

# **LAS CLAVES QUE NECESITAS**

Ángel López



Bienvenido, soy Ángel López creador de  
*loopeztrainer*



Graduado medio T.E.C.O.

Graduado superior T.A.F.A.D.

Graduado universitario C.A.F.Y.D.

Entrenador personal certificado

Ciencias del entrenamiento y  
rehabilitación de lesiones por ICNS

Nutrición deportiva por ICNS

Llevo desde el 2014 ayudando a otras personas a mejorar su salud, he ayudado a miles de personas en este tiempo y espero seguir haciéndolo mucho más tiempo

Bajo ningún concepto, esta guía pretende servir de diagnóstico, prescripción o tratamiento de cualquier tipo.

Dicha información NO sustituirá la palabra de un médico o cualquier otro profesional competente del campo de la salud.

# ¿Por qué esta guía?

Vivimos en la era de la información, cuando tenemos dudas sobre algo, está internet para resolver nuestras dudas ¿verdad?, esta situación está provocando que exista un exceso de información y por tanto confusión ante no saber qué es lo que realmente debemos de hacer o no.

Se sigue diciendo que la fruta engorda por su azúcar, que si queremos adelgazar hay que hacer mucho cardio, que la única forma de perder grasa es mediante una dieta restrictiva sin apenas comer, que entrenar fuerza es solo para personas obsesionadas con su físico.

**¿Qué provoca todo esto? Que no consigas resultado, has puesto ilusión, ganas, te has sacrificado, pero nada... y lo peor, piensas que estás haciendo lo correcto porque es lo que has visto en internet, terminas por abandonar por falta de resultados.**

Siento impotencia al escuchar todos estos mitos y muchos otros que nos rodean hoy día. Esto entre otros motivos me impulso a divulgar por internet y poder arrojar algo de luz aportando mi conocimiento.

Al terminar esta guía sabrás hacia donde deberás de enfocarte para conseguir resultados reales, lo más importante, serás capaz de mantenerlos en el tiempo tras crear hábitos.

No estoy diciendo que será fácil o que los resultados serán de un día para otro, aléjate de quién te prometa eso, te está mintiendo. Tendrás que esforzarte y sobre todo ser constante, pero, con esta guía ya tienes el camino adecuado que debes recorrer para alcanzar tus metas.

*¡Empezamos!*

# Cambio de mentalidad

La clave más importante si queremos transformar nuestro cuerpo ganando en salud, muy pocas veces oigo hablar sobre ello, pero, si no tenemos esto en cuenta los resultados se dificultarán, es por ello que necesito que entiendas esto.

Si consigues ser consciente y lo aplicas, te estoy asegurando que tu vida mejorará radicalmente.

El poder de tus pensamientos, grábate esta frase:

*> Tus pensamientos guían tus acciones, tus acciones guían tus resultados <*

Si no cambiamos nuestros pensamientos, nunca podremos cambiar nada. Tendrás razón tanto si piensas que no puedes como si piensas que sí. Me costó mucho tiempo darme cuenta de esto, antes creía que hacía todo lo posible y no veía resultados, pero era porque yo mismo me decía que era imposible.

Todo cambio cuando cambie mi mentalidad y me dije a mi mismo que si otros han podido, yo también podría.



Estamos rodeados de publicidad por todos lados que dificultan mucho llevar una vida saludable, pero debes de tener claro que es tu salud la que está en juego y tener conciencia de ello deberá de ser el primer paso.

Un error muy común es querer volverse perfecto o cambiar el 100% de nuestros hábitos de un día para otro. Esto provoca un estado de estrés y ansiedad por no saber por dónde empezar, acaba por llevarnos a rendirnos. Por lo tanto, vamos a ir adquiriendo buenos hábitos día tras día, poco a poco, esto no es ningún sprint.

A medida que vayas incorporando mejores elecciones a tu día a día, te sentirás con mayor vitalidad, te despertarás con más energía, te encontrarás mejor anímicamente, tendrás más ganas de mantenerte activo y sobre todo no te acordarás de tus antiguos hábitos.

# Paciencia & Constancia

Otro aspecto importantísimo, no quieras correr, pretendemos solucionar los efectos de años y años en unos meses.... **QUE NO TE ENGAÑEN.**

Las marcas saben el potencial que tiene el ofrecer productos milagrosos que en tan solo algunos meses tendrás el cuerpo que deseas, no te dejes seducir por estas mentiras. Si esto fuera real, todos tendríamos los cuerpos que queremos sin esfuerzo, no existiría la obesidad ni problemas asociados.

No indagaré más en este tema, pero desde aquí te pido que huyas cuando alguien te ofrezca resultados rápidos y fáciles, puedes perder peso de acuerdo, pero estarás poniendo en juego tu salud, no merece la pena.

Una vez seas consciente de esto y seas consciente de que todo cambio lleva detrás esfuerzo, sacrificio y constancia, conseguirás todo lo que te propongas. No te compares con nadie, tan solo intenta ser cada día un poco mejor, cada día hacer algo que te acerque a tu objetivo, el tiempo estará de tu parte.



Debes de ver cada pequeño progreso como un gran paso, por pequeño que te parezca, piensa en cuanto supone eso a lo largo de un año y no solo eso, cada día tendrás más energía, descansarás mejor, serás más capaz de hacer las cosas del día a día, te verás mejor físicamente.

*> Disfruta cada paso, cada pequeña victoria. No esperes llegar al final para mirar atrás <*

**Desde el primer día que comiences a implementar buenos hábitos estarás creando adaptaciones en tu cuerpo que te harán sentirte mejor.**

# No quieras ser perfect@

La mayoría de veces no empezamos porque creemos que va a ser muy difícil, que vamos a sufrir mucho, que habrá que sacrificar muchas cosas... MENTIRA.

*>Grábate esto; estilo de vida<*

Cuando me di cuenta de esto, empecé a avanzar. Antes mi único objetivo era adelgazar y no pensaba en otra cosa, pero ¿sabes que ocurrió cuando adelgacé? Pues que no sabía que hacer... ¿volvía a mi antigua vida? ¿antiguos hábitos? Pues no, porque sabía que si volvía a esos hábitos volvería mi antigua vida y es lo último que quería.

Me costó mucho tiempo ver que tenía que adquirir hábitos que durasen para siempre, afortunadamente poco a poco he adquirido unos hábitos sólidos y estoy seguro de que durarán por siempre.



Seguro que más de una vez has escuchado o incluso has dicho:

- Hoy solo tengo 20 min. para entrenar, no voy a hacer nada porque tan poco tiempo no sirve de nada.
- He comido muy bien durante todo el día, pero a la noche cogí un trozo de pizza así que nada, todo lo que he hecho no ha servido.
- Mejor no voy a esa cena porque me pasaré comiendo seguro.

Como he dicho anteriormente, no tienes que cambiar radicalmente, eso sería insostenible y provoca situaciones como las anteriores. Yo, aplique esta metodología y te aconsejo que hagas lo mismo.

Estoy hablando de ir cambiando patrones poco saludables de tu día y convertirlos en hábitos saludables sostenibles.

¿A qué me refiero? A crear adherencia con dichos cambios y ver más lejos del placer momentáneo, ver el placer de mejorar nuestra vida a largo plazo.



Algunos ejemplos de pequeños cambios diarios que a la larga supondrán un cambio radical:

<i>Actualmente</i>	<i>Forma de crear</i>
Me estoy comiendo cada día un dulce	Voy a reducir 1 dulce por semana hasta crear el hábito de consumirlo de forma puntual aquel día que me apetezca
Me estoy moviendo máximo unos 1000 pasos.	Voy a ir aumentando 500 o 1000 pasos al día hasta que consiga caminar unos 12000 o 15000 pasos diarios sin esfuerzo.
Estoy comiendo 1 o 2 raciones de verduras a la semana.	Voy a incluir cada semana 1 día más de verduras hasta que cada día consuma 1 pequeña ración.
No he entrenado nunca.	Voy a empezar por realizar ejercicios en casa cada día 15min. y poco a poco iré aumentando hasta crear el hábito de tener ganas de ir al gimnasio y dar lo mejor de mí en cada entrenamiento.
Cuando salgo fuera, no me controlo, me dejo llevar y como de todo.	Voy a seguir saliendo como hasta ahora, pero me voy a centrar más en la compañía y no tanto en la comida.

**Hazlo fácil, ese es el secreto.** Como ves, pequeños cambios en tu día a día suponen una gran diferencia a largo plazo.

Una vez que entiendas que tu mente es lo más importante y entiendas que no tienes que ser perfecto sino constante, vas a conseguir lo que te propongas.

**Crea hábitos que puedas mantener en el tiempo, adherencia y motivación para conseguir eso que quieres es lo único que te hace falta.**

**Deja de esperar el momento perfecto y comienza a implementar pequeños logros desde hoy.**

# Cualquier momento es bueno para moverse

## **Entender esto me cambio la vida**

Antes no andaba, creía que no era relevante, hasta que me di cuenta del poder que tiene mantenerse activo, actualmente llevo años andando entre 15.000 y 25.000 pasos diarios dependiendo del día. Estamos diseñados para movernos, no te apagues.

Vamos a referirnos al NEAT, por sus siglas en inglés "Non exercise activity termogenesis" hace referencia al gasto calórico que producen las actividades de nuestro día a día sin contar las que gastamos entrenando. Supone un gasto mayor que el del propio entrenamiento, es por ello que aumentar este gasto calórico facilitará nuestro objetivo de pérdida de peso, mientras ganamos calidad de vida.

Algunos ejemplos son; salir a pasear, ir a la compra andando, limpiar la casa, arreglar el jardín, jugar con tus hijos, en definitiva, cualquier acto con el que nos mantengamos en movimiento.

Cuando nos ponen una escayola en la pierna, al cabo de muy pocas semanas, nuestra pierna comienza a perder masa muscular por la inactividad completa a la que se somete, este caso extremo es lo que sucede en nosotros cuando tenemos un estilo de vida sedentario, poco a poco perdemos masa muscular (conocido como sarcopenia) provocando que con el paso de años nos encontremos más y más débiles, aumentando exponencialmente el riesgo de lesión, dolores y por tanto tengamos una peor calidad de vida.

¿Sabes qué? Cuando una persona de la tercera edad se rompe la cadera, se asocia a la caída, pero en muchas ocasiones, la rotura de la cadera va antes y por eso se caen.

Parece contradictorio, pero, cuando comienzas a ser más activo y empiezas a entrenar, tus niveles de energía aumentan, conseguirás descansar mejor, mejora el humor por la liberación de ciertas hormonas entre ellas Dopamina.

Bien, pero, si estás leyendo esto, principalmente es porque quieres perder grasa, es por ello que debemos de hablar también sobre calorías y la verdad es que estas cuentan siendo las que determinarán al final si perdemos grasa o no, es por ello que te enseñé mi ejemplo real de lo que podemos gastar simplemente andando, sabemos que estos métodos tienen bastante margen de error y no son del todo fiables, pero para llevar una guía, nos servirá.

## ***Ejemplo real, cogido de mi propio móvil***



Otro factor a tener muy en cuenta es el bajo impacto articular que conlleva andar, si sufres de sobrepeso u obesidad, correr no será lo más recomendable por el alto impacto articular que conlleva. En cambio, el impacto que conlleva andar es muy bajo.

No solo eso, es mejor para nuestro metabolismo, nuestra fisiología y para la salud el mantenernos activos durante todo el día que realizar horas de cardio y terminar tan cansados que ya no hacemos nada más durante todo el día.

“Ángel es fácil decirlo, pero si no tengo tiempo como lo hago...”

Sinceramente, puedes tener más o menos tiempo, pero la pregunta que debes hacerte es ¿Cuál es mi prioridad?

- Puedes aparcar a 15 min. de trabajo y llegar andando.
- Puedes bajarte 1 o 2 paradas antes del trabajo y llegar andando.
- Puedes evitar el ascensor y subir siempre por las escaleras.
- En los descansos aprovecha para levantarte y caminar por poco que te parezca.
- Puedes aprovechar la pausa del almuerzo para moverte.
- Puedes ir a la compra andando y volver con las bolsas.
- Puedes quitarte 30 min. de televisión, series, películas y salir a pasear.
- Puedes levantarte 20 min. más y realizar una sesión de entrenamiento.

Aquí te dejo algunos ejemplos, espero que te ayuden y puedas aplicarlos.

Todo es cuestión de prioridades, no nos damos cuenta por la sociedad en la que vivimos, pero malgastamos muchísimo tiempo, actualmente la mayoría de móviles dan la opción de saber cuánto tiempo pasamos en cada aplicación, te invito a verlo y replantearte si realmente no tienes tiempo o si tienes otras prioridades.

*Te dejo esta tabla que puedes usar para crear consciencia*

<i>Actividad a realizar</i>	<i>Lo que hago actualmente</i>	<i>Lo que podría hacer</i>

**Pulsa aquí y empieza tu aventura hacia un mejor físico y salud**



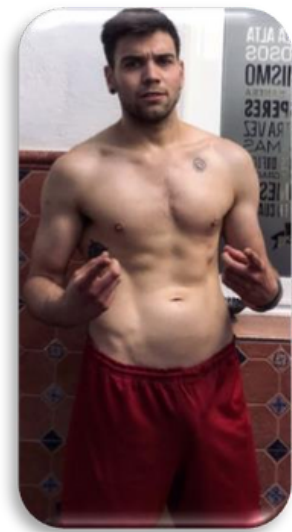
**Aprovecha cualquier momento que tengas, cualquier minuto es bueno para marcar la diferencia.**

# Entrenamiento

Sin rodeos, independientemente de quién seas o tu objetivo, EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA ES OBLIGATORIO para cumplir nuestros objetivos y estar saludables.

Actualmente tenemos evidencia más que suficiente para afirmar que es necesario y aun así continuamos sin darle a este la importancia que tiene, estando rodeado de infinidad de mitos sin sentido:

- FALSO, el entrenamiento de fuerza no es solo estética, es mucho más, es salud, es energía, es vida. Una mayor masa muscular está relacionada con una mejor y mayor calidad de vida.
- FALSO, el entrenamiento de fuerza no te inflará ni te pondrá como un culturista, si no quieres.
- FALSO, si eres mujer no te pondrá un cuerpo musculoso, en cambio, te ayudará a conseguir ese físico que tienes en mente.



Para tener el cuerpo de un culturista hay que entrenar años y años con este objetivo en mente, llevar una nutrición exhaustiva y en la mayoría de ocasiones viene acompañado de un suministro de productos ilegales.

Las mujeres, al tener menos cantidad de testosterona NUNCA se podrán poner musculosas en exceso de forma natural.

No estoy criticando el uso de sustancias, cada cuál es libre y no estoy aquí para eso.

Simplemente decirte que no tengas miedo a entrenar fuerte, conseguirás ese cuerpo que tienes en mente a la vez que ganas en calidad de vida.

Si estás leyendo este ebook posiblemente te interese más la pérdida de grasa, vamos a ver algunos datos interesantes al respecto:

Dejar claro que no queremos perder peso, queremos perder grasa, conceptos muy diferentes que no se consideran, pero el músculo también pesa y como hemos visto ya no nos interesa perder músculo (más bien queremos ganar) por lo tanto nuestro objetivo es perder grasa.

## *¿Por qué priorizar el entrenamiento de fuerza por encima del cardio?*

Principal error que se comete cuando queremos perder peso y empezamos a entrenar, hacer solo cardio y muchas horas olvidándonos del entrenamiento de fuerza creyendo que no es necesario, seguro que conoces a alguien o incluso puede que te haya pasado a ti.

Empezar a hacer mucho cardio, dejar de comer prácticamente de todo...**ERROR.**

Posiblemente hayas perdido peso, no lo niego, pero como he dicho anteriormente no quieres perder peso, quieres perder grasa y si solo realizas cardio estarás perdiendo también masa muscular quedando así un cuerpo flácido, con menos energía, en definitiva, no tienes el cuerpo que tenías en mente, como consecuencia piensas que no vas a poder conseguirlo y lo das por perdido... eso se acabó.

### **>Deja de cometer estos errores<**

El perder peso a cualquier precio llevándose así también masa muscular no es solo negativo a nivel estético, ese puede ser el factor menos relevante, más bien, con aspectos relacionados con la salud y calidad de vida, alguien que está muy delgado (seguro que tienes a alguien en mente que se le marcan todos los huesos) no es más saludable que una persona con sobrepeso, ambos estados son peligrosos para la salud.

Sin embargo, contar con buena masa muscular, es imprescindible para llevar el proceso de pérdida de grasa de forma eficiente.

No es lo mismo pesar 85kg con una buena cantidad de masa muscular que esos mismos 85kg sin apenas masa muscular, aunque pesen lo mismo, estas personas tendrán cuerpos muy diferentes tanto físicamente como a nivel metabólico y hormonal. La persona con mayor cantidad de masa muscular consumirá mayor cantidad de calorías a lo largo del día siendo su metabolismo más eficiente.

No solo eso, el entrenamiento de fuerza influye a nivel hormonal creando adaptaciones como por ejemplo una mejor sensibilidad a la insulina e incluso optimizando la pérdida de grasa. Fortalece nuestro sistema inmunitario, ayuda a la concentración, ayuda a descansar mejor y un largo etc.

Razones por las cuales te recomiendo desde aquí que comiences a entrenar fuerza.

**Necesito que entiendas que puedes conseguir mejores resultados si enfocas bien tus entrenamientos, quiero que dejes de perder el tiempo y comiences a invertirlo en aquellas acciones que te acercan a tus metas. Entrenamiento de fuerza debe de ser la base y el cardio una herramienta más para aumentar las calorías quemadas a lo largo del día.**

# Nutrición

*Borra de tu mente la palabra dieta, no quiero que la vuelvas a usar nunca.*

Asociamos esa palabra con todo lo malo que nos puede aportar la nutrición por culpa de todas esas empresas que intentan vender la fórmula mágica...

Todas las “dietas” que tienen como fin la pérdida de peso, me da igual el nombre o de donde vengan tienen una cosa en común, déficit calórico, consumir menos calorías de las que gastamos, fin. Este es el principal proceso metabólico por el cual perdemos grasa, sin que se cumpla esto no se podrá perder grasa.

Por supuesto que si me pongo a comer solo tomates perderé peso, ahora intento engañar a las personas diciendo que he creado la mejor dieta, la dieta del tomate, puedes comerte 50 tomates al día y en una semana habrás perdido 5 o 10 kilos.... Venga por favor!!!

No caigas en nada de esto, claro que podrás bajar de peso, pero como hemos visto no queremos perder peso, queremos perder grasa y siguiendo este tipo de dietas perderás masa muscular, te encontrarás más débil cada día, estarás jugando con tu salud.

*Crea hábitos saludables.*

Te lo seguiré repitiendo, la única forma de conseguir ese objetivo que quieres es creando hábitos, aprendiendo a llevar un estilo de vida saludable.

Es por ello que no soy partidario de dar una tabla nutricional para que comas lo que pone sin más, no sabes nada simplemente la sigues, esto no crea hábitos y una vez desaparezca esa tabla no sabrás continuar.

*>No empieces algo que no te veas haciendo en 5 años<*

Creo que este punto está bastante claro, ¿Te ves en 5 años comiendo como lo estás haciendo ahora? Si la respuesta es “no” siento decirte que algo tienes que cambiar.

Ya te he contado mi propia experiencia y continuo recalcándotelo, es fundamental que entiendas esto para tener éxito. No es algo puntual que sigamos hasta llegar a ese peso que buscamos y después volver a nuestros antiguos hábitos, si esto ocurre y vuelves a tus antiguos hábitos, volverá tu antigua vida.

Crea un plan que se adapte a ti, con el que te sientas bien y poco a poco creando más adherencia como lo que hemos dicho anteriormente en el punto anterior, “no quieres ser perfecto”

### *Aprende a escoger bien de donde provienen tus nutrientes*

Bien, no hay duda de que las calorías son importantes, determinando así el balance energético, como hemos visto anteriormente;

- Si consumimos más calorías de las que gastamos nuestro balance será positivo por lo que ganaremos peso.
- Si consumimos menos calorías de las que gastamos, nuestro balance será negativo por lo que perderemos peso.

**Es por ello que ningún ejercicio por si solo puede hacerte perder peso al igual que ningún alimento por si solo puede hacerte engordar, todo debe verse de forma global**

*Elegir bien las fuentes de estas calorías será fundamental para facilitarnos el proceso.*

*>No hace falta comer menos para perder grasa, hace falta comer mejor<*

Verduras en cada comida, poseen muy pocas calorías, sin embargo, gran cantidad de micronutrientes y gracias a la cantidad de fibra y agua que contienen nos saciarán antes.



Consume más proteína, este macronutriente es necesario para multitud de acciones metabólicas en el organismo entre ellas reparar tejidos es por ello que para construir masa muscular debemos de consumir la cantidad apropiada de proteína (entre 1,5 y 2 gr. Por kilo de peso corporal) además de ser saciante.



Consume grasas saludables, aguacate, aceite de oliva, frutos secos, coco, huevos, quesos, entre otros. Debemos de consumir este tipo de grasa para mantener correctamente nuestras funciones hormonales, no cometas el error de eliminar por completo este tipo de grasas de tu alimentación ya que estarás jugando con tu salud.



No es necesario eliminar por completo los carbohidratos, elige cereales integrales, evita los azúcares libres y refinados.



**Aprende a cocinar, es la mejor inversión que puedes hacer por tu salud.**

A estas alturas estoy seguro de que ya lo tienes claro, pero no viene mal recordarlo.

*¿Existe algún alimento que engorde o adelgace de por sí?*

NO, como hemos visto dependerá del cómputo global, por lo que en una alimentación equilibrada tendrán cabida todos los alimentos siempre y cuando seamos conscientes de que algunos serán perjudiciales para nuestra salud y por tanto deberemos de consumirlos de forma esporádica y otros que será recomendable consumir a diario.

*>Puedes conseguir cualquier cosa<*

*Cuando estoy dudando de si puedo hacer algo o no, me pregunto:*

*¿Podré hacerlo? A lo que siempre se me vienen las mismas respuestas,*

- Si alguien ha podido hacerlo, yo también puedo.
- Si aún no lo ha hecho nadie genial, seré el primero.

*Puedes caer, por supuesto que caerás, todos los que han llegado a la cima han caído una y mil veces, lo que los diferencian del resto es que ellos saben que las caídas son parte del camino, se levantan, aprenden y continúan. La ilusión del iceberg.*



*Cambia tu mentalidad, cuando me di cuenta del poder que tienen nuestros pensamientos cambio mi vida, construye una mente fuerte y sólida, ten claro dónde quieres llegar y que nada te detenga.*

*No dudes ni un segundo de que no podrás hacerlo, si estás leyendo esto, has dado un paso del que aún no eres consciente.*

*Hoy comienza tu nueva vida. Demuestra lo que vales.*

# Descanso y estrés

En nuestra búsqueda por lograr resultados rápidos, a menudo olvidamos la importancia del descanso y la recuperación. Un sueño de calidad y una reducción del estrés son esenciales para optimizar la pérdida de grasa y el bienestar general.

El estrés crónico puede llevar a desajustes hormonales, lo que dificulta la pérdida de peso.

Así que, asegurémonos de darnos tiempo para descansar y relajarnos.

Actividades como leer un libro, meditar o disfrutar de un baño relajante pueden ser de gran ayuda para disminuir los niveles de estrés y mejorar nuestra salud en general.

no podemos ignorar la influencia del equilibrio mental en nuestro bienestar general y en nuestros objetivos de pérdida de peso. El estrés crónico y la ansiedad pueden afectar negativamente nuestros esfuerzos por mantenernos saludables.

Para abordar este aspecto, es fundamental buscar momentos de tranquilidad y auto-cuidado en nuestras vidas. Implementar prácticas como la meditación, el yoga, el tiempo para relajarnos y desconectar del ajetreo diario nos permitirá manejar el estrés y mantener una mente más enfocada y equilibrada.



# Recuerda una cosa:

“Un deseo no cambia nada, una decisión lo cambia todo”

**Pulsa aquí y empieza tu aventura  
hacia un mejor físico y salud**



*Me podrás encontrar aquí*



Pulsa en cualquiera de las imágenes para acceder