consiste en dedicar una semana a dejar atrás tus hábitos negativos.

Segundo paso: Reaprende: Dos semanas en las cuales “reprogramarás” tu apetito y descubrirás el placer de la alimentación saludable.

Tercer paso: Reconfigura. Este paso concluirá cuando alcances tu peso ideal. Mientras tanto, aprenderás a construir un bienestar físico, psicológico y nutricional.

Cuarto paso: Revela. Consiste en deleitarte con el éxito de tu dieta. Cuando llegues a este paso, habrás recibido los beneficios de esta dieta: tendrás una figura increíble y te sentirás extraordinariamente bien. Y como el Cuarto paso consiste en encontrar el secreto para mantener tu figura, cuando llegues aquí no regresarás a tu antiguo ser. Regala esa ropa grande al Ejército de Salvación: el peso que has perdido no volverá jamás.

Secretos para el éxito

Sé que estás emocionado por comenzar, y yo estoy emocionada por ti. De hecho, quiero que tengas la mejor experiencia posible. Las siguientes son algunas estrategias para facilitarte el camino:

Detecta y evita los alimentos “provocadores”. Todos tenemos algunos alimentos específicos a los que no podemos resistirnos y que nos hacen comer de una manera descontrolada. Conozco personas que pueden llevar una dieta completamente saludable mientras no estén frente a estos alimentos provocadores, pues pierden toda su capacidad de control. No se sabe por qué sucede esto, pero es como un acceso temporal de locura alimenticia. En mi caso, el alimento provocador son las galletas, así que procuro no tenerlas en casa, (y compro las que menos me gustan cuando se las llevo a mis hijos) . Identifica tus alimentos provocadores: estoy segura de que sabes

cuáles son. ¿Qué debes hacer? Evitarlos, pues tienen consecuencias negativas en tu dieta y en tu salud. No los compres ni los pruebes.

Elimina o separa los alimentos poco saludables. Cuando comiences La dieta de tu vida, descubrirás cuáles son los alimentos buenos para ti y cuáles eliminar para perder peso. Si vives solo o sola, o si todas las personas de tu casa van a seguir la dieta contigo, organiza tu refrigerador y tu despensa. Surte tu cocina con productos saludables. Esto te dará ánimos para comenzar.

Mantén una cantidad “ilimitada” de alimentos listos para consumir. En la página 41 encontrarás una “Lista ilimitada de alimentos” que puedes consumir cuando quieras y en la cantidad que desees. Si no los compras y los mantienes listos para su consumo, seguramente recurrirás a otros menos saludables cuando sientas hambre. Muchos de estos alimentos están listos para consumir, o puedes prepararlos con anticipación. Te recomiendo que pruebes alimentos diferentes, que aprendas a identificar cuáles satisfacen tus ansias de golosinas, y que los tengas a mano.

Planea tus comidas con anticipación. Es más fácil preparar comidas conocidas que desconocidas. Cuando llegues a casa luego de un día agitado en el trabajo, tendrás más probabilidad de seguir el menú de La dieta de tu vida si haces las compras y programas todas tus comidas al menos con un día de anticipación. Asegúrate de tener listos todos los ingredientes. Puedes picar los vegetales y guardarlos en el refrigerador por un par de días. Mejor aun, puedes comprar vegetales congelados y partidos que puedes descongelar y escurrir antes de usarlos. Los vegetales congelados son tan saludables como los frescos, siempre y cuando no tengan sal, azúcar, queso, ni otros aditivos.

No dejes pasar más de 90 minutos para desayunar, y no comas después de las 9 p. m. Los alimentos hacen mucho más que satisfacer nuestro apetito. Cada vez que ingieres alimentos, se produce una multitud de efectos fisiológicos que van desde la liberación de enzimas y hormonas hasta el transporte de nutrientes a los órganos y las partes que los necesitan. Tu primera comida del día ayuda a activar tu metabolismo y a regular tu apetito por el resto del día, razón por la cual deberías desayunar poco después de despertar. Por otra parte, el ritmo de nuestros cuerpos disminuye en horas de la noche. Y como la digestión se hace más lenta, es más probable que tu última comida del día (así sea un simple refrigerio) permanezca en tu estómago y afecte tu sueño. Comer tarde en la noche es una reacción común al estrés del día, algo que generalmente nos lleva a comer en

exceso y a atracarnos de comida. Y así es imposible perder peso. Sé que a veces no puede resistirnos a comer en las últimas horas de la noche, pero espero que ésa sea la excepción antes que la regla.

Entiendo que algunas personas tienen horarios inusuales y no pueden cenar antes de las 9 p. m. (Por ejemplo, las personas que trabajan turnos de noche o hasta muy tarde) . Eso no supone un problema; simplemente debes adaptar mis pautas a tus horarios sin importar si son de día o de noche. En otras palabras, debes comer tres comidas al día y un refrigerio en la tarde. Si sigues estas pautas, deberás comer cada cuatro o cinco horas y recurrir a la Lista ilimitada de alimentos cuando lo desees.

Declara la sala de televisión una ZONA LIBRE DE COMIDAS.

Son muchas las personas que comen de manera automática mientras ven televisión, y ese es un hábito especialmente peligroso. Se hace algo tan mecánico como comer palomitas de maíz en el cine. No importa qué alimentos consumas; lo cierto es que comer automáticamente contribuye a la acumulación de calorías. Procura ser consciente de todo lo que comes. Si te acostumbras a comer en la mesa de la cocina o del comedor, seguramente no te la pasarás picando a todas horas. Obviamente, supongo que no tienes un televisor en la cocina: de lo contrario, apágalo mientras comas.

Activación de la motivación

Podría darte miles de razones para perder peso, pero lo más seguro es que la hayas escuchado todas. En última instancia, hay una que sobresale por encima de todas: la que te motivó a ti a adquirir este libro. Todas las personas tienen una motivación diferente para comenzar una dieta. Independientemente de que quieras ser más delgado, utilizar ropa de tallas más pequeñas, prevenir enfermedades, evitar cirugías, o ser un ejemplo para tus hijos, tu deseo personal y tu sentido del compromiso son las únicas cosas que te permitirán perder peso de manera permanente.

No te voy a mentir: habrá ocasiones en las que perderás peso fácilmente, otras en las que querrás olvidarte de todo y dedicarte a comer golosinas. Eso es algo que nos sucede a todos. Es importante que recuerdes cuál es tu meta principal cuando pases por momentos difíciles, y el motivo que te llevó a seguir una dieta. Recuerda esto cuando necesites reactivar tu motivación. Algunas tácticas que parecen funcionar son:

- ✦ Lleva un diario para monitorear tu progreso físico y emocional.
- ✦ Exhibe una foto de algo o alguien que te recuerde tu pérdida de peso. Puede ser una foto de tu hijo o nieto, una postal de una playa en la que t

gustaría estar con un nuevo traje de baño, un vestido de bodas que ha visto en una revista y que quisieras lucir, o cualquier cosa que haga que tu meta sea más concreta.

- ♦ Elabora una lista o gráfica que te permita visualizar tu pérdida diaria de peso.
- ♦ Haz una lista de canciones que te parezcan inspiradoras (y escúchala con frecuencia)
- ♦ Encuentra un compañero de dieta que se identifique con tus dificultades y que esté disponible cuando lo necesites para reactivar tu motivación. Puedes encontrar a otras personas que están siguiendo La dieta de tu vida en www.JoyBauer.com. También encontrarás programas de comidas, recetas adicionales, estrategias para perder peso, un monitor de peso interactivo, una calculadora de actividad es, información nutricional, y hasta un diario en línea que te ayudará a permanecer motivado.

En las páginas siguientes encontrarás muchas sugerencias motivadoras en los perfiles de mis súper estrellas en la pérdida de peso. ¡Ellos están aquí para inspirarte! Pero también quiero que aproveches tu entusiasmo natural y comiences ahora mismo con La dieta de tu vida.

TORY Y ROY KLEMENTSEN



LIBRAS PERDIDAS: 204 (¡102 libras cada uno!)

EDAD: 42 (ambos)

ESTATURA: Tory: 5'3", Roy: 5'8"

ANTES: Tory pesaba 222 libras y era talla 22/24

Roy pesaba 319 libras

DESPUÉS: Tory pesa 120 libras y es talla 2

Roy pesa 217 libras



LOGROS DE DELGADOS: Tory y Roy han participado en maratones. Tory está estudiando para obtener su certificado de entrenadora personal.

DESAFÍOS DE DELGADOS:

TORY: ¡Renovar constantemente mi vestuario! Hubieron etapas en las que bajé dos tallas en un solo mes. Doy gracias por las tiendas de ropa usada.

ROY: Soy tramposo; me es imposible pasar por un lugar de comida

rápida y no entrar. Pero ahora tomo otros caminos para evitar ese tipo de tentaciones.

PALABRAS SABIAS:

TORY: ¿En qué medida tu peso aumenta o disminuye tu valor como persona? Cuando pienso en la época en que yo era gorda, siento rabia al comprender que desperdicié mucho tiempo al sentirme sin valor. Ahora soy más saludable, pero lo importante es que sigo siendo la misma persona de siempre.

ROY: ¡INTÉNTALO A TODAS HORAS! No te rindas. Si cometes un desliz, empieza de nuevo. Muchas veces me sentía frustrado y me sumía en un período de estancamiento. Pero cuando comencé a seguir el programa de Joy Bauer, ese estancamiento quedó atrás y comencé a perder peso.

¿CUÁL FUE LA RAZÓN QUE LOS LLEVÓ A QUERER PERDER PESO?

TORY: Estaba en un centro comercial y vi a una chica con una figura envidiable. Me dije, "Haría lo que fuera para ser así". Y una voz interior me respondió: "Sí; pero tienes que comer bien y hacer ejercicio". Eso era indiscutible.

ROY: Estaba tan gordo que iba a Disney World y no cabía en los asientos de los juegos. Es humillante cuando no cabes en el carro de la montaña rusa y no puedes cerrar la barra protectora.

¿POR QUÉ HAN TENIDO ÉXITO?

TORY: Dejé de desesperarme y comencé a sentirme mucho mejor. Cuando dices: "¡Dios mío! ¡Me veo horrible! Tengo que perder peso", es algo que funciona temporalmente, pero poco después tu malestar desaparece y abandonas la dieta que estabas haciendo. Esta vez comencé por fortalecer mi autoestima.

ROY: Tory me animó a hacer ejercicio. La primera vez que corrimos, solo pudimos recorrer menos de cien yardas. Sin embargo, seguimos haciéndolo todos los días y finalmente corrimos una milla en una competencia. Terminamos de últimos pero no nos importó: fue un gran logro para nosotros. Tengo que darle las gracias a Joy Bauer por haberme enseñado a controlar las porciones y las calorías. Creí que nunca podría bajar de peso, pero lo hice gracias a su programa.

¿CÓMO LOGRARON FORTALECER SU AUTOESTIMA?

TORY: Dejé de decirme cosas negativas. Anteriormente me criticaba constantemente pero no volví a hacerlo. Comencé a mirarme desnuda frente al espejo todas las mañanas y procuré decirme cosas positivas. Al comienzo fue difícil: miraba una parte de mí y me decía: "Después de todo, mis pestañas no son tan feas", y posteriormente me di cuenta que yo no era tan horrible. Fue un proceso lento, pero aprendí a

quererme desde afuera hacia adentro.

HÁBLAME DE LA MOTIVACIÓN

TORY: No creo en la motivación sino en el compromiso. Sigo queriendo a mi esposo aunque deje las medias sucias en el piso. La luna de miel también llega a su fin en todas las dietas. Comprendí que no podía seguir dependiendo de mis sentimientos y que tenía que comprometerme a perder peso. Reconozco que a veces pienso, “Esto no tiene sentido”, pero no dejo que eso me detenga.

¿QUÉ NO HA CAMBIADO?

TORY: Mi esposo, gracias a Dios. Aún le sigo preguntando, “¿Crees que me veo mejor ahora?”, y él siempre me responde: “Siempre me has parecido hermosa”.

EL ASPECTO CÓMICO DE HABER PERDIDO PESO EN PAREJA.

ROY: En un comienzo, Tory perdió peso con mayor rapidez que yo: parecía otra persona, y un par de personas conocidas creyeron que yo estaba saliendo con otra mujer.

LECCIONES APRENDIDAS DE LA DIETA DE TU VIDA

EL COMPROMISO LO ES TODO. Tener éxito en la pérdida de peso depende en gran medida de la actitud. Si quieres ser como Tory y Roy, toma la decisión de perder todo el peso que quieras y nunca volverás a ganarlo... y entonces serás esa persona delgada con la que siempre soñaste.

TRABAJA EN PAREJA. Para bien o para mal, las personas adoptan generalmente los hábitos de su pareja. Si trabajas con tu pareja, los dos perderán peso con mayor facilidad .

1

Primer paso: Libérate

Me encantan los comienzos: ¿A ti no? Todo es nuevo, emocionante y lleno de potencial. ¿Recuerdas tu infancia, cuando te despertabas el primer día de las vacaciones de verano? Todo cambiaba de la noche a la mañana: el desayuno no sabía mejor, las zapatillas nos quedaban más cómodas, nuestros hermanos mayores parecían molestarnos menos, y hasta el sol parecía brillar un poco más. Eso es lo que quiero que sientas durante la primera semana de La dieta de tu vida: una sensación de entusiasmo y de posibilidad es ilimitadas. A fin de cuentas, todos los aspectos de tu vida cambiarán.

El Primer paso consiste exclusivamente en liberarte. Antes que nada, quiero que te olvides de todos los recuerdos que tengas de las dietas anteriores, de tu pérdida y aumento de peso, y de cualquier decepción que tengas en relación con tu cuerpo. Este es un nuevo día, un nuevo programa, y un nuevo comienzo. Durante el Primer paso, podrás romper finalmente con tus hábitos alimenticios negativos y con tus ansias de alimentos. Asume este paso como una semana en la que vas a reprogramar tu apetito y a domesticar los demonios que te hacen comer golosinas. Pero tal vez lo más importante es que el Primer paso consiste en liberarte del exceso de peso. En esta semana comenzarás a perder libras, sentirte menos aletargado, y a rebajar de cintura. Forjarás los hábitos, pautas y cualidades que te permitirán llegar al final del programa. ¿Estás listo? Respira profundo... deja todo atrás y confía en que puedes hacerlo.

REFLEXIONES DE JOY

Este programa para la pérdida de peso te dará más energía!

Las personas escépticas preguntan cómo es posible tener más energía comiendo menos; parece ir en contra de la lógica, pero es cierto. Cuando sigues un programa para perder peso, dejas de comer mucha comida chatarra que tu cuerpo no necesita. El azúcar y el exceso de grasas afectan tu organismo al alterar las hormonas corporales, lo cual puede trastornar tu temperamento y disminuir tus niveles de energía (entre otras cosas) . Piensa en los cambios alimenticios que harás como si hicieras una limpieza general en tu casa: eliminarás todo lo malo y lo reemplazarás por algo mejor. Te sentirás con más energía porque consumirás los alimentos adecuados; obtendrás energías de alta calidad durante el día; te sentirás menos pesado, lento y aletargado. También sentirás euforia cuando comiences a perder peso. Esto puede suceder en cuestión de pocos días (a

propósito, tu médico agradecerá tus esfuerzos al mejorar gradualmente tus niveles de azúcar, colesterol y presión sanguínea) . Es por eso que la primera semana te ofrece tantas posibilidades, pues tendrás la oportunidad de ver grandes cambios en todos los aspectos de tu bienestar, incluyendo tus niveles de energía.

El Primer paso es el más estricto de todos. Solo dura una semana: en un abrir y cerrar de ojos estarás en el Segundo paso. Sin embargo, le darás un giro radical a tu vida durante estos primeros siete días. Te sentirás más liviano y energético, tu ropa (y probablemente hasta tus zapatillas) te quedarán mejor a medida que elimines grasas corporales y pierdas peso líquido. Muchas personas experimentan una mejoría en su temperamento, mayor claridad de pensamiento y un incremento en la memoria. A medida que avances por cada paso de La dieta de tu vida, te seguirás sintiendo cada vez mejor. De nuevo, la primera semana es la más importante de todas porque es la que contiene todas tus expectativas; piensa en este día como en el primero de tus vacaciones de verano: el sol brilla y el mundo te espera... es hora de levantarte de la cama para comenzar tu transformación.

Consejos para el éxito

Cuando empieces La dieta de tu vida, comenzarás a establecer un nuevo conjunto de hábitos alimenticios que te ayudarán a mantener tu peso ideal durante toda tu vida, y no tardarás en sentirte cómodo con estos hábitos alimenticios saludables. Pero mientras tanto, te daré algunas sugerencias para que tengas un mayor éxito en tu pérdida de peso.

- ✓ Olvídate de todo lo que crees que sabes sobre dietas. No quiero que te preocupes por contar carbohidratos o calorías. No compares esta dieta con otras que hayas seguido. Recuerda que el Primer paso consiste en liberarte, y eso significa olvidar todas esas dietas que te han fallado en el pasado. Comienza con una nueva actitud.
- ✓ Come a horas fijas. No dejes pasar más de 90 minutos para desayunar, si es posible, cena antes de las 9 p.m. Si a eso le sumas el almuerzo y un refrigerio, significa que comerás algo al menos cada cinco horas.
- ✓ Programa tus comidas con anticipación. Si sientes hambre y no has programado tus comidas, es muy probable que ingieras alimentos procesados, dulces o grasosos, nada de lo cual hace parte del Primer paso. Recomiendo que vayas al supermercado y compres todos los alimentos que necesitarás para el programa de comidas de la próxima semana. Quiero que todas las noches veas tu plan de comidas del día siguiente para que sepas qué esperar y te prepares adecuadamente.
- ✓ Consigue alimentos "ilimitados" en abundancia. Te recomiendo que mantengas una gran cantidad de estos alimentos y bebidas listos para consumir cuando quieras.

Mi opinión sobre los suplementos

Consumir una amplia variedad de alimentos es la mejor forma de obtener todas las vitaminas y minerales necesarios, y de recibir los nutrientes que ayudan a prevenir las enfermedades que no podemos obtener en una cápsula. Mis programas de comidas están diseñados para que tengas una nutrición adecuada y no consumas porciones de alimentos que te permitan perder peso. Sé que todos tenemos alimentos favoritos y que hay otros que no comerías aunque alguien te pagara para hacerlo. Si no consumes con frecuencia una amplia variedad de alimentos saludables, deberías incorporar los siguientes suplementos a tu dieta. Habla siempre con un médico antes de adquirir suplementos, pues casi todos los de venta libre pueden interactuar con algunos medicamentos y están contraindicados para personas con algunas condiciones médicas.

Multivitaminas: El objetivo de una multivitamina es compensar las deficiencias nutricionales de tu dieta. Debido a que la deficiencia de vitaminas y minerales puede predisponerte a enfermedades graves, creo que es mejor prevenir que lamentar. Por eso, recomiendo que tomes una multivitamina al día simplemente para prevenir. Los hombres y las mujeres postmenopáusicas deberían adquirir una marca que no contenga hierro, pues no lo necesitan adicionalmente, el exceso de este mineral puede producir problemas en la salud. Las mujeres en edad reproductiva deberían tomar una multivitamina que contenga 15 mg de hierro. Elija una que contenga casi el ciento por ciento del Valor Diario (DV) —la cantidad que los científicos han determinado es necesario para la salud— de la mayoría de los nutrientes que aparecen en la etiqueta. La vitamina D es la excepción; en términos ideales deberías consumir MÁS del 100% de DV. El cuerpo humano puede producir vitamina D, pero solo cuando nuestra piel está expuesta directamente al sol. Sin embargo, y debido al uso de los bloqueadores solares para reducir el riesgo de cáncer en la piel, estamos enfrentando una sorprendente epidemia en deficiencia de vitamina D. Te aconsejo protegerte contra el sol y tomar entre 1000 y 2000 IU de vitamina D todos los días. Y la forma más fácil de hacerlo es tomando una multivitamina.

Actualmente existen opciones mucho más numerosas en materia de multivitaminas que hace apenas unos pocos años. Si tienes dificultades para tragar píldoras, encontrarás multivitaminas masticables. Si los suplementos te causan problemas gastrointestinales o estreñimiento, te sugiero que pruebes diferentes marcas hasta encontrar la que mejor se adapte a tu organismo. Si todos los suplementos te causan problemas, suspende su consumo y asegúrate de llevar una dieta variada.

Calcio con vitamina D3: Mis programas de comidas contienen altas dosis de calcio. Sin embargo, asegúrate de tomar un suplemento si tu médico te recomienda una dosis adicional de este mineral, o si no consumes muchos productos lácteos. Consíguelo con vitamina D3 (colecalfiferol, la variedad más concentrada), que permite la absorción del calcio. Estudios recientes han sugerido que los hombres no deben tomar suplementos de calcio sin la aprobación de su médico debido a un posible riesgo de sufrir cáncer de próstata.

Aceite de pescado con omega-3: Aunque no es absolutamente necesario,

tomar un suplemento de aceite de pescado con omega-3, las personas que no consumen al menos una porción de pescado cada semana, probablemente no están recibiendo los nutrientes necesarios de los alimentos. Diversas investigaciones han mostrado que los ácidos grasos omega-3 juegan un papel importante en todos los sistemas corporales, y que el que se obtiene del aceite de pescado es el omega-3 más concentrado de todos. Existen dos tipos de omega-3 provenientes del aceite de pescado: el EPA (ácido eicosapentaenoico) y el DHA (ácido docosahexaenoico) . Los suplementos de aceite de pescado equilibran estos ácidos grasos de distintas formas, así que lea la etiqueta y elija una marca prestigiosa que contenga al menos 650 miligramos de EPA y DHA combinados (tendrás que añadir algunos gramos de otras fuentes) . Nota: No tomes aceite de hígado de bacalao porque contiene una dosis muy alta de vitamina A.

Mantén las cápsulas de aceite de pescado en el refrigerador para evitar que se pongan rancias (y para masticarlas con mayor facilidad) . Si sientes que te deja mal aliento, adquiere suplementos recubiertos, los cuales pasarán por el estómago sin dejar huella y se dirigirán directamente a los intestinos. Consúmelos siempre con alimentos y una gran cantidad de agua.

EN MATERIA DE SALUD:

La dieta de tu vida es apropiada para personas que tienen diabetes tipo 2, y/o factores de riesgo cardiovascular. Las comidas y los refrigerios contienen carbohidratos moderados. Desde una perspectiva cardiovascular, he incluido solo ingredientes saludables para el corazón, los cuales te ayudarán a reducir los niveles de colesterol y a estabilizar tu presión sanguínea... al mismo tiempo que pierdes peso.

¡Comienza!

El Primer paso establece las estructuras básicas de La dieta de tu vida. Algunos de los parámetros cambiarán mientras vas de un paso a otro. Si sigues los programas de comidas, no tendrás que aprenderte la lista de memoria porque las reglas aparecen allí.

Reglas para alimentos del Primer paso: Lo permitido y lo prohibido

La dieta de tu vida tiene reglas muy específicas que hacen que la dieta funcione. Para una pérdida de peso óptima, sigue atentamente lo permitido y lo prohibido. Comencemos con lo prohibido:

- × 1. **NO...** le agregues azúcar ni edulcorantes naturales (incluyendo miel y stevia) a nada.
- × 2. **NO...** utilices edulcorantes artificiales.

- × 3. **NO...** tomes bebidas “dietéticas” con edulcorantes artificiales.
- × 4. **NO...** consumas alimentos procesados.
- × 5. **NO...** le agregues sal a nada.
- × 6. **NO...** bebas alcohol.
- × 7. **NO...** consumas alimentos que no estén en la lista “Permitida”.
- × 8. **NO...** comas almidones durante o después de la cena.

Ahora veamos lo permitido:

- ✓ 1. **COME** en horas fijas y disfruta tres comidas diarias y un refrigerio en la tarde.
- ✓ 2. **BEBE** mucha agua durante el día, incluyendo dos vasos de 8 onzas antes del almuerzo y de la cena. (El agua debe consumirse con 30 minutos de anticipación) . Bebe toda el agua que quieras durante las comidas y a lo largo del día, particularmente si sientes hambre.
- ✓ 3. **COMIENZA** la cena con la Ensalada para la cena VIDA o la Sopa de vegetales VIDA (ver las recetas en la pág. 66) .
- ✓ 4. **CONSUME** los alimentos de la Lista ilimitada (pág. 41) . Puedes disfrutar de estos alimentos en cantidad es ilimitadas y a cualquier hora del día, particularmente cuando sientas hambre entre las comidas y el refrigerio.
- ✓ 5. **PUEDES** intercambiar comidas o ingredientes pertenecientes a las mismas categorías.
- ✓ 6. **DISFRUTA** de las comidas que aparecen en las Opciones de los restaurantes VIDA si comes fuera de casa.
- ✓ 7. **PUEDES** repetir una comida o receta favorita tantas veces como quieras durante la semana.
- ✓ 8. **HAZ** ejercicio por un mínimo de 30 minutos diarios, los siete días de la primera semana (ver la pág. 268 para los parámetros de ejercicios del Primer paso) .

Podrías preguntarte a qué se debe la regla de no consumir almidones en la cena. Los almidones son una clase particular de carbohidratos conformados por una larga cadena de azúcares simples. Aunque muchos almidones son muy saludables, también tienen muchas calorías comparados con los vegetales que no son almidonados. Y como los almidones tienen buen sabor y su textura suave es muy agradable al paladar, tendemos a comerlos en exceso. Es por eso que prohíbo los almidones a la hora de la cena durante el Primer paso. Esta estrategia ha sido extremadamente exitosa con miles de mis clientes y sé que funciona. Algunos almidones son: arroz, pasta, pan, cereales, cebada, trigo sarraceno, bulgur, quinua, papas (blancas) , camote, arvejas (chícharos) , frijoles ojinegro, maíz, chirivía, yuca, taro, plátanos, lentejas, garbanzos, habas, frijoles blancos, todos los almidonados (porotos, negros, judías, blancos, rosados, rojos, habas chinas (broad) , poroto pallar (butter) , Great Northern, cannellini y de soya) .

primer paso

DESAYUNO

+

ALMUERZO

▶ 2 vasos de agua antes del almuerzo

+

REFRIGERIO EN LA TARDE

+

CENA

▶ 2 vasos de agua antes de la cena

▶ Comienza siempre la cena con la Ensalada para la cena VIDA o con la Sopa de vegetales VIDA

▶ No comas almidones

NOTAS ESPECIALES

▶ Disfruta de alimentos de la Lista ilimitada a cualquier hora del día.

▶ Todos los hombres y mujeres activos pueden comer porciones ilimitadas de proteína pero solo en las comidas.

en resumen

REFLEXIONES DE JOY

Sobre el alcohol...

Aunque muchos médicos “recomiendan” actualmente una copa diaria de vino tinto para la salud del corazón, el alcohol puede sabotear los planes cuando se trata de perder peso. El alcohol desinhibe, lo cual podría llevarte a traspasar los límites de tu programa de comidas. En otras palabras, tendrás más probabilidades de comer en exceso o de sucumbir a la tentación de comer por ejemplo un pedazo de torta. El alcohol también añade calorías. La cerveza tipo light contiene el menor número de calorías (100) , pero el número de éstas aumenta a partir de allí. Una cerveza normal contiene 150 calorías, un “appletini” y las demás variaciones de martini contienen alrededor de 250 calorías. Mientras tanto, una margarita de tamaño grande puede contener hasta 900 calorías. El alcohol no está permitido en el Primer paso, pero más adelante podrás elegirlo como uno de tus Extras saludables VIDA.

Es probable que pensemos que los edulcorantes artificiales y las sodas dietéticas están permitidos en todas las dietas. Sin embargo, pertenecen a la lista de los alimentos que deben evitarse durante el Primer paso y están en consonancia con la meta de la primera fase: liberarse de hábitos alimenticios destructivos. Es probable que los alimentos que contienen edulcorantes artificiales no tengan tantas calorías como los que contienen azúcar, pero mantienen la dulzura en nuestras mentes y papilas gustativas. Y no podrás liberarte de la compulsión de comer dulces si hay algo que te los recuerde constantemente. Este método de suspensión abrupta para liberarte de los hábitos de consumir sodas/golosinas/galletas, puede ser difícil, particularmente si tienes debilidad por los dulces, pero es la mejor forma de eliminar esos hábitos perjudiciales para la salud y seguir adelante.

DEVYN COOK



LIBRAS PERDIDAS: ¡167!

EDAD: 29

ESTATURA: 5'5"

ANTES: 331 libras, talla 28

DESPUÉS: 164 libras, talla 8



LOGROS DE DELGADA: ¡Correr! Recuerdo que pensaba que sería fantástico si pudiera correr una sola milla sin "morirme". Ahora corro 10 millas, y pronto participaré en una media maratón. Nunca pensé que pudiera hacerlo y que me gustaría.

DESAFÍOS DE DELGADA: Son muchos los alimentos que me producen ansias: pan, galletas, helados, papas fritas. Procuro no llevar nada de esto a mi casa, pues desaparecerían en un día si lo

hiciera.

PALABRAS SABIAS: Trata de no ponerle fecha a tu pérdida de peso. Me alegro que nadie me hubiera dicho al comienzo que tardaría tres años en perder el peso, pues no sé si habría seguido con el programa.

¿TE SUCEDIÓ ALGO QUE TE HAYA MOTIVADO A PERDER PESO?

Trabajaba en Lane Bryant, una tienda de ropa para mujeres con sobrepeso. Un día me probé unos pantalones de la talla más grande que había y tuve problemas para que me entraran. Eso fue terrible. Yo sabía que era gorda, pero en ese momento todo alcanzó un nivel insospechado. Al día siguiente entré a un gimnasio.

¿TUVISTE DIFICULTADES PARA COMENZAR A HACER EJERCICIO?

Sí; fue difícil, pero ahora me encanta. Comencé con la banda caminadora, y luego empecé a trotar. Caminaba 10 minutos y trotaba uno. Aumenté la cantidad de tiempo que corría de forma gradual. La primera vez que lo hice fue durante el día de Acción de Gracias de 2006. Siempre había visto personas corriendo en las calles y en los parques, y me dije: "¡Ya soy una de ellas!". También intenté patinar y recientemente comencé a practicar kickboxing con un entrenador personal. Es muy emocionante; creo que anteriormente no habría podido hacer nada de eso.

¿CÓMO ENCONTRASTE LA MOTIVACIÓN?

Cuando me sentía frustrada o desanimada, hacía una lista de las cosas que podía hacer en ese momento, pero no anteriormente; por ejemplo, correr para tomar el tren o el autobús, o pasar los torniquetes del metro sin problemas. Cuando leo la lista me doy cuenta de lo lejos que he llegado y eso me ayuda mucho. Todas esas pequeñas cosas van sumando. Las personas que siempre han sido delgadas dan esto por sentado.

LECCIONES APRENDIDAS DE LA DIETA DE TU VIDA

EVITA LOS ALIMENTOS PROVOCADORES. Éstos son los alimentos que no puedes parar de comer una vez que te los llevas a la boca. Los más comunes son el helado, las papitas fritas, el cereal para el desayuno y la mantequilla de maní. Aléjate de tus alimentos provocadores sin importar cuáles sean. Sácalos de tu casa y no los pruebes. Lo digo en serio.

Alimentos permitidos en el Primer paso

Estos son los alimentos que forman parte de los menús que utilizarás durante los siete días del Primer paso (y algunos más) . Utiliza esta lista para cambiar o reemplazar los alimentos que no te gusten. Por ejemplo, puedes sustituir una porción de carne o de proteína permitida por otra que figure en la lista. Digamos que ya has comido tu dosis de pollo y no quieres comerlo de nuevo en la Ensalada César del Día 2: puedes reemplazarlo por una porción equivalente de salmón o camarones. Si no quieres comer pescado asado el Día 6, puedes reemplazarlo por lomo de cerdo. De igual manera, puedes cambiar o añadir todos y cualquiera de los vegetales no almidonados que aparecen en el plan de comidas. Por ejemplo, la cena del Día 2 es Espinacas salteadas, pero puedes sustituirlas por Brócoli al vapor, Tomates estofados o Espárragos a la brasa. Recuerda consumir SIEMPRE las mismas porciones designadas. También puedes cambiar comidas enteras. Por ejemplo, si el almuerzo del Día 3 es Hamburguesa de pavo con vegetales pero prefieres reemplazarla por la Ensalada de atún con pita que aparece en el Día 4, no hay ningún problema. Si tu cena del Día 6 es Salmón a la parrilla pero prefieres el Pollo asado a la parmesana del Día 5, tampoco hay ningún problema. Si no te gusta el refrigerio de la tarde que aparece en un día determinado, puedes consumir otro de la lista de refrigerios. Es decir, es perfectamente aceptable si quieres repetir algún alimento, o prepararlo en grandes cantidad es para consumirlo durante la semana. Puedes repetir un menú o una comida tantas veces como quieras durante la semana. Si te gusta el desayuno del lunes, puedes desayunar eso los siete días de la semana. Todos los desayunos son intercambiables, y lo mismo sucede con los almuerzos y las cenas. Pero no puedes comer una cena al desayuno o viceversa. Si quieres repetir algo, debe pertenecer a la misma categoría de comidas.

También hay alimentos que puedes comer a cualquier hora, en cualquier lugar y en la cantidad que desees. Los he incluido en la “Lista ilimitada de alimentos y bebidas”. Se trata de alimentos saludables y bajos en calorías, almidones y azúcares naturales que no pondrán en peligro tu pérdida de peso. Por lo que muchos han dicho mis clientes, puedo asegurarte que aprenderás a adorar estos alimentos, aunque ahora mismo no sean tus favoritos. Asimismo, te darán una mayor libertad para programar tus comidas. Por ejemplo, en vez de tener que decidir entre Espinacas salteadas, Brócoli al vapor, Tomates estofados o Espárragos asados, puedes comerlos todos, además de los otros alimentos incluidos en la comida. Esta es la gran ventaja de los alimentos “ilimitados”.

En los últimos capítulos te explicaré cómo elegir adecuadamente tus alimentos durante las celebraciones y festividades, en las que grandes cantidades de comida aparecen “misteriosamente” en los platos (¿o acaso sucede solo en mi familia?) . No quiero que esperes más: comencemos de una vez.

Alimentos permitidos en las comidas

*(En mi página www.JoyBauer.com encontrarás listas de alimentos permitidos e

- [Lost Treasure Of The Emerald Eye \(Geronimo Stilton, Book 1\) for free](#)
- [click Bound: Essays on Free Will and Responsibility for free](#)
- **[download Primitive Mythology \(The Masks of God, Volume 1\)](#)**
- [Heaven is for Real: A Little Boy's Astounding Story of His Trip to Heaven and Back for free](#)
- [read Kennedy's Blues: African-American Blues and Gospel Songs on JFK](#)

- <http://thermco.pl/library/Lost-Treasure-Of-The-Emerald-Eye--Geronimo-Stilton--Book-1-.pdf>
- <http://schrolf.de/books/Bound--Essays-on-Free-Will-and-Responsibility.pdf>
- <http://schrolf.de/books/Primitive-Mythology--The-Masks-of-God--Volume-1-.pdf>
- <http://xn--d1aboelcb1f.xn--p1ai/lib/Trigger-Warning--Short-Fictions-and-Disturbances.pdf>
- <http://berttrotman.com/library/Kennedy-s-Blues--African-American-Blues-and-Gospel-Songs-on-JFK.pdf>