

¡No hagas dieta!

Adelgaza y ponte en forma  
conociendo tu cuerpo

es ediciones



¡No hagas dieta!

Adelgaza y ponte en forma  
conociendo tu cuerpo

Ángel Alcalá

es ediciones

*¡No hagas dieta! Adelgaza y ponte en forma conociendo tu cuerpo*

© Ángel Alcalá, 2009

© Actis production S.L., 2009

Es ediciones

C/ Argumosa, 37- 3J

28012 Madrid

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

[www.esediciones.es](http://www.esediciones.es)

[info@esediciones.es](mailto:info@esediciones.es)

Diseño de colección y portada: Alejo Ruocco

Servicios editoriales: Actis

ISBN: 978-84-92760-01-5

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

# Índice

CAPÍTULO 1 TU CUERPO, TU AMIGO	9
CAPÍTULO 2 HISTORIA DE UNA AMISTAD	16
CAPÍTULO 3 ¿SALIMOS A COMER?	33
CAPÍTULO 4 EL MENÚ DEL DÍA	52

CAPÍTULO 5	
LAS CUALIDADES NATURALES DE TU CUERPO	80
CAPÍTULO 6	
LA NATURALEZA A TU SERVICIO	97
TABLAS DE EJERCICIOS	125
ESTIRAMIENTOS	127
MUSCULACIÓN	134

*Dedicado a mi tío  
Francisco Gómez Valero*



# Capítulo 1

## Tu cuerpo, tu amigo

*«El gran secreto para alargar la vida es no acortarla».*

ERNEST VON FEUCHTERSLEBEN

Se ha escrito y se ha hablado mucho sobre la amistad, pero en lo que todos, sin duda, estamos de acuerdo es en lo que son o deberían ser las características del amigo ideal, al que comúnmente llamamos «nuestro mejor amigo»:

- Siempre está dispuesto a ayudarnos en cuanto se lo pedimos.
- Nos da mucho y siempre desinteresadamente.
- Nos perdona siempre.
- Contamos con él cuando surge algún acontecimiento grave o peligroso.
- Nos acompaña en los buenos momentos haciendo que sean aún mejores.
- Nos conforta y consuela haciendo que nos sintamos acompañados y más seguros.

¿Tienes algún amigo que responda a estas características? Si eres muy afortunado es posible que respondas que tienes uno o, como mucho, dos amigos que son totalmente fieles y auténticos; aunque lo más probable es que contestes que ninguno de ellos es tan desinteresado, incondicional y fiel como para que puedas reconocerlo en los puntos que antes he señalado.

**CONVIERTE TU CUERPO EN TU MEJOR AMIGO.  
ÉL SABRÁ RECOMPENSARTE CON UNA SENSACIÓN DE SEGURIDAD, COMODIDAD, VITALIDAD Y SALUD QUE NUNCA IMAGINASTE.**

Yo afirmo que tienes por lo menos uno; todos lo tenemos, y está ahí, desde siempre, aunque quizás no le hayas dado la oportunidad que él espera desde hace mucho tiempo para demostrarte su incondicional amistad. Este amigo del que te hablo es tu cuerpo.

Ahora bien, las amistades han de cuidarse porque, aunque estén siempre dispuestas a atender tu llamada, si no las cultivas, si te alejas de ellas, no pueden hacer nada, aunque lo estén deseando.

Dale una oportunidad a tu cuerpo, él no te fallará.

## ¿CÓMO TRATAS A TUS AMIGOS?

A los amigos de verdad, y por tanto a tu cuerpo, se les trata de una determinada manera que, si bien varía ligeramente según la personalidad de cada uno, en rasgos generales suele ser bastante similar. Por ejemplo:

- Les prestamos atención y escuchamos sus consejos, pues sabemos que desean nuestro bienestar.
- Mantenemos contacto frecuente con ellos: esto siempre nos enriquece a todos y hace que nos conozcamos a nosotros mismos y a nuestros amigos mejor.
- Nos divertimos con ellos, pasando momentos de ocio que hacen que nos sintamos llenos de vida.
- Les respetamos y ayudamos pues deseamos que sean felices; además, en parte, su felicidad también es la nuestra.
- Tenemos detalles y atenciones con ellos y nos sentimos bien al ver que les proporcionamos buenos momentos.

Este trato «especial», estas atenciones que surgen de manera natural hacia aquellos que llamamos amigos, forman parte de nuestra vida cotidiana y, de hecho, esta se vería muy empobrecida sin ellos.

A nadie le gusta vivir sin amigos y, si es medianamente listo, cuida a los que tiene, tanto por una especie

de «egoísmo sano» como, simplemente, porque apetece hacerlo.

Por cierto, el hecho de cultivar la amistad tiene una característica particular y es que cuando lo haces frecuentemente ya no puedes parar y se convierte en algo totalmente normal y natural.

### **¿CÓMO TE RESPONDEN TUS AMIGOS CUANDO LOS TRATAS BIEN?**

Es curioso, ya habíamos enumerado, más o menos, las cualidades del amigo perfecto y este punto podría parecer a priori repetitivo, pues dirás: «*Bueno, supongo que nuestros amigos nos tratan igual de bien que nosotros a ellos, ¿no?*». Pues sí y no.

Me explico:

Cuando tratas bien a tus amigos, ellos responden devolviéndote multiplicado lo que haces por ellos —por lo menos el amigo «perfecto», y recuerda que tu cuerpo lo es—.

Llega un momento en que este intercambio de atenciones entre tu amigo y tú se torna tan fluido y natural, tan habitual, que ya no se sabe quién es el que agasaja y quién el agasajado.

Este es el punto al que puedes llegar en la relación con tu cuerpo, un punto en el que te identificarás tanto con él que tendrás una sensación de seguridad, comodidad, vitalidad y salud como nunca te imaginaste; y todo esto lo conseguirás de una forma natural y sencilla.

Hace mucho que tu cuerpo está esperando que esto suceda. No es difícil, ya lo irás comprobando.

#### **UNA ACCIÓN CONLLEVA UNA REACCIÓN**

Tienes una planta, la riegas y la fertilizas, procuras que le dé el sol... La planta crece, se desarrolla, llena de esplendor tu casa, te alegra la vista. Olvidas regar la planta, no la sacas al sol, no aireas su tierra... Entonces la planta decae, se marchita, muere.

**APRENDER A CUIDAR DE TU CUERPO SE CONVERTIRÁ EN UN PLACER DEL QUE NO QUERRÁS PRESCINDIR.**

Qué poco trabajo se requiere para que una planta crezca y se mantenga hermosa y sana. El resultado es realmente espectacular y requiere muy poco esfuerzo.

Está claro: cada acción que emprendamos —o que dejemos de emprender— produce un efecto. En nuestra mano está el poder de que sucedan o dejen de suceder multitud de cosas que dependen en gran medida de nuestras acciones. ¿Y de qué depende nuestra acción? De nuestra voluntad de que ocurra algo. ¿Conoces mayor poder que este: que por tu sola voluntad traducida en acción puedan suceder unas u otras cosas, tan distintas entre sí como la noche del día?

Parece casi un milagro, ¿verdad? En realidad lo es.

**EN NUESTRAS MANOS ESTÁ EL PODER DE  
HACER QUE SUCEDAN O DEJEN DE SUCEDER  
MULTITUD DE COSAS QUE DEPENDEN EN GRAN  
MEDIDA DE NUESTRAS ACCIONES.**

Piensa que la vida, la belleza y la salud de un ser vivo, como en el caso de la planta, como en el caso de ti mismo, dependen de ti.

Entonces, vamos a decidir lo mejor para tu cuerpo, para tu mejor amigo.

Al cultivar esta nueva relación contigo mismo conseguirás que tu cuerpo no te falle, mejorarás tu autoestima,

te sentirás más seguro ante los demás y te volverás más abierto y asertivo.

¿Te parece que exagero? Si es así, ello se debe a que aún no te conoces bien. Piensa que tu cuerpo está aquí para hacer lo que tu voluntad decida, tal y como ocurrió en el ejemplo de la planta, y eso requiere tan poco esfuerzo como el que hay que llevar a cabo para que esta fructifique.

Créeme, después de más de veinte años dedicado a la salud del cuerpo y de la mente de mis clientes, puedo asegurarte que el trabajo de cuidarte acabará convirtiéndose en un placer del que no querrás prescindir.