

PATRY JORDAN



TRANSFORMA TU CUERPO EN 21 DÍAS

YO
PUEDO
CON
TODO

patry Jordan

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 este 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

©Patry Jordan, 2019

©Editorial Planeta, S. A., 2019
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

©de las fotografías del interior, © Jonathan Miller, © Carles Galí

Diseño de interior y maquetación: Mistim Agency

Primera edición: marzo de 2019
Depósito legal: B. 4.314-2019
ISBN: 978-84-08-20568-5
Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.
Impresión: Egedsa
Printed in Spain – Impreso en España

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

ÍNDICE

10	EL PODER DE (TU) PEQUEÑO PASO
14	Conocerte es quererte
14	¡No nos autolimitemos!
14	Tan importante es avanzar como no retroceder
15	Las herramientas están en tu hoja de ruta: autoconocimiento y organización
18	SEMANA 1
22	Hazlo fácil
22	Un paseo fuera de la zona de confort
24	No te alíes con tus excusas
26	Si dejas para mañana lo que piensas hacer hoy...
27	Pasos para establecer tus prioridades
28	El 90 por ciento depende de ti
29	Tu cambio es tu proceso
30	Haz más por ti
31	6 pautas para modificar un hábito negativo en un buen hábito
32	Mis tres planes para conseguirlo
34	No siempre será fácil...
35	No tengas un sueño, ten un plan
36	¿Tú sabes lo que quieres?
37	Cada día recuerda por qué empezaste
38	Los amigos de la constancia
39	Los enemigos de la constancia
41	Por qué ahora sí puedes
43	Ejercítate por dentro
44	La dieta emocional no es una dieta
48	¿Cómo te organizas?
49	La organización de la semana
50	Tu lista de la compra
53	Algunas observaciones sobre los nutrientes

55 Vamos a movernos

- 56 Planteamiento. Semana 1
- 58 Rutina de calentamiento
- 68 Rutina de estiramientos
- 78 Rutina HIIT
- 88 Rutina 1
- 96 Rutina 2

104 ¿Cómo te sientes una semana después?

110 SEMANA 2

- 114 Estrategia para vencer a la mente enemiga
- 114 ¡Focalízate!
- 117 Tu cuerpo también se educa
- 119 Las buenas consecuencias del ejercicio físico

120 Sobre la alimentación

- 120 Algunos trucos creativos
- 122 Ideas que te ayudarán

126 No dejes de moverte

- 128 Planteamiento. Semana 2
- 130 Rutina 3
- 138 Rutina 4

146 SEMANA 3

- 149 Si lo crees, lo puedes crear
- 149 Eres quien tú quieres ser

153 La alimentación es vida

- 154 ¿Qué comer antes de entrenar?
- 155 ¿Qué comer después del entrenamiento?
- 156 Sobre moverte en ayunas o después de comer

158 Tus reflexiones y el compromiso futuro

165 No te rindas

166 Planteamiento. Semana 3

168 Rutina 5

176 Rutina 6

185 CONCLUSIONES

188 11 ideas esenciales para mantenerte motivado siempre

200 ¿Qué hacer después?

203 AGRADECIMIENTOS

HAZ SIEMPRE LO IMPOSIBLE PARA CONSEGUIRLO

SEMANA 01

Esta es tu primera semana en el plan y seguro que tienes ganas de empezar y, al mismo tiempo, no sabes si serás capaz. Nuestro pistoletazo de salida nos ha hecho más conscientes de que el cambio es posible. En realidad, lo que vamos a necesitar es mantener viva esa motivación. Me gustaría que tuvieras estas páginas como una amiga a la que recurres cuando te fallan las fuerzas.







¿De qué hablamos cuando hablamos de motivación? Parece el título de una película, pero creo que es bueno recordarlo. La motivación, más que energía o el impulso de actuar, es estar convencido de lo que quieres y, en especial, de que puedes.

Solemos motivarnos al principio, cuando decidimos y visualizamos que vamos por fin a por nuestros objetivos. Pero hay días en los que esa determinación se ve influida por emociones o cosas que nos pasan. Hay días en los que no nos vemos con fuerza, hay días en los que creemos que no lo conseguiremos porque no lo hemos logrado antes o, simplemente, hay días en los que nos falta fuerza de voluntad y creemos que no damos más. Pero olvídate de todo esto, y quédate con que esta vez va a ser diferente.

Lo primero es que tienes que ser consciente de todo lo que va a implicar tu propósito. No solo tienes que desear el objetivo, sino que tienes que estar dispuesto a hacer todo lo que implica alcanzarlo. **Tus expectativas tienen que estar a la altura del compromiso que tendrás.** Esta vez tienes que hacer lo imposible por conseguirlo. Porque está muy bien desear algo, pero si no estás dispuesto a dar el cien por cien, vas a sentir que siempre acarreas ese objetivo sin cumplir, y te vas a frustrar por no conseguirlo. Si quieres acabar con esto, la única pregunta que quiero que te plantees en este momento es:

¿QUIERES
poder?

Si tu respuesta sincera es un sí, puedo ayudarte y espero hacerlo. Identifica objetivos, busca soluciones, organízate, toma decisiones y haz pequeños cambios siempre que te lo puedas permitir. Y sobre todo, no pierdas de vista que es preferible abarcar lo justo en cada fase, porque no solamente no podemos estar siempre al doscientos por ciento, sino que ponerte objetivos demasiado exigentes aumentará tus expectativas y puedes caer en la frustración cuando estas no se cumplan.

Para mí, lo que realmente importa es hacer esta reflexión y conseguir organizarnos para que el proceso sea lo más simple y agradable posible. De este modo, te garantizo que notarás beneficios tan positivos como transformar el desánimo en alegría, sentirte afortunado y borrar el agobio y disfrutar de lo mucho que trabajas para ser tu mejor versión.

HAZLO FÁCIL

UN PASEO FUERA DE LA ZONA DE CONFORT

Imagina una línea del tiempo, que sigue hasta el momento en que consigues tu objetivo, con pequeñas paradas también en cada pequeño éxito y resultado. En esta línea, ¿dónde está el principio? Para mí, justo fuera de tu zona de confort.

La zona de confort es un lugar cómodo, pero la comodidad no quiere decir que sea lo mejor para ti. Esta comodidad es un estado que nos hemos creado para sentir que todo es más fácil, pero lo que está claro es que es la zona donde alimentamos nuestros miedos y hace que no avancemos. Los miedos y las creencias nos limitan y no nos dejan salir e iniciar ese camino que queremos hacer por la línea del tiempo.

DENTRO DE LA ZONA DE CONFORT, CREO QUE VIVIMOS EN FUNCIÓN DE EXPECTATIVAS:

- **Expectativas bajas:** como no deseamos ni esperamos nada, nos dan una relativa paz y nos mantienen pasivos.
- **Expectativas altas:** las metas requieren tanto esfuerzo que vemos el salir del confort como algo imposible y lleno de exigencia, por lo que nos sentimos frustrados.

Sin embargo, la zona de confort no siempre nos afecta según uno de estos extremos. Existe un punto medio donde eres consciente de que hay cosas que pueden funcionar y otras que no. Y es en ese punto medio donde te puedes situar y planificar tu salida de la comodidad.

En ese estado intermedio de expectativas, avanzamos, aprendemos y nos arriesgamos sin hacerles tanto caso a nuestros miedos.

En este campo intermedio, además hay que tener un especial cuidado con no restarnos valor. Cuando alimentamos la idea de que somos incapaces de lograr lo que deseamos, solemos conformarnos con plantear objetivos que están muy por debajo de nuestras posibilidades reales. De esta manera, dejamos gran parte de nuestro potencial en un rincón.

Estoy de acuerdo con que quizá te invade menos la frustración, te enfrentas a menos riesgos y sientes más comodidad. Pero también es una lástima desperdiciar todas las cualidades que tienes y todo lo que puedes disfrutar gracias a ellas.

Desde ese punto intermedio, te aconsejo que te ejercites siguiendo tu plan, hasta alcanzar tu punto máximo, en el que reconozcas todo ese potencial.

En la zona de confort reina el conformismo y nos cuesta un mundo dar el primer paso hacia nuestro objetivo. Es el reino de las excusas y del autoengaño. Suena un poquito cruel, aunque sabemos que tiene mucho de cierto.

Nos autoengañamos a menudo. El papel de víctima nos va estupendo para justificarnos, porque nos engañamos pensando que lo intentamos, pero que ni las circunstancias ni los consejos nos pueden ayudar. Lo dejamos todo en manos de lo externo, como si no fuéramos responsables de nuestro éxito.

El caso es que el factor suerte es secundario. No es el destino, ni que todas las dietas o rutinas sean inadecuadas. El objetivo vive más allá de las excusas, al otro lado de las conspiraciones irreales contra nosotros. Nos mentimos con el no puedo, no me dejan, no tengo tiempo, vivo lejos, trabajo mucho. Y en el fondo estas ideas solo son eso, ideas y mentiras.

NO TE ALÍES CON TUS **EXCUSAS**

Te animo a hacer una reflexión. Fíjate en las excusas que normalmente pones durante el día y que te limitan a conseguir aquello que deseas. Dale la vuelta y cambia todo aquello negativo que tu mente piensa para transformarlo en algo positivo. Te recomiendo que te marques respuestas predeterminadas en las excusas que te pones. De esta forma, te será mucho más fácil combatirlas. Aquí tienes unos ejemplos:

NO PUEDO	YO PUEDO
NO TENGO TIEMPO	VOY A SACAR TIEMPO
EMPIEZO MAÑANA	EMPIEZO HOY
NO ES EL MOMENTO	EL MEJOR MOMENTO ES AHORA
TENGO MUCHO SUEÑO	EL SUEÑO ES TEMPORAL
NO VOY A CONSEGUIR NADA	VOY A CONSEGUIRLO TODO
TODO SIEMPRE ME DA PEREZA	LA PEREZA SE QUITA AL EMPEZAR
TENGO SOBREPESO	CADA PEQUEÑO PASO CUENTA
MIS HIJOS OCUPAN MI TIEMPO	VOY A HACER DEPORTE CON ELLOS

CÁMBIALO

A veces, tomar consciencia y realizar estos pequeños cambios te ayuda a ver las cosas de otra manera. Porque no se trata de tener tiempo, se trata de sacar tiempo para hacerlo.

Y no olvides el poder que tiene el pequeño paso. Por pequeño que sea, si coge la dirección correcta, te va a ayudar a avanzar y a lograr tus metas.

Hay pequeños demonios que minan nuestra confianza y que pueden ser muy convincentes. A veces se presentan como excusas, a veces son mentiras piadosas y a veces son creencias que se lo ponen muy difícil a cualquier intento de ser disciplinados.

El «no puedo» es la excusa que acompaña y da alas a todas las demás pequeñas mentiras: «No tengo tiempo», «No voy a conseguir nada», «Empiezo mañana», «No es el momento», «Me duele aquí», «No estoy preparado físicamente», «Me falta motivación», «Me da pereza», «Tengo sobrepeso», «Mis hijos ocupan mi tiempo», «Después de trabajar, lo último que me apetece es ponerme a hacer ejercicio», «Por la mañana tengo sueño o quiero desayunar o tengo que salir volando». Etcétera, etcétera, ¿verdad?

Que levante la mano quien se sienta identificado con alguna de estas excusas, que conforman un paquete de autoengaño importante. La cuestión, claro, es si existe algún antídoto para **cambiar el NO PUEDO por el SÍ QUIERO y por eso PUEDO.**

Por mi parte, estoy convencida de que el deporte funciona sin un *timing*, es decir, que si pretendemos que desaparezcan las excusas y ocupaciones como si pulsáramos el botón de apagar y que se dé el momento ideal y tranquilo para focalizarnos en el ejercicio, podemos sentarnos y esperar.

Como todo empieza dentro de nosotros, en nuestra cabeza, el momento llega cuando realmente nos decimos a nosotros mismos un **«yo puedo, me costará más o menos, pero puedo. ¡Yo puedo es mi lema!».**

Hay que transformar el «no puedo» en «yo puedo» (solo cambia una letra, pero esa letra lo cambia todo para bien), y solo necesitas un poco de esfuerzo, constancia, acción o motivación. La fuerza de voluntad poco a poco ganará y descalficará todas esas mentiras con las que intentamos justificar que no hacemos ejercicio. Así que deja de esperar, de aplazar, de creer que el momento perfecto está por llegar o que tendrás más tiempo para poder dedicarte al deporte. Ese momento está aquí y es ahora.



SI DEJAS PARA MAÑANA LO QUE **PIENSAS HACER HOY...**

no lo harás. Tampoco puedes ser esclavo de tu objetivo ni esperar *momentos justos* o seguir consejos ajenos que no casan contigo. Tan solo actúa. Cueste lo que cueste. Nunca dije que fuera fácil. Empieza aunque tu motivación no sea todavía lo suficientemente fuerte.

Suena extraño decirlo así, lo sé. Sin embargo, la mente puede ser muy caprichosa y creativa y lanzarte mil excusas. **Cuando dejamos de pensar y actuamos, el cuerpo se pone en marcha y le dice a la mente que es divertido y que vas a por tu mejor versión.** La motivación a veces llega cuando empiezas a ver los primeros resultados, así que no esperes a estar muy motivado desde el principio. ¡Actúa!

No esperes tampoco a que se cumplan todas las condiciones ideales para ejercitarte, olvida posponer por esta o aquella situación. Sabemos que siempre va a pasar algo, y si lo usas como excusa, nunca harás deporte.

Y, al final, no lo conseguimos no porque no podamos o porque no seamos capaces, sino porque hay que hacer un trabajo detrás que muchas veces no tenemos en cuenta: ejercitar la fuerza de voluntad y el compromiso, tener autoconocimiento..., en definitiva, trabajar nuestro interior.

QUE TU META HOY
SEA, **GANARLE** A TU
mejor EXCUSA

NO ESCUCHES A LA VÍCTIMA

Márcate una estrategia coherente y ten claras tus prioridades. Ve por pasos. Ahora ya sabes que para hacer deporte, dieta o lo que sea, es necesario incorporar antes nuevos hábitos y trazarte un plan marcado por etapas.

Atención, me gustaría también aclarar que sí, el mejor momento siempre es ¡ahora!, pero hay elecciones que son prioridades y no excusas, y las podemos diferenciar.

Por ejemplo, si para ti lo más importante es dejar de fumar antes que perder peso y no te sientes capaz de compaginar

estos dos propósitos a la vez, cumple con tu primer propósito y luego elige otra fecha de inicio para ponerte en forma o adelgazar, haciendo pequeños cambios que se notarán progresivamente en tu estilo de vida. Eso no significa que pospongas el segundo objetivo para más adelante y que mientras estás consiguiendo el primero no hagas nada, al contrario. Mientras estás dejando de fumar, te tienes que plantear qué pequeñas acciones puedes ir haciendo para empezar a perder peso. Por ejemplo: «mientras deje de fumar, voy a intentar andar 10.000 pasos, voy a beber más agua y voy a intentar cuidar mi alimentación sin llevar una dieta muy estricta». No lo estarías enfocando a objetivos vinculados al deporte, como podrían ser bajar tres tallas o tonificarte.

Concretar las prioridades y definir cada paso de nuestro objetivo nos ayudará en todo el proceso. Y no te sientas mal por no avanzar todo lo que te gustaría; si concretas y te comprometes con pequeñas acciones, avanzarás mucho más que si quieres abarcarlo todo, porque no lo conseguirás y te sentirás mal por ello.

En tu plan, cada paso es importante y suma para obtener los resultados que te has fijado.

PASOS PARA ESTABLECER TUS PRIORIDADES:

- 1.** Piensa en todo lo que haces a diario, obsérvate y pregúntate si en todas las tareas estás invirtiendo tu tiempo, o lo estás malgastando. ¿Te aportan algo o no te aportan nada?
- 2.** Identifica tus excusas. Si seguramente has identificado que hay algunas tareas o acciones que no te aportan nada, pregúntate por qué las sigues haciendo, qué excusas te pones.
- 3.** Aprende a decir no. Dependiendo de cómo sea tu personalidad te costará más o menos, pero es imprescindible aprender a decirlo, tanto a ti mismo como a los demás, para poder dejar espacio para las cosas que son realmente importantes.

CÁMBIALO

Así es. **Somos lo que hacemos**, lo que hemos hecho en los últimos meses y en los últimos años. El entorno y la educación pueden ser más o menos propicios, lo que no significa que manden en nuestra vida. La genética no es excusa para no poder convertirnos en lo que queremos ser.

EL 90 POR CIENTO DEPENDE DE TI

De hecho, **la genética solo nos influye en un 10 por ciento**. Es decir, que el 90 por ciento restante es el reflejo de tus acciones, decisiones y pensamientos.

Lo que le decimos a nuestra mente se manifiesta a través de nuestro cuerpo. Ese mecanismo actúa como un aliado muy útil para *engañar* a la genética. O mejor dicho, volvemos a hablar de rutina: podemos modificar lo inscrito en nuestro cerebro poco a poco; de manera similar, iremos acostumbrando al cuerpo a los movimientos. Lo intenso y momentáneo puede cansar, pero no suele provocar cambios. Así, como ejemplo, es preferible hacer ejercicio varios días durante la semana que practicar intensamente un solo día.

Tú decides sobre ese abanico del 90 por ciento. Si en tu lista de prioridades un cambio de estilo de vida está clasificado en un discreto segundo plano, no comenzarás a practicarlo. Pero si perder peso está entre tus tres prioridades, empieza a moverte, aunque



no sea el mejor momento. **Si hay algo que mueve montañas es la voluntad, el deseo.**

El orden y las costumbres adquiridas harán el resto. No es necesario que hagas grandes gestos. Las costumbres más lógicas y sencillas reportan beneficios que no imaginas, y hacen que todo parezca más fácil hasta que obtengas los resultados que esperas.

TU CAMBIO ES **TU PROCESO**

Siempre digo que se necesitan veintiún días para incorporar un hábito en tu vida. ¿Por qué veintiún días? Porque ese es el periodo de tiempo durante el cual tienes que repetir una acción para que se convierta en un hábito.

La ciencia afirma que la repetición aporta eficiencia a nuestro cerebro, porque lo acostumbra a actuar sin que ningún pensamiento consciente participe. Eso sí, es esencial que lo que queramos transformar en costumbre sea algo importante para nosotros, como ya he mencionado, y que nos pongamos manos a la obra cada día durante tres semanas. En definitiva, si te interesa y te implicas, lo vas a conseguir. ¡Pruébalo!

Existen muchos hábitos negativos que surgen e influyen en nosotros, hagamos o no ejercicio. Para empezar, es importante ser conscientes de los que tenemos incorporados, porque son los que nos alejan de lo que queremos ser mañana. El siguiente paso es identificarlos y sustituirlos, sin llegar a anularlos. De esta manera evitamos un vacío respecto a ese hábito que nos puede debilitar y hacer que nos confundamos o descontrolamos para conseguir nuestro objetivo.

HAZ MÁS POR TI

Muchas veces vivimos sin unos hábitos vitales para nuestro bienestar y que, sin querer, abandonamos o perdemos por prestar más atención a otras cosas que a nosotros mismos. Y esto hace que perdamos calidad de vida.

Te voy a citar puntos básicos que tendrían que formar parte de nuestro día a día. Ahí estarían:

- Dedícate tiempo a ti mismo, y no postergarlo ni evitarlo.
- Comer bien: cinco veces al día, a las mismas horas y con atención plena.
- Descanso. Dormir es esencial para que nuestro cuerpo y nuestra mente se renueven.
- Relajación. Unos momentos de calma y meditación te devuelven la energía.
- Reflexión. Parar, respirar y plantearte metas, logros, relaciones... te ayuda a encauzar emociones y a ser más eficiente en tu día a día.
- Agradecer. Agradece cada día cada logro, por pequeño que sea. Trabajarás tu motivación y tu confianza. Cada día aprendemos algo, cada día superamos algo, cada día nos sorprende algo y cada día tomamos consciencia de algo.

Si crees que no tienes tiempo ni disfrutas de los hábitos anteriores, quizá te afectan rutinas negativas que no reconoces o que, incluso reconociéndolas, no sabes cómo cambiar.

En realidad, **lo que cambias son las acciones, no el hábito en sí**. Poco a poco, introduces gestos sin romper el hábito, porque estos gestos pueden transformar el hábito en un apoyo. En este proceso, lo primero es saber qué quieres hacer y comprometerte con lo que vas a asumir. Una vez que has asentado el compromiso, mira a tu alrededor y señala los impedimentos para cambiar, y también quiénes te pueden ayudar o no durante el tiempo que te has dado para cambiar.

Por ejemplo: si sientes que siempre estás nervioso y tu impulso es ponerte a fumar o comer algo, identifica ese mal hábito y cámbialo por un hábito bueno como, por ejemplo, irte a caminar, llamar a un amigo para tranquilizarte, etc. Por lo tanto, focalízate en el hábito que quieres adquirir, no pierdas el tiempo en las excusas y busca rápidamente las acciones que puedes hacer para incorporarlo. ¿Que quieres ponerte en forma? Ve a por ello. Y si solo tienes tres días a la semana libres y el problema es que no vas a poder ver a tus amigas, líalas para que hagan deporte contigo.