

La Verdad Sobre Los ABDOMINALES PERFECTOS

por Michael D. Geary, NCSF-CPT, AFAA-CPT



**Best
Seller**

Años de investigación dentro del desarrollo de la reducción de grasa y el desarrollo abdominal, todo combinado en tu propio y personal guía del "abdomen perfecto".

www.pierdagrasaabdominal.com



DESCARGAR LA VERDAD SOBRE LOS ABDOMINALES PERFECTOS SISTEMA COMPLETO



POR FAVOR LEE ESTO PRIMERO

Muchas gracias por darle a este programa la oportunidad de mejorar no sólo cómo luces físicamente, sino también cómo te sientes, cuánta energía tienes, al igual que tu confianza. Puedes estar seguro que todo lo que necesitas saber sobre cómo ser y permanecer delgado de por vida, está incluido en este libro, sin mentiras ni productos de moda, y sin la necesidad de tomar suplementos.

Lo que sea que hagas, por favor, mantén la **mente abierta** cuando recorras este libro y date cuenta que parte de lo que vas a leer va directamente en contra de lo que has escuchado en los medios masivos y de muchas otras fuentes de información sobre acondicionamiento físico. El problema es que muchos de estos autodenominados “expertos” que ves en los medios y en todos los anuncios de publicidad realmente no saben NADA sobre el verdadero acondicionamiento físico saludable. Simplemente, tratan de forzarte a comprar el último engaño, producto de moda o suplemento que están vendiendo.

Con este programa, vamos a eliminar toda la basura y vamos a darte respuestas honestas y directas sobre qué se necesita exactamente para tener un cuerpo verdaderamente delgado y saludable y mantenerlo por el resto de tu vida (y, por supuesto, ¡obtener esos abdominales perfectos que todo el mundo desea!)

Todo lo que leerás en este manual está sustentado por años de investigación sólida y por mi experiencia con miles de mis clientes, tanto en estrategias de ejercicios como en las de nutrición. El punto clave es que **ESTAS TÉCNICAS FUNCIONAN** una y otra vez, como lo han comprobado miles de mis clientes, quienes escriben todo el tiempo contándome acerca de los tremendos cambios que están viendo en sus cuerpos después de adoptar este estilo de entrenamiento y nutrición.

Sin embargo, ¡ten en mente que sólo funcionará si **aplicas la información!**

Hombre o Mujer, Joven o Viejo:

No importa si eres hombre o mujer, viejo o joven... los **CONCEPTOS** que presento en este manual funcionan para cualquier persona y para todo el mundo si los aplicas. Simplemente, necesitas adaptar cosas a tu nivel y tus capacidades. Te daré rutinas de entrenamiento para todos los niveles de ejercicio, desde principiante hasta avanzado, y desde cero en equipamiento hasta rutinas para un gimnasio completamente equipado.

Como una introducción para las lectoras, me gustaría asegurarme de que entiendas desde ahora que, a pesar de que muchos ejercicios, rutinas de entrenamiento y temas que aparecen en este manual podrían parecer en ocasiones dirigidos al sexo masculino, estos aspectos son igualmente efectivos para la reducción de grasa corporal y tonificación muscular también para mujeres, tal como funcionan para los hombres.

Sin importar el sexo, los mejores ejercicios son los mejores ejercicios – ¡punto! Por ejemplo, aunque el levantamiento de peso muerto con ese enorme peso en la barra que ves en las fotografías pueda parecer algo intimidante para algún principiante —hombre o mujer—, el movimiento en general es uno de los más funcionales que aprenderás para producir resultados y cambiar tu cuerpo, sin importar cuánto peso puedas manejar.

De hecho, 60% de los lectores de este programa son mujeres, como puedes ver en los testimonios. Muchas mujeres están obteniendo resultados tremendos porque ellas tuvieron la mente abierta para intentar algo diferente, en lugar de pensar erróneamente que las mujeres necesitan entrenar de manera diferente a los hombres.

No importa si eres hombre o mujer, o si tienes 20 años o 70... todos somos humanos, y las leyes de la psicología humana dictan que estas son las técnicas de ejercicios más efectivas... punto.

Además, las estrategias de dieta de este manual trabajan igualmente bien para ambos sexos, siempre que la ingesta total de calorías sea adaptada apropiadamente. Los ejemplos de ideas de alimentación y porciones son sólo eso... ejemplos. Obviamente, necesitas ajustar por tu cuenta los tamaños de las porciones de acuerdo con tu peso, edad, nivel de actividad, etc. Si no obtuviste tu calculador de tasa metabólica cuando te suscribiste, puedes encontrarlo aquí como tu segunda descarga:

<http://www.pierdagrasaabdrominal.com>

Entrenamiento Abdominal vs. Entrenamiento de Cuerpo Completo

También, ten en mente que los ejercicios específicos de este manual NO son el aspecto más importante de este programa. En realidad, los programas de entrenamiento de cuerpo completo, en la sección 9, del libro son más importantes para tu éxito general que sólo los ejercicios abdominales.

Equipo o no equipo:

Una cosa más para enfatizar antes de que empecemos...

¡No necesitas ser capaz de hacer cada uno de los ejercicios de este manual para obtener los resultados que deseas! Te darás cuenta que hay opciones de entrenamientos en el gimnasio, entrenamientos caseros, e incluso entrenamientos sólo con el peso del cuerpo. Solo concéntrate en lo que PUEDES hacer y luego progresa desde ese punto.

No necesitas muchos equipos para hacer la mayoría de los ejercicios de este manual. Obtendrás los mejores resultados si tienes acceso a un gimnasio o tienes un gimnasio casero equipado con lo justo, y tendrás más variedad. Sin embargo, ¡NO necesitas ninguna máquina!

Recomiendo que, al menos, tengas acceso a un balón de estabilidad (lo puedes conseguir en cualquier tienda deportiva desde 20 hasta 30 dólares o en el vínculo que te daré más abajo) y un set de mancuernas. Estas dos cosas solas te permitirán hacer casi todos los ejercicios presentados en el manual. No te preocupes si hay un par de ejercicios en el manual que no puedas hacer debido a la falta de un equipo específico... hay docenas de alternativas para todo.

Asimismo, ten presente que casi todos los ejercicios de barra presentados pueden hacerse con mancuernas, si sólo tienes mancuernas.

Si prefieres entrenar en casa en vez de en un gimnasio, aún así puedes obtener grandes resultados, sólo con ejercicios de peso corporal. He puesto algunos ejemplos de rutinas de peso corporal en una sección del libro, lo mismo que en el libro electrónico *Bodyweight-Dumbbell Fusion Workout* que recibiste como uno de los regalos.

Además de todo lo mencionado arriba, asegúrate de prestar atención también a la sección de nutrición de este manual. La sección de nutrición de este libro es de vital importancia para tu éxito. Permíteme aclarar algo... si toda tu concentración está en el entrenamiento, y tu dieta es pura basura, **NO VERÁS** los resultados.

Necesitas aplicar **AMBAS** estrategias: la de entrenamiento y la de nutrición si quieres que esto funcione. Lo bueno de todo esto es que, una vez que estás en el camino correcto, ¡es muy fácil volverte tan delgado como quieras y lograr que esos abdominales se revelen de manera perfecta!

También he agregado varias secciones exclusivas a la sección de nutrición de este manual, que no puedes saltarte por nada del mundo. Incluso verás en una de las secciones por qué ciertas comidas de tu dieta pueden estar provocando que acumules más grasa resistente en tu abdomen, y verás qué clase de comidas pueden combatir el almacenamiento de grasa abdominal.

Muy bien, es el momento de empezar, y ponerte en camino para deshacerte de esa grasa resistente de tu abdomen y revelar tus propios abdominales perfectos.

Michael Sany

Tabla de Contenido

1.0	INTRODUCCIÓN	9
2.0	DELGADEZ RELATIVA O PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL	11
3.0	EL PUNTO DE PARTIDA – MÁS IMPORTANTE QUE ENTRENAR Y DETALLES DE DIETA.....	13
4.0	LA IMPORTANCIA ABRUMADORA DE TU DIETA	15
4.1	El proceso Azúcar/Insulina de la Sangre, Carbohidratos e Índice Glicémico en Las Comidas	15
4.2	Por qué no hay que Seguir Dietas de Moda	18
4.3	Comer las Grasas Correctas Puede Hacerte Más Delgado	19
4.4	Comida Saludable Balanceada	26
4.5	La Importancia de Comer de Más Ocasionalmente.....	30
4.6	Frecuencia de la Comida y El Efecto Térmico de la Comida.....	32
4.7	Dos Demonios Escondidos en Nuestros Alimentos.....	33
4.8	La Importancia del Calcio en La Dieta y la Leche Para Estar Esbelto	35
4.9	Los Beneficios Secretos del Té Para Perder Grasa.....	36
4.10	Otro Alimento Estimulante del Metabolismo en tu Despensa	38
4.11	La Grasa Abdominal Resistente y los Componentes Estrogénicos.....	39
4.12	Resumen de Estrategias de Dieta.....	42
4.13	Ideas/Ejemplos de un Plan de Alimentación Equilibrado y Saludable	44
5.0	DESARROLLO ABDOMINAL SEGURO Y EFECTIVO	47
5.1	Funciones y Separación de la Musculatura Abdominal.....	47
5.2	Posicionamiento Apropiado del Cuerpo Para Entrenamiento Abdominal	48
5.3	Resistencia, Frecuencia y Duración del Ejercicio Abdominal.....	50
5.4	Ejercicios Recomendados.....	51
5.5	Programas de Entrenamiento Abdominal.....	70

6.0	MASA DE UN CUERPO ESBELTO Y TASA METABÓLICA.....	74
7.0	EFEECTO METABÓLICO DEL ENTRENAMIENTO.....	77
	7.1 Ejercicios Múltiples vs. Ejercicios Sencillos	77
	7.2 Entrenamiento de Cuerpo Completo Para Estar Esbelto	78
	7.3 Cantidad de Trabajo Cumplido Durante el Ejercicio.....	78
8.0	PESAS LIBRES VS MÁQUINAS.....	82
9.0	EL PROBLEMA CON EL CARDIO, Y MI SOLUCIÓN	84
10.0	FRECUENCIA Y DURACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.....	88
11.0	COMBINANDO TODO EN UNA EFECTIVA RUTINA DE ENTRENAMIENTO....	89
	11.1 Los Ejercicios Detallados.....	91
	11.2 Mi Arma Secreta de Ejercicios Avanzados	105
	11.3 Ejemplos de Entrenamiento de Cuerpo Completo Explicados.....	110
12.0	CONSEJOS ADICIONALES PARA UN CUERPO ESBELTO.....	122
13.0	PREGUNTAS ADICIONALES Y FRECUENTES SOBRE ABDOMINALES Y GRASA CORPORAL.....	125
14.0	IDEAS FINALES.....	131

I.0 INTRODUCCIÓN

Al trabajar como Entrenador Personal Certificado & Especialista en Nutrición Certificado, y leer volúmenes de publicaciones de acondicionamiento físico a través de los años, he notado que la mayoría de las preguntas relativas al acondicionamiento físico que veo y escucho con más frecuencia, tienen que ver con los abdominales. Como la pieza central del físico humano, los estéticamente agradables abdominales se han convertido en una obsesión para la mayoría de las personas que están preocupadas por su apariencia.

Lamentablemente, con la cultura de la vida moderna que nos da menos oportunidades para hacer ejercicio físico y comer más comidas altamente procesadas de tamaños enormes, se ha vuelto progresivamente más difícil y frustrante para la mayoría de las personas obtener algo siquiera parecido a unos abdominales perfectos.

Para empeorar las cosas, estamos bombardeados con tantas “pastillas mágicas”, dispositivos abdominales y dietas de moda que prometen eliminar la grasa y brindarte unos abdominales perfectos, que el consumidor promedio no es capaz de diferenciar qué funciona y qué no. Basta con fijarse en todas las dietas populares que se contradicen entre sí. Una afirma que un programa de alimentación bajo en carbohidratos es la única manera de perder peso, otra dice que la dieta baja en grasa es la mejor, y otra más dice que una dieta vegetariana es el único programa que se debe seguir. Y en cuanto a los aparatos para abdominales (tú sabes... las sillas, las reclinadoras, las correas y otros dispositivos inútiles) que inescrupulosamente los comerciantes dicen que te servirán para formar tus abdominales de manera perfecta... pues bien, ¡la mayoría son sólo pura basura que no sirve para nada!

Considera esto... actualmente se estima que el 70% de la población de Estados Unidos es obesa o tiene sobrepeso. Esto deja a un 30% de la población en rangos de peso de “normal” a “esbeltos”. Sin embargo, aunque ese 30% de la población se considera “normal” en cuanto a su peso, estimaría que apenas el 2 o 3 % de la población tiene un nivel de grasa lo suficientemente bajo como para que sus abdominales sean visibles. Muy triste, ¿no te parece?

Con suerte, si aplicas la información de esta guía, estarás en el camino correcto para alcanzar el estatus de la élite y unirte a ese grupo del 2 o 3% de la población que es lo suficientemente esbelta para poder mostrar sus abdominales perfectos.

El hecho es que la mayoría de la gente está buscando esa solución rápida y no va a cambiar nada en su vida; cree que eso le dará los abdominales perfectos de la noche a la mañana. Bueno, la mala noticia es que eso no existe hoy en el mercado. La buena noticia es que unos abdominales firmes en un cuerpo esbelto es algo definitivamente alcanzable para la mayoría de las personas (sin importar su genética) si tienes la actitud mental adecuada, sigues algunos consejos de entrenamiento y sigues un programa de dieta seguro que promueva la pérdida de grasa. Incluso he visto gente que ha cambiado sus grandes

barrigas cerveceras por unos abdominales perfectos con algo de trabajo duro y disciplina. Sólo se necesita un poco de tiempo y paciencia.

La buena noticia también es que una alimentación saludable puede ser algo para disfrutar y no tiene que sentirse como algo restrictivo. Sólo se necesita un poco de conocimiento para escoger las comidas adecuadas, comer en los momentos correctos, y comer las cantidades y las proporciones adecuadas. Te sentirás más energizado y más productivo día tras día al seguir una dieta balanceada como la que presento en este libro.

De hecho, absolutamente me encanta comer de esta manera y nunca siento que estoy restringiéndome. Como lo que quiero de todas las comidas saludables y naturales que te presento en este manual, mi apetito siempre está satisfecho, y no podría decir que he tenido algún antojo en los últimos 5 años. ¡No estoy bromeando! Una vez que comienzas a comer de esta manera, los antojos o ansiedades desaparecen virtualmente porque tu cuerpo está alimentado con lo que realmente necesita.

Además, tu programa de entrenamiento no tiene que ser como una tarea. Debería ser algo divertido y desafiarte para mejorar con el tiempo.

He escrito esta guía que abarca todo para ayudarte a revelar tus abdominales perfectos de donde están escondidos, aclarar de una vez por todas la confusión y darle a cada lector una guía para seguir paso a paso y un entendimiento claro de La Verdad Sobre los Abdominales Perfectos, para estar esbelto y saludable de por vida.

Además de hacer voltear a las personas, unos abdominales perfectos, una sección media bien desarrollada tiene muchos otros beneficios, como servir de soporte para una espalda saludable y mejorar el desempeño atlético. La reducción de la grasa corporal también trae muchos beneficios como reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes tipo II, y muchos tipos de cáncer. Dado que la razón más probable por la que escogiste este manual tiene más que ver con tu preocupación por la apariencia física, no voy a hablar mucho de los otros beneficios de la reducción de grasa corporal y el desarrollo abdominal. Todos los beneficios para la salud podrían abarcar otro libro completo.

Solo asegúrate de saber que no estás haciendo esto sólo por tu apariencia y confianza, sino también para mejorar la calidad de tu salud a largo plazo, tu energía y tu longevidad.

Antes de entrar en todos los detalles de este manual, diré que el aspecto más importante de la vida relativo a los beneficios del acondicionamiento físico, que comprende la buena salud, la apariencia física y la capacidad de desempeñar tareas físicas es “la calidad de vida”. Para eso es el acondicionamiento físico. Recuerda que la razón por la cual tan poca gente tiene unos abdominales aceptablemente bonitos es que esto no se logra de la noche a la mañana y no es fácil estar esbelto en nuestra cultura moderna.

Sin embargo, con cierta disciplina en la dieta y un efectivo programa de entrenamiento, conseguir esos abdominales perfectos se convierte en algo fácil. Así que sigue leyendo, y te garantizo que si aplicas estos trucos estratégicos, reducirás la grasa corporal y desarrollarás los abdominales ¡y así estarás en el camino correcto para lucir esos abdominales perfectos!

2.0 DELGADEZ RELATIVA O PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

Cuando la gente me pregunta qué camino seguir para obtener unos abdominales perfectos, usualmente comienzan a hablar de los “abdominales” o contracciones, flexiones de rodillas y otros ejercicios abdominales en los que pasan horas cada semana sin ver ningún resultado tangible. La respuesta que les doy generalmente los deja sorprendidos...

Si tu quieres tener unos abdominales perfectos y visibles, ¿por qué diablos estás empleando tanto tiempo haciendo ejercicios abdominales?

Generalmente, esa respuesta los deja asombrados. Lo cierto es que... si quieres tener una oportunidad de obtener unos abdominales perfectos, los ejercicios específicos para abdominales deberían ser tu última prioridad.

La verdad es que la mayoría de la gente ya tiene los abdominales razonablemente desarrollados si tiene alguna experiencia de acondicionamiento físico, sólo que sus abdominales están cubiertos por un exceso de grasa corporal. Eso es lo que realmente quiere saber la gente cuando me pregunta qué se necesita para tener abdominales visibles; en lo que realmente necesitan concentrarse es en reducir su grasa corporal.

Es verdad, además, que es necesario un cierto nivel de desarrollo muscular de los abdominales para tener una apariencia de “abdominales perfectos”, pero al final tu porcentaje de grasa corporal es el aspecto más importante. Generalmente, los hombres necesitan bajar 10 u 11 % su nivel de grasa para empezar realmente a ver sus abdominales (éstos de verdad se destacan cuando el porcentaje está entre 7 y 8%), y las mujeres necesitan tener su grasa corporal entre 16 y 19% para que se vean esos abdominales. Sin embargo, hay variaciones dependiendo de la distribución de la grasa corporal. Basándose en esa distribución de grasa corporal individual, algunas personas podrían necesitar estar más delgadas que los niveles de grasa que he mencionado, para poder ver sus abdominales.

Los hombres tienden a acumular más grasa corporal en el área abdominal, mientras que las mujeres tienden a hacerlo en las caderas y los muslos. Si quieres hacerte una idea de cuánta grasa corporal necesitas perder para llegar a los niveles ideales que te mencioné o incluso más bajos, necesitas medir tu porcentaje de grasa corporal. Hay muchos métodos disponibles para hacer esto, pero los métodos más accesibles para la mayoría de las personas son el método calibrador, el método de impedancia bioeléctrica, o estimaciones utilizando varias circunferencias del cuerpo. Si eres socio de un gimnasio, puedes pedirle a un entrenador, al médico o al profesional de nutrición, que te midan la grasa corporal con alguno de estos métodos. Algunos de los cálculos y tablas del método de circunferencia pueden encontrarse en Internet, o quizá tu entrenador en el gimnasio pueda hacer los cálculos, si tiene las

tablas. Si bien este manual te dará toda la información que necesitas para saber cómo desarrollar tus abdominales lo más posible dados tus rasgos genéticos, la parte más importante de este manual se va a concentrar en estrategias, trucos, y secretos probados que van a reducir tu grasa corporal a niveles que permitirán que tus abdominales sean claramente visibles.

3.0 EL PUNTO DE PARTIDA – MÁS IMPORTANTE QUE EL ENTRENAMIENTO Y QUE LOS “DETALLES” DE DIETA

Antes de que entremos en los “detalles” de todas las técnicas de entrenamiento y estrategias de dieta para perder grasa corporal y obtener esos abdominales perfectos, quiero mostrarte la razón principal por la que la mayoría de la gente no alcanza su objetivo.

Si ignoras este punto de partida, lo más posible es que nunca obtengas los resultados de acondicionamiento físico que estás buscando. Esto explica por qué tanta gente lucha y tiene ese efecto “yo-yo” una y otra vez con su entrenamiento, durante años y años de frustración.

Las razones principales por las que la mayoría de las personas no alcanza su objetivo de acondicionamiento físico son las postergaciones, la pereza y una actitud mental inadecuada sobre lo que CREE puede alcanzar.

Sólo para aclarar, la segunda razón para fallar en los objetivos de pérdida de grasa y de alcanzar su cuerpo soñado es el entrenamiento con rutinas inefectivas y malos hábitos alimenticios. Por supuesto, estos son los “detalles” que vamos a cubrir en el resto del manual... pero primero necesitamos tratar este tema.

La razón por la que pongo la actitud mental y las creencias antes que los detalles reales de nutrición y entrenamiento para la pérdida de peso, es porque tu estado mental es el verdadero punto de partida para tener éxito en cualquier cosa.

Esto implica:

1. DECIDIR exactamente qué es lo que quieres (cómo quieres que tu cuerpo luzca, cuánta confianza quieres sentir, cuánta energía deseas, salud interna, etc.)
2. Asegurarte de que realmente tienes un DESEO ARDIENTE por lo que quieres alcanzar
3. Establecer/documentar OBJETIVOS EXACTOS para lo que quieras conseguir.
4. VISUALIZAR y “sentir” lo que deseas alcanzar como si ya lo hubieras alcanzado.
5. CREER que PUEDES alcanzarlo.
6. Iniciando una acción masiva AHORA para empezar a alcanzar (sin postergaciones)

Para ser exitoso en cualquier cosa, todas las excusas deben ser arrojadas por la ventana... no hay tal cosa como genética pobre, no existe eso de “no tengo suficiente tiempo”, tampoco existe eso de “es que es muy difícil”.. no hay ninguna excusa para no alcanzar lo que estableciste como meta.

Este es el tipo de cosas sobre las que nadie quiere hablar, pero esto es más importante para estar bien primero, antes de lidiar con los “detalles” sobre entrenamiento y cómo comer para perder grasa o cualquier otro objetivo sobre este tema.

Así que asegúrate de echarle un segundo vistazo a estos seis asuntos de arriba acerca del marco mental, sobre el que tienes que estar absolutamente claro antes que nada. Quiero que realmente analices seriamente cada uno.

Una vez que tengas claro el estado mental que vas a necesitar para alcanzar este objetivo, podemos empezar con los “detalles”.



**DESCARGAR LA VERDAD SOBRE LOS
ABDOMINALES PERFECTOS SISTEMA COMPLETO**

Haz Clic Aquí