



# PhenQ

INTRODUCCIÓN

## Contenido

<b>Una Visión Realista</b>	<b>2</b>
<b>Despeje</b>	<b>3</b>
<b>Estableciendo una Visión de Bienestar</b>	<b>4</b>
<b>Motivadores</b>	<b>5</b>
<b>Obstáculos</b>	<b>6</b>
<b>Estrategias</b>	<b>7</b>
<b>Metas de Tres Meses</b>	<b>8</b>
<b>Metas Semanales y Recapitulacion</b>	<b>9</b>

## Introducción

### Una Visión Realista

Son las 6am, tu despertador retumba y sales de la cama para empezar el día adelantado. Te sientes flojo, cansado, tal vez un poco "adolorido" en algunos puntos, y tus articulaciones se rebelan contra la idea de moverte.

Luego torpemente logras abrirte camino hacia el baño y sostienes una mirada contigo mismo en el espejo. La realización ha ocurrido y te das cuenta que estás oficialmente fuera de forma y frustrado con la persona en la que te has dejado convertir. En tu cerebro, se ha presionado el interruptor y finalmente es tiempo de hacer algo al respecto.

El único problema es el mero pensamiento de embarcarte en un programa de ejercicio y en hacer cambios en la dieta lo que hace que te encojas de miedo. Esto sin mencionar el hecho de que tienes que mover tu cuerpo repetitivamente por un periodo prolongado de tiempo y es muy probable que tengas que sudar la gota gorda.

¡Relájate amigo! Respira profundo una o dos veces, piensa pensamientos felices y ponte cómodo en casa. No hay necesidad de preocuparse por las pruebas falsas que parecen reales.

En realidad, moldearte en un espécimen en forma no es tan difícil como se te haya hecho creer. Claro que requiere de entusiasmo, deseo, dedicación y disciplina, pero una vez que entrenas más seguido y dejes que el impulso salga, todo encajará en el lugar adecuado.

Habiendo dicho esto, probablemente eres consciente de que la disminución de la salud en paralelo con el incremento de los costos del cuidado de la misma han tomado protagonismo en el ojo público. Esto, a su vez, no sólo ha tenido un gran impacto en la economía, sino que también ha originado el florecimiento de una multitud de programas de entrenamientos.

¡Las compañías que dirigen estos programas te han "garantizado incondicionalmente resultados o tu dinero de vuelta!" Desafortunadamente, no siempre tienen tu mejor interés en mente. Muchas veces, están más pendientes sobre SU negocio que sobre TU cintura.

A decir verdad, cuando recién estás empezando, invertir tiempo en la última y más grande moda del fitness NO es la mejor manera de comenzar. Estarás mejor servido tomando un enfoque inteligente, seguro y sólido que implique cambios graduales y significativos. Luego te acomodará a una vida de educación física, y como bono adicional, ¡tu confianza obtendrá un impulso grande y tu motivación subirá por las nubes!

Las páginas siguientes revelarán métodos, técnicas y consejos exclusivos centrados en el fitness, la nutrición, la dieta y la agudeza mental.

Además, espera ser sujeto de actos aleatorios de bondad. Todo está diseñado para convertirte en la MEJOR persona que puedes ser.

Recuerda, no hay atajos. Mantente con el plan, esfuérate, toma el ángulo correcto, y después, y SÓLO después, te puedes enfocar en conseguir ese six-pack premiado o espalda en forma de v que has estado anhelando. Y aunque la paciencia es una virtud, ¡la diligencia es algo revolucionario!



## Despeje

No creas en el despliegue publicitario. El cambio es bueno y es algo a lo que nunca deberías de temer. Y hacer modificaciones en el estilo de vida se trata de cambiar. ¡Esto incluye tu cuerpo, mente, espíritu y actitud!

Un par de cosas a considerar cuando se trata de TU cambio personal es asegurarte de que estés físicamente apto para ejercitar y además asegúrate de establecer un plan de acción sólido. Con el fin de llegar a la meta deseada, primero necesitas dirección.

Antes de lanzarte al agua helada de la incertidumbre, es mejor buscar, en primer lugar, el consejo de un profesional de la salud. Ya sea un doctor, médico familiar o cualquier tipo de galeno que escojas usar.

Hay una posibilidad muy buena de que tengas un certificado de buena salud. Pero, ¿qué tal si no? Toma esta situación hipotética como ejemplo. Te unes al gimnasio, empiezas a entrenar y de repente tienes un dolor enorme en tu pecho.

El mejor escenario es que estés teniendo un ataque de acidez estomacal. El peor escenario-estás al borde de un ataque al corazón. La opción A es obviamente mejor que la B, pero ambas son desfavorables y podrían haberse evitado con un examen rápido.

Los doctores básicamente te pedirán que contestes un número de preguntas sobre tu bienestar en general. Ellos querrán saber tu edad, si hay algunos antecedentes de enfermedades en tu familia, la lista de cirugías que has tenido a lo largo de los años, si tienes alguna limitación de movimiento, y tu nivel actual y pasado de actividad.

¡Sé honesto aquí también! Si le ocultas información a tu doctor, él no podrá darte una evaluación precisa. Ten la seguridad de que tu información será privada y segura. Esto es parte de la política de confidencialidad que los profesionales de la salud deben de cumplir por ley.

Y sólo por mencionar, reunirse con un médico antes de empezar un nuevo programa está dirigido principalmente a las personas que tienes sobrepeso o que son obesas, para mayores de 40 años, que han vivido una vida sedentaria, si tienes condiciones crónicas o si tienen un historial familiar de enfermedades. Si has sido relativamente activo y no caes bajo ninguna de estas categorías, deberías estar listo para continuar.

## Estableciendo una Visión de Bienestar

En el 1ro. de Enero, cada año como un reloj, millones de personas alrededor del mundo se unen al gimnasio para perder el exceso de peso que se les ha acumulado a lo largo del tiempo. Sin embargo no siempre se trata de perder peso. Algunas veces se trata solo de comer más sano o de terminar con los malos hábitos de estilo de vida. En algunos casos, es una bolsa mezclada con todo lo de arriba.

De cualquier forma que lo mires, hay una alta tasa de fracaso real, y todo parece deberse a una cosa- la falta de un plan de acción sólido. Podría sonar trillado, pero si no te preparas, también es posible que te prepares para el fracaso.

Si ya perteneces a un gimnasio, probablemente ya hayas visto esto de primera mano. Toma nota sobre cuantas personas están en el día dos o tres del Año Nuevo en contraposición con las que están a mediados de Febrero. Lo más probable es que haya una diferencia sea monumental.

Puedes llamarlo como una caída en el camino, puedes llamarlo como una falta de disciplina o simplemente como una falta de dirección. Al final, es muy probable que haya sido causado por la falta de un esquema a seguir. Es aquí donde entra en juego una visión de bienestar.

Si te detienes y piensas en ello, un alto porcentaje de todas las personas exitosas en el mundo de los negocios, deportes y entretenimiento tienen un elemento en común. El fracaso no fue una opción. Ellos miraron hacia adelante y se vieron a sí mismo poseyendo lo que ellos querían tener. A esto se le llama una visión de bienestar.

La primera cosa que necesitas crear es una visión de bienestar propia. Siéntate en una silla, cierra tus ojos e imagínate a ti mismo de aquí a 9 o 12 meses del camino ideal. Define cómo quieres que se vea tu cuerpo y cómo quieres que se sienta tu mente.

¿Quieres perder peso, tener una mejor habilidad funcional, ser capaz de tocar tus pies, participar en un evento de fitness, ser más grande, fuerte y feliz? Siéntete como si ya poseyeras lo que deseas, y también comprométete a memorizarlo y escribirlo en papel.

Si estás un poco atascado sobre a qué se parece una visión de bienestar, aquí hay un rápido ejemplo hipotético.

“Por esta misma época del año que viene, quiero...

- ✔ **Tener definición a lo largo de todo mi cuerpo**
- ✔ **Tener 50 lbs. menos**
- ✔ **Seguir una dieta saludable**
- ✔ **Tener altos niveles de energía**
- ✔ **Sentirme confiado cuando visto ropa llamativa**
- ✔ **Ser más fuerte y tener más masa muscular**

Notarás que con esta visión de bienestar habrá elementos combinados de ejercicio, dieta y estilo de vida. Esto se debe a que el bienestar abarca todo. No escatimes ningún esfuerzo sobre lo minucioso que quieras lograr ser. Esto sólo te motivará más en la obtención de tus metas.



## Motivadores

Una vez que descubras tu visión de bienestar, necesitarás localizar motivadores claves que te lleven ahí. ¡Estos necesitan ser poderosos! Estos son las fuerzas impulsoras que te ayudarán a superar una serie de situaciones desagradables.

Tienen que sacarte de la cama temprano por la mañana para ir a entrenar, te darán la disciplina para rechazarlos productos horneados cuando alguien los lleve al trabajo y harán que evites tomar unas cervezas con tus amigos cuando ves las finales de rugby.

El sólo decir, "Quiero estar en forma" no lo corta. Ve un poco más allá. Por ejemplo, piensa sobre el efecto que tu salud tiene sobre los otros en tu vida, como tu esposa, padres, hijos, nietos y compañeros de trabajo – aquellos que dependen de ti para ser física, mental y emocionalmente fuertes. Si careces de alguna o de todas estas áreas, no tienes nada.

Aquí hay algunos ejemplos de motivaciones clave para apuntar en la dirección adecuada.

- ✓ **Yo quiero ser capaz de colocar las provisiones en mi carro sin tener dolor de espalda**
- ✓ **Yo quiero ser capaz de correr en el parque infantil con mis niños sin que me falte la respiración.**
- ✓ **Yo quiero estar vivo para ver a mi nieto graduarse de la secundaria.**
- ✓ **Yo quiero ser delgada y lucir bien en mi vestido de bodas.**

Nuevamente, estos son simplemente hipotéticos. Usa alguno o todos ellos si van con tu estilo de vida, ¡pero no dudes en escribir tu propia colección también!



## Obstáculos

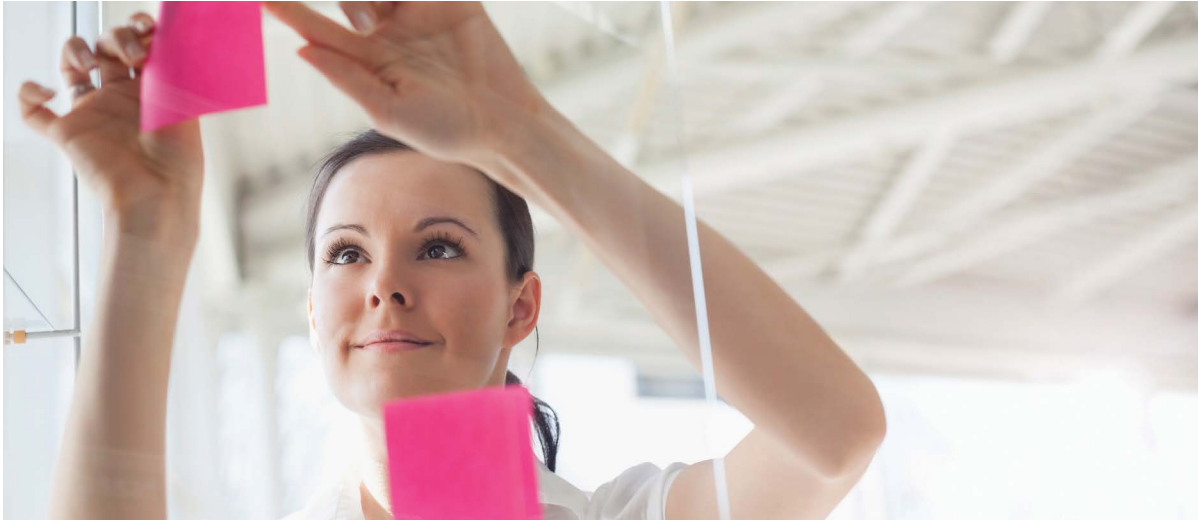
Es una garantía absoluta que los obstáculos aparecerán durante la búsqueda de tu visión de bienestar. Muchas veces podrían ser por culpa tuya o por las malas acciones de alguien más. En general, no importa quién tenga realmente la culpa. Tú tendrás que lidiar de igual forma con ellos para sacarlos del camino. La única cosa que importa es que eches un vistazo al futuro y mires el presente para determinar cuáles podrían ser estos obstáculos.

Aquí hay unos cuantos ejemplos, y es posible que por lo menos uno o dos se apliquen a ti.

- ✓ **Falta de tiempo para entrenar**
- ✓ **Falta de auto estima**
- ✓ **Falta de dinero para hacerte socio de un gimnasio**
- ✓ **No saber qué comer**
- ✓ **Tener un horario de trabajo muy ocupado**
- ✓ **Trabajar mucho para seguir con la dieta**
- ✓ **Presión de los compañeros**

Hay algo muy importante que necesitas saber. Los obstáculos no son nada más que viejos patrones condicionados que continuamente reaparecen en tu vida para volverte loco y prevenir que alcances lo mejor de ti mismo.

Son pesados y te causan dolor por dentro y por fuera. Es posible que desees referirte a este fenómeno como "obesidad mental". Es muy similar llevar el sobrepeso que no tiene ningún valor para ti. La diferencia principal es que la obesidad mental te afecta en a nivel emocional mientras que la obesidad física te afecta físicamente.



## Estrategias

¿Recuerdas la escena del gimnasio que mencioné anteriormente? Los obstáculos en la vida de las personas no les permitieron sacar lo mejor de ellas debido a que no tenían estrategias para superarlos. Sin embargo tú no. TÚ estás con suerte porque estás a punto de aprender sobre cómo crear estrategias que eliminen tus obstáculos inoportunos cuando aparezcan en los peores momentos.

Por favor no confundas a las estrategias con las motivaciones. No son lo mismo. Una estrategia es más como un vendaje para parar el sangrado. No es necesariamente una solución rápida, pero es más como un plan para resolver un problema desfavorable a corto plazo.

Aquí hay unos cuantos ejemplos de estrategias que puedes declarar con cada obstáculo aleatorio.

- ✔ **Yo contrataré una niñera por una hora al día de manera que tenga tiempo para entrenar.**
- ✔ **Yo iré a la cama una hora más temprano durante todas las noches de forma que tenga más energía para realizar óptimamente mi trabajo.**
- ✔ **Me despertaré una hora más temprano en la mañana para encajar con mis entrenamientos.**
- ✔ **Llevaré alimentos saludables al trabajo para evitar la comida chatarra.**
- ✔ **Prepararé la comida de una semana el domingo cuando tenga tiempo libre.**

¿Ves la figura? Todas estas son muy buenas estrategias también, así que no dudes en usarlas si se aplican para ti. También es una buena idea sentarse en un lugar tranquilo para que puedas darte una hora o una hora y media para pensar en tus detalles de bienestar. Una vez que encuentres el espacio y bloques todas las otras distracciones, estarás sorprendido de lo fácil que surgirán las respuestas.





## Metas de Tres Meses

¡Aquí es cuando realmente empiezas! Es momento de establecer algunas metas. Empezarás con metas de tres meses que luego se convertirán en metas semanales. Los tres meses son un buen marco de tiempo debido a que es lo suficiente para poder ver una gran diferencia en tu mente y cuerpo, y lo suficiente como para tener un sentido de urgencia que te permita hacer que sucedan las acciones.

Estas metas son básicamente versiones pequeñas de tu visión de bienestar general. Hazlas idealistas, pero no tanto como para que no puedas alcanzarlas. Todas tus metas deben de seguir el acrónimo SMART, que significa que deben ser sencillas, medibles, accionables, realistas y temporales.

Aquí hay algunos ejemplos de metas de tres-meses

- ✓ **Perder 10 lbs.**
- ✓ **Hacer cualquier forma de ejercicio tres días a la semana por lo menos de 60 minutos de duración a las 6am.**
- ✓ **Cortar mi ingesta de café a una taza diaria en lugar de cinco**
- ✓ **Comer cinco raciones de comida pequeñas y saludables cuatro días a la semana.**

## Metas Semanales

Tus metas semanales se traducen incluso en incrementos más pequeños. Estos serán pequeños pasos que se darán a través de tus metas de tres meses. Asegúrate de diseñarlas con alta precisión.

Aquí hay algunos ejemplos.

- ✓ **Despertar y comer un desayuno saludable que consista en yogurt, muesli y frambuesas de Lunes a Jueves.**
- ✓ **Llevar ropa deportiva al trabajo los Martes y Jueves de manera que pueda caminar 60 minutos en el parque local a las 5 pm.**
- ✓ **Usar el baño que está al extremo de mi oficina todos los días.**
- ✓ **Beber sólo una taza de café como lo primero de la mañana los Lunes, Miércoles y Viernes.**

Nota la precisión de estas metas. Las cantidades, duraciones, tiempos y días específicos son mencionados. No escatimes en estos detalles. Mientras más específico seas, mejores son las probabilidades de lograrlas.


Por ejemplo, si dices, "haré ejercicio tres veces la próxima semana," no sabes cuándo, ni por cuánto tiempo, ni qué tipo ni dónde. Si planteas nuevamente la meta diciendo, "voy a realizar entrenamiento con pesas el Lunes, Miércoles y Viernes de la próxima semana a las 6am durante 60 minutos en el YMCA" tienes toda la información que necesitas para hacer que suceda.

Piensa en tus metas semanales como reuniones u obligaciones laborales. Si tienes que ir a una reunión al mediodía con la junta de directores de tu compañía, ¿Faltarías? ¡Trata a tus metas de la misma manera!

### Recapitulación

Ahora sabes cómo crear un sistema completo para ponerte en el camino correcto al momento de empezar. Actualiza tus metas semanalmente y no dudes en modificar tu programa como sea necesario en el caso que tengas una revelación o dos.

Espero que te diviertas en este punto del juego. Así es como debería de ser siempre la vida, día tras día. Si no es así, entonces necesitas algo de movimiento. Sabes, es mejor levantarse y moverse cada dos horas durante el curso del día. Si no lo has hecho aún, hazlo ahora. Para el momento que estés de regreso, estarás bien y listo para leer la siguiente guía, que ya está funcionando.



**NO SE CONSIGUE EL ÉXITO CON UN SOLO PASO.  
SINO CON MUCHOS PEQUEÑOS PASOS.  
¡ PHENQ ESTARÁ CONTIGO  
TODO EL CAMINO!**

PhenQ