

CONSEJOS PARA CONSEGUIR UN VIENTRE PLANO

CENTRO DE ENTRENAMIENTO PERSONAL • MASAJES

JAVIER PANIZO

UNA GUÍA OFRECIDA POR



www.javierentrenador.es



La barriga se resiste a todo, puedes ir a correr todos los días 2 horas, perder 20 kilos de peso y seguir teniendo barriguilla a pesar de todo. Incluso también te puedes “machacar” cada semana con una tabla de abdominales y seguir encontrando una barriga cada mañana frente al espejo, ¡eso sí muy tonificada! Lucir abdominales, no sólo es cuestión de hacer deporte o hacer una tabla de 15 minutos de abdominales o más cada día, hay que seguir un plan de ataque por varios frentes, el principal es la alimentación y el ejercicio, pero ni vale cualquier dieta ni cualquier actividad. La alimentación, la respiración y el estilo de vida, pueden hacer que por fin, acabes con los michelines de tu cintura y luzcas ombligo sin complejos.

1 Sigue un diario de las comidas

Hay una forma muy fácil de comprobar qué alimentos te hinchan, e impiden lucir los abdominales. Apunta en una agenda lo que comes durante una semana, y mide el contorno de tu cintura cada noche y cada mañana. Te sorprenderá comprobar, que hay días que te levantas con menos contorno de cintura, mientras otros pareces un globo. Mira lo que has comido el día anterior, cada persona suele tener una pequeña intolerancia o alergia, a algún alimento concreto. Puede que estés tomando un yogur desnatado con manzana para cenar y perder peso, y no pierdas un gramo de cintura porque los lácteos te sientan mal, o las cebollas, los tomates, etc. y en cambio, las legumbres te sientan de maravilla. Encuentra los alimentos que te sientan mal y elimínalos de la dieta.



2

No te comas el aire

Si comes en cinco minutos, tu barriga lo nota. Una de las consecuencias más comunes de comer deprisa es la aerofagia, es decir, los gases provocados por ingerir demasiado aire en las comidas.

El aire no alimenta, pero ocupa espacio en tu estómago y entorpece la digestión. Es preferible que pongas a trabajar duro a los dientes y los potentes músculos mandibulares, para digerir bien los alimentos, tragar la mínima cantidad de aire posible, y dejar hacer su trabajo al sistema digestivo.



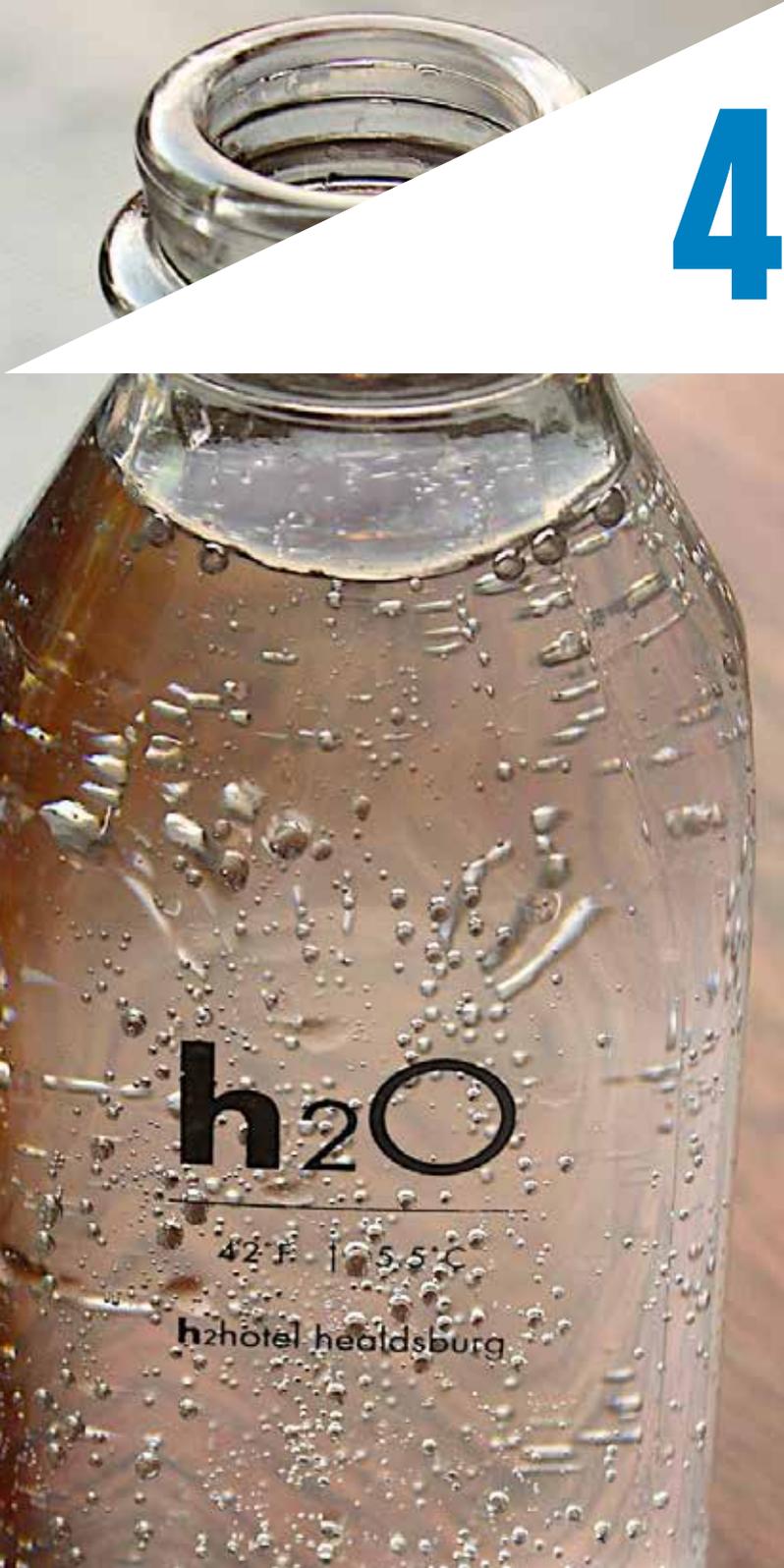
3

Relaja tu vida



Una de las dianas más comunes del estrés es el sistema digestivo. Cada persona tiene un punto débil, y para muchas, los nervios y la ansiedad le pasan factura con malas digestiones, dolor de estómago, hinchazón abdominal, gases, etc. Con el tiempo, se pueden complicar provocando el síndrome del intestino irritable (colon espasmódico) que aparece con estos síntomas, más episodios de diarrea seguidos de estreñimiento. Si es tu caso, empieza a relajar tu ritmo de vida y di adiós al estrés.

La famosa curva de la felicidad, se debe en algunos casos a los nervios. En cuanto consigas bajar el ritmo de tu vida, notarás como el estómago vuelve a describir una curva, pero cóncava esta vez.



4 Bebe agua con control

Aunque te parezca una contradicción, cuanto más agua retienes, más agua necesitas beber, para diluir la sal de tus tejidos y eliminarla en la orina. La recomendación básica es beber ocho vasos de agua al día, incluso más ahora que el calor aprieta y sudas más al correr pero no conviene abusar, el exceso de agua también puede hinchar tu estómago y dilatarlo.

Intenta equilibrar la cantidad de líquido que pierdes cuando haces ejercicio, pesándote antes y después de entrenar. Si has perdido medio kilo, debes reponer medio litro de agua. Si bebes más agua de la que necesitas, o no repartes el líquido a lo largo del día (no vale beber 4 vasos seguidos) puedes provocar la distensión de tus músculos abdominales, y no sólo tendrás más estómago, también puedes acabar con problemas digestivos. Recuerda no “pasarte” en los extremos.

5

¿Son los lácteos el problema?

Algunas personas tienen una pequeña intolerancia a la lactosa, tan pequeña que les permite tomar leche y derivados sin sufrir graves inconvenientes digestivos, pero suficiente para que la enzima lactasa que digiere la lactosa (azúcar de la leche) no funcione bien y que este azúcar fermente en el tubo digestivo y provoque hinchazón abdominal. Para reconocerlo basta una simple prueba: toma un vaso de leche o queso a la hora de la cena, y observa si te levantas con hinchazón. Si es así, puedes sospechar intolerancia a la lactosa y te conviene consultar con tu médico. Si tienes una pequeña intolerancia a la lactosa sustituye la leche por yogur, requesón o quesos suaves y evitar alimentos preparados que contiene glutamato monosódico, lactosas o edulcorantes artificiales. Si no tomas ningún lácteo, asegura tu dosis de calcio con soja y derivados, salmón, cebollas, brécol, legumbres, dátiles, higos secos, frutos secos y algas.



6 Controla tu estreñimiento

Es muy importante que visites al Sr. Roca todos los días. El estreñimiento es una de las causas más comunes de un abdomen hinchado. Los atletas suelen ir varias veces al baño, normalmente después de comer y eso es lo natural.

Si tu alimentación es rica en fibra, verduras, hortalizas, bebes agua y cumples todas las reglas, pero no consigues regularizar el intestino, tomate el asunto en serio.

Visita al médico, y reeduca al intestino como si fueras un niño, sentándote todos los días a la misma hora en el baño, hasta que consigas funcionar como un reloj. En cuanto empieces, notarás como desaparece tu hinchazón.



A close-up photograph of a loaf of whole grain bread, likely rye or speltz, with a golden-brown crust and several seeds (possibly sunflower or flax) embedded in it. The bread is sliced, and the interior shows a dense, fibrous texture. The bread is resting on a wooden cutting board with visible knife marks.

7

Vuelve a lo integral

Y para conseguir el paso anterior nada mejor que volverse una persona “íntegra”. La pasta, los bizcochos, el pan blanco, las galletas, etc. se fabrican con harina blanca o refinada, muy agradable al paladar, pero muy pobre en fibra y nutrientes.

La harina blanca o refinada puede provocar hinchazón abdominal. Intenta cambiar tu alimentación, aumentando los alimentos ricos en harina integral (pasta morena, galletas integrales, pan de cereales, etc.) para volver a tener cintura.

8

Esconde la sal

Prueba a pesarte después de pasar una semana cocinando sin sal y sin salero en la mesa, seguro que has perdido entre medio kilo y un kilo, comiendo la misma cantidad de alimentos que antes. Tomar demasiada sal en las comidas, provoca que las células se hinchen con agua para diluir el exceso de sodio, así tu estómago terminará pareciendo el de una rana barriguda.

El gusto por la sal es innato en los humanos y se “maleduca” desde la infancia pero basta un mes de tomar alimentos cocinados sin sal, para que tu lengua recupere la capacidad de degustar alimentos y recuperes los años perdidos. Puedes dar sabor a los alimentos con hierbas (perejil, orégano, salvia, tomillo, etc.) especias (pimienta, clavo, azafrán, nuez moscada, etc.) y zumo de limón para aliñar tus comidas. Evita los picoteos ricos en sal (patatas fritas, frutos secos tostados, etc.). Aumenta la dosis de alimentos ricos en potasio, como plátanos, aguacates, tomates, apio, soja, brécol, espinacas, hinojo, etc. que ayudan a eliminar la retención de agua en los tejidos.



9

La hora del té



Existen mucho tipos de té, y cada uno con propiedades antioxidantes y saludables. Los más habituales son el té rojo y el té verde.

El té rojo estimula la digestión en comidas abundantes en grasa, disminuye los niveles de lípidos en sangre, es decir colesterol LDL (colesterol malo) y triglicéridos, aumenta el colesterol HDL (colesterol bueno) y beneficia el metabolismo hepático.

El té verde te ayudará a combatir el estrés, a relajar el cuerpo, posee efectos anti-cancerígenos, te ayudará a aumentar el metabolismo, para prevenir la obesidad, además de ayudarte a proteger el corazón y el cerebro de enfermedades vasculares y mejorar tu sistema inmunitario.



10

Respira conscientemente

Cada vez que respiras, puedes ejercitar tus músculos abdominales inconscientemente. Si aprendes a respirar con técnicas de yoga (respiración abdominal) con cada inspiración (sacar barriga) y espiración (meter barriga), conseguirás utilizar los músculos pectorales, pélvicos y abdominales a la vez, de forma inconsciente. Piensa que cada día respiras entre 10.000 y 15.000 veces, y puedes utilizar tus músculos abdominales cada vez. No te olvides de mantener esta respiración abdominal cuando corres, concéntrate en hacerlo bien porque conseguirás mejorar los abdominales al mismo tiempo que entrenas.

11

Limpieza general de tu intestino

Las verduras y hortalizas ricas en fibra, arrastran el bolo alimenticio, evitan el estreñimiento y favorecen la eliminación de los restos de alimentos que ocupan volumen y distienden tus músculos abdominales.

Prueba esta receta sopa “mete-barriga”:

1 litro de agua, 3 zanahorias, 1 ajo, 1 cebolla, 1 cuarto de repollo, 3 ramas de apio. Corta las hortalizas en “juliana” y cuécelas en el agua hasta que estén tiernas. Prueba a tomar esta sopa de desayuno cada mañana o de primer plato en las cenas. Comprobarás como pone tu intestino a trabajar a “toda máquina” y visitarás el baño con frecuencia hasta que elimines los residuos que abomban tu vientre.



12

Toma tisanas



Antiguamente, cuando las plantas medicinales eran utilizadas habitualmente, las madres tenían siempre a mano en la cocina una mezcla de hierbas digestivas para hacer infusiones a los niños, en cuanto se les hinchaba el vientre.

La sabiduría popular era consciente de que la hinchazón abdominal era sinónimo de malas digestiones y problemas, que había que solucionar cuanto antes. Una de las plantas más populares de nuestras abuelas es la manzanilla, una flor con propiedades antiinflamatorias, digestivas y carminativas. Puedes tomar esta infusión de manzanilla con otras hierbas digestivas como diente de león, menta, semillas de hinojo, anís verde, comino etc. hasta encontrar tu mezcla “desinfla-barriga”.

13

Elimina los gases

Una persona normal, puede llegar a producir entre cuatro y cinco litros de gas al día. ¡A qué no te lo imaginabas! El sistema digestivo está preparado para eliminarlos sin dolor ni sufrimiento. Cuando las personas tienen un problema de gases o flatulencia, por estrés, mala digestión, problemas de intolerancia o alergia a ciertos alimentos, etc. el estómago se hincha exageradamente y suele aparecer tendencia a acumular grasa en la zona abdominal.

Si eres de las personas que se levantan cada mañana con un vientre liso, que desaparece en cuanto desayunas y terminas acostándote con un vientre hinchado cada noche, los gases son tu problema. Para eliminarlos, debes acudir a una revisión médica que descarte otros problemas digestivos, tomar tisanas con plantas como hinojo, anís o cominos y seguir un plan de alimentación estricto para identificar los alimentos que te producen gases y eliminarlos de la dieta.



14

Adelgaza durmiendo

El descanso es parte fundamental de la vida sana. Si no respetas las horas de sueño, no sólo tendrás problemas para mantenerte despierto/a y vital durante el día, también ganarás más kilos con facilidad. Las personas que no duermen suficientes horas (entre 6 y 8 horas) suelen tener ataques compulsivos de hambre, comen alimentos más grasos y tienen problemas para sentirse saciedad después de comer.

Intenta dormir mejor, descansando cada noche, o recupera el sueño perdido con una pequeña siesta. Te resultará más fácil perder peso, especialmente de la zona abdominal, que es la que más sufre la tensión nerviosa.



15

Cuida tu Flora intestinal

La flora intestinal está formada por millones de bacterias “buenas” que viven en tu sistema digestivo y se encargan de mantener el sistema digestivo sano. Puede que nunca hayas pensado en ello, pero en el intestino está la base de la salud, mantenerlo sano y ayuda al sistema inmunológico y mejora la calidad de vida. Cuando las bacterias viven en armonía con tu cuerpo, la digestión funciona correctamente y los alimentos se asimilan, mientras los residuos se eliminan, sin problemas.

Cuando tomamos antibióticos, seguimos una dieta inadecuada o nos agobia la tensión, se altera la flora intestinal y aparece hinchazón abdominal, gases y malas digestiones. Para evitarlo, toma un par de yogures al día, ricos en bacterias vivas, lácteos con bacterias e incluso los pickles, que son vegetales fermentados como el típico chucrut alemán (col fermentada) y derivados fermentados de la soja como el y miso.



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
www.javierentrenador.es