

¡Adelgaza  
mientras duermes!

eSediciones

¡Adelgaza  
mientras duermes!

Mike y Stuart McInnes  
Maggie Stanfield

Traducción  
Silvia Lara González

eSediciones

Título original: *The Hibernation Diet*

© Mike y Stuart McInnes y Maggie Stanfield, 2005

© de la traducción: Silvia Lara González, 2008

© Actis production S.L., 2008

Calle Alto del León, 3-2ºB

28038 Madrid

Teléf.: 915 308 554 - Fax: 913 281 032

www.esediciones.es

Diseño de colección: Alejo Ruocco

Ilustración de portada: Iván Solbes

Servicios editoriales: Actis

ISBN: 978-84-936468-8-2

Depósito Legal: XXXXXXXXXXXXXXX

Impresión: Creapress

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotomecánico, magnético, electroóptico, por fotocopia, o cualquier otro, sin el permiso por escrito del editor.

Impreso en España

APRENDE UNA NUEVA FORMA DE PENSAR Y DE COMER	7
CÓMO FUNCIONA LA DIETA DE HIBERNACIÓN	10
COMIDA SALUDABLE	26
SIGUE ESTOS CONSEJOS E INCORPORA EL HÁBITO DE LA HIBERNACIÓN	35
SÚMATE AL MOVIMIENTO DE RESISTENCIA HEROICO	44
¿QUÉ SE ESCONDE DETRÁS DE LA DIETA DE HIBERNACIÓN	52
CÓMO ESPECIALIZARSE EN LA DIETA DE HIBERNACIÓN	55

CÓMO OBTENER UNA SENSACIÓN DE BIENESTAR	67
¿SIENTES UN CANSANCIO PERMANENTE?	78
ENTONCES, ¿QUÉ ESTÁS COMIENDO?	86
LA VIDA, EL AMOR Y EL PLACER	98
APÉNDICE	
SUPLEMENTOS DIETÉTICOS Y LA DIETA DE HIBERNACIÓN	105
GLOSARIO DE TÉRMINOS	118

## Aprende una nueva forma de pensar y de comer

¿Es una locura perder peso mientras dormimos? ¿Es imposible? Para nada. Ahora vas a descubrir que tienes recursos energéticos que no sabías que existían. Te despertarás sintiéndote en forma para afrontar un nuevo día, y todo tu cuerpo se beneficiará.

Tu piel mejorará en textura y colorido. Tu pelo, tus uñas, tus órganos internos y tu humor se llevarán los beneficios de la Dieta de Hibernación.

Te sentirás mejor en el trabajo, en tu tiempo libre e, incluso, tu vida sexual mejorará.

### ¿De qué va todo esto?

¿Has oído alguna vez la expresión «hecho jirones» o «siento un cansancio permanente»? Seguro que sí porque es la queja más común con la que se encuentran la mayoría de los médicos en sus consultas. «No tengo energía, no tengo ganas de hacer nada, solo quiero dormir... ¿Te has preguntado por qué?

Habitualmente no trabajamos con nuestros cuerpos sino en contra de ellos todo el tiempo. Y a la naturaleza esto no le gusta, por eso contraataca perjudicándonos.

La Dieta de Hibernación es completamente diferente a otras dietas de moda, como las dietas bajas en calorías o de eliminación de alimentos. Nosotros te vamos a enseñar cómo dormir y adelgazar al mismo tiempo. ¿Es un milagro? No, no lo es. No tiene truco, ni somos unos charlatanes. Lo que hace diferente a la Dieta de Hibernación es que está basada en nuestra biología. Trabaja para nosotros, no en nuestra contra.

## ¡No nos lo enseñaron!

Si creciste contando calorías y te dijeron que era malísimo comer antes de acostarte, al principio nuestras ideas podrán parecerte extrañas. La Dieta de Hibernación nos enseña a recuperar de forma natural el control de nuestro peso, así que deja de pensar que para llegar a tener un peso saludable tienes que luchar contra tu cuerpo. No es necesario. Tu cuerpo es tu compañero, no tu enemigo. Es una asombrosa pieza de ingeniería humana de tan alta precisión que, ni por asomo, los mayores avances tecnológicos han podido estar a su altura. Su ciencia, además, no es complicada; más bien, ha sido ignorada.

La Dieta de Hibernación está basada en el sentido común. A continuación verás las ideas fundamentales aunque según vayas avanzando en tu lectura descubrirás mucho más.

- Tu cerebro es un glotón que te exige constantemente una carga de energía.
- Tu cerebro no puede almacenar energía.
- La energía que utiliza la extrae en primer lugar de tu hígado.
- Tu hígado solo puede almacenar una pequeña cantidad de energía (unos 75 grs cada vez).
- Durante la noche, tu cuerpo necesita energía para la construcción de nuevas células que formarán los huesos, la piel, los músculos, y para el resto de tus funciones vitales.
- La pituitaria es la glándula encargada de la recuperación espontánea. Controla la producción de hormonas y envía, cuando dormimos, mensajes para reestructurarnos.
- Tu cuerpo tarda al menos cuatro horas cada noche en realizar este proceso agotador de mantenimiento, trabajando a través del hígado y realizando un desgaste de calorías.
- ¿De dónde sacas estas calorías? De tus reservas de grasa y de ninguna otra parte.

Te vamos a enseñar la forma de conseguir que tu cuerpo trabaje para ti. Piensa en toda la energía que posees. Di adiós al agotamiento porque podrás lograr todo lo que te propongas hacer. Esto no es un sueño. Para nada. La Dieta de Hibernación te enseñará a sentirte libre como una abeja. Y son precisamente las abejas de la miel las que tienen la clave.

## Genial, pero ¿qué es lo que debes hacer?

- Queremos que **escuches** a tu cuerpo.
- Queremos que **aprendas** un poquito de biología.
- Queremos que **descubras** por qué las abejas de la miel tienen la respuesta.
- Queremos que **te sientas mejor** de lo que jamás te has sentido en toda tu vida.
- Queremos que **pierdas peso** con sensatez y sencillez.
- Queremos que **tu sueño sea profundo y reparador**.

# Cómo funciona la Dieta de Hibernación

Imagina que mañana por la mañana te despiertas después de haber soñado que has adelgazado durante la noche. Pensarías: ¡qué bien, esto es increíble! Pues es lo que podrías estar haciendo con la Dieta de Hibernación.

Ahora puedes convertir este sueño en realidad. Te explicaremos cómo utilizar las cuatro primeras horas del sueño, o Sueño de Ondas Lentas porque durante la noche, en estas cuatro primeras horas de sueño profundo, será cuando el cuerpo estará más ocupado trabajando con los sistemas de recuperación.

Puedes conseguir que tu organismo quemar grasas mientras duermes. No solo te levantarás más ágil sino que sentirás que tu cuerpo está más saludable. Esta cualidad de la especie humana parece milagrosa. Sí, lo es, y siempre será uno de los secretos mejor guardados de la biología humana. Si lees este libro atentamente, ten por seguro que cada noche, cuando tu cuerpo se enfrente al llamado Sueño de Ondas Lentas, obtendrás los siguientes beneficios:

- Los mecanismos de recuperación trabajarán mejor.
- Tu metabolismo acelerará el proceso quema-grasas.
- Reducirás la eliminación de hormonas del estrés.
- Dormirás mejor.

Cuando tus niveles de estrés bajen, tu estado de ánimo mejorará considerablemente y te sentirás más saludable y feliz.

Si no lo crees y todo esto te parece demasiado bonito para ser verdad, te haremos una promesa:

**La Dieta de Hibernación te conducirá hacia  
una vida nueva, una vida mejor.**

Hazte las siguientes preguntas:

- ¿Acostumbras a despertarte durante la noche?
- ¿Sufres de insomnio o te desvelas?
- ¿Te despiertas sudando por la noche?
- ¿Padeces reflujo gástrico durante la noche?
- ¿Te despiertas para ir al baño durante la noche?
- ¿Te levantas agotado por las mañanas?
- ¿Sientes náuseas a primera hora de la mañana?
- ¿Tienes sequedad en la garganta cuando te levantas?
- ¿Sufres calambres durante la noche?
- ¿Te sientes débil por la mañana temprano?

Si has contestado que sí a alguna de estas preguntas, posiblemente sea porque durante la noche no has alimentado adecuadamente tu hígado y eso haya producido una ola sismica de hormonas del estrés mientras dormías. Y el resultado es que no habrás podido disfrutar de los beneficios que hemos enumerado anteriormente durante tu primer sueño.

Estos factores te llevarán a levantarte con sensación de deshidratación. Tu sistema de recuperación (tu glándula pituitaria) no habrá sido capaz de cumplir con su cometido de reconstrucción, y habrás perdido masa ósea. Tus músculos estarán más débiles, tu presión sanguínea será más elevada de lo necesario, puede que incluso sientas náuseas y, por lo tanto, no tengas ganas de tomar un buen desayuno.

En vez de quemar grasas y reparar tus músculos y huesos, e impedir la producción de las hormonas del estrés (que son en realidad una energía negativa para tu equilibrio), tu cerebro ha estado quemando masa muscular y masa ósea durante la noche. Lejos de sentir descanso y relajación, tras tu sueño nocturno, parece que has corrido un maratón.

Con la Dieta de Hibernación te enseñaremos cómo elevar al máximo tu potencial quemagrasas durante el milagro en el Sueño de Ondas Lentas, cómo beneficiarte de tu naturaleza durante el primer sueño, (como hacen los animales durante su hibernación) y cómo reducir la producción de hormonas que representan un peligro para tu cuerpo y que pueden provocar tanto estrés y debilitar tu salud.

## Matemáticas nocturnas

Esta clase de matemáticas es muy básica, así que no te preocupes. Supongamos que duermes 8 horas durante la noche. Que eres una mujer de compleción media (de 1.60 centímetros y de unos 55 kilos de peso). Aproximadamente quemas unas 60 calorías cada hora. Durante las cuatro primeras horas quemas alrededor de 240 calorías. Si introduces tres veces a la semana ejercicios de resistencia (más adelante te lo explicaremos), podrás incrementar esta cifra y llegar a quemar 600 calorías (90 calorías más cada hora) durante este primer periodo del sueño. Pero al haber realizado los ejercicios de resistencia, también seguirás perdiendo un 50 por ciento más de calorías durante las cuatro últimas horas de tu sueño, quemando 360 calorías más y un total de 960 calorías cada noche: 6.720 a la semana, y duplicando así la función quemagrasa de tu metabolismo.

Compara estos resultados con una hora completa de ejercicios en la cinta de marcha de un gimnasio. Estaríamos quemando alrededor de 1000 calorías, de las cuales 500 vendrían de los carbohidratos y 200 de las reservas de nuestros músculos, que no tendrían ningún efecto en nuestra grasa corporal ya que solo 300 calorías vendrían de nuestras reservas de grasas, lo que equivale a 33 gramos de pérdida.

1 gramo = 9 calorías. Por lo tanto,  $6.720 : 9 = 746$  gramos de grasa a la semana, o tres cuartos de kilo de pérdida de grasa corporal = mucho más eficaz que otras dietas que nos hacen perder masa muscular y agua, mostrando un falso cuadro de la pérdida de peso. Para perder esta cantidad de grasa corriendo en la cinta de marcha deberíamos hacer 20 sesiones de una hora a la semana.

Y esta grasa vendría de tus reservas, que sirven para la reconstrucción de tus órganos, huesos, tejidos y músculos.

Resulta mucho más efectivo que dejarte la piel en la cinta de marcha y quemar calorías de tu masa muscular vital.

## ¿Cómo funciona este gran milagro?

Hay cinco pilares:

- La miel
- La comida saludable
- La hibernación
- Las hormonas
- Los ejercicios de resistencia o anaeróbicos

No queremos saturarte con muchos datos científicos, así que daremos un paso de gigante y nos saltaremos tanta teoría.

### La miel

La miel es uno de los alimentos más antiguos conocidos por el hombre. Muchos pensadores, filósofos y matemáticos griegos hablaron de sus bondades, como Pitágoras, nacido en el 580 a.C, que en sus escritos afirmó que en la miel se habían descubierto propiedades terapéuticas. Él y sus discípulos la utilizaron como componente central en sus sanas dietas a base de verduras, almendras, nueces, higos y miel. Los antiguos egipcios también eran conscientes de sus beneficios y los descubrimientos arqueológicos confirmaron lo preciada que era. Para nosotros, la miel es importante porque sus moléculas contienen a partes iguales glucosa y fructosa. Nuestro cerebro tiene acceso directo a esta gran fuente de energía vital que está en nuestro hígado. Es allí dónde la fructosa será almacenada en un principio, siendo esta la única manera que tiene nuestro cerebro de recogerla.

### La comida saludable

Somos lo que comemos, por tanto, ingerir pan, hamburguesas, patatas, jarras de cerveza, golosinas o café, etc. son hábitos que nos harán engordar o acumular grasas. El pan integral, la fruta fresca, las verduras, gran cantidad de agua, carne, pescado y pollo sin aditivos, nos ayudarán a estar en forma, saludables y rebosantes de vitalidad.