



4 CONSEJOS PARA REDUCIR LA CELULITIS

CONSEJO #1

Disminuye tu porcentaje de grasa, porque como te expliqué cuanta más grasa tengas más estrógeno vas a segregar.

¿Cómo puedes reducir tu porcentaje de grasa? Es muy sencillo y complicado a la vez: Consiste en aumentar masa muscular y disminuir masa grasa. Para conseguirlo necesitas ser **específica**, hacer un **entrenamiento específico** y seguir una **alimentación específica**, porque no se trata de bajar de peso agotándote haciendo ejercicio cardiovascular, ni se trata de pasar hambre.

Puedes bajar de peso, sí, pero sin hacer sufrir a tu cuerpo. A través de un entrenamiento realizado de manera correcta y de una planificación nutricional estratégica consistente, es decir, mantenida durante un periodo de tiempo puedes lograr la reducción de tu porcentaje de grasa y aumentar la masa muscular de manera saludable y sostenible para ti...

Te hablo desde la sinceridad y desde mi desafortunada experiencia probando dietas y haciendo ejercicio sin sentido, hasta que decidí ponerle fin a tanta generalidad y crear Fitmylegs.

Quiero que veas que es posible reducir la celulitis, bajar de peso, comer lo que te gusta y estar saciada.

Por ejemplo, Ángeles del Mar es una de las Chicas Fitmylegs que estaba siguiendo un Plan Nutricional Personalizado de Fitmylegs, y nos dijo en el formulario, que cada 3 semanas le pedimos que rellene para conocer sus avances y realizar ajustes, que había reducido la celulitis y que no tenía nada de hambre, que su marido le decía que estaba todo el día comiendo...

Por tanto, disminuye tu porcentaje de grasa con entrenamiento específico y con una planificación nutricional estratégica.



CONSEJO #2

La improvisación es una premonición al fracaso... Cuenta con un Plan Nutricional Personalizado, que te indique las cantidades y los momentos en los que consumirás tus carbohidratos para controlar la insulina y metabolizar el estrógeno.

Un Plan Nutricional Personalizado te alejará de la improvisación.

Te diré nuestras normas básicas:

1. En este Plan se incluirán como principal fuente de carbohidratos las verduras y las hortalizas, ya que son altos en fibra. Se incluirán pero también se controlarán las cantidades de carbohidratos almidonados como el arroz, las patatas, boniatos, la quinoa y siempre en los momentos previos a tu sesión de entrenamiento o tras el ejercicio (esto dependerá de tu actividad diaria y del momento del día en el que hagas ejercicio).
2. Se incluirán diariamente grasas buenas, alimentos ricos Omega-3. Aceite de Oliva Virgen Extra, Aguacate, semillas de chía, lino, frutos secos, pescado azul. (Siempre de origen natural). Se controlarán las cantidades porque las grasas aportan 9 calorías por gramo, un poco más del doble que los carbohidratos y las proteínas.
3. En este Plan Nutricional, cada vez que se ingiera un carbohidrato siempre se incluirá una fuente de proteínas.

Alimentos como los huevos, el atún, pechuga de pollo y proteína vegana en polvo.

4. Se indicarán exactamente las cantidades de cada alimento y el mejor momento para consumirlos según tu objetivo y actividad diaria. Se trata de conseguir un objetivo por eso queremos ser muy metódicos, después tú misma aprenderás a comer lo que tu cuerpo necesita como aprendí yo.



ADVERTENCIA:

Si quieres reducir la celulitis y sentirte “dura”, no sirve que sigas una dieta para bajar de peso. Te lo digo con la sinceridad que me hubiera gustado que me hablaran a mí.

Cuidado también con pedirle a tu amiga esa dieta que parece que le está funcionando o esa que tiene platos que te gustan, o seguir la dieta de tu pareja para ahorrar dinero o por ser prácticos y tú decidir poner las cantidades que consideres, “un poco menos”.

Esto es lo que yo hacía y esto no funciona. Seguir la dieta de otra persona o comer sano no es suficiente cuando tienes un objetivo específico. Recuerda: Tú eres especial.

Otra advertencia, no sirve que cualquier nutricionista te mande una dieta para bajar de peso. Puedes probar cualquier nutricionista, porque yo lo hice, fui a dos nutricionistas, antes de crear Fitmylegs y diseñar este Método. Lo que pasó fue lo siguiente: Estos nutricionistas no comprendieron mi verdadero problema y tampoco supieron cómo ayudarme a reducir la celulitis, esto hizo que al principio perdiera peso, me sintiera flácida y que después engordara. En ambos casos, mi celulitis seguía en mis muslos...

Nada de eso me funcionó cuando quise reducir la celulitis, ni la dieta de mi amiga, ni la de mi pareja ni tampoco la que me diseñaron los nutricionistas. Es posible que con estas dietas comas de forma saludable, con suerte, pero comer saludable no es suficiente cuando quieres ser específica, cuando tienes un objetivo. Jamás lograrás reducir la celulitis si sigues cualquier dieta.

Por eso, para mí, ahora que he experimentado este cambio.

Puedo decirte que lo que ha conseguido reducir la celulitis de mis piernas es el resultado de seguir durante más de un año un programa de entrenamiento específico enfocado en las áreas que necesitan más atención, hacerlo de manera constante y seguir un Plan Nutricional Personalizado, que se adapta a las comidas que como habitualmente (que incluye lo que más me gusta, pasta, arroz, patatas, boniatos, avena, legumbres, verduras, frutas, carne, pescado), y también esos alimentos o suplementos secretos que ayudan a mantener celulitis a raya.

Estas dos estrategias de entrenamiento y nutrición planificadas me ahorran pensar qué ejercicios hacer y qué comer durante el día, evitan que tome yo estas decisiones, que a veces pueden ser tomadas cuando estoy cansada, desmotivada o con poco tiempo y serán elecciones que no me llevarán a alcanzar mi objetivo y harían que no viese resultados y finalmente abandonase...

El entrenamiento y la planificación de mi alimentación han logrado que sea constante y haya logrado avanzar más rápido en mi objetivo estético.

CONSEJO #3

Necesitas excretar o expulsar el exceso de estrógeno. En otras palabras, es clave ir bien al baño de forma diaria. Para ello, mi consejo es que te lo tomes como algo esencial, que además de evitar el estrés y procurar relajarte, incluyas suficiente fibra a través de las semillas, las verduras y los cereales integrales como la avena.

CONSEJO #4

Evita consumir alcohol ya que incrementan los niveles de estrógenos. Esto es algo que parece obvio pero que poca gente lleva a la práctica ya que en España beber cerveza, vino o una copa es parte de nuestra vida social. Pero si de verdad quieres notar un cambio y quieres reducir la celulitis, prueba a eliminar el alcohol durante una temporada.

Tranquila, tómatelo como algo temporal y puntual, tú puedes decidir cuándo empezar a eliminar el alcohol de tu dieta y cuando terminar. Es decir, cuando llegues al estado que quieres puedes volver a incluirlo de forma puntual si te apetece.

Cada uno de estos consejos son los cimientos de Fitmylegs y de los cambios transformadores de las chicas que ya lo han probado y que aseguran haber logrado su mejor versión al mismo tiempo que se sienten saciadas, vitales y con energía.

Son algunos de los secretos de Fitmylegs que he querido compartir contigo.

