



3, 2, 1...

ABDOMINALES

13 TIPS PARA LUCIR ABDOMINALES ESTE VERANO

UNA GUÍA OFRECIDA POR



www.javierentrenador.es

¿Quieres sacar a la luz tus abdominales?

Sin duda alguna, la eliminación de la grasa es una empresa a la que hay que destinar las 24 horas del día. Para mantener el “horno” encendido, deberás comer cada 2 o 3 horas a lo largo del día.

Y no solo eso, sino elegir los alimentos correctos y las cantidades adecuadas para que el metabolismo se mantenga acelerado hasta que los abdominales vean la luz.

El **Método Javier Panizo** te da 13 simples reglas que son imprescindibles para la eliminación de la grasa que recubre tu cintura y el resto de tu cuerpo. La mayoría de las reglas se refieren a la nutrición, pero también entra aquí en juego el ejercicio.

Ahora es el momento de la definición. ¡Sigue estas 13 reglas que te ayudarán a conseguirlo!

Javier Panizo
Entrenador personal

1



Elimina calorías

El primer paso se basa en las matemáticas: **para perder grasa debes comer menos calorías de las que el cuerpo necesita.** Cuando se crea un déficit calórico, el organismo responde “tirando” de sus reservas de grasa para compensar la diferencia. Y enseguida, nos definimos. Entre las 13 reglas, esta primera está a la cabeza, al margen de la dieta que llevemos.

UN EJEMPLO: Las personas activas y que hacen ejercicio regularmente suelen quemar unas 40 calorías diarias por kilo de peso corporal. De acuerdo a eso, un individuo de 90 kilos de peso consume 3.600 calorías al día. Para empezar a perder grasa, debemos reducir las calorías a 30 o 35 por kilo de peso corporal los días que hagamos ejercicio, reduciendo a 2.800 / 3.200 calorías diarias. Los días sedentarios, bajaremos a unas 26 calorías por kilo de peso por día (unas 2.400 para la persona de 90 kilos). Haz tus propios cálculos con tu peso.

MI TIP: ¿La forma más simple de reducir calorías? Elimina el exceso de grasa de la dieta, que significa no tomar mantequilla, aceites o alimentos grasos. Quita la piel del pollo, sustituye las yemas de huevo por claras, evita los lácteos completos y busca carnes más magras. Mantén en la dieta sólo las grasas más sanas, como la del pescado, los frutos secos, la mantequilla de cacahuete y los aguacates.

2

Recorta carbohidratos

Aunque el control de las calorías es imprescindible, el control hormonal es casi igual de importante. **Cuando los niveles de insulina se elevan, se paraliza la quema de grasas.** La clave para mantener a raya la insulina es **controlar el consumo de hidratos de carbono**, ya que tomando menos carbohidratos los niveles de insulina tenderán a moderarse, conduciendo a la pérdida de grasa.

TIPOS DE CARBOHIDRATOS: No todos los carbohidratos son iguales. Algunos de **digestión rápida** tienden a crear notables liberaciones de insulina, que conducen a mayores aumentos de grasa. Estos carbohidratos incluyen el pan blanco, muchos cereales fríos, los dulces, el arroz blanco y las patatas. Por el contrario, los carbohidratos de **digestión lenta** — contenidos en cereales integrales, avena, boniato y legumbres— apenas producen subidas de insulina, por lo que deben formar la mayor parte de su consumo de carbohidratos.

MI TIP: El sentido común nos dice que deberías recortar a la mitad tus raciones de carbohidratos. Respecto a la elección de carbohidratos: el pan del desayuno mejor integral, no comer alimentos refinados, etc. **Lo ideal sería que tomaras al día menos de 4 gramos de carbohidratos por kilo de peso corporal.**

3

Consume más proteína y menos grasa y carbohidrato

Existen varios tipos de calorías que pueden afectar de modo diferente a nuestro cuerpo.

La grasa dietética, por ejemplo, engorda más que la proteína o los carbohidratos. Es cierto que un consumo descontrolado de carbohidratos puede hacernos obesos, pero tomados moderadamente ayudan a desarrollar el músculo. La grasa no, pero tampoco es inútil: tomada en cantidades moderadas favorece la absorción de las vitaminas y ayuda a fabricar hormonas.

Obviamente si intentas definirte debes minimizar tu consumo de grasa y carbohidratos; y por otra parte, las proteínas, además potencian el metabolismo, ya que el cuerpo consume más calorías procesándolas que transformando carbohidratos o grasa, algo que se conoce como “**efecto térmico de la alimentación**”. Esa es la razón por la que las dietas que incluyen mucha proteína producen mayor pérdida de grasa que la dietas carentes de proteínas.

MI TIP: Consume al día al menos 2 gramos de proteína por kilo de peso corporal. Las mejores fuentes se encuentran en: las carnes magras (pollo, filetes, pechuga de pavo), atún, las claras de huevo, la proteína en polvo (caseína o suero) y el requesón.



4



Mejor no tomes los carbohidratos solos

Cuando se intenta perder grasa controlar la insulina resulta crucial. La cantidad total de insulina liberada por el cuerpo no está solo en relación con la de los carbohidratos ingeridos, sino con la velocidad a la que se digieren estos. Los carbohidratos refinados lo hacen muy deprisa, elevando notablemente los niveles de insulina, y por eso hay que evitarlos.

UN EJEMPLO: Si vamos a comernos una taza de cereales fríos, que normalmente son carbohidratos de rápida digestión, deberemos tomar medidas para asegurarnos que tardaremos más en digerirlos. Así, liberaremos menos insulina y por lo tanto podremos seguir quemando grasa.

MI TIP: Una manera de ralentizar la digestión es **tomar los carbohidratos con proteína** y con pequeñas cantidades de grasa sana. Nunca tomar carbohidratos solos. Acompaña esa taza de cereales con claras de huevo revueltas o requesón por ejemplo.

También podemos tomar vegetales como brócoli, coliflor, alubias verdes y ensaladas verdes con las comidas. Estos alimentos ralentizan la digestión de todos los carbohidratos.

5

Mejor no tomes carbohidratos antes de acostarte

Este es un caso en el que las hormonas también juegan su papel. Por la noche se reduce la sensibilidad a la insulina, y esto se traduce en que el cuerpo necesita liberar más de lo habitual para que el organismo pueda utilizar entonces los carbohidratos.

Y ya sabemos que los **niveles elevados de insulina pueden reducir la quema de grasa y potenciar su acumulación**. Además, dentro de los 90 primeros minutos de sueño, el cuerpo produce una hormona liberadora de grasa, la hormona de crecimiento (HC). Esta hormona no solo aumenta la quema de grasa, sino que también el desarrollo muscular y fortalece el sistema inmunológico. Pero los carbohidratos forman una barrera contra ella, por lo que **resulta ideal irse a la cama** o bien con el estómago vacío o, incluso mejor, **habiendo consumido solo proteína**. Esto permite que la glucosa sanguínea permanezca baja, lo que facilita el aumento de la producción nocturna de hormona de crecimiento.

MI TIP: La opción ideal sería **cenar sólo proteínas (nunca carbohidratos)**, a las que puedes añadir una pequeña guarnición de vegetales. Inmediatamente antes de meterte a la cama puedes hacer una última ingesta que incluya un batido de caseína o un poco de requesón.

6

Toma óxido nítrico por la noche

El óxido nítrico (NO) es un compuesto que ha demostrado ser uno de los mejores quemadores de grasa del mercado. El óxido nítrico potencia la congestión de los músculos aumentando el flujo sanguíneo hacia ellos, lo que ayuda a acelerar el metabolismo y favorecer la hipertrofia muscular.

Este suplemento basado en la arginina también es efectivo al acostarte, porque puede ejercer un influjo notable sobre los niveles de hormona de crecimiento e incrementar la eliminación de grasa.

MI TIP: De 30 a 60 minutos antes de acostarte, toma, con el estómago vacío una dosis de 5 a 10 gramos de un suplemento de óxido nítrico **que no contenga cafeína** (para que no te afecte al sueño). Pero recuerda que el consumo de óxido nítrico no debe perdurar demasiado en el tiempo dado que no es un suplemento que pueda tomarse a largo plazo, sino por temporadas limitadas de 2-3 meses.

Respecto a los alimentos con óxido nítrico que puedes ingerir en tu dieta estarían los productos lácteos, los frutos secos y las carnes rojas, así como la remolacha, las uvas, el cacao puro, los frutos rojos y la sandía.



7



Haz más comidas diarias

Las calorías y las hormonas pueden determinar si el cuerpo acumula la comida en el músculo o en la grasa, pero comer frecuentemente, afecta al metabolismo en general. **Cada vez que comemos, el metabolismo se incrementa** ligeramente, y más aún en las comidas que contienen proteínas.

UN EJEMPLO: Si comemos 6 veces al día experimentaremos 6 “crecimientos” metabólicos diarios, en vez de solo 3 que es a lo que estamos acostumbrados. Y por supuesto, comer 7 u 8 veces será mejor que comer sólo 6. Es una forma de **eliminar grasas sin tener que reducir las calorías**. Las comidas frecuentes tienden a incrementar la posibilidad de que lo consumido vaya hacia el músculo en vez que hacia los depósitos grasos.

MI TIP: Toma de 6 a 8 comidas diarias, espaciadas entre 2 a 3 horas una de otra. No pases más de 3 horas sin comer porque el cuerpo empezará a actuar en “modo de hambre”, lo que supone acumular más grasa y facilita comer en exceso en la siguiente ingesta. Ya sabes que hacer más comidas no significa tomar más calorías. **Determina tu ingesta calórica diaria (regla 1) y divídela más o menos equilibradamente en tus 6-8 comidas.**

8

Evita los carbohidratos rápidos antes de entrenar

Cuando vas al gimnasio el cuerpo libera una hormona llamada epinefrina, que se une a las células grasas y permite que la grasa se consuma como combustible. Y ahora también entran en juego los carbohidratos.

Los carbohidratos refinados consumidos antes de entrenar suprimen la elevación de la epinefrina inducida por el ejercicio y los suplementos. No pasaría lo mismo si ingeriésemos la misma cantidad de carbohidratos de lenta digestión ya que los carbohidratos refinados elevan también los niveles de insulina, dificultando que la grasa se queme durante los entrenamientos. Resumiendo: **evita los carbohidratos refinados antes de entrenar.**

MI TIP: De 15 a 30 minutos antes de entrenar, consume 20 gramos de proteína en polvo y de 30 a 40 gramos de carbohidratos para que te ayuden a entrenar duro y sin altibajos. **Toma carbohidratos de digestión lenta, como avena, pan integral, fruta o boniato.**



9

Da prioridad a la comida posentrenamiento

Después de entrenar es más difícil coger grasa ¿Por qué? Los agotados músculos consumen proteínas y carbohidratos para recuperarse y poder crecer. Si comes poco entonces, puedes impedir que se recuperen.

En términos de recuperación y crecimiento, lo peor que puedes hacer después de haber realizado un entrenamiento duro es pasar hambre.

MI TIP: Consume 40 gramos de proteína de suero (2 scoops) junto con no menos de 60 gramos de carbohidratos de digestión rápida (bebida deportiva) en los 60 minutos siguientes al entrenamiento. Esto te garantizará una recuperación rápida aportando los nutrientes necesarios al músculo.

No es recomendable ingerir carne o huevos, ya que la proteína tardaría demasiado en digerirse y pasar a “reparar” los músculos.

10

Vacía tus depósitos de glucógeno una vez cada dos semanas

El glucógeno es la forma en que los carbohidratos que no utilizas se acumulan en tus músculos. Cuando los depósitos de glucógeno empiezan a llenarse debido al consumo excesivo de carbohidratos, tu cuerpo reduce su capacidad de quemar grasa. **Cuando los depósitos de glucógeno se vacían, aumenta la quema de grasa.**

Una manera de acelerar este proceso es que consumas muy pocos carbohidratos durante cortos periodos de tiempo. De esta manera te asegurarás de utilizar como combustible todos los depósitos de glucógeno, y así el cuerpo responderá quemando más grasa.

MI TIP: Limita el consumo de carbohidratos durante dos días consecutivos cada dos semanas a menos de 100 gramos diarios. Esto implica saber los gramos de carbohidratos que contienen los alimentos consumidos y tener la disciplina para ser estrictos en su ingestión. Este esfuerzo tendrá su recompensa ya que perderás una buena cantidad de grasa. Tras los dos días, pasa a un consumo normal de carbohidratos, aunque no excesivo.



11

Entrena hasta cansarte, pero sin agotarte

¿Cuántas series necesitas hacer y cuanto tiempo debes pasar en el gimnasio cada día? Pues la respuesta varía para cada persona, pero cuando el primer objetivo es quemar la grasa, una buena regla consiste en **entrenar hasta sentirte cansado, pero no hasta el punto en que aparezca el agotamiento.**

Machacar tu cuerpo hasta el extremo puede satisfacer tu ego pero no aporta nada bueno a las hormonas anabólicas. Perder grasa en serio requiere mantener la masa muscular, principal impulsor del metabolismo. Si te excedes en el gimnasio, la testosterona y la hormona de crecimiento dejarán de actuar, y tu metabolismo empezará a ralentizarse.

MI TIP: Entrena de manera tan intensa como puedas, nunca más de 75 minutos en ningún entrenamiento. Haz el máximo número de series y repeticiones posibles durante ese tiempo, usando periodos breves de descanso (máximo, 60 segundos), pero cuando termines de hacer el ejercicio, descansa y toma tu batido de proteínas y carbohidratos.

12

Haz ejercicios aeróbicos (cardio), pero en su momento

Los **ejercicios aeróbicos** tienen dos beneficios: por un lado **queman calorías** y por otro afectan a los niveles hormonales, concretamente te ayudan a **eleva tus niveles de norepinefrina**. Pero el momento de hacer ejercicios aeróbicos resulta crucial para manipular los cambios hormonales.

El **ejercicio aeróbico** con el **estómago vacío** permite que la norepinefrina llegue enseguida a las células grasas, donde empieza el proceso de su quema. Por otro lado, si comes antes de hacer ejercicios aeróbicos, sobre todo carbohidratos, la hormona insulina hará que tu cuerpo pierda la efectividad a la hora de perder grasa.

MI TIP: Lo ideal para asegurar que el cuerpo se ponga a eliminar grasa, es que hagas de **30 a 60 minutos de ejercicios aeróbicos a primera hora en la mañana**, antes del desayuno, de 4 a 6 veces por semana.

Puedes no obstante, tomarte un café sin azúcar y de 6 a 10 gramos de aminoácidos o una pequeña cantidad de proteína de suero mezclada con agua. La cafeína ayudará a quemar la grasa, así como los aminoácidos. Los aminoácidos también dificultan la descomposición muscular producida durante la práctica de los ejercicios aeróbicos.

13

No olvides también entrenar la fuerza

Ahora no es el momento de ejercitarte para mejorar la fuerza o el desarrollo muscular, en esta etapa el entrenamiento de la fuerza tiene otros objetivos. Por un lado intentaremos mantener los niveles de fuerza y masa muscular alcanzados durante la temporada, manteniendo también el coste metabólico elevado, y por otro —y aquí viene su verdadero significado—, “vaciamos” al músculo de sus reservas de glucógeno. Poder manejar las reservas de glucógeno muscular nos ofrecerá la posibilidad de inducir a nuestro organismo a utilizar esas últimas reservas de grasa difíciles de vaciar y que son las que mantienen “tapado” al músculo.

El organismo es listo y si ve que no hay carga extra sabe que no necesitará tanto músculo y soltará lastre.

MI TIP: Trabaja movimientos o ejercicios que involucren más de un grupo muscular importante a la vez. Por lo general, hay un grupo muscular más grande que termina haciendo la mayor parte del trabajo, y luego uno o más grupos musculares más pequeños que son reclutados de manera secundaria.

Los ejercicios que más me gusta recomendar son los grandes básicos: **peso muerto**, **sentadillas**, **press de banca**, **dominadas** y los **fondos en paralelas**, que mueven gran cantidad de masa muscular.

13



UN EJEMPLO: Las sentadillas involucran a muchos músculos de la parte inferior del cuerpo y del núcleo, incluidos los cuádriceps, los isquiotibiales, las pantorrillas, los glúteos, la parte inferior de la espalda y el núcleo.

El ejercicio de peso muerto es otro ejemplo, que involucra la cadena posterior (isquiotibiales, glúteos, espalda, etc.), y a nivel secundario gran parte del tren inferior del cuerpo y gran parte del tren superior del cuerpo.

Básicamente, si un ejercicio implica empujar, tirar, ponerse en cuclillas o practicar peso muerto, involucra varios grupos musculares y por tanto es compuesto e ideal para nuestro objetivos.

Diseño: Erik de Giles
© de los textos: Javier Panizo, 2021
Fotografía: Pexels y Blanca Imedio

CENTRO DE ENTRENAMIENTO PERSONAL • MASAJES

JAVIER PANIZO



ENTRENAMIENTOS

Entrenamientos personalizados
en nuestro centro, a domicilio u
Online.



MASAJES

Servicio de masajes y osteopatía
en el centro o a domicilio.
Consulta nuestros precios.



NUTRICIÓN

Asesoramiento de nutrición y
hábitos alimenticios.

Calle Zurbarán, 7 Bajo 2. 28010 Madrid
javierentrenadorpersonal@gmail.com

TEL.: 695 240 944

www.javierentrenador.es