



CRAZYBULK

BULKING • CUTTING • STRENGTH

GUÍA DE MANTENIMIENTO

Contenido

Guía de Mantenimiento	2
Golpe de energía y El Punto Dulce	3
Competición y Sistema de Amigos	4
Contrata a un Entrenador	5
Comentarios de Cierre	6

Guía De Mantenimiento

OK, así que te has roto la espalda, puesto mucho esfuerzo y has hecho un montón de sacrificios. Gracias a la equidad del sudor, finalmente alcanzaste el cuerpo que has deseado. ¿Ahora qué? Bueno, la última cosa que quieres hacer es salirte de lo alto y regresar a lo que solías ser. Así que aquí tienes información importante sobre cómo mantener lo que tanto te ha costado conseguir.

Viejos Patrones Condicionados

Esto puede tardar un minuto en asimilarse, pero es muy cierto y no se puede negar. Lo creas o no, cada preocupación, miedo, duda y problema que tengas se debe a la reaparición de viejos patrones condicionados. Aquí hay un ejemplo de manera que entiendes totalmente este concepto.

Hace muchos años atrás, estabas con sobrepeso y fuera de forma. Empezaste a ejercitarte y comer apropiadamente, pero te fuiste de fiesta y perdiste el control. Al día siguiente despertaste y dijiste al diablo con esto, y regresaste a tus viejos hábitos. Recuperaste el poco peso que habías perdido y volviste a tus viejos patrones.

Regresemos al presente donde pudiste mantenerte en un programa saludable. Perdiste mucho peso, te ves genial, te sientes genial y tus niveles de energía están realmente altos. Después de esto obtienes una invitación para ir a una fiesta muy parecida a la que fuiste por primera vez. Hay mucha comida, bebidas para adultos y postres viéndote justo como la vez pasada. Comes, bebes y eres sociable durante el resto de la noche y te despiertas al día siguiente...

Aquí es donde las personas se meten en problemas y donde tú necesitas perseverar y mantenerte disciplinado. ¡Estarás muy tentado a regresar al mismo punto que estuviste tiempo atrás porque esperar que eso suceda! Eso es parte de la reaparición de los viejos patrones condicionados.

¡Deja esa locura inmediatamente! Obviamente tienes la fuerza de voluntad para hacer cambios monumentales, así que no te dejes arrastrar por la tentación que nunca te dejará volver.

Llega a la conclusión de que los resbalones ocurrirán. Eres humano. Pero también ten en cuenta que tienes la habilidad de sacudirte el polvo y de seguir en el camino inmediatamente.

Incluso ve un paso adelante y permítete tener una comida trampa o un día para hacer trampa cada semana. Úsalo como un sistema de recompensa para mantenerte motivado en seguir adelante durante los otros días de la semana.

Además, sé cauteloso con las personas, lugares y cosas que te han traído abajo en el pasado. Ciertos restaurantes, áreas de la ciudad y bares pueden despertar tus sentidos poco saludables y hacerte débil. Si crees que no es una buena idea caminar por el Johnny's Doughnut Shop porque solías detenerte después del trabajo ahí, entonces ve por otra ruta.

Tienes que ser cuidadoso con las personas con quienes confraternizas también. Hay algunas personas que son muy solidarias y hay otras que se extienden mucho para arrastrarte hacia abajo y sabotear todo por lo que has trabajado duro. Estas son las personas que carecen de la disciplina de hacerlo por sí mismo y les vuelve locos verte tener éxito. Así que irán a los extremos para traerte hacia abajo a su nivel. ¡No caigas en ello!

Son vampiros de la negatividad y no pensarán dos veces antes de succionarte el impulso de tu cuerpo. Si eres lo suficientemente fuerte, recuerda que no importa lo que digan, son sólo palabras. Es sólo tu interpretación o aceptación de aquellas palabras lo que puede hacer algún daño.



Golpe de energía

Si caes en la tentación y necesitas un poco de motivación para recuperar tu impulso, prueba con lo siguiente. Coloca fotos de tu antiguo yo cerca de todas las áreas en las que estarás durante el día. Incluso pon una en tu bolsillo.

Cuando salgas del camino, echa un buen vistazo a una de esas fotos y piensa acerca de todo lo que pasaste en ese entonces. ¿Cómo te sentías físicamente? ¿Cómo estaban tus niveles de energía? ¿Qué veías en el espejo? Contesta esas preguntas honestamente y con total seguridad volverás a tener la motivación de no regresar a ese lugar.

El Punto Dulce

No, este no es el nombre de una nueva pastelería en el camino. Es el lugar al que necesitas ir para mantenerte feliz y sentirte bien. En pocas palabras, tus expectativas podrían ser muy altas para mantenerlas el resto de tu vida.

Podrías haber pasado seis meses levantándote a las 5am para ir a entrenar, preparar tus comidas y dar unos paseos después del trabajo para quemar calorías extras, pero esta "cosa" llamada vida siempre te atrapa.

Es probable que los partidos de fútbol perdidos de tu hijo, el evitar las funciones familiares y la rutina de hacer entrenamiento de dos-horas cada día no sean sostenibles a largo plazo. Es por eso que necesitas encontrar el "punto dulce."

Bajo la mayoría de circunstancias, son los hábitos dietéticos de las personas los que los ponen fuera de control. Haz algo de experimentación con tu dieta y horario de ejercicio que te permita mantener tu cuerpo.

Esto significa que puede que no tengas que hacer entrenamientos de tan alta intensidad como lo hacías antes para mantener tu cuerpo en buena forma. Y también podrías darte unos cuantos atracones más con tu dieta. Ir a lo extremo fue parte de una fase distinta que ya ha pagado sus precios.

Es posible que ahora tengas más masa muscular, lo que es tejido metabólicamente activo. Puedes comer más calorías sin ganar peso.

En este punto, se trata más de crear conciencia sobre cómo responde tu cuerpo a la comida y a los ejercicios, y de seguir un plan que cree un balance entre el trabajo y la vida y armonía en el hogar.



Competición

Por el otro lado de la moneda, es posible que estés obsesionado con el sentimiento que obtienes por ejercitarte y comer sano. No hay nada malo con ello. En este caso, podrías querer ir hacia otra dirección e inscribirte a una competición.

Esta es una excelente manera de empujarte a seguir adelante, especialmente si hay un pago relacionado con esto. Saber que inviertes dinero para entrar podría darte mayor motivación para verlo a fondo.

La lista de competiciones disponibles es grande y sigue creciendo. Enfócate en algo que disfrutas. Si amas el entrenamiento con pesas, inscríbete en una competición de figuras. Si amas correr, entra a una 5K o a una media maratón. Si te gusta el entrenamiento con circuitos y probar tu cuerpo en su máxima expresión, no hay escasez en carreras de obstáculos. Sólo escoge un evento para el que entrenarás diariamente y tendrás la motivación que necesitas para seguir adelante.

Sistema de Amigos

El reforzamiento positivo siempre es algo bueno cuando recién estás empezando, pero no lo pierdas cuando hayas alcanzado tu tamaño de cuerpo o peso meta. Crear un sistema de amigos, por ejemplo, es una excelente forma de mantener lo que has logrado.

Encuentra a alguien con quien puedas entrenar, ir a clases y que pueda ayudarte a mantenerte con tu dieta. Busca a alguien en la misma posición que tú de manera que puedan apoyarse mutuamente. El mejor escenario es que hayas obtenido cambios con tu esposa y que continuamente sigan adelante juntos.

Algunas veces, las personas NECESITAN entrenar con alguien o no lo harán del todo. Simplemente se sienten más cómodas en pareja o en grupo. Esto usualmente se debe a la timidez, pero algunas veces sólo se sienten más motivados cuando alguien está con ellos. Si eso funciona para ti, ¡ve por ello! Realmente no hay ninguna respuesta equivocada aquí.



Contrata a un Entrenador

Quizás el mayor motivador de todos ellos es un entrenador personal. Sería especialmente de tu mejor interés contratar un entrenador si en efecto te has inscrito para un evento. En este caso, busca a alguien que tenga experiencia específica en ese evento y que haya entrenado a muchos otros para este evento o que lo haya hecho por sí mismo. No tendría sentido contratar a un entrenador especializado en jiu-jitsu Brasileño si estás entrenando para un evento de caminata rápida.

Si se trata sólo de objetivos generales, un entrenador puede ayudarte también. Si programas una o dos reuniones semanales con ellos, siempre tendrás a alguien que te supervise. También pueden llenar ese vacío de no tener motivación y poner a descansar tu miedo de entrenar solo.

Adicionalmente, pueden hacer que realmente te marques con la forma y programación adecuada. Es posible que hayas estado volando todo el tiempo y esto es algo que nunca querrás hacer.

Se selectivo cuando escojas a un entrenador también. No hay escasez de ellos, pero tampoco no hay escasez de buenos y simplemente malos. Un buen entrenador se mostrará a tiempo, será positivo, motivador, feliz y tendrá un conjunto de habilidades sólidas que es obvio por sus acciones.

Él no tratará de tener la atención, tampoco actuará como si él supiera todo, ni se pasará todo el tiempo de sus sesiones enviando mensajes de texto. Él simplemente hará su trabajo y lo hará bien y se hará notar por ello.

Un mal entrenador, por otro lado, hace totalmente lo opuesto a lo que hace un buen entrenador. Y ellos algunas veces parecen descontentos. Pero más a menudo, son arrogantes y mojigatos. Y por amor a todo lo sagrado, nunca contrates a un entrenador que sea ruidoso ni que le guste gritarte. ¡No se les debe de permitir en el gimnasio!

Por último asegúrate de que tu entrenador predique con el ejemplo y cumpla con lo que dice. Demasiado a menudo, están fuera de forma por sí mismo o raramente entrenan. ¿Realmente quieres que te digan cómo hacer un levantamiento Turco de alguien que nunca lo hace por sí mismo? Claro que no. Asegúrate que tengan un historial e incluso consulta con algunos de sus clientes pasados. Ellos sabrán mejor que nadie si valen la pena tu tiempo y si irían bien contigo.



Comentarios de Cierre

Siempre recuerda que cualquier progreso es un buen progreso. Tendrás obstáculos, tendrás resbalones y habrá días donde te sentirás derrotado. Sólo sacúdete y date cuenta que todo eso es temporal. Perdónate a ti mismo si te equivocaste y continúa adelante sin mirar atrás.

Cualquier persona puede tener éxito cuando el camino es fácil. Pero es una verdadera marca de excelencia cuando superas la adversidad y encuentras un camino para ganar sin importar cuán lejos las posibilidades se apilen en tu contra.

CRAZYBULK

BULKING • CUTTING • STRENGTH