

# GUÍA DE ALIMENTACIÓN Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN

# 28 DÍAS

THE BIKINI BODY

*Kayla Itsines*



130  
RECETAS

PÓSTER CON RUTINAS  
DE ENTRENAMIENTO

PLANES DE NUTRICIÓN  
SEMANALES

LIBROS CÚPULA

GUÍA DE  
ALIMENTACIÓN  
Y ESTILO DE VIDA  
SALUDABLE EN

**28** **DÍAS**  
*BIKINI BODY*

*Kayla Tsines*

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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Publicado originalmente en 2016 en Bluebird, un sello editorial de Pan Macmillan, una división de Macmillan Publishers International Limited, con el título *The Bikini Body 28-Day Healthy Eating & Lifestyle Guide*

© del texto: Kayla Itsines, 2016

© de las fotografías: Jeremy Simons, 2016

© de las ilustraciones: Anthony Calvert, 2016

© de la traducción: María Luisa Rodríguez Mayol, 2018

Diseño: Trisha Garner en DesignPatsy y Elissa Webb

Estilismo de la comida: Michelle Noerianto

Preparación de la comida: Tammi Kwok y Angela Devlin

Trabajo editorial: Miriam Cannell, Rachel Carter y Kathleen Gandy

Fotocomposición: Obaachaan

Primera edición: febrero 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](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-480-2385-0

Depósito legal: B. 24.430-2017

Impresión: Macrolibros

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.





# ÍNDICE

¿Quién soy? [Página 2](#)

Fuerte, sana y segura de ti misma [Página 4](#)

.....

## **PRIMERA PARTE**

EL PLAN DE COMIDAS DE 28 DÍAS [Página 19](#)

.....

## **SEGUNDA PARTE**

LAS RECETAS DEL PLAN DE COMIDAS DE 28 DÍAS [Página 93](#)

.....

Raciones recomendadas para cada grupo de alimentos [Página 206](#)

De crudo a cocido [Página 208](#)

Plan de entrenamiento de 28 días para principiantes [Página 211](#)

Glorias de ejercicios [Página 212](#)

Agradecimientos [Página 217](#)

Índice [Página 219](#)



## ¿QUIÉN SOY?

Querida lectora:

Me llamo Kayla Itsines y soy entrenadora personal. Llevo casi diez años trabajando en la industria del *fitness* y elegí ser entrenadora personal porque me apasiona ayudar a las personas, sobre todo a las mujeres, a sentirse mejor consigo mismas. De pequeña quería ser esteticista porque me gustaba lo bien que el maquillaje hacía sentirse a las mujeres (en cierto momento, cuando era muy joven, también quería dedicarme a cortar el césped porque me encantaba el modo en que el olor a césped recién cortado hace sonreír a la gente. ¡Mi padre todavía se ríe de aquello!). Al hacerme mayor, descubrí que el maquillaje solo es un cambio superficial y poco duradero. Me di cuenta de que lo que quería era ayudar a conseguir cambios permanentes en los estilos de vida y en la forma de pensar de las mujeres. Eso solo se consigue mediante cambios significativos en la salud y en el estilo de vida que van más allá de una capa de corrector.

¿MI MISIÓN? QUIERO AYUDAR AL MAYOR NÚMERO DE MUJERES POSIBLE A QUE CONSIGAN SU CUERPO IDEAL, A QUE TENGAN MÁS CONFIANZA EN SÍ MISMAS Y A QUE SEAN MÁS FELICES.



«ESTA NO ES UNA FLEXIÓN DE “CHICO”». «ESTA NO ES UNA FLEXIÓN DE “CHICA”».

No solo me apasiona ayudar a las mujeres a cambiar su vida, sino también me entusiasma el ejercicio en general. Me encanta entrenar a mujeres. Me encanta verlas entrenar duro y sudar, que acaben la sesión con un profundo suspiro y que me miren, agotadas, con una enorme sonrisa de triunfo en la cara. El ejercicio es capaz de hacer que las mujeres se sientan mucho mejor y más fuertes, sin importar la edad, la talla o la constitución física.

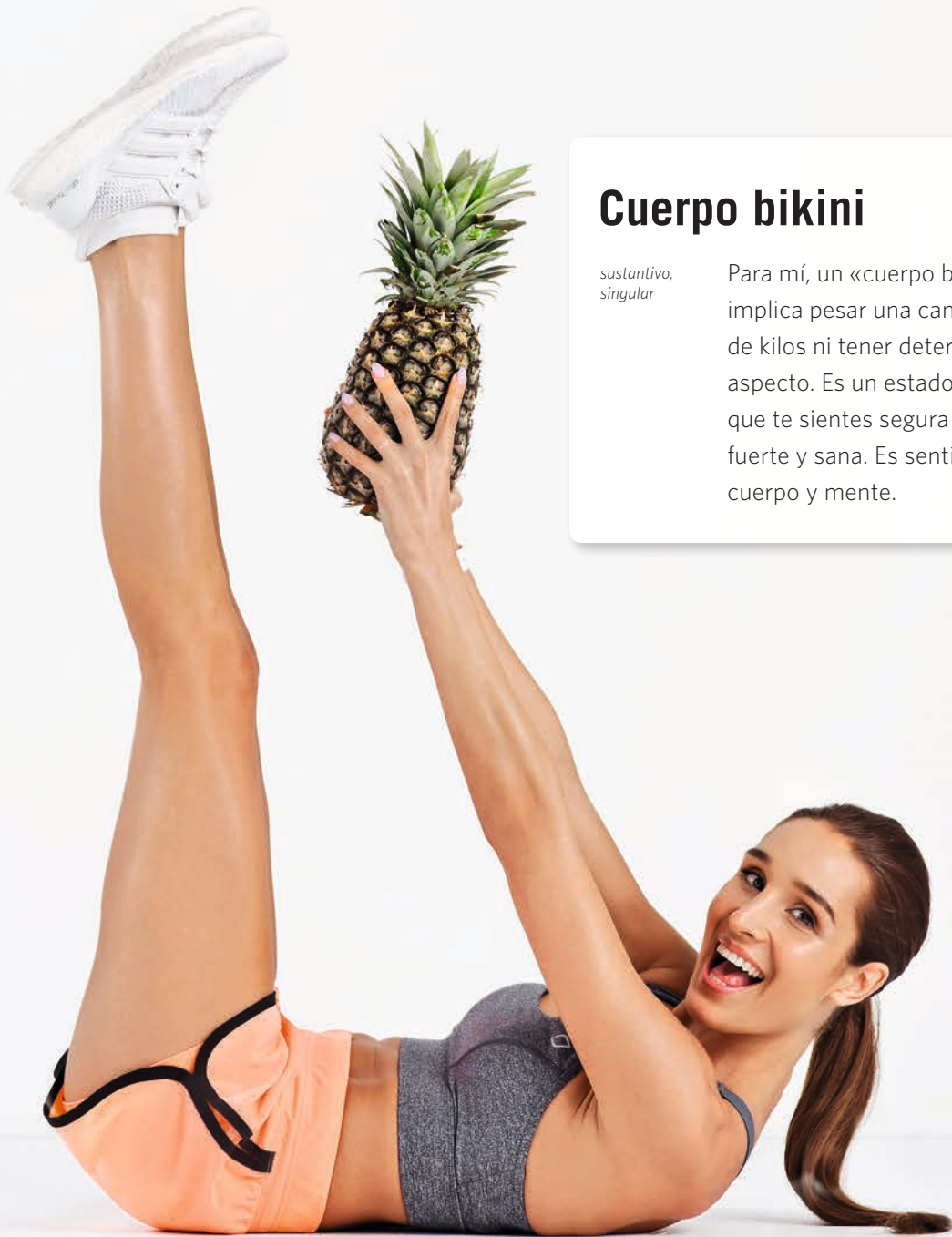
Llevo desde 2009 entrenando a mujeres en un estudio solo para mujeres y durante mis viajes con mi franquicia de gimnasio portátil. En 2014 decidí compartir en internet mis consejos profesionales, que se habían convertido en mi estudio de *fitness* personal. Así es como nació la etiqueta #bbg, o THE BIKINI BODY GUIDE (la guía para el cuerpo bikini). Pero el nombre Bikini Body Guide no tiene nada que ver con el aspecto, sino que representa una ideología que creamos Tobi (mi pareja) y yo (ver página siguiente). La comunidad global de *fitness* que hemos formado ya supera los trece millones de mujeres fuertes y no para de crecer. Nuestra misión es que esta comunidad de mujeres increíbles cambie el mundo a uno mejor a través de la salud y del *fitness*, y ahora tú también formas parte de la revolución.

Bss, Kayla



«ES UNA FLEXIÓN Y PUNTO».

# FUERTE, SANA Y SEGURA DE TI MISMA



## Cuerpo bikini

*sustantivo,  
singular*

Para mí, un «cuerpo bikini» no implica pesar una cantidad concreta de kilos ni tener determinada talla o aspecto. Es un estado mental en el que te sientes segura de ti misma, fuerte y sana. Es sentirse bien en cuerpo y mente.



Soy una mujer que ha crecido en la era de los teléfonos móviles, las redes sociales y las aplicaciones. Lo que significa que la conversación es omnipresente y que los mensajes, buenos y malos, llegan a todas partes. La forma en la que los mensajes se propagan por las redes sociales es impresionante. Por desgracia, a menudo son los mensajes equivocados los que vemos aparecer en nuestro *feed* de noticias.

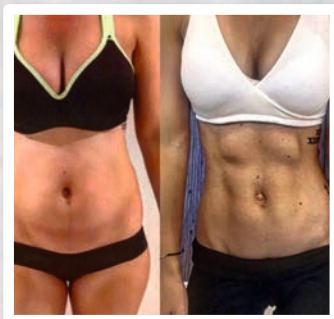
¿Quién se cree con derecho a decidir lo que vale y lo que no? ¿Por qué tener el aspecto de una famosa tiene que ser el objetivo de nuestra sociedad cuando a menudo su trabajo consiste en tener una apariencia determinada? No pasa nada por idolatrar a una famosa, pero a menudo las chicas jóvenes e impresionables idolatran el cuerpo porque es el modo en el que los medios venden ilusiones.

Además de esta percepción alterada de la belleza, veo con más frecuencia que nunca a gente a la que se humilla y se insulta públicamente en redes sociales no solo por su aspecto, sino por sus deseos de cambiar, de ser mejores y de sentirse mejor. Nadie debería ser blanco de burlas por tratar de mejorar.

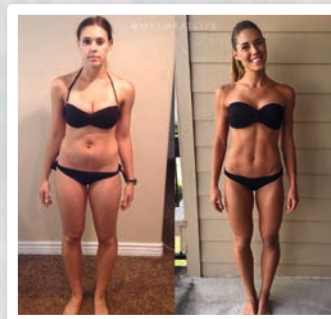
**NUESTRAS EXPECTATIVAS SOBRE NOSOTRAS MISMAS ESTÁN MUY CONDICIONADAS POR LO QUE VEMOS EN LOS MEDIOS Y EN LAS REDES SOCIALES. AHÍ ESTÁ EL PROBLEMA. NUESTRAS EXPECTATIVAS Y NUESTROS OBJETIVOS DEBERÍAN BASARSE EN LO QUE SENTIMOS, NO EN LO QUE VEMOS.**

La percepción de la gente y las expectativas de lo que es «normal» han cambiado tan drásticamente que han alterado su forma de ver lo que de verdad es normal. Por eso hoy hay quienes atacan a otros por ser lo que debería considerarse aceptable y los insultan por no parecerse a lo que nuestra visión manipulada de la realidad nos tiene acostumbrados.

TODAS MIS CLIENTAS TIENEN  
OBJETIVOS INDIVIDUALES Y EL VIAJE  
HACIA SU TRANSFORMACIÓN  
ES DISTINTO PARA CADA UNA DE ELLAS.



@kim\_fairley  
32 años, 2 hijos, Gold Coast, Queensland  
(Australia)



@mysweatlife  
26 años, 1 hijo, Texas (Estados Unidos)



@danipguy  
25 años, 1 hijo, Mandurah (Australia)



**COMO MUJERES** nos ataca un nuevo tipo de soldado. Nos estamos convirtiendo en víctimas de los llamados «keyboard warriors», que refuerzan directamente los mensajes negativos de los medios. ¿Lo peor? A menudo dichos *keyboard warriors* son mujeres.

«Es el peso que le queda perder del embarazo».

«Antes estaba más guapa».

«Tiene las piernas demasiado delgadas».

## **Keyboard warrior (guerreros del teclado)**

*sustantivo,  
singular*

Persona que cree que su opinión sobre tu estilo de vida, tus decisiones y tu aspecto es importante. A menudo escribe comentarios maleducados, desdeñosos y desalentadores en tus redes sociales porque cree que no te afectan.

¿Qué efectos causan los *keyboard warriors* y las tendencias de los medios de comunicación masivos en la imagen corporal de las mujeres de cualquier edad y en los problemas asociados como la dismorfia corporal, la depresión y la ansiedad? No solo tenemos hombres que denigran e insultan a las mujeres por su aspecto, sino también mujeres que hacen exactamente lo mismo. Esto tiene que parar.

Creo que una de las principales razones por las que las mujeres padecen ansiedad y depresión es su aspecto, para ser precisos, por cómo se sienten respecto a su físico. En mi opinión, buena parte de esas emociones negativas puede ser causada por mensajes sobre las mujeres en los medios y en la sociedad. Concretamente, por la forma en que las mujeres hablan las unas del cuerpo de las otras, así como de su propio cuerpo.

Tras ver continuamente cantidades ingentes de negatividad en los medios, quiero ayudar a cambiar el modo en que las mujeres ven su cuerpo. Hay mucha negatividad alrededor de las mujeres y el parámetro de referencia con el que deben medir su aspecto. Es fácil comprender por qué tantas mujeres se sienten incómodas en bikini aunque quieran ponérselo.

«¿POR QUÉ DEBEMOS TENER UN CUERPO DETERMINADO, O ACTUAR DE CIERTA MANERA O TENER CIERTA CONSTITUCIÓN FÍSICA PARA ENCAJAR EN LA DEFINICIÓN DE LO QUE LA SOCIEDAD CONSIDERA ATRACTIVO? LA BELLEZA NO ES CONFORMIDAD, NO ES FINITA NI SINGULAR. LA BELLEZA ES ÚNICA».

No hay nada más descorazonador que sentirse avergonzada o preocuparse por el aspecto cuando no hace ninguna falta. Es muy difícil ser objetivas con respecto a nuestro cuerpo, sobre todo cuando somos nuestro peor crítico (y a veces el único).

**Solo tú** notas ese pequeño lunar en la mejilla que tanto odias. A los demás les encanta y les parece muy gracioso. **Tú eres** la única que sabe que no llevas bien el pelo; nadie más se da cuenta porque te están mirando los ojos tan bonitos que tienes. **Eres** la única que cree que tiene el trasero gordo o plano, que no se te marcan los abdominales o que tienes los tríceps fofos.



Lo peor es que cuanto más piensas esas cosas, más reales se vuelven para ti cuando te miras al espejo. No significa que sean reales, sino que cuanto más las piensas y más las notas, más las ves.

Puedes superarlo por mucho que los medios te bombardeen con negatividad, por muy crítica que seas contigo misma. El primer paso es tener claro lo que quieres de verdad, y a menudo no son unos abdominales en los que se puede rallar queso ni un trasero levantado.

Durante mis años de experiencia, cuanto más hablaba con mis clientas más claro me quedaba que muchas chicas aspiran a un objetivo específico común, que no tiene por qué ser cierta constitución física ni un cuerpo tonificado. La constitución a la que aspiran está muy lejos del aspecto muscular que muchas mujeres consiguen cuando entrenan. He visto que muchos entrenadores personales o no entienden lo que les piden o no escuchan a sus clientas y por lo tanto sus consejos no las conducen a conseguir sus objetivos. Creo que los entrenadores a menudo solo persiguen cambios en tus abdominales o en tu porcentaje de grasa corporal, que no son ninguno de los tres baremos que me gusta usar para medir la salud y la felicidad.

LO QUE REALMENTE QUIEREN LAS MUJERES ES **SEGURIDAD EN SÍ MISMAS, FUERZA** Y LOS CAMBIOS FÍSICOS POSITIVOS QUE SE PRODUCEN COMO RESULTADO DE UN **ESTILO DE VIDA SALUDABLE.**



# ¿QUÉ SON LA SALUD, LA FUERZA Y LA SEGURIDAD EN UNA MISMA?

He aprendido que la salud, la fuerza y la seguridad en una misma son las aspiraciones clave de casi todas las mujeres. Para poder entenderlas mejor, las he definido de un modo relevante y comprensible en nuestra vida.

**Salud:** está relacionada con tu **condición física**. No se trata solo de tener los abdominales fuertes. ¿Se te ve sana, sin granitos en la piel? ¿Tienes buena postura? ¿Resplandeces?

**Seguridad en una misma:** está relacionada con tu **estado emocional**. No se trata solo de sentirse bien en bikini. ¿Cuando te miras al espejo, te sientes poderosa y feliz en tu piel? ¿Vas por la calle con la cabeza bien alta, segura de que eres capaz de hacer lo que te propongas?

**Fuerza:** se refiere a tu **estado mental**. No es solo cuánto peso levantas, sino del aguante que tengas. Cuando tienes un día malo ¿eres capaz de superarlo? ¿Tus pensamientos sobre tu salud, tu mente y tu cuerpo son fuertes y sensatos?

CREO QUE CON  
ESTAS TRES  
PALABRAS PODEMOS  
ALCANZAR LA  
FELICIDAD A  
TRAVÉS DE LA  
DIVERSIDAD.





La seguridad  
en una misma  
consiste en  
saber lo que  
vales y en  
quererse...

... PESE A LO  
QUE DIGAN O  
PIENSEN LOS  
DEMÁS.

Mi trabajo consiste, de siempre, en hacer que las mujeres se sientan a gusto con sus cuerpos, que afronten la vida con confianza en sí mismas y que estén lo bastante fuertes para superar un día tras otro. La vida, la salud y la felicidad son un viaje que va más allá de perder un par de kilos. Creo que no todo el mundo tiene por qué **hacer lo mismo**, pero sí tratar de **hacer algo** todos los días para sentirse mejor, ya sea física o emocionalmente. El principal problema que tienen algunas mujeres es que no saben por dónde empezar o qué les va a sentar bien.

He oído a muchos entrenadores, a profesionales del *fitness* y a personas de todo tipo decir cosas muy diferentes sobre cómo obtener «resultados», lo que hace falta, lo que no hace falta, atajos y lo que hay que evitar. Seguro que todo el mundo ha oído alguna vez estos mantras: «La vida es un 80 % de dieta y un 20 % de entrenamiento» y «Come lo que quieras, pero entrena al 120 %». Yo estoy convencida de que ninguno de ellos es la solución. Lo que propongo es comprometerse al cien por cien a llevar una vida sana y comprender que es posible hacerlo con sencillez y flexibilidad y de una manera equilibrada.

Todos tenemos derecho a nuestra opinión, pero en este libro espero aclararte algunas dudas, para que puedas centrarte en tus objetivos y obtener mejores resultados al poner en práctica hábitos saludables que encajen en tu vida mediante un método sencillo y flexible.

Tu estilo de vida incluye muchas cosas, desde lo que comes y bebes al ejercicio que haces, cuántas horas duermes cuánto estudias o trabajas, entre otros factores. Hay que tener en cuenta muchos factores a la hora de compaginar tu vida con la velocidad a la que cambian el mundo y tu salud.

Quiero ayudar a educar a las chicas del mundo, ayudarlas a entender que las dietas de exclusión o los estilos de entrenamiento inflexibles no son necesariamente los mejores. Sino que más bien un estilo de vida sano y completo es mucho más flexible, beneficioso y agradable.

Siempre digo que cuanto mejor se educa, más fácil le resulta conseguir aquello a lo que aspira en la vida porque ahorrará tiempo, energía y emociones.

SANA, FUERTE Y SEGURA DE TI MISMA.

## ¿Qué hacemos para estar sanas, fuertes y seguras de nosotras mismas? ¿Cómo nos mantenemos así?

Creo que para estar sana, fuerte y tener seguridad en una misma en el presente y a largo plazo, tu estilo de vida tiene que reflejar tu condición física, mental y emocional. Para mantenerlas a largo plazo, hay tres puntos clave que hay que practicar a diario.

### 1 EQUILIBRIO

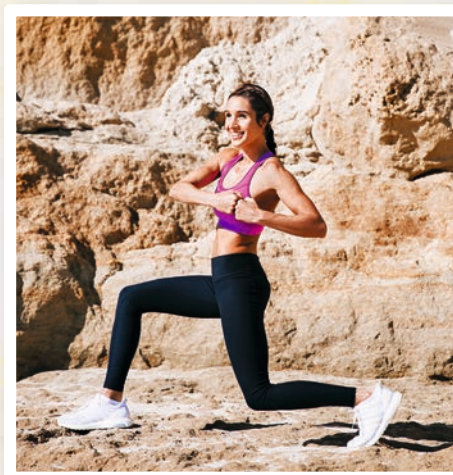
Si no tienes equilibrio no puedes mantenerte firme. La falta de equilibrio hace que «caerse» resulte más fácil y que descuides tu salud.

### 2 FLEXIBILIDAD

Para mantener un estilo de vida equilibrado tus elecciones tienen que ser flexibles y realistas. Tu vida y el mundo cambian a diario, por lo que es necesario que te adaptes a tu entorno y que tomes las mejores decisiones posibles. Nadie puede ser perfecto porque el mundo no es ni perfecto ni consistente.

### 3 SIMPLICIDAD

Para llevar un estilo de vida flexible es necesario que sea simple. Si tu alimentación, tu entrenamiento o tu vida social son demasiado complicados, limitarán tu capacidad para adaptarte según sea necesario.



CREO QUE ESTAS TRES CUALIDADES PROPORCIONAN LOS CIMIENTOS NECESARIOS PARA EL ÉXITO, IGUAL QUE UN PUENTE BIEN CONSTRUIDO. UN PUENTE ESTÁ EQUILIBRADO Y ES FLEXIBLE PARA PERMITIR CIERTO MOVIMIENTO, Y UTILIZA TECNOLOGÍA SENCILLA PARA MINIMIZAR LOS RIESGOS Y PERMITIR CAMBIOS EN EL FUTURO.

«SIN SIMPLICIDAD ES IMPOSIBLE LLEVAR UNA VIDA FLEXIBLE». SIN LA FLEXIBILIDAD NECESARIA PARA ADAPTARSE AL MUNDO REAL, NO PODEMOS MANTENER EL EQUILIBRIO. SIN EQUILIBRIO, ACABAREMOS POR CAERNOS.



**QUIÉRETE LO  
BASTANTE PARA  
LLEVAR UNA  
VIDA SANA.**

**Es hora de  
trabajar más  
duro, de comer  
mejor y de ser  
más feliz.**



# MI MÉTODO

## EQUILIBRIO, FLEXIBILIDAD, SIMPLICIDAD

Sé por experiencia que estos tres principios, aplicados a todos los aspectos de tu estilo de vida (que incluyen tu dieta, entrenamiento, vida social, descanso y recuperación) son la mejor manera de estar sana y de ser feliz.



## Nutrición

Una alimentación sana es esencial para todo el mundo. No me va promover dietas de exclusión («nada de carbohidratos», «nada de grasas»), sino defender una alimentación sana y equilibrada.

Más que contar calorías para restringir la ingesta de alimentos, prefiero usar un método más sencillo basado en grupos alimenticios y porciones. Entiendo que controlar la ingesta alimentaria es importante, aunque no creo que contar calorías sea ni el mejor ni el único modo de hacerlo.

Esto se debe a que, para mucha gente, es un proceso muy tedioso, sobre todo si no se entiende bien. A veces, cuando nos volcamos demasiado en contar calorías y en la distribución de macronutrientes, nos perdemos, acabamos hechos un lío y cometemos errores. Es el tipo de nutrición que seguiría un deportista de élite, pero no creo que sea imprescindible que todo el mundo lo siga para mantener la salud. Es más, no creo que ofrezca tanta flexibilidad, ni que sea tan sencillo ni equilibrado como lo es para muchas personas el método de distribución de grupos alimenticios.

En mi opinión, el método de distribución de grupos alimenticios bien planificado que he desarrollado en colaboración con nutricionistas es mucho más simple porque supone sumar y restar cifras sencillas y manejables. ¡Ahorra un montón de tiempo al planificar las comidas!

Te ayuda a mantener la ingesta calórica y de nutrientes diaria recomendada a la vez que te permite sustituir un alimento por otro de manera sencilla y ya nos hemos encargado nosotros de contar calorías y macronutrientes.

**En vez de analizar, combinar y contar calorías, carbohidratos, proteínas, grasas y vitaminas, con mi método simplemente verás que puedes «cambiar dos rebanadas de pan por una tortilla de trigo». Porque las cuentas ya las he hecho yo por ti. ¡No te compliques y ahórrate el estrés!**



## Entrenamiento

Comer sano no basta para mantener la buena salud a largo plazo. Es de vital importancia que también realicemos alguna actividad física que implique resistencia con regularidad para estimular los músculos. La resistencia la puede ofrecer el peso de tu cuerpo cuando caminas o corres o usar pesas mientras haces ejercicio.

La actividad es beneficiosa para tu cuerpo porque:

- fortalece la musculatura
- aumenta la densidad ósea
- mejora la salud cardiovascular
- disminuye el riesgo de padecer enfermedades asociadas al estilo de vida
- reduce el riesgo de lesiones causadas por un estilo de vida sedentario (con poca actividad física).

Es importante recordar que para que se produzcan cambios positivos tiene que haber un estímulo (actividad) de algún tipo. No hace falta que sea mucho, dos o tres paseos de 30 minutos durante la semana beneficiarán a cualquiera que tenga un estilo de vida sedentario. Siempre recomiendo combinar, cuando sea posible, entrenamientos equilibrados y variados de cardio y de resistencia para estimular de múltiples formas la musculatura y obtener así el máximo beneficio.

**Mis planes de entrenamiento generalmente consisten en realizar de dos a cuatro sesiones de cardio (de intensidad variada) y tres sesiones de circuitos de resistencia a la semana.**

### ¿Por qué resistencia?

Los entrenamientos de resistencia implican utilizar algún tipo de resistencia para aumentar la dificultad de distintos tipos de movimientos musculares. La resistencia puede ofrecerla el peso de tu cuerpo (como en las sentadillas y en las flexiones) o un peso externo, como las mancuernas.

Mis entrenamientos de resistencia incluyen una combinación de ejercicios pliométricos (saltos), de peso corporal y de fuerza, incorporados a circuitos de alta intensidad.



### ¿Qué es el cardio?

La palabra «cardio» es la forma corta de decir ejercicio cardiovascular, que es en esencia cualquier tipo de ejercicio aeróbico, como andar, correr, nadar o ir en bici. Aeróbico significa «en presencia de oxígeno» (piensa en AERóbico).

Los dos tipos de cardio que recomiendo son:

- **Entrenamiento de estado constante y de baja intensidad (o «LISS»)**, que equivale a 30-45 minutos andando o cualquier otro tipo de cardio de baja intensidad.
- **Entrenamiento con intervalos de alta intensidad (o «HIIT»)**, que equivale a un sprint de 30 segundos (el trabajo) seguido de 30 segundos andando (el descanso). Estos periodos de «trabajo» y de «descanso» se repiten durante un tiempo determinado, normalmente unos 10-15 minutos.



## Estilo de vida

Igual que es importante que mantengamos un equilibrio adecuado de nutrientes en nuestra alimentación y que realicemos ejercicios variados en los entrenamientos, también es importante que en nuestra vida haya un equilibrio entre el ocio y el trabajo. Esto puede ser lo más difícil de conseguir porque no solo implica gestionar nuestras necesidades, sino también integrar las de otros.

Aunque suene a broma, todos necesitamos un poco de estrés para rendir al máximo. Vivir con una cantidad positiva de estrés y de estímulos significa que continuas desarrollándote emocional e intelectualmente, del mismo modo que el ejercicio habitual desarrolla tu físico. Este desarrollo nos ayuda a apreciar más el tiempo de «descanso y recuperación» y nos permite crecer como personas. Sin esos estímulos, nos aburriríamos y nos volveríamos conformistas, del mismo modo que nos volvemos irritables y estamos cansados cuando no descansamos. Lo cual a menudo nos lleva a tomar malas decisiones en un área u otra de nuestra vida.

Es muy muy importante que haya un equilibrio sano entre nuestra vida social y nuestra vida laboral. Para conseguirlo, hay que escoger de qué clase de gente quieres rodearte, por ejemplo quiénes van a ser tus mejores amigos. Al ser griega y australiana, mi familia es enorme y entiendo que uno no elige a

su familia. Sin embargo, tus mejores amigos, los más íntimos, la gente con la que eliges estar, son a menudo quienes te ayudan a dar forma a tu vida ¡Y a ellos sí que puedes elegirlos! Son tu comunidad personal. El apoyo que te proporciona dicha comunidad personal es lo que ha ayudado a muchos de mis clientes a cambiar su vida con éxito. A veces significa que tienes que elegir a esa amiga que te dice: «De acuerdo, me voy contigo al gimnasio», en vez de la que te dice: «Vete tú sola luego al gimnasio porque ahora me apetece un café». Un buen amigo o amiga no va solo a lo suyo, sino que respeta tu estilo de vida, tus necesidades y tus decisiones, tanto si comparte contigo las mismas prioridades como si no.

BUSCA LAS ETIQUETAS

**#SWEATWITHKAYLA**

**#BBGCOMMUNITY Y**

**#KAYLAITSINES** PARA CONECTAR  
CON MILLONES DE MUJERES UNIDAS  
POR LA SALUD Y EL FITNESS QUE TE  
DARÁN SU APOYO A CADA PASO  
DEL CAMINO.

## La importancia de dormir bien

Un aspecto de un estilo de vida sano del que todo el mundo se olvida es el dormir lo suficiente. Aunque muchos pensarán que dormir es pasarse horas tumbado con los ojos cerrados, ¡es mucho más que eso! Le da a nuestro cerebro ocasión de procesar todo lo que hemos aprendido y vivido durante el día, así como de prepararnos para mañana. El sueño te ayuda a concentrarte y a tomar decisiones y regula tu estado anímico. Cuando dormimos, el cuerpo se repara (de ahí la expresión «sueño reparador») y se regulan las hormonas.



**Kayla, es mucha información que tener en cuenta. ¿Y si no me acuerdo de todo?**

## PARA NO FALLAR

Sé realista, espera cambios y edúcate.

### Sé realista

LAS SOLUCIONES RÁPIDAS NO EXISTEN. No hay atajos a la salud a largo plazo porque no puedes meterle prisas a un trayecto que dura toda la vida. Como digo siempre, la forma física no se puede fingir y requiere dedicación y constancia.

### Espera y recibe los cambios con alegría

El mundo cambia sin parar. Podría cambiar tu horario de trabajo, podrías cambiar de ciudad, io podría haber escasez mundial de aguacates! Cuando el mundo a tu alrededor cambia, tienes que cambiar con él. Prepárate para adaptarte y ser flexible (aunque de verdad espero que nunca falten aguacates, ¡ja ja ja!).

### Edúcate


Aprende lo que estás haciendo y a qué te estás comprometiendo. Si no firmarías un contrato importante sin leerlo, ¿por qué ibas a creerte sin más lo que dice en las páginas de un libro de dietas sin entender los principios que respaldan su contenido? Una cosa es confiar en tu entrenador personal o en el autor de un libro y otra cosa es ser una ingenua. Si entiendes lo que estás haciendo, lo harás mejor, cometerás menos errores y te surgirán menos preguntas durante el proceso. Deberías preocuparte más por seguir el plan (y encajarlo en tu vida) y por tener éxito que por preguntarte si lo estás haciendo todo bien.

ACABA LA  
NOCHE CON UNA  
REFLEXIÓN EN  
SILENCIO SOBRE  
TU DÍA.

PIENSA EN TODO  
LO QUE HAS  
CONSEGUIDO  
DURANTE EL DÍA  
Y PONTE METAS  
PARA MAÑANA.

SI NO PLANIFICAS LAS COSAS, ESTÁS PLANIFICANDO FRACASAR.





Para simplificar, intenta centrarte en los principios clave:

- por qué una buena alimentación es importante,
- qué son los requisitos energéticos,
- la grasa y la pérdida de peso,
- alergias e intolerancias alimentarias que puedas tener.