



REDUCE TU ABDOMEN EN 3 PASOS



***Incluye
rutina***



Acelera la pérdida de libras y
pulgadas siguiendo estos 3
métodos fundamentales.

POR: HUMBERTO TOVAL
ENTRENADOR PERSONAL CERTIFICADO

WWW.100X35FITNESS.COM



Este manual no sustituye el consejo de un médico y/o nutricionista licenciado y el enfoque del mismo es para personas que desean adelgazar controlando su peso y que hacen ejercicio regularmente o van a comenzar a ejercitarse, mejorar sus hábitos nutricionales y su salud en general. Consulte con su médico antes de hacer cambios en su actividad física y nutrición.

Copyright 2021 por Humberto J. Toval

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida en ninguna forma incluyendo fotocopiado, grabado o algún otro medio electrónico o mecánico sin el consentimiento previo del editor.

Publicado por 100x35 Fitness/Humberto J. Toval

www.100x35fitness.com

787-224-2981

Publicado en Puerto Rico

Gracias por descargar esta guía gratuita. La escribí de forma que la puedas leer rápidamente y poner en acción su contenido para que recibas beneficio de ello. A la hora de perder peso y reducir el tamaño del abdomen muchos han probado diferentes métodos, dietas, pastillas, cremas, aparatos, etc. sin lograr un resultado satisfactorio o un resultado que se sostenga a largo plazo. Si este es tu caso has llegado al lugar correcto.

Voy a simplificar esto lo más posible porque quiero que sea fácil de aplicar. Primero te voy a pedir que olvides todo lo que has escuchado sobre como perder peso para que juntos tengamos un nuevo comienzo basado en fundamentos reales. Después de muchos años practicando artes marciales me di cuenta de que no existen técnicas secretas que te hagan super fuerte o invencible. Lo que aprendí fue que el secreto de la habilidad impresionante de los grandes maestros siempre fue producto de dominar lo básico, los fundamentos. Durante años observé cómo dominan el arte usando exactamente los mismos movimientos que un principiante aprende pero con mayor fluidez. Eso me puso a pensar si ese principio de dominar lo básico aplicaría a otras cosas de la vida. Al seguir observando cómo otras personas llegan a un nivel experto en otras disciplinas, deportes, profesiones, metas intelectuales y espirituales pude ver ese patrón de que las personas que alcanzan el éxito en sus metas lo hacen porque dominan lo básico a un nivel más alto.

Así que luego de años ayudando a cientos de personas y estudiando el tema llegué a la conclusión de que estos son los tres pasos fundamentales para perder peso y bajar pulgadas en el abdomen. En lugar de andar de método en método o de pastilla en pastilla sin que logres resultados lo que tienes que hacer es ser consistente en lo básico, aún si al principio no ves el resultado deseado. Todo lo bueno requiere tiempo y esfuerzo. Si al leer el contenido de esta guía te encuentras con algo familiar no digas “yo lo sé” o “yo he visto esto ya”. La verdad es que si no lo estás aplicando, no lo sabes realmente.

Comencemos



Paso # 1

Crea un déficit de Calorías

Seguramente has escuchado esto mil veces y has intentado hacer dietas que te han puesto a pasar hambre, a eliminar grupos alimenticios completos o a ponerte a comer cosas que no te gustan. La realidad es que es necesario consumir menos Calorías que las que quemas. Lo que lo hace funcionar o fracasar es la forma en que lo hacemos. Por eso los tres pasos de esta guía se enfocan en aumentar ese déficit de Calorías. Sin déficit de Calorías no hay paraíso.

Para que el déficit de Calorías sea efectivo tiene que pasar lo siguiente:

- Tiene que ser sostenible a largo plazo.
- Debes saber cuántas Calorías consumes vs. cuántas gastas.
- El déficit de Calorías no debe ser ni extremo ni demasiado bajo

1 Dieta

- Consumir menos calorías que las que gastas.
- La recomendación general es reducir 500 calorías diarias por medio de la dieta.
- Evalúa tu metabolismo para saber cuántas calorías necesitas.
- Mide tus porciones para saber cuanto comes.



Primero: Si la dieta no es sostenible de forma consistente los resultados serán muy pobres como para notar la diferencia. Así que lo primero que debes hacer es alejarte de esas dietas que te hacen pasar hambre o te hacen sentir miserable por ser muy restrictivas. Al hacer dieta debes seguir siendo capaz de disfrutar lo que comes, saciar el hambre y sentirte bien. Los expertos no recomiendan déficit mayores a 500 Calorías diarias para no caer en niveles extremos. Recuerda que no por mucho madrugar amanece más temprano. Tampoco se puede forzar el cuerpo a tener cambios más allá de su capacidad física.

Segundo: Debes tener idea de cuántas Calorías consumes vs. cuántas necesitas. El error número 1 al hacer dieta es pensar que estás en un déficit calórico y jurar por ello cuando realmente no lo estás. Opino que casi la totalidad de las personas que no tienen resultados cometen este error. El problema está en que es demasiado fácil subestimar la cantidad de Calorías que consumimos. A veces compramos alimentos que tienen Calorías escondidas o simplemente medimos mal las porciones. Un truco que ayuda mucho es la de no beber cosas con Calorías. Ya con eso eliminas refrescos, jugos y otras fuentes de azúcares innecesarias.

¿Cómo saber cuántas Calorías necesito?

Hay varios métodos y fórmulas matemáticas para determinar eso. Yo las uso todo el tiempo con mis clientes para darles recomendaciones personalizadas. Solo que ahora no queremos complicarnos con eso así que instalé una calculadora de calorías en mi página web.

Úsala gratis visitando: <https://100x35fitness.com/calculadoras-fitness>

Con esta calculadora tendrás una idea general de cuántas calorías quemas al día y cuántas necesitas para perder libras y pulgadas.

¿Cómo saber cuántas Calorías consumes?

Hay varios métodos. Por ejemplo, lo puedes hacer manualmente y anotar lo que comes, porciones consumidas y Calorías por porción en una libreta. Incluso puedes crear un diario de comida. El crear conciencia de cuándo comes realmente es el primer y más importante paso hacia el éxito. Yo me sorprendí cuando comencé a hacerlo para mi mismo porque estaba subestimando por mucho el tamaño de las porciones. Eso me permitió corregir errores y hacer los ajustes adecuados. Un método que lo hace más fácil y se lo recomiendo a todo el mundo es el de usar aplicaciones como MyFitnessPal como diario nutricional ya que te permite anotar los datos con más precisión, te calcula automáticamente el total de Calorías diarias y te las compara con tu meta diaria.

Si por ejemplo quemas 2,500 Calorías al día para bajar peso y perder pulgadas puedes restar 500 Calorías para un total de 2,000 Calorías. Ese déficit se puede aumentar añadiendo la actividad física que describiré a continuación.



Tip: La dieta empieza en el supermercado porque si lo compras te lo vas a comer.

Paso # 2

Aumenta tu NEAT

NEAT es el acrónimo de "non exercise activity thermogenesis". En español es "termogénesis por actividad física no relacionada al ejercicio". La termogénesis es la capacidad de generar calor en el organismo debido a las reacciones metabólicas. Por eso usamos la Caloría (Kcal) como medida de energía y se escribe con C mayúscula porque representa la unidad de medida Kilo Caloría. La palabra Caloría sugiere calor ya que la actividad física produce calor (termogénesis) en el cuerpo y por consecuencia sudamos para regular esa temperatura en el cuerpo. La fuente de esta energía viene de lo que comemos y de la grasa almacenada en el cuerpo.

Así que el término NEAT hace referencia al gasto de calorías en actividad física no relacionada al ejercicio o al deporte. Por ejemplo cortar la grama, ir a pie a la tienda en lugar de usar el carro y subir las escaleras en lugar de usar el ascensor son ejemplo de actividades NEAT.

Cómo usar el NEAT para perder peso

Sabemos que el requisito principal obligatorio para perder peso es quemar más calorías que las que consumimos, así que el NEAT te ayuda a aumentar considerablemente la cantidad de calorías que gastas al día. Junto con una dieta balanceada que te cree un déficit de calorías y una rutina de entrenamiento profesionalmente preparada o la práctica de algún deporte aumenta tu NEAT para máxima pérdida de peso. Puedes quemar más calorías aumentando tu NEAT durante la mayor parte del día que con una hora de ejercicio.

2 Aumenta tu termogénesis

- La aumentas con actividad física no relacionada al ejercicio.
- Participar de actividades recreativas divertidas, hacer más tareas en el hogar, estacionarte más lejos de las entradas a los lugares que frecuentas y subir escaleras en lugar de usar el ascensor aumentan tu termogénesis o quema de calorías.



Tip: Recuerda comenzar con poco y aumentar gradualmente la actividad física.

Paso # 3

Participa de un programa de ejercicio estructurado

Un programa de ejercicio estructurado es uno bien planificado que toma en cuenta tu meta, estado físico, tiempo, equipo disponible y estilo de vida. No existe una rutina de ejercicio que sea universalmente buena para todo el mundo. Por eso recomiendo un programa profesionalmente preparado.

Un formato que funciona muy bien es el de hacer ejercicios de resistencia muscular 2 a 3 veces por semana, en días alternos, complementado con ejercicio cardiovascular en los días en que no haces estos ejercicios.

Ejemplo:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Calistenicos/ Pesas, etc.	Cardio, aeróbicos, trotar, caminar, etc	Calistenicos/ Pesas, etc.	Cardio, aeróbicos, trotar, caminar, etc	Calistenicos/ Pesas, etc.	Cardio, aeróbicos, trotar, caminar, etc	Descanso o actividad recreativa.
NEAT	NEAT	NEAT	NEAT	NEAT	NEAT	Descanso

Tip: Si la actividad recreativa es vigorosa para ti, la puedes contar como ejercicio.

El ejercicio de resistencia muscular el cual puede ser levantamiento de pesas, bandas elásticas o calistenia es necesario para tonificar y para que no te cuelgue la piel al perder peso. También da fortaleza, vitalidad, mejor apariencia estética y te ayuda a preservar tu masa muscular. El preservar masa muscular te ayuda a optimizar tu metabolismo.

El ejercicio aeróbico fortalece el corazón y quema muchas calorías. También te ayuda a reducir el colesterol malo en la sangre y prevenir varias enfermedades crónicas.

3 Ejercicio diario



- Un programa de ejercicio diario aumenta la quema de calorías.
- Incluye ejercicios de resistencia muscular para preservar el tono muscular, mejorar estéticamente y aumentar tu capacidad física.
- Alterna o combina con ejercicio aeróbico para fortalecer el sistema cardiovascular y añadir a la quema de calorías

Abdominales, su anatomía y entrenamiento óptimo

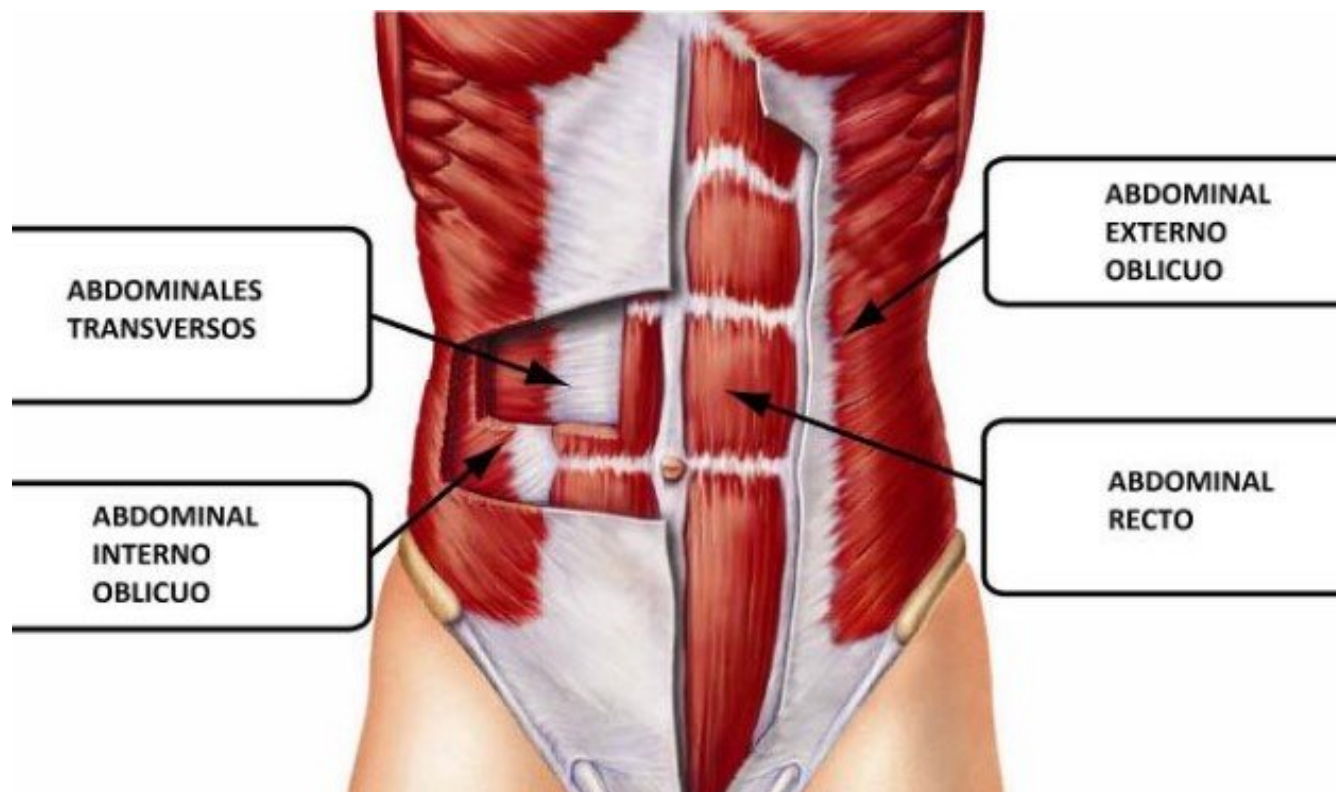
Para entender la función de los músculos abdominales y cómo trabajan juntos debemos echar una mirada a su anatomía enumerando esos músculos y cuál es la función de cada uno. Esto nos dará una mejor comprensión en cómo trabajar de una forma más eficiente el área abdominal.

Anatomía Abdominal

El primer músculo es el músculo rectus Abdominis. Este músculo está situado en el área anterior del torso debajo del área pectoral. La función principal de este músculo es flexionar el tronco que se mueve en un movimiento delantero y que mueve la pelvis hacia arriba y es responsable de ese famoso “6 Pack” que algunos atletas tienen. Este músculo es largo y debido a eso entreno los músculos abdominales como si fueran dos músculos distintos (abdominales superiores e inferiores) para estimular correctamente el músculo entero pero tomando en cuenta que es un solo músculo. Explicaré esto más adelante.

Tenemos después el músculo transversal de los Abdominales (Transverse Abdominis). Este músculo está en la capa más profunda del abdomen y se distribuye horizontalmente a través de la pared abdominal entera. La función primaria para este músculo es comprimir el abdomen y estabilizar el torso y además de eso no proporciona mucho movimiento.

Los músculos oblicuos están situados a lo largo de ambos lados del torso y son realmente dos músculos conocidos como oblicuos internos y externos que forman dos capas, la cubierta externa y la interna. Las funciones principales de los oblicuos son rotar el tronco y la flexión lateral del torso.



¿Cómo trabajan estos músculos en conjunto?

Ahora ya enumerados y descritos los músculos abdominales veamos cómo trabajan juntos para proporcionar movimiento eficiente. Cuando alguien está trabajando el músculo “rectus abdominis” en un movimiento del ejercicio como el crunch abdominal o Situps, la parte más inferior de los abdominales entra en una contracción isométrica (contracción muscular sin movimiento) que proporciona estabilidad mientras que el área abdominal superior proporciona el movimiento y en ésta concentra más esfuerzo que en la parte inferior. Lo contrario también es cierto al trabajar la parte baja de los abdominales con ejercicios como el “Leg Raise” y el “Reverse Situps” donde el esfuerzo concentra más en el área más baja del músculo rectus Abdominis que proporciona el movimiento y al mismo tiempo el área superior entra una contracción isométrica que proporciona estabilidad.

Los músculos oblicuos funcionan de una manera diferente, cuando los oblicuos externos se contraen tiran hacia abajo los hombros y hacia el lado opuesto de cada oblicuo, cuando uno de ellos se contrae individualmente provoca un movimiento de rotación en el torso. Cuando los oblicuos internos y externos se contraen al mismo tiempo cancelan su movimiento rotatorio dando por resultado la flexión del torso que proporciona más estabilidad y fuerza al área de tronco del cuerpo cuando se hacen sit ups o movimientos similares. Todos los músculos abdominales conjuntamente con la ayuda de los músculos de la espalda baja (erector spinae) mantienen el tronco erguido y también ayudan a mantener una buena postura. Hay algunos otros músculos que asisten a los músculos abdominales en sus movimientos como el flexor de la cadera que ayuda a los músculos abdominales en la flexión del tronco.

Aplicación al entrenar el área abdominal

Para entrenar correctamente a los músculos abdominales la mejor manera de hacerlo es entrenarlos 2 o 3 veces por semana, más que eso conduce probablemente al entrenamiento excesivo. También el trabajar los músculos de la parte baja de la espalda y los músculos superiores de la pierna será de beneficio porque como mencioné antes ellos ayudan a los abdominales en sus movimientos.

Tomando en cuenta lo que antes mencioné, eligiendo un ejercicio para el área abdominal superior, uno para el área más baja y uno para los oblicuos que aíslan cada parte tanto como es posible, será óptimo para consolidar y para mejorar la función de los músculos abdominales. Poniéndolo todo junto sería 3 ejercicios en un mismo entrenamiento para el área abdominal, comenzando con la parte baja primero porque ésta es la parte del abdomen que da más trabajo y resulta mejor trabajarlo cuando tenemos más energía para un entrenamiento más eficiente y cambiar a una diversa variedad de ejercicios cada semana es altamente recomendado. Finalmente las cantidades de sets, de repeticiones y de otros principios del entrenamiento tienen que ser ajustados según la necesidad particular del individuo.

Mitos

Actualmente existen muchos mitos corriendo en relación a los músculos abdominales. Por ejemplo, muchos aseguran que se pueden reducir pulgadas solamente el área abdominal si se concentra en ella con cientos de repeticiones, usando fajas de goma o sudando mucho. No se puede reducir un área específica solamente (spot reduce) es físicamente imposible. El cuerpo humano va reduciendo su nivel de grasa corporal en todo su cuerpo hasta que se empiecen a notar sus músculos y es por eso que sin una combinación de una dieta correcta con una rutina de ejercicios bien diseñada no tendrá éxito en su meta.

De hecho la nutrición solamente fácilmente sobrepasa el 60% del éxito en cualquier programa para adelgazar. El segundo mito más común es que se debe trabajar el área abdominal todos los días, la verdad es que los músculos abdominales son como cualquier otro músculo del cuerpo y se le debe dar días de descanso para recuperación y mejor desarrollo muscular.

Ejercicios para el abdomen:



**Levantamiento de piernas con rodilla doblada
Hacer 3 series de 15 repeticiones.**



Plancha
Hacer 2 a 3 series de 30 a 60 segundos.



Bicicleta Crunch
3 series de 45 segundos



**Puente - Trabaja la parte posterior de la cintura
Hacer 3 series de 15 repeticiones**



**Superman - Fortalece parte posterior
Hacer 3 series de 12 repeticiones**



Crunch Abdominal
Hacer 3 series de 25 repeticiones

Cuándo hacerlos

Los puedes hacer 2 a 3 veces por semana preferiblemente en días alternos. No tienes que hacerlos todos el mismo día. Escoge 2 a 4 ejercicios incluyendo uno para el abdomen y otro para la parte posterior y hazlos lunes, miércoles y viernes. Puedes complementarlo con una caminata o algún otro ejercicio cardiovascular. Ajusta la cantidad y series a tu capacidad actual.

Para más consejos te invito a visitar mi blog en www.100x35fitness.com

¿Necesitas ayuda experta para alcanzar tus metas?

Entrenamiento Personal por Internet Directo a tu teléfono inteligente



ASESORÍA
NUTRICIONAL



PROGRAMA
ENTRENAMIENTO



ASESORÍA
ILIMITADA



MANUAL PARA
CREAR TUS MENÚS



CHEQUEO DE
PROGRESO



MODIFICACIONES
EN EL PROGRAMA



APLICACIONES
DE APOYO

Suscríbete ahora

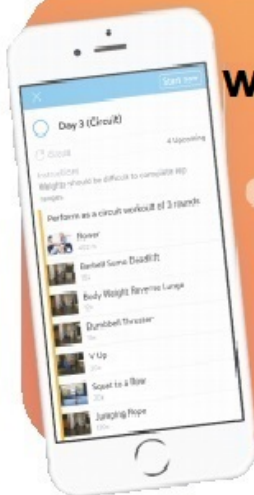
Info:

www.100x35fitness.com

100%
Personalizado

Usalo en:

- Tu hogar
- El gym
- El parque



2 Weeks Ago Last Week This Week

50%

65%

75%



Pruébalo gratis por una semana

Visita mi página web www.100x35fitness.com, llama o envía mensaje al Entrenador Humberto Toval al (787) 224-2981 y pide tu semana gratis.