

LOS SECRETOS DE
@SASCHA
FITNESS

SASCHA BARBOZA

Este libro quiero dedicárselo a Avril, mi hija, mi cómplice, mi mejor amiga y mi razón de ser. Ella es mi motor, mi motivación principal y mi motivo para querer superarme cada día, ser un ejemplo para ella y demostrarle que no hay sueños pequeños cuando la determinación es grande.

Y también quiero dedicárselo a cada uno de mis seguidores, a todas esas personas que han creído en mí y que me han apoyado. Sin ellos nada de esto sería posible. Más que seguidores, son mis amigos y aliados, como siempre digo: mi familia fitness.

Índice

INTRODUCCIÓN: <i>El fitness, un estilo de vida</i>	9
PARTE 1: <i>El poder está en ti</i>	16
Acaba con los estereotipos	18
Es cuestión de actitud: el tema de las resoluciones	23
¡Aprovecha la euforia y la emoción, no durarán para siempre!	26
Las excusas, ¡al destierro!	28
«El hábito no hace al monje», pero sí esculpe cuerpos	30
¿Cuánto pesas? ¿A quién le importa!?	34
PARTE 2: <i>Eres lo que comes</i>	36
Los macronutrientes: el abc de la alimentación	38
Carbohidratos	39
Índice glucémico versus carga glucémica: una relación que debemos entender	42
Los carbohidratos y el glucógeno	44
Una técnica eficiente: <i>carb cycling</i> (carbos en ciclos)	46
Razones para que ames la avena	48
Ejemplos de carbohidratos buenos	49
Pan blanco versus azúcar	50
Proteínas	51
La proteína: vida para nuestros músculos	51
El huevo: mitos que hay que dejar atrás	54
Fuentes vegetarianas de proteínas	55
La soya, una mirada cuidadosa	56
Las barras de proteína comerciales: una opción solo en caso de emergencia	58
<i>Whey protein</i> : ¿qué es?, ¿cuáles son sus beneficios? y ¿cómo consumirla?	60
Grasas	62
¿Qué hacen las grasas en tu organismo y cuáles son las mejores fuentes?	62
Metabolismo de la grasa	64
El azucarado libre de grasa: <i>low fat</i> o <i>fat free</i>	66
¿Por qué comer cinco o seis veces al día?	67
La sincronización de nutrientes	68
Hormonas y neurotransmisores	70
¿Cómo mejorar la sensibilidad a la insulina?	72

La leptina.....	76
Testosterona, una hormona de la que debes estar pendiente.....	77
La hormona del crecimiento	81
Síndrome premenstrual	84
La meta: perder grasa	87
Mejoremos la composición corporal.....	91
Los alimentos poderosos que debes incluir en tu dieta	95
¿Crudo o cocido?.....	99
La industria de alimentos contra la pared	101
Hablemos del gluten.....	103
Combinaciones poderosas	106
El arte de las especias: comer saludable no es aburrido	108
Las meriendas <i>fitness</i>	110
El apetito: conoce tu organismo y dale lo que necesita	112
Gánale la batalla a la celulitis	117
Los suplementos	121
#ComidaTrampa.....	134
¿Cómo combatir la molesta inflamación? #NoInflamación.....	139
Las bebidas alcohólicas y el <i>fitness</i>	142
Recomendaciones para no tirar la toalla los fines de semana.....	144
#FitnessParaNiños.....	148

PARTE 3: **Entrenamiento**..... 152

Beneficios del ejercicio físico.....	154
Beneficios de entrenar con pesas.....	156
Pesas y corredores	160
Errores frecuentes en el entrenamiento.....	164
¿Cómo ganar masa muscular?	166
Entrenamiento metabólico: sacude la rutina	172
Las pesas se adaptan a ti: consejos y técnicas según tus objetivos	174
La obsesión por el ejercicio cardiovascular.....	177
Rutina de ejercicios	179
Ejercicios	182
¿Cómo organizar una rutina de ejercicios de fuerza?.....	221
#AbdomenDeAcero	229
¿Cuidado con la pared!: el estancamiento	236

PARTE 4: **Preguntas frecuentes**..... 244

El fitness, un estilo de vida

El *fitness* es un estilo de vida, eso ya lo sabemos, y muchos han decidido adoptarlo porque sencillamente quieren verse mejor y encajar, alcanzar cierto estatus o tener ese cuerpo estereotipado que es socialmente más aceptable. Sí, la verdad es que muchos parten de esta premisa. Pero lo cierto es que puedes tener kilos de más, no verte como quieres y sentirte terrible; así como también puedes estar en excelente forma física y a pesar de ello sentirte miserable e inseguro.

Aun cuando visualizar ese cuerpo que deseas e iniciar este estilo de vida porque quieres verte mejor es un comienzo válido, no puede ser el único objetivo o enfoque pues corres el riesgo de cruzar la línea de la pasión o la dedicación y entrar al terreno de la obsesión. El motivo de fondo —el realmente importante— es escoger este estilo de vida porque quieres tener más salud, mejor autoestima, más vitalidad y una relación más sana contigo mismo y con tu cuerpo.

Querer verte bien puede ser una razón fuerte e importante que te mantenga enfocado y motivado, ¡y no tienes porque dejar de querer verte bien! Pero lo importante es no quedarnos en el aspecto superficial. Una meta como esta no debería ser la única sino que es ideal acompañarla de objetivos más trascendentales y profundos.

Cuando te ves bien y te sientes bien con lo que ves en el espejo la seguridad en ti mismo y tu autoestima aumentan, y eso es importante. Pero no puedes quedarte con eso porque llegará el momento en que nunca será suficiente y comenzarás a enfocarte en lo que te falta y en tus imperfecciones. Y la verdad es que somos seres eternamente imperfectos.

Se preguntarán cómo tener una vida *fitness*. Pues lo primero que dejaré claro es que requiere práctica. En primer lugar tienes que aprender a disfrutar el recorrido, llevar un estilo de vida sin extremos, adaptándolo a ti, aprendiendo en el camino. No debes enfocarte solo en la imagen que ves en el espejo sino en la persona en la que te quieres convertir: una mejor versión de ti mismo.



Para mí, ser *fitness* no es solo trabajar y moldear el cuerpo, es también ser una persona más positiva, con una mejor actitud, con mayor energía para enfrentar el día a día; alguien que ve cómo poco a poco su rendimiento físico va mejorando, que puede levantar más peso y aguanta más tiempo haciendo ejercicio. Ser *fitness* es también alcanzar más resistencia, sentirse anímicamente mejor, enfermarse menos... Y, algo fundamental, te conviertes en una persona más disciplinada y aplicada, y eso se proyecta en otros aspectos de tu vida, como el laboral, por ejemplo. Además, cuando adoptas este estilo de vida aprendes mucho y puedes ayudar a quienes te rodean a mejorar su calidad de vida, su salud y su autoestima, por lo que dispones de muchas herramientas para ser un gran motivador.

Tienes que ser consciente de que cuando llegas a una meta, bien sea física o de otro tipo, no solo estás alcanzando «ese» objetivo, sino que también te vuelves una persona más segura y confiada porque luchaste por lo que querías y lo obtuviste, y esto te ayuda en otros ámbitos. Para mí, esta es una de las mejores cosas que te trae este estilo de vida.

No importa si lo que te hizo empezar a hacer ejercicio y optar por comida saludable fue querer verte mejor, pero —insisto— debes tener cuidado de que no sea solo la apariencia externa lo que te mueva, que esa no sea tu única meta porque puedes despertar un día y darte cuenta de que fuiste demasiado lejos y en lugar de buscar la felicidad, la confianza en ti mismo y una salud óptima te quedaste en el aspecto superficial y apostaste por una perfección que no existe, y para ello tomaste medidas extremas que pusieron en jaque tu salud.

Cuando tu mente está enfocada ciento por ciento en la apariencia existe una gran posibilidad de que lleves las cosas a un extremo, y en lugar de ver y celebrar cada uno de tus avances, de apreciar todas las cosas que has mejorado —no solo las físicas— comienzas a notar únicamente lo que te falta y a enfocarte en cada una de tus pequeñas imperfecciones. Es decir, puedes cruzar la delgada línea entre dedicación y pasión por este estilo de vida y caer en las garras de la obsesión.

La inseguridad aparece en buena medida cuando buscamos y perseguimos la perfección, y la perfección no existe, por eso siempre repito: busca ser una mejor versión de ti mismo, por dentro y por fuera, sin compararte y sin perseguir un cuerpo perfecto, porque el cuerpo perfecto no existe. Somos seres imperfectos y cada quien tiene algo que lo hace único y especial.

La idea básica es que trabajes en tus fortalezas, que les saques provecho, que aprendas en el camino, que disfrutes de los beneficios que te da este estilo de vida y que lo hagas de la manera más equilibrada posible. Así como el dinero no da la felicidad, un cuerpo escultural tampoco. Verte como quieres y sentirte bien contigo mismo suma mucho a tu felicidad, pero no lo es todo. Por esto es muy importante que no tengas una meta vacía y meramente superficial.

Si solo estás entrando en este estilo de vida porque piensas que verte mejor va a solucionar todos tus problemas, te espera una gran desilusión. Muchos piensan «cuando tengan el abdomen plano y definido, seré feliz»; «cuando no tenga celulitis, seré feliz»; «cuando mis brazos crezcan y estén más musculosos, seré realmente feliz»; «si tan siquiera pudiera verme como esa persona, sería inmensamente feliz». ¡Y esto es totalmente falso!, porque estamos atando nuestra felicidad a una apariencia que no tenemos, así que nunca estaremos satisfechos mientras perseguimos eso que no vamos a alcanzar.

Por ello siempre planteo tener mucho cuidado con cosechar expectativas irreales que no nos permitan ver con claridad. Es necesario no comparar tus tras bastidores con la puesta en escena de otro;



no compares tu día a día con la portada de una revista. Plantéate metas reales, busca evolucionar, aprecia y date cuenta de todo lo bueno que tienes; haz énfasis en eso que te hace único. Enfócate en encontrar ese equilibrio tan deseado entre mente, cuerpo y espíritu.

PLANTÉATE METAS REALES

No caigas en querer encajar en un molde o en perseguir un estereotipo. Para gustos, los colores, y cada cuerpo es un universo. Tienes que aprender a ver más allá de eso, en aceptarte tal y como eres. ¡Y cuidado!, eso no significa conformarte, significa entender que tienes fortalezas y debilidades y que esa persona con la que te estás comparando se compara a su vez con otra. Es un círculo vicioso, y todos en algún momento caemos en la comparación, en la insatisfacción, pero somos capaces de controlar lo que pensamos, hacemos y decimos. Por ello, sé más amable contigo mismo, más comprensivo, y aprende, como ya planteé, a establecer metas justas, reales y responsables. Querer verse bien es válido. Yo me quiero ver bien, pero de acuerdo con mis estándares, con esa mejor versión de mí, sin comprometer mi salud y aprendiendo en el camino, aprovechando y sacándole jugo a los auténticos beneficios que me da el estilo de vida *fitness*. ¿Por qué? Porque he comprobado que me siento bien, segura, confiada, que tengo energía para enfrentar mis días, que puedo jugar con mi hija y no cansarme tan rápido, que soy más disciplinada y esto me ayuda en muchos otros aspectos. He confirmado que tener autoestima me hace enfrentar la vida con una mejor actitud. Además, también puedo ayudar a otros, soy una persona más positiva y empática. Y, lo más importante, estoy saludable y tengo buena calidad de vida. Pienso que esto es algo en lo que constantemente debemos trabajar, tenemos que estar muy pendientes de no caer en esa obsesión en determinados momentos de nuestra vida. No estoy diciendo que yo alcancé la sabiduría máxima y que nunca me enfoco un poco



¡SIÉNTETE CONFIADO Y FELIZ HOY!

más en lo superficial, todos hemos pasado por ahí. Pero en esos momentos nuestra razón y nuestra inteligencia juegan un papel fundamental para reaccionar, sacudirnos y tomar las medidas necesarias que nos lleven otra vez a la zona de equilibrio.

¿Y cómo encontramos el balance?

¿Cómo podemos evitar sentir que no somos suficiente? ¿Cómo evitar enfocarnos solo en nuestras imperfecciones mientras trabajamos en ser esa mejor versión de nosotros y en seguir mejorando?

En primer lugar, dándote cuenta de que cuando haces lo mejor para ti, le das a tu cuerpo los nutrientes que necesita para estar saludable, tener más energía y rendir más, que cuando haces ejercicio porque es una necesidad para tu cuerpo y tus músculos, cuando te cuidas no es solo porque te vas a ver mejor sino porque es lo mejor para ti como persona, porque te da calidad de vida. Así, poco a poco tu seguridad se va incrementando, tu actitud va a mejorar, te sentirás más fuerte y feliz y eso hará que la relación que tienes contigo mismo y tu cuerpo sea diferente, sea mejor, más noble y objetiva.

Si quieres usar tu apariencia física como una de tus fuentes de motivación, y fíjense que dije «una» —no todas— pues ¡muy bien! Los resultados pueden medirse en dos grandes áreas:

Salud. Este estilo de vida te permite sentirte mejor. Vas al doctor y todo está en orden, tus hormonas están bajo control y equilibradas; tus valores de colesterol, triglicéridos y glicemia están bien; tu presión arterial y tu corazón están saludables. Y, además, no te falta la respiración cuando subes escaleras, rindes muy bien durante el día, estás de buen humor, tienes vitalidad y cada vez te enfermas menos.

Felicidad. Estás confiado, te sientes a gusto en tu propia piel, tienes buena autoestima, hiciste las paces con tu genética y de manera objetiva persigues esa mejor versión de ti y te aplaudes cuando alcanzas un progreso. Estás desnudo en el baño y sonríes cuando te

ves en el espejo porque te sientes bien contigo mismo; vas a la playa y no te da pena andar en traje de baño porque tienes seguridad; no importa la forma corporal que tengas, solo tú determinas y eliges cuál es la «apariencia ideal» para ti, una meta que se define de manera realista y objetiva. Estás saludable y has alcanzado tus metas de manera responsable y equilibrada, es decir, tienes una buena relación con tu cuerpo. Y además, así como aprendiste a sacarle provecho a tus fortalezas y a no obsesionarte con tus debilidades, te vuelves poco a poco una persona más positiva y comienzas a ver lo bueno de la vida y a sacarle más provecho a eso también; la negatividad y el pesimismo están fuera de este plan de vida.

¡Siéntete confiado y feliz hoy! Esto ayudará a que mañana aplaudas tus progresos y aceptes esa mejor versión de ti. Asegúrate de entender que no todo es el porcentaje de grasa o el tamaño de tus músculos. Aun cuando usar a otros como inspiración es una buena estrategia y puede ser positivo, no eres ellos, no tienes sus genes, no vives su día a día ni su entorno, y cada cuerpo es un universo. Busca la manera de enamorarte de este estilo de vida de manera equilibrada y saludable, de adaptarlo a ti.

Este libro propone muchas herramientas que no debes llevar a un extremo, que puedes adaptar a tu estilo de vida. Creo firmemente que el conocimiento da poder y ayuda a tomar mejores decisiones. Espero ser una aliada y que estas páginas te ayuden a alcanzar tus metas, pero metas reales y responsables: salud, mejor condición física, seguridad en ti mismo y felicidad. Eres bienvenido a conocer este estilo de vida.



***El poder
está
en ti***



Acaba con los estereotipos

Desde hace tiempo hemos visto que en los medios, sobre todo en el ámbito de la moda, se ha perpetuado la imagen de la mujer extremadamente delgada y esbelta como un ideal de belleza. Hoy en día la cultura *fitness* ha abierto un nuevo camino y ahora somos muchos quienes buscamos un cuerpo más atlético y real.

Actualmente por todos lados vemos frases como: «fuerte es el nuevo flaco» («*strong is the new skinny*»); «las mujeres verdaderas tienen curvas». Y aunque podríamos identificarnos, son frases pegajosas y muchas veces motivadoras, lo cierto es que siguen perpetuando que un cuerpo es mejor que otro.

Hay mujeres que son naturalmente delgadas y luchan por verse más curvilíneas, y hay otras que son naturalmente curvilíneas y buscan verse un poco más delgadas. Hay hombres que ganan masa muscular fácilmente, pero también hay hombres superdelgados que luchan toda su vida por ganar peso. ¡Y a eso se le llama genética!

Ser fuerte es saludable y ser saludable es sexy. Puedes ser flaco y fuerte y puedes ser curvilínea y ser fuerte. No importa qué forma corporal tengas, la salud física y emocional-mental es lo realmente sexy y atractivo, y eso es lo que deberíamos promover. El favorecer una figura más que la otra intensifica inseguridades en uno u otro lado.

¿Te has fijado que a veces vemos la foto de una mujer con buena musculatura y definición en las redes sociales y no tardan en aparecer comentarios de hombres y mujeres criticando la figura? Que si «me gustan más delgadas», que si «está muy musculosa y se ve masculina», que si «prefiero uno u otro tipo de cuerpo». Muchos sienten la necesidad de comentar públicamente lo que les disgusta sin entender que cada quien tiene preferencias distintas y hay que respetarlas. No hay nada más subjetivo que la belleza.

Cuando comienzas a escuchar y a prestarles atención a comentarios y artículos polarizados sobre la forma «ideal» que debe-



SER
FITNESS
ES TENER
UNA MEJOR
ACTITUD

ría tener el cuerpo, estás dejando que personas que no conoces y que hacen comentarios al azar determinen o tengan una influencia sobre una de las cosas más importantes y de las que debes tener control: tu cuerpo y tus gustos.

La única opinión que importa en cuanto a cómo debes verte y cómo se supone que debe ser tu cuerpo es la tuya. La única persona con la que te puedes comparar es contigo mismo, con quien eras «ayer». Ten la seguridad de que cuando comiences a aceptarte, a sacarle provecho a eso que te hace especial, a tener como meta la evolución y no la perfección y a celebrar cada paso que das y sentirte confiado y feliz con quien eres, lo vas a reflejar y tu actitud va a mejorar. Nada te hace más hermoso y sexy que eso. Lo que la gente va a comenzar a notar, mucho más que un cuerpo, es tu personalidad y tu actitud ante la vida.

Todos somos diferentes, a todo el mundo le gusta algo distinto, y es en la diversidad donde está la diversión y lo bonito, teniendo siempre como premisa la salud, por supuesto, el ser la mejor versión de nosotros y encontrar ese equilibrio entre la mente, el cuerpo y el espíritu.

¿Cómo saber que vas por buen camino? ¿Cómo medir tu progreso sin caer en comparaciones o sin perseguir un estereotipo? Hazte estas preguntas: ¿estás saludable? ¿Tu cuerpo te permite hacer todo lo que quieres? ¿Puedes mantener el ritmo de tu día a día, de tu hogar, el trabajo

y los niños sin problemas? ¿Tienes cada vez más fuerza y rendimiento físico? Si respondiste sí a todas esas preguntas entonces tienes un cuerpo «ideal». Porque «ideal» significa que tu cuerpo está haciendo su trabajo y está a la par de tus habilidades y necesidades.



Tus metas pueden variar según la etapa en la que estés en tu vida, pero no dejes que esas metas varíen por los estándares impuestos o por lo que crees que socialmente es aceptable. Tus metas deben girar en torno a ti, a lo que quieres, a lo que realmente te hace feliz y a lo que es adaptable a tu realidad.

En este libro encontrarás mucha información que te permitirá alcanzar tus objetivos de manera saludable, utiliza esta información de forma responsable y objetiva. Por eso me enfoco en iniciar primero el entrenamiento de la mente y a partir de la motivación trabajar el resto. La meta de este libro no es imponer un modelo físico, es brindarte las herramientas que necesitas para ser una mejor versión de ti.

Así que antes de comenzar a aprender, deja de preocuparte, deja ir la ansiedad y detén la lucha interna. Disfruta quien eres y sácale provecho a tus fortalezas y a la vida de manera equilibrada y saludable.



21/5/15
DIARIO DE HOY!

Comida 1.

1 Taza de Arroz
1 Taza de Frijos
1 Cuchar de huevo

Comida 2

1 Whet Protein
1 Cuchara de Peanut Butter
1/2 Manzana

Comida 3:

1 Cuchar de Pollo
1/3 taza de Sopa para Carla

Comida 4:

Arroz