



TU BIBLIA FITNESS™

CONTROL DE PESO
Y PÉRDIDA DE GRASA.



¡TODO LO QUE NECESITAS SABER PARA LOGRAR CAMBIOS REALES EN **TIEMPO RÉCORD!**



TU BIBLIA FITNESS™

CONTROL DE PESO
Y PÉRDIDA DE GRASA.

PROHIBIDA LA REVENTA

Este libro es publicado por Sally Tejada, con todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida en cualquier forma sin el permiso por escrito del editor, excepto la inclusión de breves citas en una reseña.

DERECHOS DE AUTOR

Todos los derechos reservados. Este libro o parte del mismo no puede ser reproducido en cualquier forma, ni ser almacenado en un sistema de recuperación o transmitido en cualquier forma o por cualquier medio electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin la previa autorización por escrito del editor, salvo lo dispuesto por los Estados Unidos de América en la Ley de Derecho de Autor. Para las solicitudes de permisos, escribir al editor: info@SallyTejada.com

©2016 Sally Tejada www.SallyTejada.com

AVISO

La información, recomendaciones y directrices que se ofrecen en este libro, no pretenden constituir ni sustituir el consejo médico dado por un doctor u otro profesional de la salud. En el caso de enfermedad u otra condición médica, un médico o profesional de la salud debe ser consultado antes de comenzar este programa y la dieta. La información, recomendaciones y directrices dadas en relación con el ejercicio y la dieta son para ser utilizados de manera sana. No se pretende ser un sustituto del ejercicio o dieta por prescripción médica. Se le aconseja visitar a su profesional de la salud en general para discutir sus necesidades dietéticas individuales, sobre todo antes de hacer cualquier cambio significativo como resultado de la recepción de este material. Sally Tejada, sus funcionarios, empleados o agentes no dan ninguna garantía y no hacen ninguna representación más que la información, recomendaciones y directrices contenidas en esta guía, y declinan toda responsabilidad por cualquier pérdida, daño, costo o gasto incurrido por cualquier persona que utilice o se base en esta información, recomendaciones y guías.

Las fotografías de los productos, las marcas registradas y los nombres de las marcas registradas usados a lo largo de este libro, describen e informan al lector sobre varios productos de marcas registradas de propiedad ajena. La presentación de dicha información y de las marcas registradas no tiene la intención de infringir los derechos de autor sobre las marcas registradas, ni ningún otro derecho, ni tampoco implica ningún tipo de virtud del producto, distinto proclamado por el propietario en las etiquetas del producto. Los propietarios de dichos productos y marcas registradas no han otorgado ningún tipo de patrocinio a la información contenida en este libro, ni tampoco se implica ningún tipo de patrocinio al incluir en este libro marcas registrada de productos.

Los materiales de referencia en este libro fueron compilados usando un número variado de fuentes, y toda la información era correcta en el momento de la impresión. Las direcciones de internet proporcionadas en este libro eran correctas en el momento en que el libro fue impreso.



Contenido

Introducción
Sobre mí
Come para vivir, no vivas para comer
Acto de Fe
Contrato Contigo Misma
Indicaciones para iniciar tu transformación

EL SECRETO DEL ÉXITO DE MIS PROGRAMAS

Controla el consumo de carbohidratos 13
Aumenta el consumo de grasas saludables 14
Consume carbohidratos y grasas por separado 14
Aumenta el consumo de proteína 15
Consume carbohidratos simples y proteína luego de entrenar 15
Come cada 2 - 3 horas 16
Aumenta la actividad física 16
Ejercicio cardiovascular en ayuno 17
Aumenta la ingesta de agua 18
Reduce la ingesta de sodio 18
Transformaciones 20-21

CÓMO NUESTRO CUERPO QUEMA GRASA

Dónde inicia la acumulación de grasa y como el cuerpo la oxida 23
La realidad sobre las fajas 24
Factores que afectan los niveles de grasa y aumento de peso 25

ARTÍCULOS FITNESS ESENCIALES

Balanza de comida y medidas de cocina 29
Envases plásticos de diversos tamaños 29 Lonchera 29
Mezcladores de proteína 29
Cinta métrica y medidor de grasa 29
Monitor de pulsaciones 29
Envase para suplementos 29

PASOS PARA EL ÉXITO

Traza metas 31
Planificate 31
La ropa te hablara 31
Monitorea Tu Progreso 32
No te obsesiones con el peso 32
Prepárate para sobrellevar los obstáculos 33
Si fallas, no te castigues 33
Empieza por cambios tan pequeños y fáciles que sea imposible no hacerlos 33
Toma acción 34
Se trata de disciplina no de emoción 34
Deja las excusas 34
Consejos para cambiar tu comportamiento 35
Como controlar la ansiedad 36

NUTRICIÓN BÁSICA

¡El conocimiento es poder! 39
Macronutrientes: Nuestro combustible 39
Proteína 39
Un déficit de proteína en nuestro cuerpo provoca 40
Fuentes de proteínas 41
Carbohidratos 42-43
Fuentes de carbohidratos 44
Fuentes de frutas 44
Vegetales y verduras 45
Beneficios de comer vegetales 45
Fuentes de vegetales y verduras 45
Odiadores de vegetales 46
Cómo aprender a comerlos 46-47
Las fibras 47
Avena vs. salvado de avena 48-49
Grasas 49-50
Fuentes de grasas 51
Hablemos de colesterol 52
Supercomidas 54

MICRONUTRIENTES

Vitaminas y Minerales 57
Tabla de vitaminas 58
Tabla de minerales 58
El abuso del sodio 59-60
Sal himalaya 61

SUPLEMENTACIÓN

Beneficios de los suplementos 63
Sugerencias de suplementos 64
Función de suplementos 65-66

EL AGUA ES VIDA

Cómo nuestro cuerpo pierde agua 69
Otros factores que aumentan el requerimiento de agua 69
Otras funciones del agua 70
Alimentos diuréticos 70
Aprendido a beber agua 71

NO SOLO DE JUGOS SE VIVE

¿Qué es el "juicing"? 73-74
La mejor forma de preparar jugos naturales 75
Razones para limitar el azúcar 76

COCINANDO SALUDABLE

Qué debes de evitar 80
Compra inteligente 81
Cómo leer las etiquetas nutricionales 81-83
Reclamaciones en las etiquetas 83
¡Aléjate de estos ingredientes! 84-86
Aplica lo que aprendes 86

PLANES ALIMENTICIOS ¡A COMER! 90-101

Comiendo fuera: Decisiones saludables 102-103

¡COMER SALUDABLE NO TIENE QUE SER ABURRIDO!

Desayunos 106-115
Batidos 117-127
Jugos 130-139
Platos fuertes 144-163
Antojitos 165-175

HABLEMOS DE ENTRENAMIENTO

Antes de entrenar 177
Durante el entrenamiento 177
Después del entrenamiento 178
Los músculos crecen durante el descanso 179
Rutinas 180-191

MITOS Y VERDADES MÁS COMUNES DEL FITNESS 192-194

Introducción

Quiero agradecerte con todo mi corazón, y felicitarte por haber confiado y adquirido este libro. Estoy convencida de que será una bendición para tu vida y todos los que te rodean.

Lo que estás a punto de descubrir, es todo lo que aprendí para estar en la mejor forma en el menor tiempo posible.

A través de los años, invertí miles de horas estudiando sobre lo que se necesita para lograr una transformación. He escrito cada entrenamiento que he hecho, y he anotado todas las recetas que funcionan mejor para mí y para miles de mujeres con las que he podido trabajar de cerca.

Este libro es un resumen de todo lo que una mujer puede necesitar para lograr cambios reales, sostenibles y permanentes, ya sea por cuestión de salud, querer lucir mejor, una ocasión especial como tu boda, tu cumpleaños, una fiesta o celebración, una actividad del trabajo o básicamente cualquier cosa que quieras para verte lo mejor que puedas.

La mayor causa de muerte en Estados Unidos y el mundo están asociados con problemas del corazón. Las arterias son bloqueadas por tejido adiposo (grasa), colesterol malo o LDL (lipoproteína de baja densidad) asociada con las grasas saturadas que evitan que la sangre, oxígeno y sustancias importantes fluyan al cerebro y al corazón de forma adecuada, provocando ataques al corazón, derrames cerebrales, alta presión arterial, entre muchas otras complicaciones que acaban con la vida de más de 611,105 personas al año. No se necesita ser obeso para tener colesterol alto. Los principales contribuyentes son: Una mala alimentación, falta de educación nutricional y una vida sedentaria.

Por esta razón he aprendido que la alimentación sana, el conocimiento y el ejercicio es algo que se necesita para crear un estilo de vida saludable. Entiendo los obstáculos que enfrentarás y conozco las herramientas para ayudarte a superarlos.

Oro porque este libro sea de gran bendición para tu vida, y que al finalizarlo seas una persona totalmente renovada. Estoy segura de que vas a lograr todo lo que te propongas, siempre y cuando sigas al pie de la letra todo lo que te enseñé en este libro.



¿Estas lista? ¡Iniciemos!

Sobre Mi

Crecí en una familia en la que rara vez se hablaba de hacer ejercicios o comer saludable; para la que el alimento completo era arroz, habichuela y carne (lo cual amo y aún de vez en cuando como con alegría), una familia para la que estar "saludable" era estar robusto, comer mucho, sin importar lo que constituía mi plato. Lo relevante era terminar el plato completo aunque no tuviera más hambre, y eso trajo consecuencias psicológicas que me costó romper durante una gran parte de mi vida.

Siempre fui una chica de contextura delgada, y al contrario de lo que la mayoría busca (adelgazar), me sentía acomplejada por ello hasta el punto de que muchas veces llegué a utilizar dos pantalones para aparentar tener más piernas, algo que terminaba haciéndome sentir peor.

Al cumplir los 18 años decidí entrar a un concurso de belleza que me empujó y ayudó a mejorar mi físico en el gimnasio, y fue ahí donde empezó mi amor por la salud y el fitness. El gimnasio se convirtió en mi terapia en contra de las inseguridades y mi refugio en contra de mi opresión interna.

Para ese entonces, en mi país aún era un tabú que una mujer concursara en competencias fisiculturistas, pero decidí romper esos esquemas y me preparé para mi primera competencia de bikini en el 2012, resultando ganadora del primer lugar y absoluto. Competí nuevamente en el 2013, logrando el primer lugar y absoluto por segundo año consecutivo. Desde entonces, muchas otras chicas siguieron mis pasos y hoy en día el fisiculturismo femenino en República Dominicana es uno de los deportes más seguidos y admirados.

Luego de varios años, me di cuenta de que había un vacío, que la sociedad necesitaba tomar conciencia sobre salud y bienestar, por lo que decidí estudiar mucho más, para poder ayudar directamente a aquellas personas que me necesitan. "Tu Biblia Fitness" se inspira en las mujeres que necesitan conocer la verdad, las estrategias, principios y leyes que nuestro cuerpo requiere para poder lograr ciertos resultados de forma sencilla y fácil de comprender.

Recuerda que Dios te ha dado dominio propio (2 Timoteo 1:7), y aunque es difícil romper con hábitos dañinos como los desórdenes alimenticios y el sedentarismo, no hay nada imposible si crees que puedes lograrlo y estás dispuesta a hacer los sacrificios que se requieren. Estoy segura de que puedes, estoy convencida de que al igual que yo y muchas otras chicas, también tú lo lograrás.

Con cariño,

*Sally
Tejada*



Come para vivir, no vivas para comer

Muchas veces lloré como una niña porque sentía que no podía controlar mis impulsos de comer dulces y atiborrarme de comida chatarra. El 90% de las veces me rendía ante las tentaciones y al momento para mí era placentero, sentía que era la mujer más feliz del mundo. Pero luego venía una aflicción, un sentido de culpabilidad que agobiaba mi vida. Inmediatamente me prometía a mi misma y muchas veces a Dios, que no iba a cometer el mismo error, pero una vez más me fallaba y lo peor, le fallaba a Dios. Así me mantuve en un círculo vicioso por un tiempo, hasta que entendí que debía tomar control sobre mis impulsos de una vez por todas y comenzar a vivir la vida que yo tanto deseaba.

Muchas personas murieron antes de tiempo porque no supieron cuidar su cuerpo, y poco a poco fueron destruyéndolo. Esto no es lo que Dios quiere para ti ni para mí. Él desea que vivamos en completa salud, que seamos fuertes, que gocemos de una vida en armonía, que podamos vivir larga vida para que puedas lograr todos tus sueños y anhelos aquí en la tierra.

Cuando algo nos somete y toma control sobre nuestras vidas a tal punto de que sentimos que somos incapaces de tener autoridad, entramos en lo que se llama "idolatría". Y eso es precisamente lo que sucede cuando la comida toma control sobre nuestras decisiones, y no se diferencia del alcoholismo ni la drogadicción.

La GULA es un exceso de alimentos y bebidas, un apetito, deseo o vicio desordenado, exagerado y desmedido. La gula se manifiesta comiendo o bebiendo más de lo que el cuerpo necesita, sin importar la salud.

La idolatría se define como amor excesivo por una persona o cosa, en este caso el amor desmedido a la comida, que aunque es permitido y aceptado en el mundo, es un mal que está terminando con millones de vidas cada año. La razón principal por la que debemos alejarnos de la glotonería, es porque impide que tomemos control sobre nuestras decisiones y nuestro cuerpo, provocando que amemos la comida a tal punto, que preferimos ponerla por encima de nuestra felicidad.

Sé cómo se siente cuando no estás a gusto con tu cuerpo. La inseguridad y los pensamientos negativos se adueñan de tu mente y te vuelves una persona triste, sientes que tu vida no tiene sentido, que no quieres comprar ropas porque nada te queda bien, y poco a poco tu vida se vuelve gris.

Eso es precisamente lo que Dios quiere evitar. Él quiere que seas una mujer fuerte, feliz, con energía, con pensamientos positivos, de prosperidad, de alegría y que contagies a todos los que te rodean con tu sonrisa. ¡Es hora de que rompas con toda atadura de glotonería! ¡Es hora de que le digas a tus impulsos "NO MÁS"!



Acto de Fe

Un día sentí la necesidad de hablarme a mí misma ante el espejo, al hacerlo sentí una fuerza que jamás había experimentado antes. Te invito a que lo hagas también, despertará en ti todo lo que había dormido.

Repite en voz alta con todas tus fuerzas:

¡DESDE HOY Y PARA SIEMPRE TOMO CONTROL SOBRE MÍ VIDA Y MIS IMPULSOS!

¡DÍOS ME HA DADO DOMINIO PROPIO Y HOY TOMO LA AUTORIDAD QUE ME CORRESPONDE!

¡NO ME DOBLEGARÉ MÁS ANTE LA COMIDA. NO VIVIRÉ MÁS PARA COMER, SINO QUE COMERÉ PARA VIVIR!

¡DESDE HOY DECLARO QUE SOY UNA MUJER FELIZ, QUE LOGRARÉ TODO LO QUE ME PROPONGA, VIVIRÉ LARGA VIDA EN SALUD Y CUIDARÉ DE MÍ TEMPLO!

Sé que sentiste que quitaste un gran peso de encima al declarar estas palabras. Ahora solo debes trabajar duro, aplicar todo lo que te enseño a lo largo de este libro y verás que alcanzarás todo lo que has propuesto en tu corazón.

Quizás no nos conocemos, pero YO CREO EN TI y Dios está contigo para ayudarte en todo.

Contrato Contigo Misma

Cuando nos sentimos comprometidos de una manera simbólica, ya sea con un asesor o con nosotros mismos, hay una mayor responsabilidad y tomamos más seriedad. Eso es precisamente lo que quiero lograr con esta sección. Quiero que de manera representativa firmes este contrato contigo misma y lo leas en voz alta, donde te comprometes a aplicar todo lo que aprenderás a lo largo de este libro y a dejar de una vez por todas tu viejo “yo”. Te ayudará a mantenerte más enfocada y siempre te recordará que tienes una meta que lograr.

Yo, _____ me comprometo hoy a cambiar mi estilo de vida al que quiero y necesito para sentirme mejor conmigo misma.

Por este medio asumo la responsabilidad de hacer cambios en mi alimentación y hábitos de ejercicio para poder vivir una vida más saludable y en forma.

Comenzando desde hoy, prometo no hacer cambios en mi alimentación que puedan perjudicar o dañar mi progreso y mis objetivos, reconociendo y aceptando que no será fácil y que requerirá tiempo, pero estoy dispuesta a hacer mi mejor esfuerzo.

Me comprometo a hacer de hoy el día más importante de mi vida donde dejo atrás mi pasado y mis viejos hábitos y me prometo a mí misma comer sano cada hora, cada día y cada semana.

Ya no inventaré más excusas, ni me conformaré con mi estado actual, ni me justificaré por malas decisiones en mi alimentación y estilo de vida que puedan afectar mi progreso y mis metas.

Desde hoy y para siempre comienzo a ser una mujer distinta, feliz, positiva y dispuesta a hacer todos los sacrificios para lograr mis metas.

Firma

Fecha

Al firmar este contrato, entiendo que mi futuro es mi responsabilidad y reconozco que soy capaz de lograr todo lo que me proponga.

