

ELIGE EL MOMENTO Y EL LUGAR
Y DESCUBRE LA FITGIRL
QUE LLEVAS DENTRO

ENTRÉNATE CON

NOE TODEA

LIBROS CÚPULA

ENTRÉNATE CON

NOE TODEA

**ELIGE EL MOMENTO Y EL LUGAR
Y DESCUBRE LA FITGIRL QUE LLEVAS DENTRO**

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Noemí Todea

© de las imágenes: archivo de la autora, excepto © Shutterstock en pp. 22, 35, 50, 55, 58, 64, 65, 105, 210, 211, 221, 227, 228, 240, y © Mónica Bellón Del Amo excepto en la p. 46

© de las ilustraciones: alademosca

© diseño de interior: Mot Studio

Diseño de la cubierta: Departamento de Arte y Diseño
Área Editorial Grupo Planeta

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del copyright de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.

Primera edición: abril de 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2412-3

Depósito legal: B. 682-2018

Impreso en España – Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

Sobre la autora	9
Prólogo por Pilar Rubio	10
Introducción	16

Capítulo_

Cuestión de prioridades

1.1 La escala de valores según Maslow	22
1.2 La espiral negativa	25

Capítulo_

Entiende tu cuerpo

2.1 Sistema endocrino	30
2.2 El funcionamiento de las hormonas	32
2.3 Menopausia	34
2.4 Cambios década tras década	36
2.5 Envejecimiento prematuro	39

Capítulo_

Un cambio de vida

3.1 Comparamos el antes y el después	45
3.2 Objetivos a corto y a largo plazo	48

Capítulo_

¡Elige el momento y el lugar! Calentamos motores

4.1 Entrenamiento durante el embarazo	55
4.2 Pequeñas soluciones posturales	62
4.3 Ejercicios durante el embarazo	64
4.4 Recuperación posparto	80
4.5 Cómo desarrollar tu entrenamiento en casa	81
Fase 1 — Train 1	84
Fase 1 — Train 2	104
Fase 2 — Train 1	124
Fase 2 — Train 2	144
4.6 Entrena fuerza y aeróbico en la misma sesión	159
4.7 Tu día extra de cardio	162

Capítulo_ Cómo mantenerse

5.1	Las claves	166
	Fase 3 — Train 1	168
	Fase 3 — Train 2	190
5.2	Longevidad con salud	202
5.3	¿Gestionas bien tu tiempo?	204

Capítulo_ Descubre cosas diferentes

6.1	Métodos que complementan para conseguir un mejor estado de forma	208
6.2	El éxito del yoga	210
6.3	Reforzando el core	211

Capítulo_ El healthy lifestyle

7.1	Alimentación, descanso, ocio	218
7.2	Ocio y descanso: eternos amigos	222
7.3	Mis recetas favoritas	223
7.4	Alimentos que te van a ayudar	229

Capítulo_ Mitos y verdades

8.1	Preguntas frecuentes. Cómo filtrar la información	235
8.2	El poder del marketing	243
	Conclusión final	245
	Agradecimientos	247

Capítulo_



CUESTIÓN DE PRIORIDADES



La escala de valores según Maslow

Cada persona tiene unos valores distintos; nos mueven motivaciones diferentes. Sin embargo, todos tenemos un denominador común: dentro de la lista de prioridades estás tú. Muchos creemos que en el mundo en el que vivimos se han perdido valores fundamentales. Debemos tener presentes que la sociedad tiene unos intereses y el individuo otros. Cuando trabajamos con nosotros mismos y reforzamos esos valores, tu individualidad adquiere otra relevancia, te vuelves más consciente de lo que eres capaz de hacer y se te abren nuevas puertas. Un punto de partida es saber qué puertas tienes delante, cuáles debes atravesar y qué tipo de esfuerzos estás dispuesta a hacer.



Cada escalón de esta pirámide guarda relación con cómo nos vemos a nosotros mismos y nos proyectamos hacia los demás. Empezando por las necesidades más vitales hasta llegar a las parcelas que debes tener cubiertas para progresar y reforzar tu «yo» por dentro y por fuera.

A. En la base se sustentan las necesidades básicas humanas: alimentación, mantenimiento de la salud, hábitos y descanso.

Siendo la base el pilar principal y vertebrador de todo lo demás, ¿por qué nos cuesta tanto? Es importante hacerse esta pregunta porque veo a menudo cómo la gente lo releva a un segundo plano.

Te diré por qué: requiere un trabajo diario, igual que cuidar de los tuyos, sacar a pasear al perro o limpiar la casa, pero en lo que estamos equivocados es en que sea un trabajo. Hacerlo una costumbre y un hábito, como levantarte por la mañana y desayunar, te lleva a no tener que hacer tanto esfuerzo para llevarlo a cabo. Asimismo, es muy beneficioso salirse de la rutina y disfrutar de cosas que no están a menudo en nuestro día a día.

B. Necesidad de sentirse seguro: el segundo escalón guarda relación con esa necesidad innata que tenemos desde que venimos al mundo. Cuando nos desarrollamos, vamos aprendiendo que, para tener éxito, uno debe sentirse seguro en su entorno y seguro de sí mismo. Se vulnera la confianza de una persona cuando no se cree en ella o se menosprecia su talento; no obstante, aunque tengas el mejor de los talentos, si físicamente no estás bien, la sociedad te puede excluir y esto puede mermar tu seguridad.

C. Necesidades sociales y afectivas: la aceptación de los demás empieza por aceptarse a uno mismo, por encontrarnos cómodos con cómo somos y con lo que hacemos. A veces vivimos demasiado presionados por una forma física estereotipada y un estatus inalcanzable. No llegar a los extremos y encontrar el equilibrio es de sabios. Este es el tercer escalón de la pirámide.

D. Necesidad de autoestima: un pilar esencial en tu evolución como persona. Seguro que a muchos de nosotros nos han insistido con aprender a querernos. Yo creo en la siguiente reflexión: sentirse a gusto con uno mismo empieza por la palabra *cuidarse*. Esto es algo que en absoluto está fuera de tu alcance; entonces, ¿por qué puede resultar tan difícil para algunos? La respuesta está en cómo has afrontado tu vida, en

qué trampas has sorteado y en cuáles has caído. El conformismo o la comodidad nos pueden llevar por el camino de lo fácil, todo a golpe de clic, y entrar en esa dinámica te puede conducir al descuido, al desorden de los hábitos de vida y a problemas pequeños que pronto se harán grandes. Necesitarás autodeterminación, conducir tu vida y saber qué te conviene para inclinar la balanza a tu favor.

E. Desarrollo personal y autorrealización: en la cúspide de la pirámide se encuentra el éxito personal, donde por fin el individuo ha encontrado un equilibrio en las distintas parcelas hasta llegar al bienestar. Alcanzar el éxito también significa haber encontrado y desarrollado todo tu potencial. Estar motivado y hacer aquello que te gusta es clave para lograr el desarrollo personal y sacar partido a tus habilidades. El éxito o el fracaso vendrán dados por las metas que nos marcamos; no obstante, es muy difícil verlo de modo objetivo. Es muy importante el tipo de metas que nos marquemos, ellas nos mueven y nos ayudarán a materializar todo lo que nos proponemos, desde pasar por una situación crítica por pura supervivencia hasta metas tan cotidianas como salir a jugar con tus hijos o disfrutar de tus nietos sin incapacidades.

Ya sabemos la teoría, pero ¿tendremos nuestras prioridades presentes a lo largo de las semanas, días, meses...?

Nuestras acciones definen quiénes somos y buscamos la fuerza en lo que nos mueve, nuestras motivaciones, unas veces por obligación y otras porque no nos conformamos con lo que tenemos. El desarrollo físico y mental se busca con estímulos, descubriendo otras partes de nosotros para sacar lo mejor de cada aprendizaje. Esos estímulos pueden venir de personas, experiencias, cursos o actividades que nunca antes habías hecho. Y eso se llama determinación.

Nuestras acciones nacen de la motivación.



La espiral negativa

¿Cuántas veces te has visto sumergida en esa espiral de situaciones que no te dejan avanzar? Todos pasamos por épocas en las que nos sentimos desbordados y se dan ciertas situaciones que nos superan.

Afortunadamente, las malas rachas pasan, son lecciones que tenemos que aprender para seguir avanzando. De forma consciente, tienes que saber que las acciones pequeñas te llevan más lejos que la más grande de las intenciones.

Es excusable que alguna vez perdamos el control, pero el peor error es quedarnos de brazos cruzados —nos queda claro que el inmovilismo es negativo— y no hacer ningún esfuerzo por revertir esa situación. Por eso quiero abordar este tema, para que tomes conciencia de que NO todo está perdido, ¡apóyate en cosas que realmente sumen!

Salir reforzado mental y físicamente es el mejor síntoma de que estás en el camino, no pierdas de vista tus objetivos.

Más adelante verás un listado de consecuencias por las cuales nos vamos deteriorando con el paso del tiempo. A pesar de los avances médicos y las ya existentes curas de muchas enfermedades, lo que no existe todavía es esa pastillita mágica o el polvo de la juventud que mantenga tu organismo y tu cuerpo en perfectas condiciones con el paso de los años.

Seguro que tienes gente a tu alrededor que aparenta diez años menos con un físico y una vitalidad envidiables. Tengo algo que decirte acerca de ese tipo de personas, y no es un secreto, ellas son consumidoras de la pastilla de la juventud: el ejercicio físico, catalogado por los médicos como potente activo anti-vejeamiento. Si con esto no te convengo, sigue leyendo...

Genéticamente estamos condicionados en cierto grado, podemos heredar una enfermedad tiroidea, propensión a desarrollar obesidad o, por el contra-

rio, unos envidiables abdominales. En cualquier caso, cuando nos fijamos en lo negativo, inconsciente o conscientemente, le echamos la culpa a la maldita genética. Lo que deseo hacer con este libro es romper los clichés y tratar de informarte de la forma más veraz.

Hay unos 250 genes en el cuerpo humano que se relacionan con la obesidad, pero también existen otros muchos factores, como los ambientales. Con ello quiero decir que la genética condiciona, pero no es determinante.

Hay que desterrar la idea de que existen elementos limitantes. Si no lo haces, fracasarás en tus intentos por evolucionar, te frustrarás y nunca verás realmente de lo que serías capaz.

Te recomiendo un artículo en el que se habla de los «genes de la obesidad» publicado por Sara Ostrowe en El Blog de la Salud.

Por otro lado, si presumes de una genética que te mantiene delgada, te aseguro que no siempre se puede vivir de las rentas, ¡todos en algún momento tenemos que ponernos las pilas!

¿Hasta qué punto estás dispuesta?