

ASÍ FUE QUE PERDÍ MÁS DE 200 LIBRAS

Aquí les muestro un resumen de cómo logré perder 22 libras sin batidas, sin operaciones, sin suplementos, sin keto... natural.

Fue el 5 de octubre de 2014, pesando 407 libras, el día en que decidí comenzar a cambiar mi vida.

A mis 32 años de edad y con muchas cosas buenas a mi favor (trabajo, familia y amigos) y otras no favorables que comenzaban a ser señales negativas (alta presión sanguínea), comencé mi batalla contra mi peso.

Mi nombre es Abiezer Sánchez. Soy de Quebradillas, Puerto Rico y vivir con obesidad mórbida era un estorbo en muchos sentidos para mi calidad de vida. Desde el "Bullying" directo e indirecto hasta complicaciones de salud, incomodidades, amargaban mi vida.

Con la preocupación de líderes de la empresa para la que trabajo y apoyándome en las historias de éxito de amigos que han vivido el proceso y participantes de un reto de mejor calidad de vida llamado ZP Challenge, comencé mi viaje a una nueva vida aquel 5 de octubre de 2014.

Hoy les cuento como perdí más de 200 libras.

¿Cómo comenzar?

Lo primero es analizar en qué invertimos más nuestro tiempo. En mi caso era en mi trabajo y en mi hogar por lo que necesitaba lograr el apoyo en ambos lugares. Afortunadamente lo tuve. Eso va logrando que el proceso sea más llevadero.

Visité mi médico, el Dr. Miguel Torres Rivas. Éste tiene oficina en el Barrio San Antonio de Quebradillas (Tel. 787-895-8080). Con su ayuda, consejería y profesionalismo empecé el proceso. Él me hizo todos los análisis necesarios para entonces luego elaborar un plan alimenticio de acuerdo a mis condiciones de salud y deficiencias de vitaminas. No todos los seres humanos somos iguales, por ende cada plan nutritivo debe ser desarrollado de acuerdo a nuestras necesidades. Lo que nos funciona a unos, no necesariamente puede funcionar a otros. Con su ayuda e incorporando actividad física logré perder 100 libras antes de visitar una Nutricionista.

Mi Nutricionista, Lcda. Lennisse Rodríguez (Quebradillas, 787-895-5136) arregló mi plan alimenticio con sus conocimientos especializados tomando en cuenta mi estilo de vida y turnos de trabajo. Trabajamos para que tratara, la mayor parte del tiempo, preparar mis propios alimentos. Esto sin duda fue de gran ayuda ya que pude controlar los ingredientes y a la vez lograr economía.

Compré una escala para pesar alimentos en onzas y también una envase para onzas fluidas. Aprendí a leer las etiquetas y a conocer de los ingredientes. Esto es muy importante. Los Nutricionistas son guías esenciales para mantener una dieta balanceada y bien estructurada.

Usa la tecnología para bien

La tecnología es un excelente aliado para los que estamos en el proceso de perder peso. Las aplicaciones en los teléfonos inteligentes son una excelente base de datos y se convierten en una herramienta principal.

Un día mientras me encontraba de compras se acerca un buen amigo y me habla de la aplicación Fooducate. Inmediatamente, mientras conversábamos, la puse a descargar. La exploré los siguientes días y me enamoré de la misma. Utilizando su excelente base de datos y su capacidad de crear un plan de alimentación para perder una cantidad determinada de libras a la semana, la convertí en mi principal herramienta tecnológica.

Cuando salgo de compras al mercado voy con Fooducate “escaneando” productos para conocer cuando nutritivos son realmente. Esta aplicación te dice todos los datos nutritivos de los productos y lo más importante es que le asigna calificaciones (A, B, C o D) de acuerdo a su valor nutritivo. Como si fuera poco también te da explicaciones del porque los productos son buenos o menos buenos. Es sorprendente.

Al iniciar con Fooducate, te hace varias preguntas y de acuerdo a tus contestaciones te asigna un plan de calorías diarios. Según vas mejorando en peso, la aplicación te va restando calorías para retarte más. Personalmente yo decidí mantener el mismo consumo y me retaba quemando más calorías en mis actividades físicas.

Alimentación + Ejercicio = Éxito

Una buena alimentación junto con el ejercicio cardiovascular son fundamentales a la hora de adelgazar.

Cuando comencé este camino fui de menos a más. Muchos fracasamos al intentar hacer cambios drásticos de un día al otro. Comienza con cambios pequeños y el ejercicio que tu cuerpo pueda tolerar. Verás que irás bajando peso y sintiéndote mejor semana tras semana.

Pesando más de 400 libras, comencé a ejercitarme con una bicicleta estática que había en casa de mi familia. No les miento. Al inicio hacía tres sets al día de 10 minutos. Era lo que mi cuerpo en aquel momento podía tolerar. Seguí poco a poco mientras mantenía una sana alimentación. Paulatinamente seguía perdiendo libras e iba ganando algo de condición física.

Pero mi plan aceleró desde que comencé a visitar la pista. Descargué la aplicación Strava y Runkeeper para medir mi tiempo y distancia. También calorías quemadas. Iba solo. Ese tiempo que sacaba diariamente lo quería para mí. Sin distracciones. Quería lograr mi mayor esfuerzo sin nada que me limitara o entretuviera. Ponía música y caminaba duro, que sintiera dificultad para respirar. Así perdí muchas libras.

Más adelante comencé a trotar las curvas de la pista y caminaba las rectas. Semanas después una vuelta caminando y otra trotando. Así poco a poco comencé a correr. Esto hizo el proceso dentro de lo difícil, más llevadero.

Yo preferí una dieta balanceada. Mi plato consistía de proteína (limpia), carbohidrato y vegetales. Desayuno, almuerzo y cena. Tres meriendas entre cada comida fuerte. Hidratación 90% agua, 10% café (generalmente negro y a veces con leche sin grasa). No soy muy “frutero” pero si te gustan debes incluirlas.

¿Cómo me mantengo motivado?

Para mantenerme motivado yo decidí comprometerme con las personas. Comencé a dar charlas en escuelas, iglesias, entidades de gobierno. Comencé a publicar mis resultados en las redes sociales. Cuando mi mente trataba de detenerme, pensaba en que había personas siguiendo mi proceso y que no podía quedarles mal. También comencé a ganar seguidores que a su vez se convirtieron en mis “guardianes”.

Otra manera para mantenerme motivado fueron los retos. Yo elegí el deporte de carrera pero bien pudiera ser cualquiera otro de tu gusto. Mi primer reto fue correr un 5K y lo logré en noviembre de 2016. Luego fui por un 10K, luego 21K y 25K. Me convertí en un fondista con el tiempo.

Los grupos de caminantes, corredores, ciclistas juegan un rol muy importante en el proceso de mantenerse motivado. Compartir con personas que luchan por una buena calidad de vida llena de energías y positivismo.

¿Cómo evitamos el rebote?

Ya más de 4 años manteniéndome en un peso, las personas constantemente me comentan: “Oye, te has mantenido.” Y es que esto es un proceso que no termina. Debes ir llevándolo a un estilo de vida. Manteniendo la actividad física siempre y una sana alimentación la mayor parte del tiempo. Yo tengo mis días de “lechoneo” (romper la dieta) pero son los menos. Se puede hacer de todo, pero con balance y moderación.

Se disciplinado

La disciplina es la clave de mi éxito en este viaje. Si mi plan alimenticio es de por ejemplo 1,500 calorías diarias eso es lo que ingiero. Uso balanzas para pesar comida y soy sumamente recto en ello. Si mi plan de ejercicios es de 5 horas semanales tengo que cumplirlo o excederlo. Si puedo hacerlo 5 días en una semana sería una hora diaria por ejemplo. Si existe un día que no pueda ir, ese día lo recompensó con más tiempo el resto de los 4 días.

Para ganar hay que sacrificar

En todos los planes de adelgazar el tiempo para descansar, preparar tus alimentos, entrenar y dormir es sumamente clave. Para ello tenemos que sacrificar varias cosas de las que hacemos regularmente. Yo amo asistir a juegos de baloncesto. En este proceso tuve que dejar de hacerlo. Ya en un futuro cuando alcance mi meta podré regresar a lo que me apasiona. Debemos hacer un balance y establecer prioridades. ¿Qué es más importante? Sin salud no podremos hacer nada.

Rodéate de gente positiva

El apoyo familiar, de nuestros compañeros de trabajo y amigos jugará un rol importante en nuestro camino a una mejor vida. Las personas con las que frecuentamos deben entender de manera clara nuestros planes y permitirnos el espacio que requiere este difícil proceso. Yo cuento con una familia comprometida con mi persona. Mis amigos y compañeros de trabajo respetan mis decisiones, no

insisten, me felicitan y viven orgullosos de mi éxito. Esas son las personas que necesitamos a nuestro lado.

Cuidado con los “Cheat Days”

Los conocidos “cheat days” (días de romper dieta) hay que tomarlos con precaución. Es cierto que son necesarios pero en mi caso no los hago de manera seguida. Un día de alimentación fuera de nuestros planes bien puede echar a la basura toda una semana de esfuerzo y sacrificio. Yo recomiendo que en vez de un día completo de mala alimentación lo cambiemos por una cena solamente un día a la semana.

No mates tu metabolismo

Expertos indican que el metabolismo se mantiene acelerado de las siguientes maneras:

No consumas menos de 1,200 calorías diarias.

No pases más de tres horas en ayuna.

Realiza actividad física no menos de 5 días a la semana.

Ser agente motivador

Ganar salud era mi meta primordial en este proceso. Según fui perdiendo peso fui ganando seguidores en este proceso. Me convertí en una motivación para muchas personas. Es gratificante recibir mensajes de personas que están en proceso de perder peso y ganar calidad de vida al ver que por mi ejemplo todo es posible. Además de sentirme mejor personalmente, he ganado muchos nuevos amigos y seguidores.

Resultados

Hoy con más de 200 libras menos, mi proceso ha sido una bendición en todos los sentidos. De size 52 de pantalón he bajado a 34. En camisas de XXXL a Medium. Me retiraron la pastilla que usaba para la presión arterial. Estoy más ágil y mi autoestima ha aumentado. Y eso es solo un poco de todo lo que he ganado.

Algunos consejos

Aprende a leer etiquetas de los alimentos.

Cuidado con el mercadeo de productos. Pueden vendértelos como lo más nutritivos cuando realmente no lo son.

La fibra satisface el hambre. Ingiere porciones que contengan al menos 3 gramos de la misma.

La pechuga de pollo, el pescado y la carne roja magra son claves en tu plan.

Descansa y duerme bien.

Mide tu peso todos los días en la mañana. Así vas conociendo que funciona y que no.

Cuando vayas de compras ve solo, con tiempo suficiente y sin hambre.

Cuidado con las opiniones de las personas. Todos tienen algo diferente que decirte.

Visita profesionales de la salud.

Apóyate en personas que han vivido el proceso.

¿Qué esperas para visitar tu médico y un nutricionista? El momento es ahora. ¡VOY A TI!