

# AMRITA INMERSIÓN

---

REVERTIR LOS DAÑOS DEL  
ENVEJECIMIENTO



INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1: LA VERDAD SOBRE EL ENVEJECIMIENTO.

CAPÍTULO 2: MANTENIMIENTO DE "LA MÁQUINA PERFECTA".

CAPÍTULO 3: ALINEANDO TU CEREBRO Y CUERPO...

CAPÍTULO 4: SUPERANDO OBSTÁCULOS..

CAPÍTULO 5: TU NUEVA IDENTIDAD SALUDABLE...

CAPÍTULO 6: EL VERDADERO PROPÓSITO DE NUESTROS CUERPOS.

CAPÍTULO 7: CONDICIONAMIENTO PARA EL ÉXITO

CAPÍTULO 8: EL PRINCIPIO DE LA PASIÓN.

CAPÍTULO 9: TU MÁQUINA VIVIENTE...

CAPÍTULO 10: BUENA CIRCULACIÓN, BUENA SALUD...

CAPITULO 11: SALUD Y FELICIDAD..

CAPÍTULO 12: EL LARGO PLAZO.

CAPÍTULO 13: PRIMEROS PASOS...

CAPÍTULO 14: LOS "PARÁMETROS DE EJERCICIO" DE SU CUERPO.

CAPITULO 15: AYUDANDO A TU CORAZON..

CAPÍTULO 16: PENSAMIENTO POSITIVO

CAPÍTULO 17: ENTRENAMIENTO DE FUERZA

CAPÍTULO 18: EL PODER DE LAS SENTADILLAS.

CAPITULO 19: RECUPERANDO TU BRILLO DE JUVENTUD..

CAPÍTULO 20: NO MAS "DIETA"...

CAPÍTULO 21: SEGUIMIENTO DE SU PROGRESO.

CAPÍTULO 22: ENVIANDO SEÑALES ANTI-ENVEJECIMIENTO...

CAPÍTULO 23: EL MEJOR AMIGO DEL HOMBRE

CAPÍTULO 24: CONEXIONES EMOCIONALES.

CAPÍTULO 25: EL VALOR DE LAS AMISTADES.

CAPÍTULO 26: DEJA ENTRAR EL SOL.

CAPÍTULO 27: LIBERÁNDOSE.

CAPÍTULO 28: DORMIR PARA MEJORAR LA SALUD.

CAPÍTULO 29: CONCLUSIÓN

Cuando era más joven, trabajaba como médico voluntario en una ambulancia, era paramédico. Me llevó casi seis meses de entrenamiento semanal, pero soñaba con hacer del mundo un lugar mejor.

Estaba lleno de la inocencia de la juventud, pensé que podía ser como el niño pequeño que detuvo el océano metiendo su dedo en una grieta en la pared... como si mi pequeño gesto pudiera hacer una gran diferencia.

Tenía algunos de los contadores extraños en mi vida en ese entonces. He visto muchas locuras durante mis turnos de voluntariado, pero una en particular realmente me dejó alucinado.

Esto sucedió mientras viajaba para ayudar a alguien en una "comunidad de jubilados". Estábamos allí para recoger a un hombre que parecía tener 80 años. ¡Pero resultó que tenía cuarenta y tantos años y ya vivía en una casa de retiro! No estaba cuidando su cuerpo, y lo estaba agotando muy pronto. Tenía un sobrepeso masivo y ya no podía cuidar de sí mismo.

Eso fue hace veinte años. Hasta donde yo sé, todavía vive allí hoy. Pero lo más probable, dado el estado en el que se encontraba cuando lo conocí, ya no está vivo.

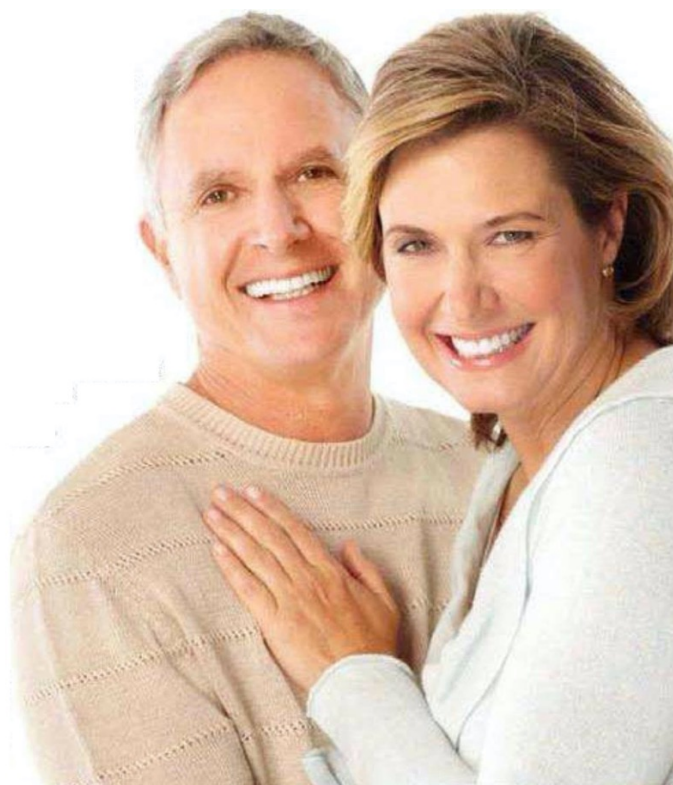
Vivimos en una sociedad donde vemos a las personas mayores como "débiles" y "débiles". Hablamos de su audición y sus mentes dando

Existe la idea de que el envejecimiento es una fuerza inevitable y que nuestros cuerpos comienzan a descomponerse tan pronto como llegamos a los 40 años. O cincuenta. O sesenta.

Se nos enseña a creer que estamos "recogiendo" jóvenes. y entonces debemos mas lento. Más. de insalubres a nuestro

Pero la verdad es que tu salud es buena hasta los veinte años. Puede jugar con sus hijos y disfrutar de casi todos los ejercicios o actividades durante mucho tiempo.

Pero tenemos constr lleva a la gente en el ch si no te importa, no prestes atención, comes mal, descansas el día y no te derrumbes bien.



Ponemos muchas excusas porque queremos que la vida sea fácil  
Mira cómo la profesión médica trata nuestros problemas. Te enfermas, tomas pastillas, te "mejoras". O tal vez te sometes a una cirugía. Simplemente sigue moviéndote.

¡Pero nadie habla nunca de POR QUÉ nos enfermamos tan a menudo!

¿Cuáles son los comportamientos reales que pueden mantenerlo fuera del consultorio del médico (o en la mesa del cirujano)

¿mientras sea posible?

Hay tantos libros sobre dietas de moda y tendencias de salud y ejercicio, ¡pero el noventa y cinco por ciento de las dietas fallan porque son basura!

Este no es un libro sobre dietas o soluciones rápidas. Es un libro sobre cómo ponerse en mejor forma de lo que nunca pensó posible.

Este es un libro sobre cómo volver a enamorarse de la vida. Es un libro sobre la esperanza. En este libro, aprenderá cómo revertir los efectos del envejecimiento, centrándose en cómo se diseñaron evolutivamente nuestros cuerpos.

Cuanto más nos acercamos a un estilo de vida óptimo, es decir, en sintonía con la forma en que nuestro cuerpo fue diseñado para sobrevivir y prosperar, mejor y más larga se vuelve nuestra vida.

Vamos a hablar sobre algunas de las excusas y obstáculos que nos hacen tropezar en la vida y cómo superarlos.

Finalmente comprenderá la forma correcta de abordar el fitness, el gimnasio y el deporte, para establecer un régimen que realmente le guste.

La circulación es tan importante que es clave para mantener el cuerpo unido. Es como el "sistema de carreteras" a través del cual viaja la energía para hacer funcionar su cuerpo.

Mejores caminos conducen a más energía.

Además, por fin sabrás cómo prevenir la pérdida de masa ósea y masa muscular, cómo mantener tu corazón en óptimas condiciones...

Cómo hacer el entrenamiento de fuerza de la manera correcta...

Y cómo evitar ser uno de los viejos que siempre se caen.

Envejecer tampoco significa volverse "feo". ¡Hablaremos sobre formas de seguir luciendo genial hasta el ocaso de tu vida!

Y, por supuesto, también hablaremos un poco sobre la dieta, pero esa parte es tan fácil que podría escribirla en una servilleta de cóctel.

Incluso hablaremos sobre la importancia de devolver la diversión, el juego y la amistad a su vida. Hacer amigos será muy fácil cuando llegues al final de este libro.

Cada palabra aquí tiene un propósito

¡Ayudándote a vivir más y disfrutar cada momento más!



El pensamiento estándar sobre el envejecimiento y la vida es que alcanzas tu pico físico a los treinta. Algunos dirían que este "pico" ocurre incluso antes, a los 18 años.

Está sano, puede correr y no se enferma con frecuencia.

Pero entonces... tu cuerpo comienza a desacelerarse. Primero ya no puedes correr, luego ya no puedes trotar. Con el tiempo, incluso caminar se convierte en un desafío.

¿A cuántas personas has visto montar estos scooters motorizados estos días? Veo anuncio tras anuncio para ellos.

Y las personas que los conducen son cada vez más jóvenes.

¡Las personas tienen cientos de kilos de más y hemos desarrollado una máquina que les permite mantener este estilo de vida!

Esta es la dirección que queremos tomar.

En nuestra cultura, se espera que mueras, o al menos parezca que vas a morir, cuando llegues a los 70...

Y, sin embargo, a veces vemos hombres y mujeres mayores de 70 años que van en contra de todas estas tendencias.

Corren maratones, participan en competencias de Iron Man. Hombre de Acero. Practique deportes que creemos que nuestros cuerpos no pueden manejar durante los años dorados.

Pero son raros. De lo contrario, la gente está muriendo cada vez más joven en estos días.

¿Quieres tomar veinte o más pastillas al día?

Si olvida una sola pastilla, puede morir...

He estado en esta dieta, y es... terrible. Estás empezando a sentirte como un prisionero en tu propio cuerpo. Es una forma completamente inútil de vivir.

Si estás leyendo este libro, sé un hecho CRUCIAL sobre ti. hecho CRUCIAL en ti  
Quieres vivir una larga  
y vida sana

**No tienes que morir joven, y no tienes que sufrir mientras tu cuerpo comienza a "descomponerse" rápidamente. a partir de cierta edad.**

Puede minimizar su riesgo de ataque cardíaco, cáncer y la mayoría de las otras enfermedades que nos matan en masa.

en masa

La mayoría de los riesgos de enfermedades se pueden reducir a un nivel tan bajo que es casi asombroso.

No tienes que aumentar tu salud todos los días de tu vida mientras descienes de la colina hacia tu tumba.

¿Has pensado en ese momento en el que estás "sobre la colina"? Trabajamos nuestro camino a través de la vida, y luego

cuando llegamos a la cima, empezamos a descender la colina Pero, ¿cuándo exactamente llegamos a la cima de esta colina?

Apuesto a que la mayoría de ustedes piensa que está entre 40 y 60. Pero en realidad, no deberías alcanzarlo hasta que tengas más de 80 años.

80 años Así es como nuestros cuerpos fueron diseñados.

Pero ahora estamos envejeciendo de la manera más deprimente. Cada vez más con mala salud.

más visitas al médico ataques cardíacos accidentes cerebrovasculares cáncer

Tomamos pastillas y dependemos de otros para que nos cuiden y nos mantengan con vida.

Pero puedes vivir de manera diferente

Puede ser cada vez más saludable hasta los 60. Puede mantenerse saludable hasta los 80.

Puede estar en mejor forma el próximo año de lo que está hoy.

**¿No es asombroso?**

**¿Cómo te sentirías al saber que las aterradoras visitas al médico podrían terminar?**

**¿Saber que puedes volver a correr? ¿Hacer deporte otra vez?**

**¿Hacer de su cuerpo una máquina saludable y bien engrasada?**

Nuestra sociedad tiene un enfoque equivocado sobre el envejecimiento y la enfermedad. lo que nos hace sufrir.

¿Cuántos medicamentos diferentes han sido retirados del mercado en su vida? que estas grandes compañías farmacéuticas quieren atraparte? ¿Que son corruptos?

Son las empresas más rentables año tras año Y no ganan si nadie cae

enfermo

¿Es tu cuerpo una máquina rota que necesita ciencia, pastillas, pruebas y cirugía para mantenerte con vida?

¿Es el resultado de miles de años de evolución y refinamiento?

En realidad, es una máquina perfecta que funciona como un campeón, ¡siempre y cuando la trates bien!

### **Tu cuerpo está perfectamente diseñado para permitirte vivir hasta los 90 años.**

El problema no es la máquina. Este es el combustible de la entrevista.

Si pones vodka en tu coche en lugar de gasolina, ¿qué pasa? El coche puede funcionar durante un tiempo.

el vodka es combustible, pero eventualmente el motor se agarrotará y todo se descompondrá. Si pones basura en tu auto, ya no funcionará.

Si pones desechos en tu cuerpo, dejará de funcionar. La basura entra, la basura sale.

Si no mantienes tu cuerpo adecuadamente, comenzará a desmoronarse.

Envejecimiento "normal", como nos han enseñado.

simplemente no es normal. Puedes correr hasta los ochenta

Los médicos son como la policía, no están ahí para prevenir el crimen, solo aparecen después de que ha sucedido algo terrible.

Los médicos se involucran fuera de la sala de emergencias.

emergencia Ellos están allí después del infarto.

Solo intervienen tras el accidente cerebrovascular (ACV) o la misteriosa enfermedad. Están ahí cuando llega el momento de realizar un bypass o doble bypass.

Parece que cada año vienen con más bypasses. Doble, triple. Cuádruple ¿Dónde se detiene?

Pero la mayoría de las enfermedades se pueden prevenir. Y en los capítulos siguientes.

En los siguientes capítulos, estarás armado con poderosos conocimientos.

Conocimiento que lo ayudará a mantener a raya a los perros que envejecen durante décadas.

No es necesario que empiece a envejecer durante mucho tiempo. Nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para empezar. Puede prevenir los estragos de la enfermedad.

¡Usted puede prevenir los estragos de la enfermedad y dejar a su médico sin trabajo!

El primer paso para el éxito es elegir este nuevo camino. no te dejes

no se deje atrapar por lo que la mayoría de la gente considera como un envejecimiento normal.

Estás en el camino correcto ahora. Y puedes vivir como si fueras inmortal

Nuestro cuerpo es el resultado de la evolución Miles de diseños diferentes han sido probados y modificados.

Desarrollado y rechazado Algunos conceptos han tenido éxito, otros han fracasado.

Hubo mutaciones que no funcionaron. y ha habido mutaciones que han sido parte de la norma del cuerpo humano estándar.

Los modelos de cuerpo fallidos han sido descartados.

Solo los mejores conceptos continuaron triunfando.

No hay motivo para pensar que se está moviendo a través de una máquina que no es perfecta. Tu cuerpo es el resultado final de la investigación de prueba y efecto más brutal jamás realizada. La naturaleza probó cada nueva idea en una persona viva, si fue un paso atrás, la persona murió joven.

Los cuerpos débiles mueren No se reproducen Se eliminan del acervo genético

El problema de tu cuerpo es que fue perfectamente diseñado para una época que ya no existe.

Fue diseñado para una sociedad de cazadores-recolectores, donde caminabas 10 millas por día y vivías o morías en tu ingenio y agilidad. De vez en cuando tenías que salir corriendo del peligro o morir de muerte violenta.



¿Qué sucede cuando no usamos nuestras habilidades y capacidades naturales? Se atrofian. Están empezando a desmoronarse.

desintegrarse, desvanecerse y desaparecer.

Nuestros cuerpos fueron diseñados y perfeccionados en un mundo sin televisión, sin comida rápida, sin autos.

sin aviones y sin trenes Sin sillas, sofás, tumbonas, sillones y sillones reclinables.

¡Y sin jubilación! (También es un invento moderno...)

Y son esos grandes y maravillosos inventos de conveniencia los que nos están matando uno a uno... Envejecerás. Tu cabello se volverá gris o se caerá. Envejecerá y se ralentizará de alguna manera.

Algunos aspectos

¿Pero desmoronarse? Bueno, eso es opcional.

Todos conocemos la mayoría de los comportamientos que nos matan. Cuantas veces has dicho.  
"Si solo tuviera  
más tiempo para ir al gimnasio..."  
"Si tan solo no estuviera tan ocupado, podría cambiar mi vida..."  
Voy a apuntarme a un gimnasio para mi propósito de Año Nuevo...".  
Son las excusas y las mentiras que nos decimos a nosotros mismos las que nos impiden usar  
nuestros cuerpos como antes.  
que fue diseñado

**Aquí hay un consejo crucial:**

**Cuanto más trates tu cuerpo como fue diseñado.**

**mejor será tu calidad de vida.**

**Suena simple cuando lo piensas, ¿no? Usa tu cuerpo como fue  
diseñado y durará mucho más No se descompondrá**

De hecho, puedes entrenar a tu cuerpo para que no se dé por vencido. y hazle saber que lo  
necesitas para seguir trabajando  
correctamente hasta el final.  
Trata bien a tu cuerpo y él hará lo mismo contigo.

Nuestros comportamientos envían señales clave a nuestro cuerpo. Si enviamos señales de  
pereza, el cuerpo se vuelve perezoso.  
Si enviamos señales activas, el cuerpo permanecerá activo.

El primer paso es hacer que el ejercicio y un estilo de vida saludable sean una parte integral de  
lo que eres.

Si ve la alimentación saludable como una tarea o un castigo, fracasará en ese camino.

Debe ser más que eso. Tiene que convertirse en parte de lo que eres.

Así es como la gente tiene éxito con el vegetarianismo. No es una elección de estilo de vida.  
Este no es un cambio de mentalidad suficiente.

de la mente.

Se convierte en su identidad.

Empiezan a usar camisetas sobre ser vegetarianos. Solo van a restaurantes vegetarianos  
especiales. Se convierte en una pieza central de su existencia.

Cambiar la identidad es la clave del éxito en este esfuerzo que cambia la vida. van las recompensas

¡que valga la pena!

Echemos un vistazo a dos opciones de identidad y veamos quién tiene la mejor oportunidad de llegar hasta el final. Jack es un abogado que va al gimnasio tres veces por semana porque quiere mantenerse en forma.

Janine hace entrenamiento con pesas casi todos los días y solo va a trabajar en el bufete de abogados para mantener su estilo de vida saludable.

Creo que ambos sabemos que Janine estará en el funeral de Jack (¡y estará hermosa!).

asombroso !)

Un estilo de vida saludable no puede ser un accesorio de tu identidad, debe ser parte de tu esencia.

Recuerde que nuestros cuerpos están diseñados para un estilo de vida específico de caminar, cazar y buscar comida.

Obviamente, ya no necesitamos ir al bosque o caminar por la selva todos los días para buscar comida.

pero necesitamos vivir este tipo de vida física si queremos seguir viviendo. Sabemos para qué fue construida nuestra máquina. ¡Solo tenemos que actuar sobre este conocimiento!



Necesitamos enviar señales a nuestro cerebro y cuerpo de que estamos en el camino correcto. Una vez que nuestra mente y cuerpo estén alineados, comenzarán a suceder cosas increíbles.

Cuando llevas un estilo de vida sedentario, tu cerebro entra en modo de "hibernación". Él piensa que si no te mueves, algo anda mal. Que tal vez haya una sequía o una hambruna.

Es por esto que las personas sedentarias tienen más problemas de depresión, el cuerpo reacciona a las señales que le enviamos.

Si envías estas señales sedentarias, el cuerpo seguirá desacelerándose. Y se ralentiza hasta convertirse en depresión para ralentizarnos aún más.

La depresión es ese sentimiento de no querer hacer nada, si no hay suficiente comida, tu cuerpo no quiere que quemes la energía que necesita ahorrar para sobrevivir.

Entonces te da depresión de bajo grado para motivarte a no hacer actividad (y quemar grasa).

**Piensa un momento en ello:  
cuanto más perezoso eres, más te dice tu  
cerebro  
ser perezoso. porque cree que tienes que**

**para hibernar, conservar su energía y  
almacenar grasa!**

Pero si eres activo y vives una vida esperanzada. puedes entrenar tu cerebro para enviar señales opuestas. Señales que elevan tu moral y te motivan a mantenerte activo y productivo.

Tu cerebro reaccionará a la vida que llevas y las nubes desaparecerán. Aparecerá el sol La falta de ejercicio y la mala alimentación son los factores que pueden desencadenar el reflejo depresivo de tu cerebro.

Entrará en modo de hibernación.

Estar activo y comer como si fuera primavera detendrá esto y mantendrá su cuerpo funcionando como una máquina bien engrasada.

Si actúas como si fuera un momento de abundancia, tu cuerpo responderá dándote más alegría y energía.



Es posible que estés teniendo un problema en este momento. Te dices a ti mismo que no eras un atleta en la escuela secundaria. Apestaras en los deportes.

Tal vez estabas en un club de teatro o de ajedrez y no practicabas ningún deporte.

Lo que estás pasando es tu primera excusa. Es una manera de encontrar una excusa para la inacción. Es un hábito terrible y es una mentira.

No tienes que ser un campeón deportivo. Nada en este libro pretende hacerte competitivo en tu deporte o estilo de vida. No dejes que esta excusa sea la razón de tu temprana muerte.

No es un juego, es la calidad y la duración de tu vida de lo que estamos hablando aquí. Yo era un atleta muy malo en la escuela secundaria. Ahora soy mucho mejor atleta y estoy en mucho mejor forma. Encontré una variedad de deportes que ahora disfruto. que no eran una opción cuando estaba en la escuela secundaria.

No dejes que un mal pasado sea la razón por la que arruines tu futuro. Además, ser deportista y activo como adulto puede ser mucho más divertido que en la escuela secundaria. Tuviste que lidiar con el estrés de la pubertad y crecer al mismo tiempo.

Ahora tienes el control total de tu destino. Es tan tentador dejar que los lazos del pasado nos controlen.

Cuando somos más jóvenes, las palabras que los adultos dicen en nuestras vidas tienen mucho poder 1 Los maestros siempre trataron de limitarme Un maestro me dijo que era un asco en el arte. Otro me dijo que yo era un mal atleta. Que simplemente tenía que rendirme.

Cuando escuchamos estas cosas, pensamos que son hechos y no opiniones. Así que le damos a esas ideas un poder que no se merecen.

¿Dejarías que esa misma persona te dijera cómo vivir tu vida ahora? Claro que no. Tenemos que tomarnos un momento para darnos cuenta de que la escuela secundaria ya no importa, ya sea que estés en la parte inferior o en la parte superior de la pila social.

Fui un atleta lamentable en la escuela secundaria, estaba en el equipo de debate, actuaba en obras de teatro. Intenté jugar al fútbol, pero el entrenador pero el entrenador apenas me dejó tiempo de juego. jugué eso cuando se lesionaron los DOS porteros de nuestro equipo \_11 de nuestro equipo!

Una vez. Terminé salvando el juego. Pero al día siguiente el entrenador le dijo a un niño grande que él era el nuevo portero. Yo no. ¡Este tipo perdió todos los juegos que jugó!

Al principio, tenía que jugar la mitad de cada partido. Y él estaba marcado cuatro veces más que yo. Piénsalo. Yo era cuatro veces mejor que ese otro tipo. Pero era más alto y parecía un mejor atleta, así que finalmente el entrenador dejó de dejarme jugar.

Me hizo sentir como basura y nuestro equipo perdió todos los partidos esta temporada.

Cuando era niño, podía mirar ese recuerdo y verlo como una razón para renunciar. Lo que hice, lo dejé porque no me dejaban jugar.

Pero de adulto. Puedo mirar hacia atrás y darme cuenta de que el entrenador fue el peor. debería haber estado cansado

Debería haber admitido su error y haber jugado al jugador que habría permitido que su equipo ganara. Tuve un entrenador horrible que mató mi motivación. Yo no era un gran jugador, pero puso a alguien peor, porque era un imbécil.

Probablemente por eso estaba tan amargado y siguió siendo el entrenador del equipo juvenil hasta su retiro. Nunca entrenó al equipo universitario.

Así que tenía una buena excusa para no ser un gran atleta: un pésimo entrenador que mató mi motivación. Pero me di cuenta de que no iba a dejar que un entrenador de fútbol juvenil determinara el curso de mi vida.

¿Voy a dejar que un mal entrenador me acorte la vida? Yo no lo pienso.

Si mi escuela hubiera ofrecido kayak (un deporte que disfruto inmensamente como adulto), podría haber conocido la gloria.

Cuando fui a la universidad, la única razón por la que no remé en la universidad fue porque se conocieron en a las 4:30 am

Lo que estoy tratando de decir es que no dejes que lo que sucedió en tu pasado dicte qué deportes o actividades intentas (o no intentas) hoy.

No estás aquí para tratar de ganar los Juegos Olímpicos. Probablemente no vayas a participar en competiciones de alto nivel. Solo estás tratando de vivir más tiempo y ser lo más fuerte posible.

Para mejorar la calidad y la duración de su vida.

Y eso es mucho más importante que dejarse llevar por excusas estúpidas.

Cuando le muestre cómo medir el progreso más adelante en este libro, verá que tengo razón. Verás que da igual que no seas un "deportista nato".

Porque puedes lograr todo el éxito que necesitas, usando el cuerpo y las habilidades que tienes ahora mismo.

Vivir una vida saludable es más que una idea. Debe convertirse en un elemento central de tu carácter, de tu identidad. Debe convertirse en lo que eres.

Uno de los mayores problemas que enfrentamos como humanos es que no podemos enfocarnos en el largo plazo. A menudo hacemos cosas que son terribles para nosotros a largo plazo, pero llenas de placer a corto plazo.

Fumar, beber demasiado, comer rápido es divertido en el momento, pero puede reducir su esperanza de vida por décadas.

Tenemos estos hábitos terribles que no podemos controlar porque ignoramos las consecuencias "No tendré un ataque al corazón por lo menos durante diez años, me preocuparé por eso entonces".



Así es como terminamos arrastrando cilindros de oxígeno o colapsando en la oficina con un corazón que de repente se apagó.

Seguimos buscando el atajo. El camino más fácil. Queremos entrenar veinte minutos a la semana.

El problema con eso es que todavía mueres joven. Es horrible, aterrador y abrumador. Y es por eso que ignoramos el problema.

Esta es la razón por la cual la mayoría de los estadounidenses tienen sobrepeso y el resto del mundo no se queda atrás.

No nos gusta hablar de cosas aterradoras. Cuando un problema es demasiado grande y nos parece demasiado pesado, no queremos enfrentarlo.

No queremos mirar al horrible monstruo a los ojos. Y odiamos tener que actuar.

Uno puede vivir mucho tiempo y tener una vida increíble y saludable. Solo haz ejercicio al menos cinco días a la semana. Seis es mejor. Siete es ideal.

Sé que suena duro, tal vez incluso como una sentencia de prisión.

Algunos de ustedes podrían pensar. "Oye, prefiero disfrutar de mi vida y morir a los 50 que tener que hacer ejercicio todos los días solo para llegar a los 90".

Solía sentir exactamente lo mismo. Pero la cuestión es que no tienes que ir al gimnasio todos los días. Podemos encontrar actividades que realmente nos gustan.

Personalmente, odio el gimnasio. Por alguna razón, nunca puedo obtener suficiente motivación para ir. Probé docenas de deportes diferentes, desde tenis hasta golf, ciclismo de montaña...

Y ahora mismo, me encanta andar en kayak. Ponme en un bote tirando de este remo, y puedo girar fácilmente durante dos horas. siete días a la semana, me encanta.

Tengo un par especial de increíbles auriculares a prueba de agua para poder escuchar música. podcasts Libros en cinta. Esta es la pieza central de mi régimen de ejercicios.

Encontré algo que realmente me gusta y que me gusta mejorar. Me hace sentir poderoso y

conectado con la naturaleza. Incluso tengo un kayak "tándem" en el que puedo poner a mi esposa e hija. Giro la manivela en la parte trasera mientras los demás se relajan en la parte delantera.

Es más trabajo para mí, ¡pero es algo bueno!



Nuestro cuerpo está diseñado para un estilo de vida físico. Fue construido para ser usado. Pero en estos días, la mayoría de nuestros trabajos son esencialmente mentales.

### **¿Cuántos trabajos incluso requieren estar de pie?**

**Solo conozco dos que me vienen a la cabeza: peluquera y cirujana. (Y tal vez un trabajador de una fábrica).**

**Con la mayoría de los otros trabajos, nos sentamos sobre nuestros traseros todo el día. No nos estamos moviendo. Nos sentamos en sillas ergonómicas con escritorios ergonómicos y teclados ergonómicos.**

**teclados ergonómicos. No utilizamos casi ninguna parte de nuestro cuerpo.**

Créeme, sé lo que es. Escribo para vivir. Me siento con mi computadora portátil y presiono esas teclas para pagar las cuentas.

Me encanta escribir libros, es mi pasión. Pero podría hacerlo sin siquiera mover mi cuerpo.

El trabajo moderno ya no requiere el uso de nuestro cuerpo. Y eso es lo que nos está matando.

Solo usamos nuestro cerebro, y es por eso que nuestro cuerpo comienza a atrofiarse.

Entonces sucede algo aún peor. Nuestro cuerpo envía señales a nuestro cerebro, diciéndole que es hora de colapsar.



No usar nuestro cuerpo es una de las razones por las que nuestra mente comienza a debilitarse a medida que envejecemos. Pero podemos romper este ciclo volviéndonos a estar activos como nuestros cuerpos pretendían.

O podemos inventar excusas hasta que suframos enfermedades paralizantes y muramos antes.

Las decisiones que tomamos tienen consecuencias graves, incluso cuando tratamos de fingir que no tomamos ninguna decisión, como no ir al gimnasio, no hacer ejercicio. Siempre son decisiones...

Una vida saludable es una decisión seria. La mayoría de las personas se entregan a la pereza hasta una muerte prematura.

Da un poco de miedo pensar en eso... pero la mayoría de nuestros conciudadanos tienen sobrepeso. Como estadounidenses, exportamos principalmente estilos de vida poco saludables y comida sucia.

Solíamos ser una nación de gente sana y fuerte. Pero esa era ha terminado. Cada vez nos parecemos más a los gordos de la película "Wall-E".

En esta película, cada persona vive toda su vida acostado en una cama. Más y más grande.

Puede sonar bien al principio... pero significa una vida útil mucho más corta.

¿Alguna vez has notado que todas las celebridades obesas mueren jóvenes? No es una coincidencia. Las malas elecciones de vida hacen que nos quememos demasiado rápido.

Tienes que tomar una decisión senil para cambiar tu vida por completo. No intentes una transición lenta. Solo estarías perdiendo el tiempo.

Imagina que estás comenzando un nuevo trabajo mañana. ¿Cómo actuarías? ¿Cómo cambiaría tu vida? No hacemos transiciones lentas en otras áreas de nuestras vidas...

¿Estamos haciendo una transición lenta a la universidad? No. On se présente le premier jour, et soudain on est à l'université." Il n'y a pas d'entre-deux : une transition lente, facile et amicale. Alors comment ta vie changerait-elle si tu avais un nouveau travail ? Et si ce travail commençait plus tôt le matin que ce à quoi vous êtes habitué ? Vous vous coucheriez immédiatement plus tôt. Vous ne vous trouveriez pas d'excuses, vous n'appuieriez pas sur le bouton "snooze" en disant que vous êtes demasiado cansado.

Porque consideramos nuestra carrera una prioridad. Ahora, este sentido de prioridades es cómo debe tratar su nuevo estilo de vida saludable.

¿Cómo prioriza el trabajo sobre la familia y la enfermedad? ¿Cuántas veces has ido a la oficina con un resfriado o dolor de cabeza?

Este es el nivel de dedicación que tu cuerpo necesita.

Tu cuerpo fue diseñado para una sociedad de "escasez". Si querías comida, tenías que buscarla. Está diseñado para seguir funcionando aunque estés un poco enfermo.

No es necesario renunciar a muchas cosas para convertirse en una persona sana. Puedes simplemente apagar la televisión. ¿Es realmente tan importante la televisión?

**Este es el beneficio de cambiar la televisión por un estilo de vida saludable:**

**Vivirás tanto tiempo que podrás ver todos esos programas en Nettlelix en el ocaso de tu vida.**

**Piénsalo. ¡Tendrás unas cuantas décadas más de vida por delante! delante de ti ! Mejor no ver la última temporada de "Game of Thrones". temporada de "Juego de tronos" hasta que tengas 90 años y finalmente tengas que reducir la velocidad. ¿Por qué desperdiciar sus años de salud años de salud sentado en casa?**

El secreto es hacer del ejercicio una prioridad seria en su vida.

Tengo muchos pasatiempos, como todos los demás, pero desafortunadamente la mayoría de las cosas que me gusta hacer involucran sentarme sobre mi trasero.

Así que los dejo a un lado. Siempre me aseguro de obtener mi tiempo de kayak primero. Está en lo alto de mi lista de prioridades. Es muy fácil decir que estoy muy ocupado hoy. o que tengo que terminar de escribir un libro a tiempo... pero no puedo llegar tarde. porque tengo que mantenerme a mí y a mi familia.

¿Estamos tan ocupados que no tenemos treinta minutos para sudar?

¡Si ve dos horas de televisión todas las noches, ve más de treinta minutos de publicidad!

Todos los días.

Simplemente deshazte de los anuncios y puedes comenzar tu camino hacia la salud. Eso te da treinta minutos que puedes pasar moviéndote tranquilamente. ¡Eso solo sería un gran paso en la dirección correcta!

(¿Y a quién diablos le gusta ver anuncios estúpidos en la televisión de todos modos?)



Todos nos inscribimos en un gimnasio o comenzamos una dieta solo para finalmente rendirnos y olvidarnos de la idea. Pero, ¿por qué fallamos realmente?

Bueno, por lo general nos permitimos fallar un pequeño paso a la vez. Comienza con una "recompensa" por trabajar tan duro. O nos tomamos un día libre del gimnasio. ¿Qué pasa cuando dejas pasar un día? Terminamos perdiendo una segunda sesión de entrenamiento. Y nuestro ritmo se rompe de repente. Nos encontramos pasando un mes sin entrenar.

Es por eso que debe comprometerse a cambiar su identidad. Si el ejercicio es solo una parte de tu vida personal. pero no es realmente una parte de su identidad. es fácil dejarlo ir.

Piénselo de esta manera cada vez que pierda un entrenamiento. acortas tu vida. Así es como podemos poner las cosas en perspectiva y mantenernos enfocados en la meta a alcanzar.

El primer paso es inscribirse en un gimnasio. Encuentra un gimnasio que te guste. Personalmente, no me gusta especialmente levantar pesas o caminar en cintas de correr. Pero encontré un gimnasio que tiene cintas para correr, así que puedo enchufar mis auriculares y ver una pequeña pantalla de televisión mientras hago mi cardio. Y hay una sala de vapor, en la que me gusta sentarme durante unos 15 minutos, que es mi "recompensa" después de hacer ejercicio.



Me encanta el kayak. Puedo hablar de eso todo el día. Es un buen ejercicio, porque es cardio, pero también fortalece la parte superior de mi cuerpo. Todavía voy al gimnasio. Necesitas asegurarte de que estás trabajando todo tu cuerpo.

Por un lado, un gimnasio puede ofrecer cosas muy importantes, como el acceso a máquinas que trabajan todas las partes del cuerpo, y mejor aún, clases a las que puedes apuntarte, cosas que realmente te ayudarán a alcanzar el éxito que estás buscando.

Construir un gimnasio en casa es genial, pero luego entrenas de forma aislada. Es difícil. Prefiero tener otras personas a mi alrededor. Este sentido de comunidad me ayuda a mantenerme motivado.

El aislamiento y la soledad pueden causar muchos problemas a medida que envejeces, y al ir a un gimnasio creas oportunidades para ser más social. Por lo tanto, hay dos ventajas muy importantes para inscribirse en un

gimnasia-

También debe hacer del ejercicio una prioridad y establecer un tiempo determinado para hacer ejercicio. La estructura es la clave del éxito en esta área. Si entrenas todos los días en horarios aleatorios, comenzarás a perder días muy rápidamente. Te dirás a ti mismo que harás ejercicio más tarde ese día... un poco más tarde... y luego te dirás que ya es "demasiado tarde". ¡No caigas en esta trampa!

Siempre que sea posible, haga sus ejercicios por la mañana. Es una gran manera de "comenzar" tu día y ponerte en forma. Pero ya sea que su horario requiera que entrene a primera hora de la mañana o fuera de horario, dedicar un tiempo específico en su horario para entrenar lo convierte en un hábito.



Sabrás cuándo te perdiste tu entrenamiento y te carcomerá. Es importante. Te hace responsable de tus acciones. Y tus inacciones.

Ir al gimnasio. Sé que no siempre es divertido. Tal vez en tu caso, nunca es divertido. Pero todavía tienes que hacerlo, es solo un paso necesario en el camino hacia una vida larga y saludable.

Es como pagar tus impuestos ¡No quieres, pero es mejor que ir a la cárcel por evasión de impuestos!

Así que ve al gimnasio y paga tus "impuestos de sudor" para que puedas sobrevivir a todos tus amigos, pero puedes llegar más lejos.

Porque la forma de encontrar un éxito verdaderamente masivo es encontrar un deporte que te apasione, algo que puedas hacer todas las semanas y que realmente ames.

Combinar la pasión con la actividad física es una de las claves para mantener y mejorar tu salud a largo plazo.

Todo lo que tienes que hacer es encontrar una actividad que te veas practicando durante décadas. A mi padre, por ejemplo, le encanta la esgrima. No comenzó hasta los 50 años, pero agregó mucho tiempo a su vida.

El físico. El sudor. Hay algo realmente maravilloso en eso.

Para ti, podría ser nadar o andar en bicicleta. Puede ser senderismo, montañismo o correr.

Como dije, para mí, es kayak. Tengo pasión por todos los deportes de mar, me gusta el surf, el snorkel y también el stand-up paddle. Todo es genial, pero el kayak es mi principal pasión.

¡Puedo saltar en mi kayak y realmente ir a lugares! Puedo llevar a mi familia conmigo en pequeñas aventuras. Puedo escuchar un libro en cinta o un podcast, soy muy leal. Incluso puedo ver una película en mi iPad si lo necesito. No necesito ir tan lejos, porque amo el kayak Pero todo es posible. A veces incluso llevo una cámara GoPro y grabo mis viajes. Estos son videos que probablemente nadie quiera ver. Pero me encanta hacerlos.

Cuando era más joven. Me encantó la película "Endless Summer", que trata sobre el surf. Así que puedo imaginarme recreando algo similar.

Hago todas estas cosas para mantener ardiendo el fuego de mi pasión.

Si no hacemos deporte es porque no nos gusta. Esta barrera es un asesino. Y sé que ella está allí...

Por eso tenemos que centrarnos en la pasión. Porque eso es lo que puede ayudarnos a superar el bache. Sobre la barrera del dolor. Más allá de las excusas... y hacia la luna de la victoria.

Hay muy buenas oportunidades por ahí. Hay muchas ligas y clubes deportivos para adultos a los que puedes unirte.

Si te encantaba el fútbol cuando eras niño, puedes unirte a una liga de fútbol para adultos. Puede comenzar en un equipo de nivel inferior que coincida con su nivel de condición física.

Hay ligas de frisbee, softball y kickball. Solo tienes que asegurarte de que sea un deporte en el que el corazón se acelere y en el que sudas.  
(No se deje llevar por el golf, porque realmente no está haciendo ejercicio).

Lo bueno de encontrar tu pasión es que el gimnasio comienza a tener mucho más sentido. Al principio, vamos al gimnasio para vivir más tiempo. Pero ese es un objetivo a largo plazo, ¿no? Es tedioso... y lo sé.

Necesitas algo justo frente a ti... un objetivo a corto plazo en el camino hacia el largo plazo.

No voy a pretender que ir al gimnasio todos los días es mi sueño hecho realidad pero ya. Voy al gimnasio para apoyar mi pasión, quiero fortalecer mis brazos. Mis piernas más fuertes. Mi corazón más fuerte.

Quiero poder remar más fuerte, remar más lejos y durar más. El gimnasio me da las herramientas.

necesitaba mover mi kayak más rápido y más lejos.

Tu tiempo en el gimnasio debe ser entrenamiento para tu pasión.

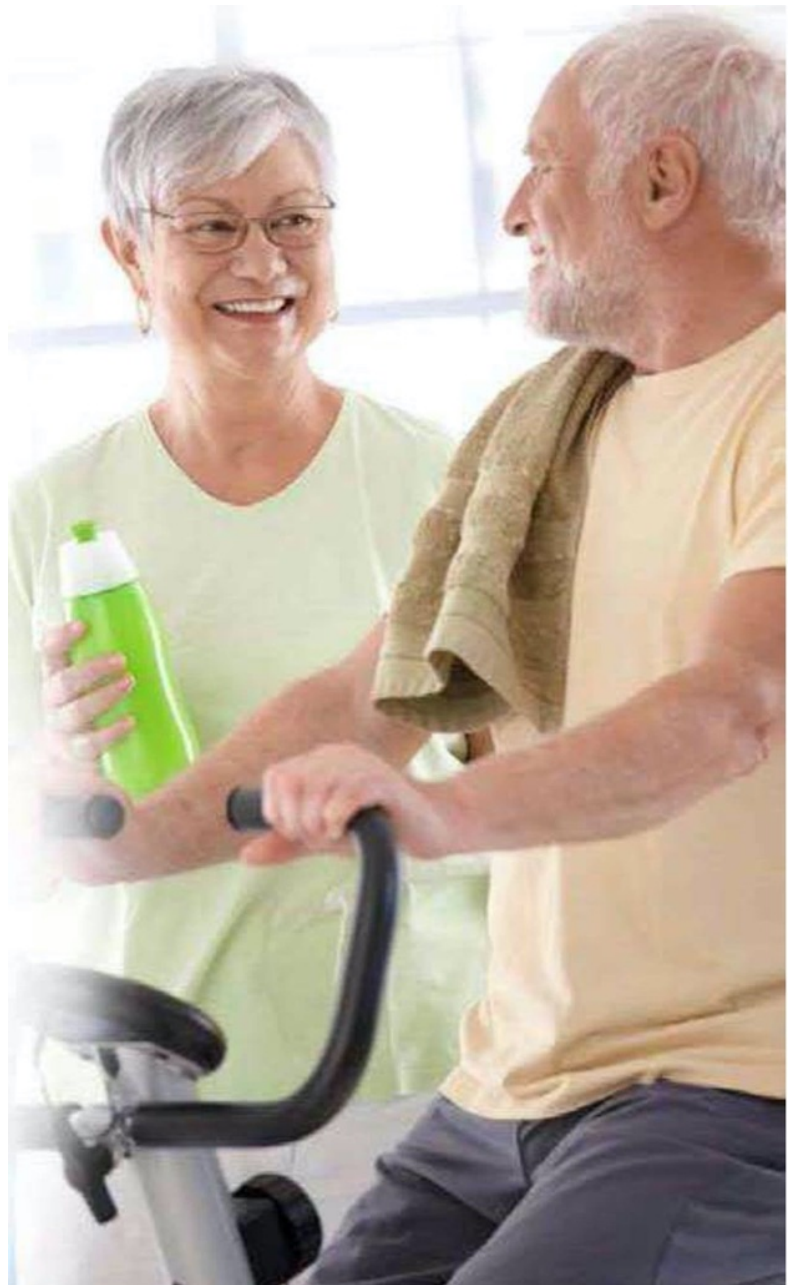
Si tu pasión es el fútbol, el gimnasio te dará fuerzas para pegarle más fuerte al balón y marcar más goles. Hay este increíble beneficio justo frente a ti. Es un sentimiento impresionante

Elimina el aburrimiento de esos viajes al gimnasio. porque ahora tienes un objetivo más inmediato justo frente a ti.

Por lo tanto, debe entrar ahora en una fase exploratoria para ver qué es lo que realmente le gusta hacer con su cuerpo.

Dedicaría un día a la semana a su "caza de la pasión". Haz una lista de al menos 52 posibilidades. Si tiene dificultades para encontrar ideas, use Google para investigar diferentes deportes y actividades físicas que la gente común hace como una forma de ejercicio.

52 es el número de nuevos deportes y actividades físicas que



puedes probar este año si pasas un día a la semana probando algo nuevo.

Es posible que descubras que disfrutas de la escalada en roca, el senderismo, la espeleología o algo menos natural".

Cuando estamos en la escuela secundaria, tenemos una selección limitada de posibilidades. Si no te gustan los deportes que ofrece tu escuela, estás atrapado en la escuela secundaria.

Pero quizás te gusten las artes marciales, el yoga o el boxeo. Nunca es demasiado tarde para encontrar esa pasión. Sabrás que lo has encontrado porque querrás empezar de nuevo, de inmediato.

Como. Desearía estar en mi kayak ahora mismo en lugar de escribir sobre ello. Por eso sé que es el deporte de mi gran pasión.

Hay muchos otros deportes que me gustan mucho. Me encanta el senderismo. Pero no soy lo suficientemente rápido, por lo que otras personas odian ir de excursión conmigo.

"Amar" algo no significa que sea una pasión. Si es algo que "te gustaría hacer más a menudo", es solo un pasatiempo.

Encontrarás un deporte que te complacerá. que amas de verdad y en el que te encierras.

Como dije, mi padre comenzó a practicar esgrima cuando tenía cincuenta y tantos años. Sucedió por casualidad. Estaba hablando con alguien sobre jugar al tenis y ella le dijo casualmente que debería probar la esgrima.

La idea de la esgrima le atrajo, y al día siguiente era miembro de un club de esgrima. Hoy tiene una docena de espadas y vallas todo el tiempo. Le encanta y nunca consideró hacerlo hasta más tarde en su vida.

Así que recuerda, NUNCA es demasiado tarde para encontrar este deporte apasionante. Y al final de este libro, espero que podamos encontrarlo juntos.



Tu cuerpo es una máquina viviente. Todos los días las células mueren y son reemplazadas. Esencialmente, todo su cuerpo es "reemplazado" cada tres años más o menos. Se renueva constantemente. ¡Algunas piezas son completamente nuevas cada pocos meses!

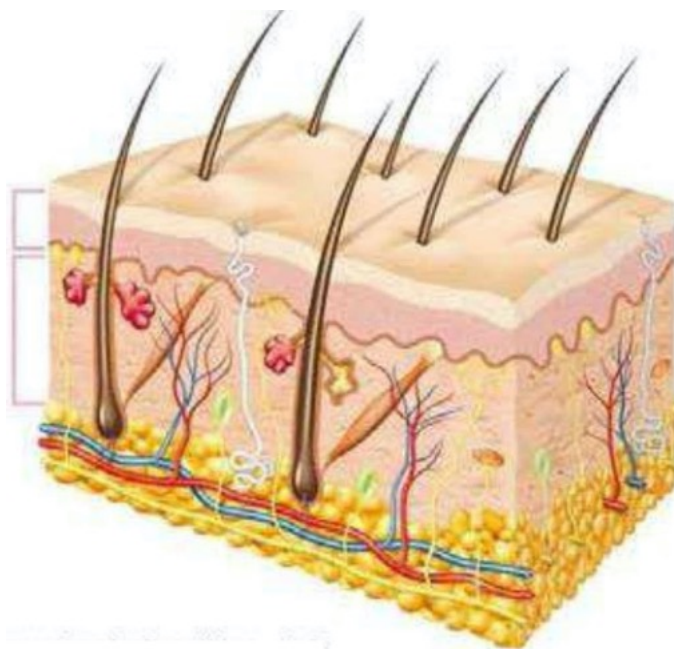
Y sin embargo, tenemos esta falsa idea de que nuestro cuerpo es fijo. Que nuestro cuerpo está prácticamente "encerrado" en cualquier estado.

Pero no es el caso! Es una máquina viva que está en constante cambio. Y recuerda, las señales que le envías a tu cuerpo le dicen qué más hacer. Si vives en un sillón, entonces le envías señales a tu cuerpo diciéndole que es hora de apagarse. Entra en modo de hibernación. Este es el camino de la decadencia y el envejecimiento RÁPIDOS.

Pero si hace ejercicio, si encuentra su pasión física, entonces puede revertir estas tendencias incluso si está en mala forma física en este momento.

Es posible que no puedas correr. Subir escaleras te hace silbar. Puede volver a entrenar su cuerpo y comenzar a reemplazar las células débiles con células fuertes. Puedes reconstruirte de esta manera. Puede reemplazar todas sus células en descomposición con versiones más jóvenes y más fuertes.

Al volverse activo, está enviando señales muy importantes a su cerebro. Para hacerle saber que necesita celdas activas nuevamente. es una gran cosa



Así es como podemos revertir los efectos del envejecimiento de manera tan rápida y poderosa. La señal del ejercicio le dice al cuerpo que sea fuerte y se repare a sí mismo.

Cuando no haces ejercicio, tu cuerpo deja de enviar esa señal de reparación. Esto es cuando sus células y su cuerpo comienzan a descomponerse. En lenguaje sencillo...

Cuanto mejor seas, menos probable es que mueras. ¡Esta es una poderosa motivación!

Puedes decirle a tu cuerpo que quieres seguir viviendo. Que tu cuerpo sigue siendo útil. Por eso es tan importante estar activo

Tu cuerpo reacciona a cómo lo procesas a nivel celular. Por lo tanto, podemos controlar esta respuesta viviendo de una manera que le muestre a nuestro cuerpo que queremos seguir viviendo.

El estrés y los "ejercicios acelerados" engañan a nuestros cuerpos para que se empujen a sí mismos. Si nunca corremos, nuestros cuerpos lentamente dejan que esa capacidad se desvanezca. Así que envíe señales a su cuerpo para hacerle saber que está activo y que son posibles transformaciones sorprendentes.

¿Alguna vez has visto a una persona con sobrepeso ponerse en buena forma? Parece que sus músculos salieron de la nada. Sabemos que es posible, hemos visto la prueba

Ahora que entiendes lo que está pasando, necesitas tomar acción, quieres un cuerpo que pueda moverse rápidamente. Que todavía tiene la parte de vuelo de la "respuesta de lucha o huida".

Cuando renuncias a esta habilidad, le estás diciendo a tu cuerpo que no te importa morir. Esta es una señal extremadamente negativa. Incluso si no crees que te has rendido, tu cuerpo lo hará.

Es por eso que, al menos una vez al mes, realmente necesita esforzarse. Corre tan rápido como puedas. Puedes aumentar la distancia y la velocidad a la que puedes correr.

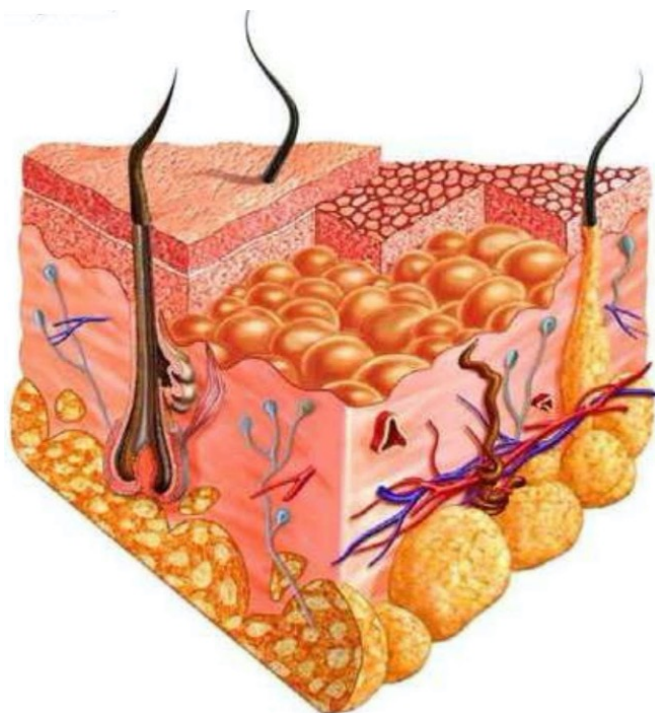
Hay tanta gente preparándose para el fin del mundo en estos días. Tienen búnkeres ocultos, armas y suministros de alimentos que durarán años.

Vi a un tipo siendo entrevistado en un programa de televisión que se estaba preparando para estar listo para un "apocalipsis zombi".

Pero, ¿cuál sería la clave número uno para sobrevivir en este escenario (absurdamente improbable)? Cardio. Debes poder correr. Y cuando digo "correr", ¡realmente quiero decir correr!

Ciertamente no preveo que necesitemos correr más rápido que los zombis hambrientos, pero creo que es un poco irónico que a las personas que se están preparando para estos "escenarios de apocalipsis" no parezca importarles en lo más mínimo su estado físico.

Así que esfuérzate y mantén tu capacidad para correr. Con suerte, nunca tendrás que correr para salvar tu vida, pero estarás enviando poderosas señales a tu cerebro de que tu cuerpo necesita seguir funcionando correctamente... tus articulaciones, tus músculos, tu corazón, tus pulmones y todo lo demás... Y tu cerebro responderá a estas instrucciones de maneras asombrosas.



La mayoría de la gente piensa que un ataque cardíaco se debe a un corazón que falla o que un derrame cerebral se debe a un cerebro que falla.

**Hay algo que debe saber: es la mala circulación lo que provoca ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.**

La circulación es el sistema de transporte de su cuerpo que se descompone y provoca ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Sentarse en el trabajo se considera un factor de riesgo importante para los ataques al corazón y problemas de circulación sanguínea, eso es lo que dicen las revistas médicas. Y aún no has hecho nada malo. Pero es el hecho de no hacer nada el problema. Además de eso, muchos de nosotros fumamos o tenemos malas dietas y tenemos niveles de colesterol muy altos. Estos factores se multiplican y multiplican, fumar y estar sentado no es el doble de malo que estar sentado. Es diez veces peor.

Créeme, fumé durante años. Un día finalmente me di cuenta de que iba a morir si no me detenía. Así que dejé de fumar un día y nunca miré hacia atrás. Cambié mi identidad en un nivel fundamental.

Ahora miro a los fumadores, y es tan repugnante para mí. Yo soy el que se queja si estoy demasiado cerca de un fumador en un bar.

o en otra parte.

Cambié mi identidad básica de fumador a alguien que piensa que es repugnante. Así fue como pude derrotar a ese demonio.

No tengo la tentación de retomar este hábito.

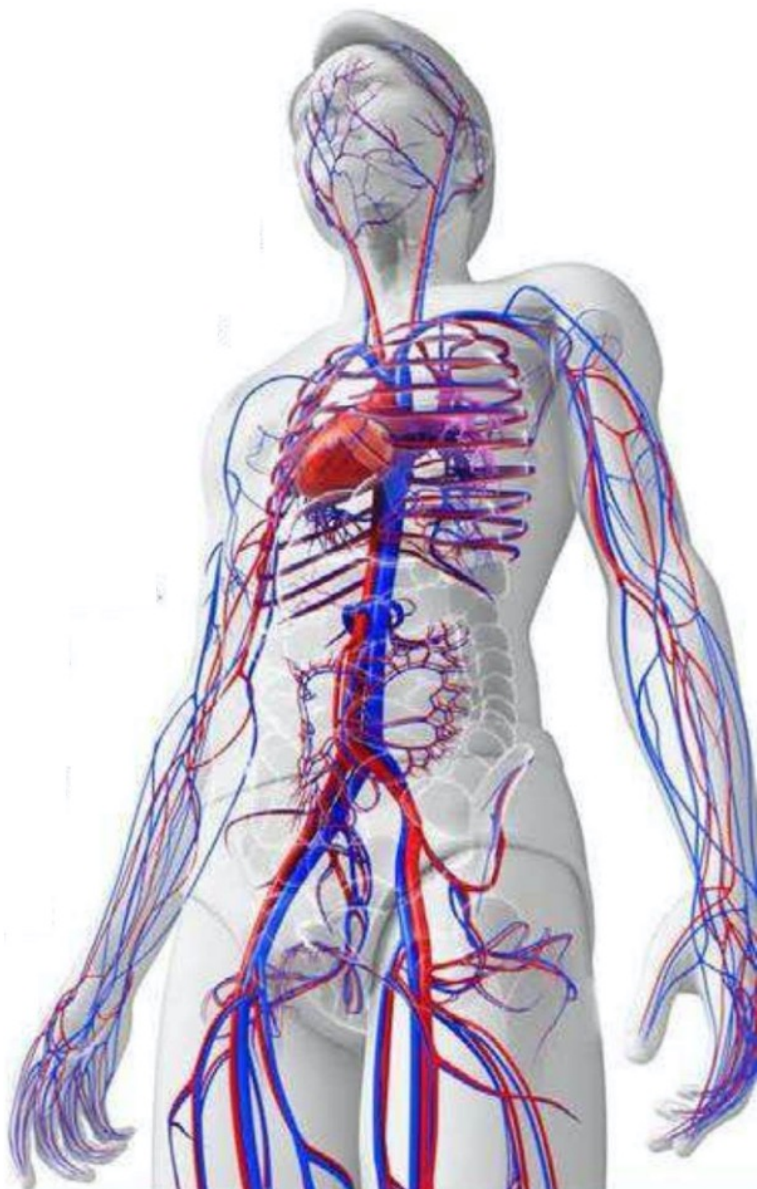
La idea de recoger uno de esos palos de la muerte me da ganas de vomitar.

Este mono ha estado en mi espalda durante años. Tosía sangre por la mañana, olía a basura y me sentía mal.

Quería dejarlo, pero no fue suficiente. Sólo logré cambiar cuando cambié mi identidad profunda. Mirando hacia atrás, ¡me parece chocante haber fumado!

El ejercicio reduce a la mitad las posibilidades de morir. ¿Suenan demasiado oscuro y deprimente? ¿Qué pasa si dije de otra forma...

El ejercicio duplica tus posibilidades de tener una vida larga.



La mayoría de los franceses tienen grandes problemas de tráfico. Nuestra sangre es lo que alimenta toda nuestra máquina viviente.

El problema con la mala circulación es que no lo sabes hasta que mueres. No hay síntomas grandes y obvios de los que advertirte.

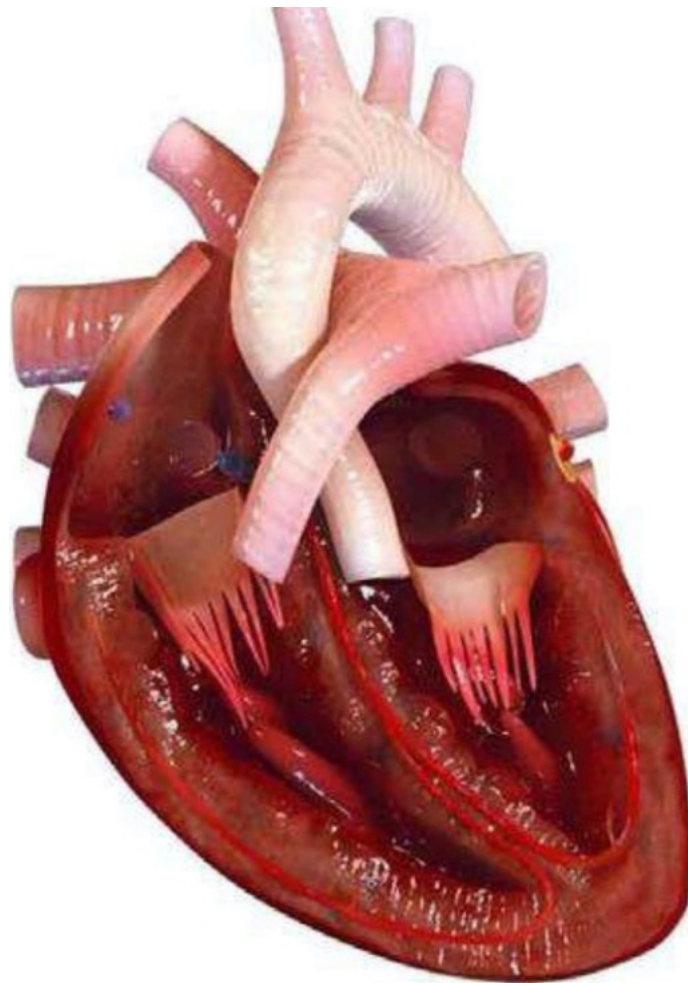
Nada te dice que estás a seis meses de un infarto. Y cuando tienes un infarto, no tiene nada que ver con el corazón,

No es el corazón el que te "ataca". El corazón es en realidad la víctima de este crimen, no el perpetrador. Hay algunas arterias diminutas que suministran sangre al corazón mismo y mantienen la máquina en funcionamiento. La placa comienza a acumularse en las paredes de nuestras pequeñas arterias. Así que es solo cuestión de tiempo antes de que algo salga mal.

La arteria se obstruye, se forma un coágulo o algo terrible... y todos sabemos lo que sucede a continuación.

Tu cuerpo no te dice que tienes placa. Es un fenómeno tan reciente que la evolución aún no se ha manifestado.

Su médico solo puede tratar de ayudarlo después de un "incidente". Y para entonces suele ser demasiado tarde. Entonces, vayamos por el camino correcto HOY, ¿de acuerdo?



Aquí hay un desglose simple que resume bastante bien cómo y por qué la mayoría de las personas mueren antes de morir:

Estrés crónico + mala alimentación = muerte.

Tenemos que tomar medidas que minimicen nuestro riesgo de muerte, ¿no?

Bueno, una forma de hacerlo es controlar su dieta. Te ayudaré a arreglar y controlar tu dieta tan fácilmente que me amaras en unos capítulos

Otra forma es mejorar su circulación. Esto se hace principalmente a través del ejercicio, porque mantiene el corazón fuerte y toda nuestra máquina funcionando a la perfección. De lo contrario, comenzamos a deteriorarnos.

Pero hay otro gran factor aquí:  
la felicidad. Vivir feliz es la clave para evitar problemas de circulación.

La felicidad es mucho mejor que el estrés.  
Gran parte del estrés es artificial en nuestras vidas.

Cuando hago ejercicio, sucede algo realmente sorprendente. Mi estrés está empezando a desaparecer. Soy más feliz. Me siento bien conmigo mismo.

Así que el ejercicio cura ambas causas de los problemas de circulación. Es como una poción mágica que puede alargar tu vida durante décadas. Aún mejor, prolonga la calidad de su vida. Estos factores disminuyen muchas causas de muerte, incluido el cáncer.

Todos los estudios muestran que el ejercicio y una vida feliz reducen estas diferentes causas de muerte. Entonces, ¿por qué ignorarlos?  
Si hubiera un tigre en la calle comiendo gente, ¿dejarías tu puerta abierta? ¿Correrías por la calle? Claro que no.

No ignore estas advertencias. El ejercicio invierte las señales de descomposición en la sangre y le dice a su cuerpo que se mantenga fuerte. Para mantenerse saludable. Para mantenerse joven.

No se preocupe. No he olvidado la vida feliz. Todo eso vendrá después. Cuando llegemos a las increíbles secciones sobre la importancia de "jugar" y llenar tu vida de grandes amigos.

Vas a saber exactamente cómo eliminar todo el estrés de tu vida. Etapa por etapa. Incluso hablaremos de por qué los perros son tan asombrosos. y en realidad puede extender su vida!

La mayoría de nosotros estamos tan atrapados en nuestra vida diaria que solo intentamos llevar a los niños a la escuela... llegar al trabajo a tiempo y pagar nuestras cuentas.

Rara vez levantamos la vista del día para mirar el camino de nuestra vida. Tenemos nuestros ojos en nuestros pies a medida que avanzamos por la vida. Y esa no es la manera correcta de vivir una vida larga.

Muchos pensamos que si nos sacrificamos hasta los 65 años, podemos empezar a "vivir", pero para entonces la máquina está desgastada y ya es demasiado tarde.

Tenemos que jugar para llegar al final. Tenemos que jugar ahora.

Es tentador vivir rápido y fuerte y morir joven. Eso puede sonar atractivo, hasta que aparece la parte de "morir joven".

La gente habla de la carrera de ratas. e inclina tu cabeza, o paga tus deudas. Se ha convertido en un enfoque común de la vida. Pero esta es una dirección totalmente equivocada.

La clave para vivir una vida larga. se trata realmente de disfrutar el viaje Aborda la vida como una carrera de larga distancia Deja de tomar las cosas un día a la vez Piensa cómo quieres que siga tu vida y dónde quieres terminar.

Necesitas cuidar tu cuerpo para que pueda recorrer la distancia Estás entrenando para una carrera que en realidad durará toda la vida.

Es crucial cuidar su sistema circulatorio. Es por eso que debes hacer ejercicio aeróbico al menos cuatro días a la semana.

Aquí es donde gotea el sudor y se bombea la sangre. El objetivo es alcanzar el 65% de tu frecuencia cardíaca máxima. Este es el punto dulce al que debes aspirar.

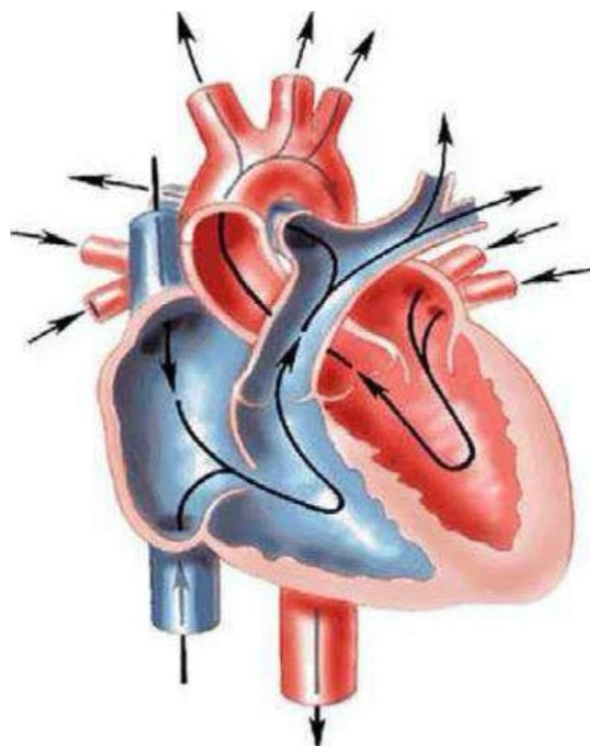
Desglosaremos las matemáticas más tarde, pero solo pero recuerda ese pequeño número, eso es a lo que debes aspirar. Un pequeño número mágico.

Hay grandes ejercicios y actividades divertidas que te ayudarán a lograrlo.

Andar en bicicleta, trotar, la cinta de correr y caminar a paso ligero son actividades que pueden ayudarte.

A algunas personas les gusta levantar pesos pesados y tener músculos enormes. Es genial. y este tipo de ejercicio es genial. pero también debe hacer su audio Todas estas actividades son cruciales para añadir longevidad a su vida.

Recuerde, su circulación es una de las claves principales para hacer funcionar su máquina. Los músculos grandes no ayudan en esta parte.



Puede encontrar maneras de hacer que el ejercicio aeróbico sea una parte agradable de su vida. Hay clubes para correr y trotar y grupos de caminatas enérgicas en cada ciudad. Eche un vistazo a [meetup.com](https://www.meetup.com) y vea si hay un grupo al que le gustaría unirse.

Debe comenzar sus entrenamientos en función de su condición física actual. Si no puedes correr, está bien. Puedes empezar caminando. Siempre que su pulso esté por encima del 65 % de su frecuencia cardíaca máxima, obtendrá el entrenamiento que necesita.

Comience con ejercicios aeróbicos simples que lo harán ejercitarse. Necesitas fortalecer tu circulación sanguínea para poder hacer ejercicios más difíciles Entrenas para tu entrenamiento, entrenas para tu deporte de pasión Entrenas para tu vida

Una de las cosas que nos pueden deprimir cuando tratamos de mejorar nuestras vidas es quedarnos atascados mirando a la competencia. No mires lo que hacen los demás. La única persona con la que quieres compararte es contigo mismo.

Está bien empezar lento. Si ahí es donde está tu cuerpo, entonces ahí es donde debes comenzar. Comprométete a una rutina diaria ahora. Una rutina diaria de ejercicios. Esto te pondrá en el camino del éxito.

Es un camino hecho de mil ladrillos y solo puedes poner un ladrillo por día. Haz lo que puedas. Si solo puede caminar durante cinco minutos, comience allí.

Mañana, ve durante diez minutos o incluso solo seis minutos.

es mejora y ese número aumentará hasta que puedas correr 5 millas por día. Puedes volverte diez veces el atleta que eras en la escuela secundaria. Tu meta es esforzarte y crecer lo más rápido que puedas. Desea encontrar un camino de crecimiento que pueda sostener.

No tienes que arrancar a toda velocidad, como si hubieras salido de un cañón. Recuerda, tenemos que empezar a mirar la vida a largo plazo.

Si mejora su tiempo de caminata en un minuto al día, ¡en un año podrá caminar más de cinco horas seguidas! Este es un gran progreso, que revertirá muchos de sus problemas de salud.

Comenzarás a sentirte como el personaje de la película Benjamin Button. ¡Tus amigos podrían incluso preguntarte si estás envejeciendo al revés! Así de poderoso es dar un paso a la vez.

Y, por supuesto, verá mucho más progreso que un minuto al día. Tu vida cambiará. y te sentirás vibrante y poderoso de nuevo.

Es importante hablar primero con su médico para diseñar su programa de ejercicios. Tu médico te apoyará... al menos hasta que se dé cuenta de que corre el riesgo de perderte como paciente. porque estás en muy buena forma.

Algunos deportes destruyen tu cuerpo con el tiempo. Mira lo que les pasa a los viejos futbolistas y boxeadores. Hay deportes que simplemente te golpean. También hay deportes que te destrozan el cuerpo. Le ponen mucho desgaste a esa máquina de tu cuerpo.

Es bueno practicar deportes y hacer ejercicios que disfrutes. Pero el tenis, el fútbol, correr... todos estos deportes son duros para tu cuerpo. Son particularmente duros para las articulaciones y los ligamentos.

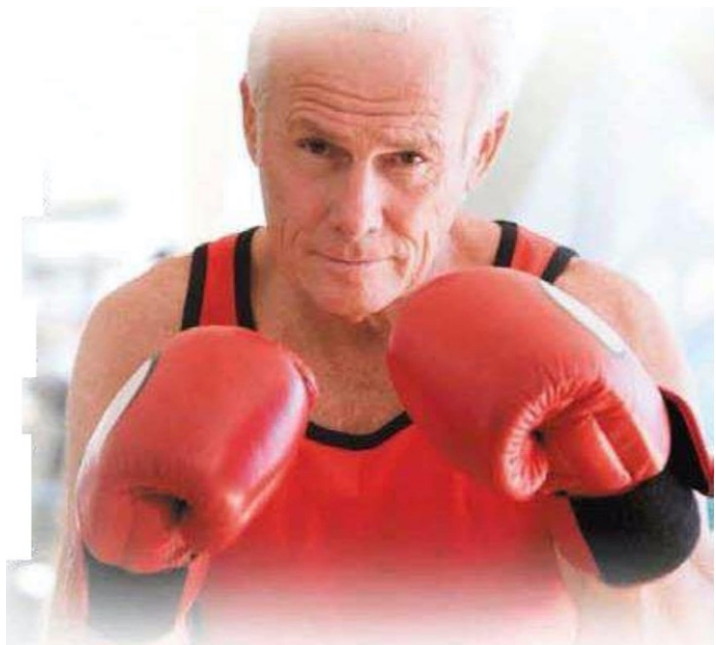
Pero algunos deportes permiten que tu cuerpo se reponga. Curan tu cuerpo y lo hacen más fuerte. Se trata de deportes como el ciclismo, el remo y la natación. Implican movimientos circulares que fortalecen tu cuerpo y lo curan.

El esquí de fondo es otro deporte maravilloso. Su ritmo hace que tu cuerpo sea mucho más fuerte y mantiene todo unido. (Como dije antes, no se deje engañar por afirmar que el golf es uno de esos deportes curativos: sé cuán locas están algunas personas por el golf, pero hay demasiados "esperando").

Y si camina en lugar de conducir un carrito de golf, está poniendo todo ese peso sobre la espalda o los hombros, lo que tensa el cuerpo.

Así que encuentre un deporte terapéutico que pueda combinar con su rutina de ejercicios. La natación es un ejercicio increíble, y puede ser una gran alegría. Ahora hay auriculares resistentes al agua para que no tengas que nadar en silencio.

Como usted sabe, me encanta andar en kayak, tiro de esos remos y me hace más fuerte. Próximo, quiero obtener un cráneo real para poder remar de otra manera para que mi cuerpo sea aún más saludable.



Una vez que encuentres un deporte saludable que amas, nunca mirarás atrás. Siempre odié hacer deporte cuando era más joven, quería vivir al aire libre. Pero ahora, encontré una forma de ejercicio que me encanta. Puedes hacer exactamente lo mismo.

Las plantas permanecen sentadas. Los animales están diseñados para moverse.

Parece un poco loco que tenga que decir esto, pero muchas personas en estos días viven como plantas. Dormimos en una cama. Nos levantamos por la mañana y nos sentamos en un coche para ir a trabajar. Luego caminamos a nuestra oficina y nos sentamos frente a una computadora. Nos sentamos allí todo el día, como una planta.

Si salimos a almorzar, manejamos hasta allí. Terminamos el día sentados en la misma silla, luego manejamos a casa. Luego nos sentamos en el sofá frente al televisor, o en una silla frente a la computadora. Entonces es hora de ir a la cama. Somos como plantas que se mueven un poco.

Puede ser aún peor para alguien como yo que escribe en mi computadora portátil para ganarse la vida. Podría muy bien quedarme en la cama todo el día, ¡ni siquiera tengo que sentarme para ganarme la vida!

Pero no olvides que el sedentarismo es un factor de alto riesgo para las enfermedades del corazón, vivir como una planta te puede matar. Nuestro cuerpo no está diseñado para quedarse quieto. Está diseñado para moverse, vivir libremente y estar activo.

Es como la gente que tiene grandes colecciones de autos. Puedes venir y ver los autos. Pero no puedes tocarlos. Y ciertamente no puedes conducirlos.

Estos coches no se benefician de su utilidad. ¡Un automóvil está hecho para ser conducido, no para ser observado! Y estamos hechos para correr, no para sentarnos.

Nuestra sociedad, sin embargo, nos ha hecho presidir personas. (¿Cuánto falta para que alguien invente unos pantalones con una silla incorporada?)

Cuando era niño, mis padres venían a ver mis partidos de fútbol. Todos los padres estaban sacando sus sillas de jardín plegables. Se sentaron allí, mientras nosotros corríamos y nos quejábamos del calor. Que desperdicio ! ¡No podemos estar de pie ni una hora!

¿Quieres ser una "persona sentada"? No. Sería como invertir nuestra evolución. Empiezas a pararte. Luego te sientas y finalmente te acuestas en tu ataúd.

¡Nuestros cuerpos no están hechos para eso! Fue diseñado para ser entrenado, y eso es exactamente lo que comenzarás a hacer.

Uno de los grandes obstáculos para muchas personas es que no tienen suficiente energía. Lo sé, lo escucho todo el tiempo.

Solía decirlo:

"Si tuviera más energía, practicaría deportes todo el tiempo".

Es una mentira. Esta no es la realidad. El ejercicio mejora la máquina. La razón por la que está cansado es porque su máquina no funciona de manera eficiente. Ineficaz. Tu corazón está trabajando más de lo que debería.

Trabaja más duro para llevar sangre y nutrientes a sus órganos y músculos.

El ejercicio mejora la circulación sanguínea. Permite que el combustible y la energía fluyan de manera más eficiente. El ejercicio mejora las carreteras que llevan la energía desde el corazón hasta el cuerpo. Cuando tienes mejores carreteras, tienes mejor transporte.

Por lo tanto, uno de nuestros objetivos es mejorar la infraestructura de su cuerpo. Si es más fácil que la energía llegue a tus músculos. y tus órganos... entonces tendrás más energía. Tu cuerpo funcionará más eficientemente.

Este es un cambio a largo plazo Su energía puede disminuir al principio. Es posible que le tome algunas semanas o meses mejorar su circulación. Pero una vez que lo haga, tendrás una vida completamente nueva. Nunca querrás mirar atrás.

Su cuerpo tiene dos ajustes de ejercicio. Rápido y lento. Caminar y correr. Debes poder hacer ambas cosas. Por lo tanto, es importante tener una buena combinación de ejercicios en su rutina.

Nuestro Programa de Hábitos de Ejercicio Nuestra Química Cerebral y Sanguínea Si caminas todos los días, serás excelente para caminar. Este es un gran ejercicio lento.

Cuanto más camine, mejor se volverá al caminar. Pero si solo está caminando, su cuerpo no podrá desarrollar sus habilidades de "ejercicio rápido", porque no le está enviando señales rápidas.

Tu cuerpo reacciona constantemente a la forma en que lo entrenas. Si levantas pesas pesadas, tu cuerpo desarrolla músculos más grandes. Si caminas todo el día, sucederá lo mismo. Pero desarrollarás un cuerpo que solo es bueno para uno de los principales tipos de ejercicio.

¿Cómo podemos medir el tipo de ejercicio que hacemos? Hay una manera simple de medir el tipo de ejercicio que haces: solo revisa tu pulso.

Para empezar, necesitas conocer tu frecuencia cardíaca máxima. Este número es igual a 220 menos tu edad. Así que resta tu edad de 220 para obtener tu frecuencia cardíaca máxima.

tengo 47 años Mi frecuencia cardíaca máxima es 173.

Esto es de hecho un máximo teórico. Más tarde, cuando estés en mejores condiciones, podrás encontrar tu máximo real. Pero no todavía. Por ahora, lo teórico es más que suficiente.

El límite entre ejercicio rápido y lento está en el 65% de su frecuencia cardíaca máxima. Para mí, son 112 pulsaciones por minuto.

Si mi pulso está por debajo de este número. yo se que yo estoy en la zona de ejercicio lento. Cuando estoy por encima de ese número, estoy en la zona de ejercicio rápido.

Necesita esforzarse para hacer ambos tipos de ejercicio. Desea construir una máquina que pueda manejar estas dos velocidades clave.



Es muy tentador caer en la rutina con solo una rutina de ejercicios. Fácilmente podría convertirme en un kayakista perezoso. Es mejor que no hacer kayak en absoluto, ¿verdad? Podía salir a remar despacio y tener aventuras muy relajadas. Pero eso no es suficiente.

Este libro no se trata de ser "lo suficientemente bueno". Se trata de ganar el juego de la vida.

Hay días que remo por el carril lento y días que remo por el carril rápido. ¿Cómo sé en qué camino estoy? Mis manos están llenas, así que no puedo seguir poniendo mis dedos en mi cuello para tomarme el pulso.

Llevo un monitor cardíaco. Y deberías comprar uno también. Es una gran inversión que añadirá años y años a su esperanza de vida.

Puede encontrar toneladas de excelentes monitores de frecuencia cardíaca en Amazon y solo toma diez minutos encontrar el adecuado para usted. Necesita un dispositivo que se ata alrededor de su pecho.

Con esos rastreadores de actividad que usas como una pulsera, la tecnología simplemente no está ahí.

Todos los años leo todos los informes y reseñas y los estudio. Si alguna vez se vuelven lo suficientemente buenos. Actualizaré esta guía y le enviaré un correo electrónico. No estoy seguro de que eso sea posible. Así que asegúrese de obtener una correa para colocarla alrededor de su pecho con su monitor.

Cuando hace ejercicio, puede mirar la pantalla de la muñeca y ver su pulso. Es muy importante saber si está por debajo o por encima de la línea de flotación del 65%. Si haces un entrenamiento lento, apégate a ese entrenamiento. En los días de ayuno, resista la tentación de reducir la velocidad. El entrenamiento lento tiene que ver con la distancia. Si eres corredor, en los días de descanso puedes caminar o trotar 16 km. En los días de ayuno, corres 5 km.

No importa, incluso es genial. Tienes un ritmo, y seguirás mejorando.

En días lentos, ve por la distancia. En los días de ayuno, se trata de mantener un pulso y una potencia elevados.

Quieres esforzarte y mantenerte alrededor de esa línea del 65%. Manténgase por debajo del 90%, porque no quiere ir demasiado lejos.

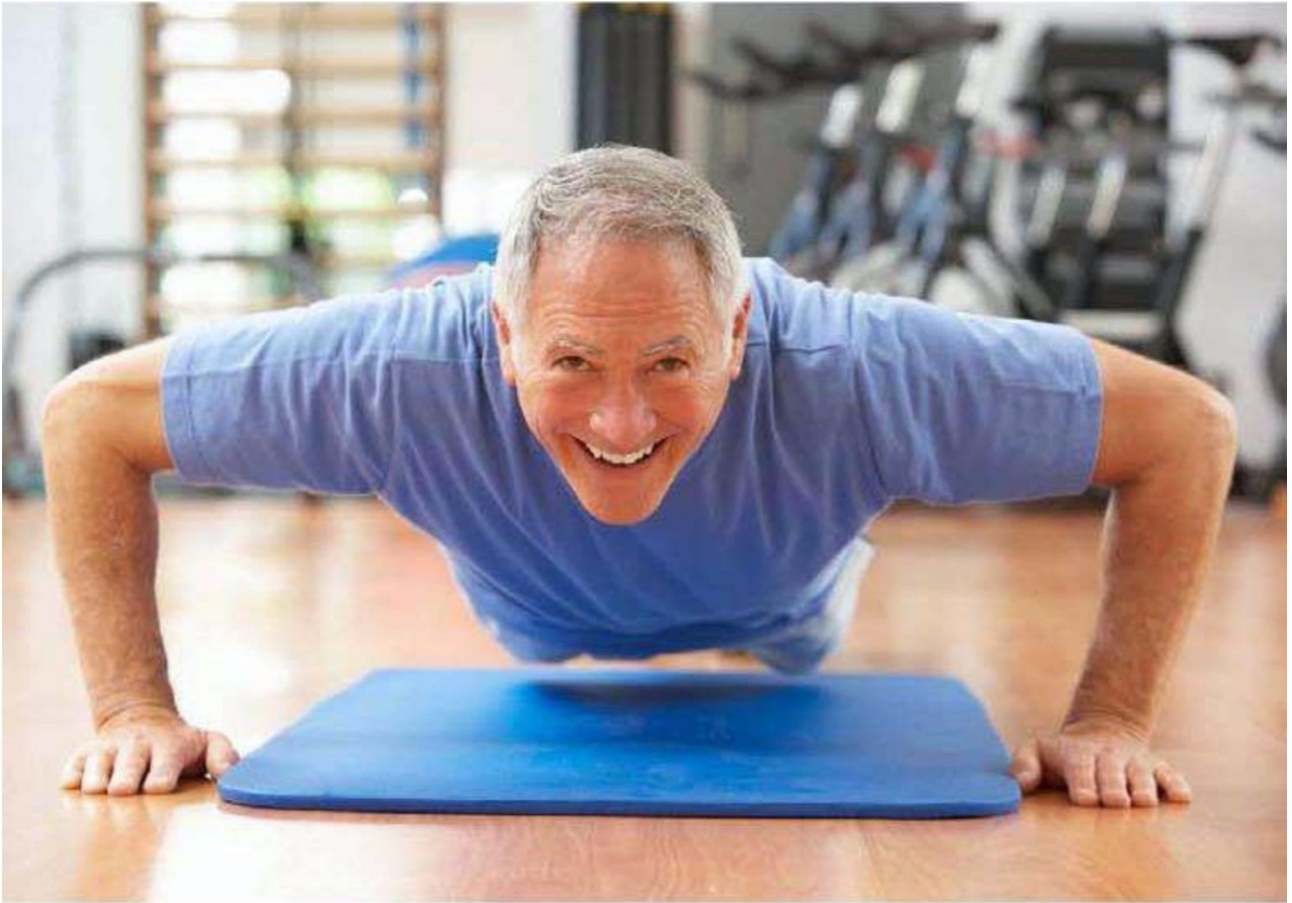
¡Es una carrera, no un sprint por tu vida con un zombi detrás de ti! Este es otro tipo de entrenamiento que discutiremos en un momento.

Tu cuerpo está diseñado para caminar todo el día: para cazar y buscar comida. Puedes hacer un entrenamiento lento durante mucho tiempo. Puede realizar maravillosas caminatas o agradables paseos en bicicleta. El entrenamiento no tiene que ser horrible.

Es mejor tener una variedad de rutinas que hacer el mismo ejercicio todos los días. El kayak puede ser mi deporte favorito, pero también practico surf, surf de remo, ciclismo y senderismo.

Todas estas actividades trabajan mis grupos musculares de diferentes maneras y mantienen mi cuerpo en óptimas condiciones.

Desea desarrollar una rutina que tenga una buena combinación de movimientos rápidos y lentos, ejercicios que sean divertidos y que mantengan saludables sus diferentes grupos musculares.



La clave de todo es concentrarse en presentarse, pase lo que pase. Al igual que vas a cambiar tu vida con tu primer entrenamiento HOY.

No esperes a terminar este libro para ir al gimnasio, no necesitas estar más inspirado de lo que estás ahora. Así como comienza el camino hacia la salud con un solo paso, el camino hacia el fracaso comienza de la misma manera: al perder un día de ejercicio.

Es el primer paso en el camino del fracaso, la ruina, la mala salud y la muerte prematura. Así que haz un compromiso ahora. Concéntrate en sus objetivos a largo plazo = su deseo de vivir una vida larga y disfrutar esta vida al máximo.

¿Con qué frecuencia escucha sobre personas que se someten a una cirugía de bypass en estos días? Se ha vuelto demasiado común. Todos conocemos a alguien que ha tenido un bypass.

Los días de la cirugía de derivación simple parecen haber quedado atrás, ¿no es así? Hubo el doble bypass, luego el triple. Luego el cuádruple.

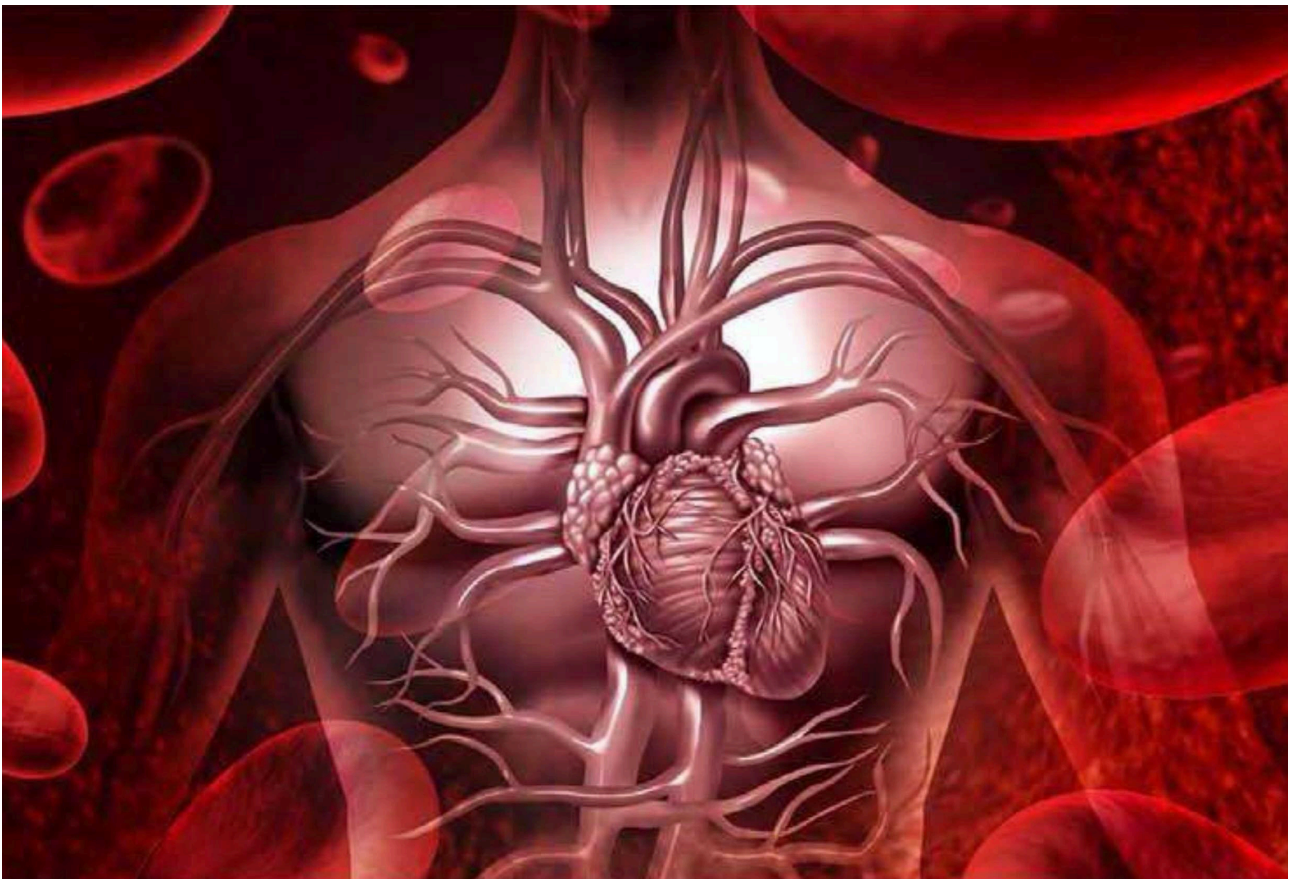
Hombres y mujeres de 40 y 50 años que comparan las cicatrices de una cirugía cardíaca con heridas de guerra... ¿realmente hay algo de lo que estar orgullosos?

La cirugía cardíaca es bastante fácil en estos días. Es tan común ahora que la mayoría de los cirujanos tienen mucha práctica.

Tiene dos opciones en la vida: ejercicio o cirugía a corazón abierto. La mayor parte de nuestra sociedad toma la decisión consciente de someterse a esta cirugía.

Es una locura, ¿qué nos está pasando? !

Cuando era más joven y vivía como un maníaco. No pensé en las consecuencias. Pensé que moriría joven. pero me divierte mucho haciéndolo.



Era mi verdadero plan. Nunca esperé vivir más allá de los 30.

Cuando cumplí 30 años. Estaba enfadado. Sentí que mi vida estaba en horas extras. Ahora mirando hacia atrás. No puedo creer esta mentalidad. Pero bueno, al menos fue una decisión consciente de mi parte. La mayoría de nosotros lo hacemos pasivamente. Usamos la excusa de la inacción. Queremos pretender que no hay castigo por la vida de los cogollos.

¿Qué elección quieres hacer? ¿Quieres que te corten el pecho, que te corten las costillas y que te corten el corazón? No lo quiero. Y, sin embargo, la mayoría de las personas parece elegir la cirugía a corazón abierto.

No quieres ser como ellos. Todas estas soluciones son solo excusas peligrosas. Son una excusa para seguir viviendo horriblemente.

Queremos fingir que una mala vida no tiene consecuencias. Pero eso es simplemente incorrecto. Puede que vivamos más ahora, pero la vida que terminemos viviendo será más lenta y mucho menos placentera de lo que debería ser, sufrirá muchas otras complicaciones de salud y mucho dolor innecesario.

El ejercicio de resistencia previene la cirugía a corazón abierto.

Todos los estudios lo demuestran. Esa es razón suficiente para empujar mi cuerpo.

Si eres como yo, te gustan los detalles. No quiere saber que tiene que hacer ejercicios de resistencia, quiere saber qué significa eso y exactamente cuánto.

Así que déjame que te lo ponga en piedra: una vez al mes, deberías poder hacer unas buenas tres horas de ejercicio con el pulso alrededor del 65 % de tu máximo. Es algo que deberías poder hacer físicamente hasta los 80 años.

Tal vez te sientas abrumado porque ni siquiera puedes hacerlo ahora, pero está bien, al menos estás empezando a ver lo lejos que estás de la realidad.

Pero también, mira la posibilidad de que estarás en buena forma en poco tiempo, hasta que tengas 80 años. Me emociona mucho. ¡Sí, puedes funcionar a un alto nivel físico y mental hasta los 80 años!

Sabes cuando te estás esforzando y estás sin aliento. Solo puedes decir unas pocas palabras y jadeas. Este es el nivel de entrenamiento del que estoy hablando. Cuando estás entre el 80 y el 90% de tu frecuencia cardíaca máxima.

Deberías poder entrenar a este nivel durante una hora. Así debe funcionar tu cuerpo

Hay una razón por la que no te doy distancias para correr o hazañas para realizar. Tu cuerpo proporciona la única pista precisa de lo que eres capaz de hacer.

Su frecuencia cardíaca es la medida clave. Es por eso que obtener un monitor cardíaco lo llevará al siguiente nivel.

Luego está el nivel más alto de rendimiento: el sprint completo. El momento de la verdad. Aquí es donde su cuerpo está realmente en modo de supervivencia.

Fue diseñado para huir del peligro contra el que no puedes luchar. El tigre dientes de sable te persigue. Pero en el mundo de hoy, no tienes que ser más rápido que el tigre, solo tienes que ser más rápido que tu amigo.

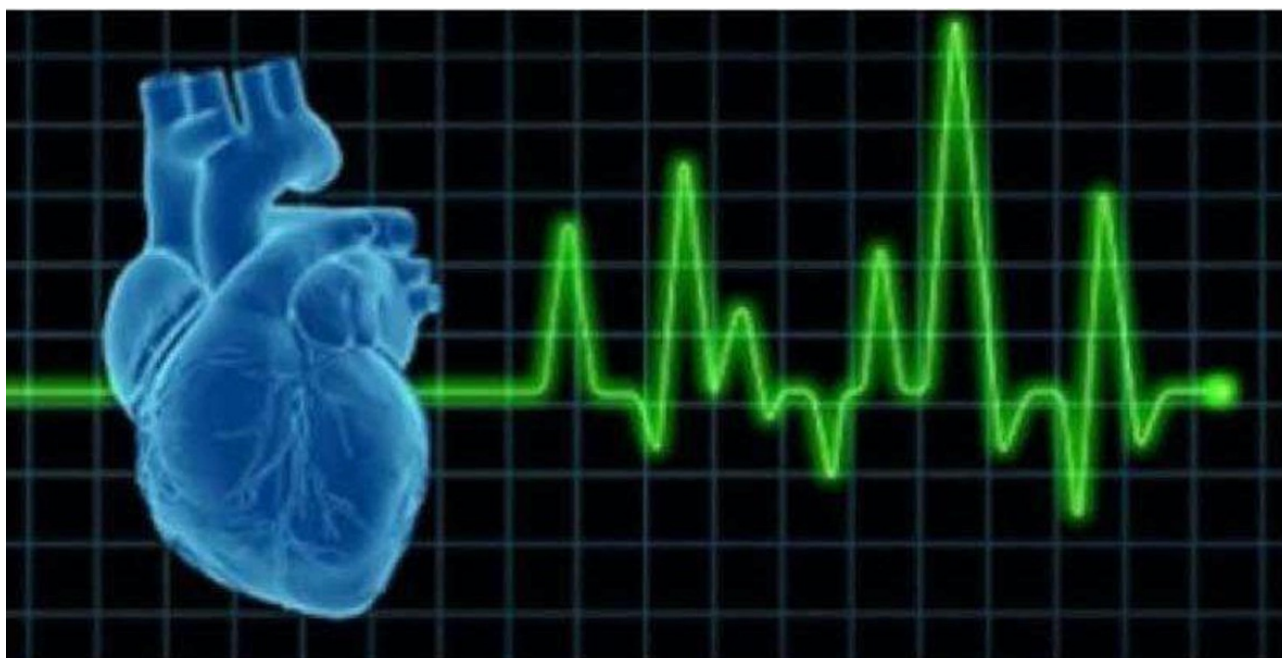
Por lo tanto, debe poder hacer un sprint completo con la máxima potencia durante uno o dos minutos. Es algo que tu cuerpo puede hacer cuando estás en buena forma.

Para mantenerse al tanto de su juego, necesita realizar un seguimiento de su progreso. ¿Te imaginas conducir un coche sin indicadores? ¿No hay forma de saber qué tan rápido vas o, lo que es más importante, si el motor está al ralentí?

Para eso está tu monitor cardíaco. Le dice cómo le está yendo y qué nivel de ejercicio está haciendo.

Mide tu frecuencia cardíaca en reposo. también cuanto más bajo, mejor. Si ahora está en los 80 o más, cuando comience a entrenar, puede bajar ese número hasta los 60. Esto extenderá la vida de su corazón. Y todos queremos vivir más.

Cada vez que entrenes, usa tu monitor. Te ayudará a conectarte con tu corazón y tu condición física. Comenzarás a ver qué tan duro estás entrenando.



Una vez que haya alcanzado un nivel más alto de condición física, es hora de determinar su frecuencia cardíaca máxima. La mejor manera de hacerlo es realizar una prueba de esfuerzo con un médico. Puede ponerte en una cinta de correr. Te esforzarás lo más que puedas y encontrarás tu verdadero máximo. Luego puede volver a calibrar dónde está su verdadero 65%. Esta pequeña modificación mejorará su condición y le brindará ganancias verdaderamente maravillosas a largo plazo.

No puedo recomendar remar lo suficiente. Es tan bueno para tu cuerpo y para tu corazón. Sé que todos los gimnasios tienen una máquina de remo, pero ¿con qué frecuencia te sientas en ese monstruo? Es realmente difícil para la gente ser consistente con eso. En un barco real, es mucho más fácil.

Con todos sus entrenamientos, es importante no tomar atajos. Especialmente a medida que envejeces, no hay razón para tener un equipo inferior. (Mi kayak es realmente maravilloso.)

Puedes conseguir una propina barata e incluso tienen kayaks inflables personalmente. Yo no usaría uno de esos. ¡Hago kayak en el océano y no quiero quedar varado si un pez explota mi bote! Quiero un barco que sea rápido en el agua y que esté diseñado con la mayor perfección posible.

Algunas personas quieren seguir usando material antiguo como si tuvieran que probar algo. No necesitas usar una raqueta de tenis de madera, es inútil. Te mereces el mejor equipo que puedas pagar. Realmente mejorará tus entrenamientos. Date cuenta de que a veces fallarás. Tropezarás. Sería negligente afirmar que al leer este libro, nunca volverás a perderte un ejercicio.

No estoy loco, he conocido el mundo real antes. Todos cometemos errores y nos saltamos un día... o una semana de ejercicio.

Lo que debemos hacer ahora, lo que debemos hacer antes de cometer un error, es crear una estrategia para volver a encarrilarte. Es crucial tener un plan B. Así es como podemos adaptarnos y superarnos.

Hay varias formas efectivas de encontrar tu ritmo cuando sientes que has perdido la pista temporalmente.

Lo primero que puede hacer es obtener un nuevo hardware. A veces, todo lo que se necesita es una bicicleta nueva, una raqueta de tenis nueva o un par de zapatos nuevos para motivarte a salir.

Es nuestra primera línea de defensa cuando comenzamos a faltar a los entrenamientos.

Pero tal vez ya tengas el mejor equipo o tal vez no puedas permitirte gastar en volver al gimnasio. Es por eso que desarrollé otra línea de defensa para que pruebes un nuevo deporte.

Así fue como descubrí deportes increíbles que ahora amo. El año pasado, realmente me metí en el wakeboard. Era un deporte que no me gustaba cuando lo probé en mi juventud, pero lo redescubrí recientemente\_ Está en línea con mi tema de deportes acuáticos y es un gran ejercicio.

El wakeboard requiere mucho equilibrio y me encantan los ejercicios de equilibrio.

Y aquí hay otra opción: algo que hacer cuando pierdes la motivación. Si ha comenzado un nuevo programa de ejercicios y no lo hará durante dos semanas o más, le sugiero que se tome unas vacaciones para hacer ejercicio.

Este es un viaje que implica mucho ejercicio. Puede ser un fin de semana de esquí de tres días. O una semana de caminatas en las Montañas Smokey.

Es la forma correcta de romper con la rutina. Tienes que hacer algo que sea físico y que realmente disfrutes. Este es el secreto de unas vacaciones deportivas exitosas.

Cuando comienza un nuevo deporte o se va de vacaciones, comienza a usar un nuevo conjunto de músculos. Por eso es tan importante el entrenamiento cruzado. Estoy en muy buena forma en kayak, pero la primera vez hice wakeboard. Pensé que mis brazos se iban a caer, porque ejercité mis músculos de una manera completamente nueva.

Ahora. Mezclo mis ejercicios. Tengo cuidado de no encerrarme en una rutina en el gimnasio.

El hecho de que haya encontrado un buen programa no significa que tenga que quedarse con él para siempre.

Necesita entrenar su cuerpo en general, para que pueda practicar nuevos deportes e irse de vacaciones con facilidad.

Si no estás entrenando de forma cruzada, tienes que empezar un nuevo deporte desde cero. No es divertido en absoluto. No quiero volver a sentirme como un novato nunca más.

Cuando nos caemos, resbalamos o perdemos el ritmo, nuestro primer instinto es abordar los sentimientos negativos hacia nosotros mismos, vernos como un fracaso o un perdedor. Lo que estás haciendo aquí es un refuerzo negativo. Adjuntas un sentimiento negativo a todo el proceso.

No hay ninguna ventaja en esto. Acabas sintiéndote mal. Y es un veneno. La próxima vez que quieras intentarlo, no lo harás. Porque tienes miedo de que si lo intentas, fracasarás, y si fracasas, te sentirás muy mal. Así que esta vergüenza y esta culpa de fallar es aún peor que el sentimiento de falla.

Siempre quieres volver a la silla de montar. Enfócate en estar orgulloso de ti mismo por el esfuerzo que has hecho.

Si enfocas tu energía emocional en unir sentimientos positivos al intento en lugar de sentimientos negativos al fracaso.

El cielo es el límite Reprogramarás tu cerebro Empezará a emocionarse por volver a intentarlo.

Porque ahora intentar se asocia con una emoción positiva. De hecho, podemos revertir la espiral descendente de la dieta, el fracaso y la culpa. Conviértalo en la alegría de intentarlo... o en la increíble sensación que proviene de saber que nunca se dará por vencido.

Ahora ya sabes qué hacer si fallas. Sabes que necesitas una bicicleta nueva o una raqueta de tenis nueva. O necesitas probar un nuevo deporte. O ir de vacaciones a hacer ejercicio.

¡Haz lo que sea necesario para salir de este lío!



Es hora de hablar de entrenamiento de fuerza. Estoy hablando de "metal sudoroso" aquí. Empujar y tirar de pesos pesados.

Te va a doler un poco al principio. La primera vez que levantas pesas pesadas, tus músculos van a estar rígidos y van a doler. Incluso si levantaste pesas cuando eras más joven, tienes que atravesar esa barrera del dolor.

Esto es lo que nos separa del resto de la sociedad que vive en su sofá.

Hay razones médicas cruciales por las que el entrenamiento de fuerza debe ser parte de su nueva rutina de ejercicios.

Después de los 40 años, su cuerpo comienza a perder un poco más de masa ósea cada año. Si no hace nada al respecto, sus huesos comienzan a debilitarse y volverse quebradizos. Es por eso que las personas mayores sufren de tantos huesos rotos.

El hueso de la cadera es uno de los huesos más grandes del cuerpo, pero apuesto a que conoces a alguien que se ha roto uno, es una de esas áreas donde la inacción tiene consecuencias.

Al principio ni siquiera notarás la pérdida de masa ósea, es poco a poco. Por eso es tan insidioso.

Entonces tus músculos comienzan a desvanecerse. Tus huesos se están adelgazando y tus músculos están desapareciendo. Tu cuerpo comienza a consumirse cuando cruzas esta línea de edad.

Pero hay esperanza. Puede evitar que sucedan ambas cosas. El entrenamiento de fuerza evita que los músculos se encojan. Preserva tu masa ósea.

Debes tomarte muy en serio esta parte de tu rutina porque te protege.

El ejercicio cardio-aeróbico ayuda a mantener la circulación sanguínea en buenas condiciones.

El entrenamiento de fuerza es para huesos y músculos. ¡Tienes que hacer ambas cosas para mantener tu cuerpo en su lugar!

Puede pensar en sus huesos como los postes de madera a los que se unen las líneas eléctricas. Puede que tenga un gran cableado, pero si uno de esos postes colapsa... se cae... o se rompe...

Entonces todo el sistema puede detenerse.

Esto no es lo que queremos. Quiere que todo su sistema funcione perfectamente.

Entonces, cuando comience a hacer entrenamiento con pesas, tómelo en serio. Debe comprar un gran libro de culturismo o comenzar con un entrenador personal.



La forma es más importante que cualquier otra cosa en este momento. Las personas se lastiman en la sala de pesas cuando cometen estos errores.

No intentes aprender por tu cuenta observando a otros en el gimnasio. Es un enfoque terrible que puede provocar lesiones.

No te concentres en levantar tantas pesas como puedas ni en tratar de impresionar a la gente en el gimnasio. Ahora es el momento de enfocarte solo en ti. Solo puedes medir tu propio progreso internamente.

Necesitas hacer entrenamiento de fuerza al menos dos días a la semana para mantener tu cuerpo en su estado actual. Si quieres fortalecerte o mejorar tu masa ósea y muscular, necesitas tres días a la semana.

Soy un firme creyente en tres días. Piense en ello como un mantenimiento preventivo. Los huesos rotos son los peores. Me rompí la muñeca cuando estaba en sexto grado. Todo lo que recuerdo son los gritos. Entonces te quedas con ese horrible yeso que pica durante seis semanas o más.

Bueno, a medida que envejeces, la curación lleva más tiempo. Si tiene una masa ósea más baja porque no levanta pesas, en algún momento terminará con huesos rotos.

Pero está empeorando. Entonces sanará más lentamente debido a la menor masa ósea. Es un problema que sigue empeorando.

Si alguna vez has visto a una persona mayor enyesada durante mucho tiempo y te has preguntado qué estaba pasando, ahora lo sabes.

Así que golpea esos pesos. Empuje esas barras. Protege tus huesos.

El gimnasio realmente se vuelve más agradable cuando sabes lo que estás haciendo allí.

Tienes que tener una rutina que sigues. Veo a toda esta gente vagando de máquina en máquina sin rumbo fijo.

No hagas eso. Completar tu rutina rápidamente aumenta los beneficios y te dará mejores resultados.

Conozco gente que habla mucho y que está en la sala de pesas durante dos horas.

Es por eso que algunas personas dejan de ir al gimnasio o encuentran excusas para no ir.

de ir. Porque sienten que lleva una eternidad

Pero eso es porque son ineficaces. Una buena rutina realmente solo debería llevarte de 20 a 40 minutos.

No es tan malo, ¿verdad? ¡Eso es un tercio de un entrenamiento de dos horas!

Si es posible, pídale a un entrenador personal que diseñe un programa de entrenamiento para usted.

Incluso si no puede permitirse el lujo de invitarlo a cada sesión, pídale que establezca un programa para usted para el próximo mes.

Puede pedirles que se unan a usted una vez al mes. para que observen tus sesiones de entrenamiento. Notarán cualquier problema de mala forma que estés teniendo.

Hacer ejercicios incorrectamente es la razón número uno por la que las personas se lesionan mientras levantan pesas.

No quieres que esto te pase a ti. Así que, al menos una vez al mes, hagan una sesión juntos. Pídale que mire su rutina, luego reciba el programa para el mes siguiente. Puede ser tan efectivo como tenerlos contigo todas las semanas. O, si lo necesita, simplemente puede seguir un programa de una revista o sitio web.

Pero asegúrese de realizar un seguimiento de sus entrenamientos en la sala de pesas. Esto le permitirá medir su progreso y asegurarse de que está levantando las cantidades correctas. Es imposible tratar de recordar cuánto peso levantaste para un determinado ejercicio hace dos semanas, no lo intentes, pero mantén buenos registros.

Centrarse en la forma y el crecimiento lento. Esto mantendrá su cuerpo en plena forma. Te harás más fuerte a medida que envejecas. Tu masa ósea no desaparecerá. Y te verás y te sentirás mucho más joven que tus amigos de tu misma edad.



El ejercicio más importante en el gimnasio es la sentadilla.

Es el ejercicio que trabaja los cimientos de todo tu cuerpo. La pieza central: tu baúl. Las sentadillas son un ejercicio mágico que literalmente alargará tu vida. Revierten los signos y dolores del envejecimiento.

A medida que envejecemos, podemos sentir que estamos en un callejón sin salida. Tu cuerpo duele demasiado como para que quieras salir e ir al gimnasio. Sufres de artritis o dolor de espalda.

Pero si rompes esa barrera del dolor...

Hará que su cuerpo sea más fuerte y más eficiente. Y va a empezar a pagar dividendos masivos. La rigidez que te frenaba comenzará a desaparecer. Tu equilibrio incluso mejorará.

Una de las peores cosas de envejecer es que algo le sucede a su saldo. Empiezas a caer sin razón. Es embarazoso. Es una de las principales causas de lesiones en los ancianos.

El entrenamiento de fuerza te ayudará a mejorar tu equilibrio. Al trabajar duro, ayudará a que su cuerpo dure más tiempo en todo tipo de formas. Piénsalo. Entre otras cosas, como un seguro óseo: mantiene los huesos gruesos y previene la causa principal de las fracturas óseas: las caídas.

Levanta pesos pesados, y sobre todo la sentadilla, mantiene la conexión entre tu cerebro y tu cuerpo. Estas dos partes de su cuerpo necesitan acostumbrarse a trabajar juntas con frecuencia. Deben trabajar en conjunto. Esta práctica puede prevenir muchas tragedias más adelante en la vida.

A medida que te vuelves más fuerte, puedes comenzar a ir más allá de ir al gimnasio. Es hora de encontrar un deporte que se trata de fuerza.

Realmente recomiendo el yoga. (Sí, se puede considerar un deporte, no me refiero solo a actividades que involucran una pelota).

No puede comenzar hasta que tenga algo de fuerza y equilibrio para trabajar. Pero no puedo recomendar el yoga lo suficiente. Hay tantas clases para todas las edades y niveles de habilidad.

Comienza con una clase para principiantes y pon tu mente en ello. Es tan bueno para tu cuerpo y te hará mucho más fuerte.

Encuentro el yoga muy relajante y realmente me siento en sintonía con mi cuerpo, ya sea en una clase de yoga caliente o fría. Tu gimnasio debería ofrecer un curso de introducción para que empieces.

El yoga tiene que ver con la fuerza y el equilibrio. Estas son dos habilidades que queremos agregar a nuestro repertorio. Te protegen de lesiones externas como resbalones, caídas y fracturas de huesos.

Combinado con un sistema circulatorio fuerte, puedes comenzar a ver cómo tu vida se alarga, ¿verdad?

Cuando comencé a envejecer. Me miré en el espejo y vi cosas que no me gustaban para nada de mi apariencia. Los años pueden ser tan malos...

Parece que la naturaleza ha añadido una indignidad más al dolor de la vejez: nos estamos volviendo feos. Es verdad. Un día me miré en el espejo y no me gustó lo que vi. No me gustó lo que vi. Ya no tenía el resplandor de mi juventud. realmente para mostrar mi edad.

Esta es una de las principales razones que me empujaron a cambiar mi forma de vida. Casi podría aceptar morirme antes de tiempo. ¡pero en ningún caso quería pasar mis últimos años siendo feo! Fue demasiado para mí.

Afortunadamente. no tienes que ponerte feo a medida que envejeces Puedes luchar y revertir los estragos del tiempo.

La mayoría de las personas caen en este estado de aceptación o incluso de depresión perpetua.Puedes evitar todo esto.

La primera fase consiste en ceñirnos al plan de formación que hemos elaborado. Reducir la cantidad de exceso de grasa que lleva su cuerpo hará maravillas para su cuerpo.

Dejarás de desgastar y dañar todo lo que te rodea. Cualquier exceso de piel alrededor de su cuello comenzará a desvanecerse. Esto por sí solo le ayudará a recuperar una apariencia más juvenil.

Además de su excelente programa de acondicionamiento físico, hay otros pasos que puede tomar para hacer que los años desaparezcan.

Sal y blanquea tus dientes. Solo toma alrededor de una hora y no es muy caro. Es una gran manera de aumentar la confianza en uno mismo, y tener una hermosa sonrisa puede hacer mucho bien. Querrás sonreír más a menudo. y la gente comenzará a sonreírte.

Hay extensos estudios que demuestran que cuando sonríes, tu estado de ánimo mejora, lo que ayudará a evitar cualquier depresión que puedas estar sintiendo.

Otro estudio encontró que cuando sonríes a las personas, sonríen automáticamente. Pone a ambas personas de mejor humor. Así que ahora tienes un buen humor soleado, porque tus dientes son tan blancos y todos te sonríen.

Para los hombres, a partir de cierta edad, la tentación de dejar de afeitarse es grande. ¿Crees que te pareces a George Michael, Jack Bauer o incluso a Sonny Crockett de "Miami Vice"? Desafortunadamente, no es el caso. Terminas con esa media barba peluda que hace que la gente se pregunte si te vieron en las noticias anoche. O empiezas a parecer un villano de dibujos animados. No quieres eso.

A medida que envejeces, es importante ser exigente. El simple hecho de tener un régimen de aseo regular puede hacer maravillas por su apariencia.

Para las mujeres, las canas a veces llegan demasiado pronto. Quieres teñirte el cabello para combatir los primeros signos del envejecimiento. Y es bueno Por un tiempo puedes salirte con la tuya.

Solo date cuenta de que en algún momento es mejor ser dueño de tu verdadero color que hacer algo que todos pueden ver que está mal.

Es una señal que buscamos para determinar la edad real de alguien. Y es por eso que la mayoría de los hombres no deberían teñirse el cabello. O peor aún, sus barbas. La mayoría de los hombres fallan cuando intentan teñirse el cabello y es terriblemente obvio. Esperamos hasta que nuestro cabello esté realmente gris y luego lo teñimos de negro o rubio.

Cuando se trata de cambiar el color del cabello, la palabra clave es sutil. Y realmente no hay forma de teñirte la barba o el bigote sin que parezca obvio. ¡Estos pelos crecen tan rápido que tienes que teñirlos casi todos los días! Es mucho mejor seguir afeitándose. Si tienes bigote o barba, simplemente afeitarte puede hacerte lucir años más joven.

A continuación, cuide su piel para no romperla o desarrollar un crecimiento de piel que deba ser eliminado. Está cambiando todo su estilo de vida en el proceso, y va a recibir mucho más sol en estos días. Senderismo, bicicleta, kayak... todo ello implica horas de exposición al sol. Quiere obtener vitamina D, pero tampoco quiere excederse. Las quemaduras solares pueden convertirse en algo mucho peor con la edad.

Me tuvieron que cortar muchas cosas de la piel. no es agradable Debe ver a un dermatólogo al menos una vez al año para asegurarse de que no se ha perdido nada. Algunas formas de cáncer de piel pueden ser bastante insidiosas. Pero si cuidas tu piel, te protegerá toda la vida.

Uso un sombrero cuando estoy en el agua. Recuerda que cuando practicas deportes de mar o deportes de nieve, recibes el doble de sol. Recibes todo el sol que cae del cielo sobre ti. Luego obtienes una segunda dosis cuando se refleja en el agua, directamente en tu cara.

Aunque la nieve está fría, muchas personas se queman con el sol en invierno por este motivo: el sol se refleja en ella. en ti

Realmente tienes que tener cuidado cuando estás afuera. Un poco de sol es bueno. Solo presta atención a las señales que te envía tu cuerpo.

Ahora, cuando se trata de moda, parece que hacemos lo mismo que hacemos con la música. Nos encerramos en lo que era genial el día que cumplimos 18 años.

En cada generación, los padres les dicen a los niños que su música es basura. Es como un ciclo eterno que no se puede romper. Mis padres odiaban mi música y mis hijos solo escuchan basura. Y un día, dirán lo mismo sobre las elecciones musicales de sus hijos.

No dejes que eso afecte tu sentido de la moda. Hay dos grandes errores de moda que puedes cometer a medida que envejeces: sigues usando lo que ha pasado de moda durante años o intentas copiar el estilo de personas mucho más jóvenes.

Si eres un hombre de 60 años y de repente empiezas a usar camisetas de artes marciales mixtas, no funciona.

Lo mismo ocurre con una mujer que usa pantalones de chándal que dicen "Juicy" en sus nalgas. Estás yendo demasiado lejos en el otro sentido.

A medida que envejecemos, nuestro sentido de la moda debería madurar un poco. Pasar por un cambio de modo puede ser difícil y, sinceramente, la mayoría de las personas se equivocan.

Cuando entramos en una tienda buscando un nuevo "look", la mayoría de las veces el empleado nos hace recomendaciones en base a nuestro aspecto en el momento de la entrada.

El empleado de la tienda te aconsejará en función de la impresión que tenga de ti, no de lo que te hará lucir bien.

Enfócate en la ropa que adecuado para su edad o que son un poco más jóvenes. Esto te dará un look que realmente te sienta bien y comenzarás a sentirte joven y fresca.

Es la misma idea cuando compras gafas. Mi tío era un peluquero de éxito en Europa y hablaba de ello todo el tiempo.

La gente va a la tienda y compra los anteojos que encuentran hermosos. Pero deberías comprar las gafas que te hacen lucir bien. El hecho de que las gafas se vean bien en el estante no significa que se verán bien en tu cara.

Lo mismo ocurre con la ropa. Sé que la mayoría de los hombres odian probarse ropa. Así es como terminamos con ropa que no nos queda bien y nos hace parecer mayores que jóvenes.

Otro aspecto importante es el aseo. y, en particular, mantener un régimen de aseo constante. Debes cortarte el cabello cada seis semanas. Incluso si tienes el cabello largo, debes cortarlo cada seis semanas. Esta es la clave para evitar las puntas abiertas.

Después de seis semanas, las puntas de tu cabello comienzan a secarse y pueden romperse. Al cortarte el cabello cada seis semanas, estarás seguro de que esto nunca más te volverá a pasar.

No tienes que intentar lucir como una modelo de pasarela, solo lucir prolija y ordenada. No uses la edad como excusa para ser flojo.

Una última cosa para no quedar feo:

Bebe ocho vasos de agua al día. A medida que envejecemos, la señal en el cerebro que nos dice que estamos haciendo ejercicio se debilita.

cerebro que nos dice cuando tenemos sed comienza a desaparecer.



Tu cuerpo necesita agua, pero tu cerebro no siempre lo sabe. el cerebro a veces no sabe.

Simplemente acostúmbrese a beber agua para mantener su piel brillante. Cuando te quedas sin agua, tu piel comienza a ceder. Lo mejor que puedes hacer es empezar cada día con un vaso de agua helada.

Esto le permite absorber su primera dosis de agua y tiene el beneficio adicional de reactivar su metabolismo.



Este no es un libro de dietas Sé que encontrar la próxima dieta de moda probablemente me hará ganar millones y millones de dólares, pero no es por eso que estoy escribiendo este libro.

Las dietas están de moda y las masas gritan tu nombre, pero no me importa nada de eso. Todos conocemos los nombres de docenas de dietas de moda, pero, sinceramente, la mayoría de ellas no funcionan.

La realidad es que el 95% de todas las dietas fracasan. Si la industria de las dietas fuera tan buena como dice, no habría una epidemia de obesidad en nuestro país.

Queremos la solución rápida y fácil. Me encantaría dártelo, pero es solo un sueño. Es vapor en tu mano. No funciona y te deja peor.

Aquí está la simple verdad:

El seguimiento de su peso es una pérdida de tiempo. Es una medida terrible del estado de tu cuerpo. el estado de tu cuerpo. y sólo te desanimará.



Cuando estaba a dieta, comencé a pesarme varias veces al día. Me obsesioné con el más mínimo cambio en mi dieta. Incluso me pesaba cada vez que iba al baño.

Es una locura.

Y eso es parte de por qué hacer dieta es tan estresante y terrible. Tu sabes como va. Estás iniciando una nueva dieta llena de ilusión e ilusión. Dura una semana, tal vez dos. y entonces empiezas a desanimarte.

Te sientes como un fracaso, como si no tuvieras control sobre ti mismo y no valieras como ser humano. Engordas y el ciclo se repite con la siguiente dieta de moda.

¡Es el tiovivo del infierno y parece imposible salir de él!

Este libro no pretende sumergirte de nuevo en esta trampa mortal de locura. No lo estoy defendiendo porque no funciona. Las dietas no funcionan.

Si diez dietas no funcionaron, ¿por qué pensar que una undécima es la que funcionará? La definición de locura es hacer lo mismo una y otra vez y esperar un resultado diferente.

Mantengámoslo simple, ¿de acuerdo? Esta es una regla simple que debes recordar: si comes basura, tu cuerpo se convertirá en basura.

No eres un niño. Sabes qué alimentos te sientan bien sin que yo te lo diga. Podríamos entrar en una tienda de comestibles en este momento y podría señalar cada artículo y decir "bueno o malo". Tendrías razón al menos nueve de cada diez veces.

No finjas que necesitas una lista de lo que está mal, es un insulto para los dos. Todo lo que hace es proporcionar una excusa para comer de manera poco saludable.

Dices: "Nadie dijo que no puedo comer X, así que no estoy seguro de que sea malo". Así es como las dietas comienzan a fallar.

Te mereces algo mejor, así que te daré algo mejor. Nadie piensa que la comida rápida es saludable, entonces, ¿por qué la comemos todo el tiempo?

Es conveniente, barato, puedes comer en tu auto y por un millón de otras razones, pero todas son malas.

Si sabes que algo es malo para ti, deja de hacerlo. El primer paso es ignorar las dietas de moda. Es solo ruido en tus oídos, destinado a distraerte de lo que deberías estar haciendo.

En lugar de eso, mantenlo simple y podrías tener éxito. La mayoría de las dietas son moda pasajera y no están respaldadas por la ciencia.

Pero, ¿dónde están los estudios sobre personas seis meses después de la dieta? Dos años después? No publican estos estudios porque todo el mundo es más delgado que antes de la dieta.

Así que ignora esta tontería. Aquí hay una fórmula simple:

Come menos calorías de las que gastas y perderás peso.



Es todo.

Apégate a esta simple frase y podrás perder todos los kilos que quieras,

Si no haces ejercicio, tu metabolismo se ralentiza. Esto significa que incluso si comes lo mismo que cuando eras más joven, comenzarás a quemar menos calorías cada día.

Resultado final ? Empiezas a subir de peso.

El ejercicio es realmente la clave para la longevidad y la salud. Solo algunas reglas simples que cambiarán tu vida No bebas calorías Bebe solo agua

Si haces este cambio, comenzarás a perder peso.

Veo a todas estas personas con las que fui a la escuela secundaria que ahora están lidiando con terribles complicaciones de salud. Cosas que pensé que no pasarían en 70 años. Mis amigos son en su mayoría en sus cuarenta. es aterrador

Por supuesto, la mayoría de ellos se atiborra de refrescos. todo el día. todos los días A veces una botella de dos litros (¡o más!), todos los días. ¡Eso es una locura!

Claro, es dulce, pero la mayoría de los refrescos ya ni siquiera contienen azúcar real. Están llenos de químicos tóxicos y jarabe de maíz que son horribles para tu cuerpo.

Así que, en resumen, no bebas gaseosas, no bebas jugos, solo bebe agua. Su sistema funcionará mucho mejor.



Reduzca o elimine los carbohidratos blancos de su dieta. Estamos hablando de cosas como pan blanco, arroz blanco, pasta, papas y dulces aquí.

Sabes que estas cosas son malas para ti, no tengo que decírtelo, pero estos dos simples cambios en la dieta son todo lo que necesitas. Oh. y no comas comida rápida. Ni siquiera debería tener que decirlo.

Podrías llamarlo dieta, pero es una dieta que podrías escribir en una servilleta de cóctel. No pongas desechos en tu cuerpo. Y aquí hay algo realmente maravilloso...

Cuando dejas de poner cosas malas en tu cuerpo, las cosas buenas comienzan a saber mejor.

Cuando era más joven, solía embestir latas de refresco. Bebía cuatro, cinco o seis latas al día. Solía despreciar el agua. Pero ahora que solo bebo agua, es tan refrescante.

Llegué al punto donde realmente quiero. De hecho, ¡tengo sed solo de escribir estas palabras! Lo mismo ocurre con la comida. Su cuerpo se adaptará a una dieta más saludable y, después de unas pocas semanas, nunca mirará hacia atrás.

Lo último que te diré es que comer pescado es realmente bueno para ti. Es posible que odie su sabor al principio, pero después de eliminar de su dieta la basura que altera sus papilas gustativas, comenzará a gustarle mucho.

Ahí está hecho. Es el plan de dieta básico perfecto. Si necesitas algo un poco más complicado y estructurado, deberías considerar la dieta paleo. Se trata de tratar de comer de la forma en que nuestros cuerpos fueron diseñados.

Se trata de comer solo alimentos a los que teníamos acceso hace miles de años cuando se perfeccionó el diseño de nuestro cuerpo. lo que esencialmente equivale a comer solo carne y verduras.

Eso. Y beber mucha agua. Si sigues con esto, no tendrás que jugar al control de porciones. No sentirás que estás persiguiendo a un dragón. Honestamente. Creo que es por eso que fallan tantas dietas de moda. Son demasiado complicados, con largas listas de lo que debes y no debes comer.

La realidad es que si una dieta es difícil, nadie la usará y fallará. Mantenlo simple y tendrás éxito.

Aquí hay un último consejo y terminaremos con la comida. Tu sentido del gusto es relativo, no absoluto.

Este es un punto muy importante. Su definición de "dulce" se basa únicamente en los otros alimentos azucarados en su dieta.

Entonces, si lo más dulce que comes es una batata... si no bebes refrescos ni comes azúcar, entonces pensarás que es dulce.

Lo mismo ocurre cuando empiezas a comer principalmente fruta. Mientras menos comida mala comas, mejor sabrá la fruta, ¡y eso es un beneficio fenomenal! Es por eso que las personas pueden comer cosas que creemos que son horribles y simplemente las encuentran deliciosas.

Solo tenga en cuenta que lleva algunas semanas recalibrar sus papilas gustativas. Por ejemplo, dado que solo bebo agua, si tomara un gran sorbo de jugo de frutas en este momento. Me sorprendería lo dulce que es.

Mis papilas gustativas simplemente lo rechazarían.

De cualquier manera, el hecho es que puedes entrenar tus papilas gustativas para que te gusten las cosas que son buenas para ti y comiences a rechazar las que no lo son.

Nuestros recuerdos son imperfectos.

Si te conectas a Internet hoy, probablemente puedas encontrar una foto de tu antigua novia de la escuela secundaria... y él o ella probablemente no se parecerá en nada a lo que recuerdas.

Esta es una de las razones por las que Internet es mucho mejor que la memoria. Cuando se trabaja en un proyecto como este, es necesario realizar un seguimiento de todo.

Si solo "planeas recordar", te estás preparando para el fracaso y solo lograrás estresarte.

Cuando estaba a seis meses de mi gran transformación física. Empecé a deprimirme, solo navegué en kayak durante tres horas y sentí que no era tan fuerte como debería ser, sentí que estaba en una depresión terrible.

Luego miré el primer día en mi cuaderno. ¡Ese primer día, estaba temblando de agotamiento después de solo treinta minutos de remar ligero! Apenas podía hacer nada y tuve que irme a casa con el rabo entre las piernas.

La verdad es que a menudo estamos cegados por el momento presente. Dónde estamos ahora. Y nos impide ver lo lejos que hemos llegado.

Cuando miré hacia atrás en mi pasado y vi dónde comencé. Pude ver claramente mi trayectoria. Pude ver que había comenzado desde abajo y ahora estaba mucho más alto en la montaña que el primer día.

Nuestro cuerpo no puede detectar la velocidad.

La Tierra gira alrededor de 1,000 millas por hora, pero no puedes sentirlo, ¿verdad? Cuando estás en un avión, la única pata que sientes es el despegue. Una vez que el avión ha alcanzado la altitud de crucero, no sentimos nada.

Lo mismo ocurre con la forma en que seguimos nuestro cuerpo. Necesitamos aceleración para sentir el progreso. Si vamos rápido, sentimos que no nos estamos moviendo.

Quieres tener un pequeño diario. o un blog o una aplicación en su teléfono. Desea realizar un seguimiento de tres cosas y poder responder consistentemente estas preguntas:

Que has comido ?  
¿Qué ejercicio hiciste? ¿Qué hiciste que era importante?

El simple hecho de hacer un seguimiento de sus acciones cambiará su comportamiento.

Ahora cuando quieres picar a escondidas, se vuelve más real Claro, puedes comerte esa galleta o esos nuggets de pollo, pero... ¡van en el libro! Se incluirán en su archivo permanente. Ya no podrás ocultar tu pequeño crimen.

No tienes que mostrárselo a nadie y puede tomar la forma que quieras (aplicación, lápiz y papel, etc.). Lo importante es que al escribirlo, no solo obtienes una visión general de tu progreso, sino que también tienes que



sea responsable ante usted mismo.

Hace que tu progreso sea real. Podrás ver tu trayectoria. Las marcas de tu progreso.

Todos los grandes levantadores de pesas y culturistas llevan un diario de todo lo que hacen en el gimnasio. Quieren ver dónde están progresando y seguir esforzándose.

Mantener buenos registros hará lo mismo por usted. Le da una línea de base para que pueda ver exactamente dónde se encuentra hoy.  
las posibilidades de éxito Te invertirás más en este cambio de vida, y eso es algo muy bueno.

Muchos de nosotros esperamos trabajar como locos toda nuestra vida. Anteriormente, esto era solo el caso de los hombres, pero ahora que las mujeres se han incorporado a la fuerza laboral en masa, experimentan la misma sorpresa... ¡Morir en su escritorio!

La triste realidad es que la mayoría de las personas obtienen muchas de sus afirmaciones en el lugar de trabajo. No tenemos amigos externos ni un círculo social fuerte, así que trabajamos y trabajamos hasta morir en la oficina. ¿Por qué muere tanta gente justo después de jubilarse? Pierden toda la estructura de su vida.

Esa misma red de afirmación y apoyo social ha desaparecido. Si no tenemos una vida sólida fuera del trabajo, cuando dejamos el trabajo nuestro cuerpo simplemente se apaga.  
Ambos son finales terribles. No es así como imagino el final de mi vida. No quiero sentarme en mi sofá, trabajar en un libro con mi computadora portátil y verlo caer al suelo mientras me derrumbo. Es deprimente.

Cuando perdemos la estructura de nuestra vida... cuando pasamos de la infancia a la edad adulta en nuestra sociedad. estamos haciendo algo terrible. Se decide que el "juego" está prohibido.  
Puedes probarlo ahora. Llama a tu mejor amigo por teléfono y pregúntale si quiere ir a jugar a tu casa. No sabrán cómo reaccionar, y probablemente. ¡pensarán que has perdido la cabeza!

Es una lástima, porque esa es una de las razones por las que nuestro cerebro comienza a desgastarse si vivimos una vida de pureza.

En serio, el estrés está empezando a acumularse en nuestros cerebros. Por eso se nos enrojece la cara y acabamos explotando. O por tener una fuga ahí arriba.  
Lo que necesitas es una válvula de seguridad.

No queremos enviar señales a nuestro cerebro de que somos mayores o más maduros, queremos enviar señales contra el envejecimiento. El juego es la clave de todo esto, porque invierte estas tendencias negativas.

Se convierte en la válvula de escape de todo el estrés y la gravedad acumulados en nuestras vidas. Es una manera mucho mejor de lidiar con el estrés. Mucho mejor que tener un derrame cerebral o un aneurisma.  
Es posible que estés pensando que realmente no quieres volver a jugar como lo hacías cuando eras niño. No querrás comprar un montón de figuritas o muñecas nuevas y ponerlas por toda la sala de estar.

Pero aquí está la cuestión: no tenemos que jugar de la misma manera (¡aunque puedes hacerlo si quieres!).

Cuando estaba muy estresado en la escuela secundaria. Empecé a colorear libros. Todos me miraron como si estuviera loco. Pero yo fui el que obtuvo una beca masiva para una buena universidad.

Fui yo quien se saltó un grado en la universidad y se graduó en tres años en lugar de cuatro.

El hecho de que otras personas no entiendan lo que estás haciendo no significa que estés equivocado o loco. Seguir a la manada no siempre es lo correcto. Mira cómo vive la gente que te rodea. Todos son obesos. Todos están en el hospital todo el tiempo. Y caen como moscas.

Eso es lo que te da seguir al rebaño. Es hora de dejar de ser un lemming. Cualquiera puede saltar del puente, pero no está permitido.

Aquí hay una manera fácil de traer el juego a tu vida por la que nadie te juzgará. Comprar un perro. Si eres soltero, instantáneamente te volverás más atractivo. Los perros son maravillosos porque les encanta jugar. Puedes tirarle un palo, un frisbee o una pelota de tenis a tu perro durante todo el día.

Puede llevar a su perro con usted en la mayoría de sus actividades al aire libre. Puede acompañarte cuando andes en bicicleta, corriendo o en canoa.

A mi perro le encanta montar en la parte delantera del barco cuando hago kayak. Si no tengo familia conmigo. Todavía puedo usar mi kayak tándem. Es genial tener a tu mejor amigo cerca. Si su perro no puede nadar, puede obtener un divertido chaleco salvavidas para perros.

Los perros aumentan la tasa de supervivencia de ataques cardíacos y cáncer. Eso solo es motivo suficiente para tener un perro. Salvan vidas. Te dan un sentido de la sociedad. Todas las ciudades tienen increíbles parques para perros.

Puedes ir allí y conocer a otras personas que aman a los perros y comenzar a hacer nuevas amistades fuera del trabajo.

Uno de los errores que comete la gente es comprar un perro y pagarle a otra persona para que sea su amigo. Pague un paseador de perros y una guardería para perros. Esto niega todos los beneficios de tener un perro. Es como pagarle a otra persona para que su perro le salve la vida. Esto es completamente loco.

Si está demasiado ocupado para pasar tiempo con un perro, reevalúe su vida y su horario.

Necesitas construir una vida en la que tengas tiempo para jugar y entrenar con un perro.

Es una excelente manera de sudar porque, seamos realistas, ¡hacer ejercicio siempre es más divertido con un compañero!



La forma de prolongar su vida y revertir las tendencias de envejecimiento en su cerebro es tener conexiones emocionales significativas.

Necesitas un círculo de amigos que no esté relacionado con el trabajo. ¿Qué pasa con tus compañeros de trabajo cuando cambias de trabajo? ¿Sigues viéndolos o los frecuentas? No. La mayoría de ellos desaparecen el día que uno de ustedes cambia de trabajo. Algunos pueden durar un poco antes de desaparecer.

Necesitamos crear lazos sociales que perduren. Necesitamos amigos que nos visiten en el hospital. Quienes nos consuelan cuando muere un ser querido. Y que en realidad vienen a nuestro funeral.

Aquí es donde encontramos amigos significativos y conexiones reales.  
Cuando te jubilas, todos tus compañeros de trabajo desaparecen. Para ellos es como pasar tiempo con un muerto, un fantasma.

Todo lo que te mantiene unido es el escritorio, y cada día tus conocimientos se vuelven un poco más obsoletos. Todos tus chistes tienen semanas, meses y luego años. No hay pegamento que mantenga unidas a las personas en tu vida.



La mayoría de las personas tienen esta estrategia como un pasatiempo que seguirán cuando se jubilen. Empezarán a construir un barco en una botella.  
O empezarán a hacer jardinería...  
O empezarán a viajar  
... pero para cuando se jubile, puede que sea demasiado tarde.

Empiezas a trabajar en el jardín, pero mueres unas semanas después de jubilarte. Que desperdicio! Debes empezar cuando eres joven.

Al igual que el ejercicio, necesita una estructura social sólida y un sentido del juego en su vida si quiere llegar lejos. Necesita pasatiempos y actividades que duren más allá de la jubilación.

En resumen, necesita una red fuera del trabajo.

El aislamiento social aumenta los vectores de enfermedad y muerte. En otras palabras, la soledad puede matarte.

¿No es eso aterrador?

Cuando escuchamos estas historias de personas que murieron durante semanas antes de que nadie se diera cuenta, es muy triste. ¿Pero luego nos damos cuenta de que la soledad es la razón por la que ellos también murieron?

Odio eso. No quiero que eso me pase a mí.

Al planificar su jubilación, puede convertir su pasatiempo o pasión en un trabajo. Si te gusta leer novelas, puedes empezar a escribirlas. Es una manera fácil de convertir un pasatiempo en una mini carrera.

Con la facilidad de la autopublicación en estos días, puedes garantizar que la gente leerá tu novela.

Piense en ello como el desarrollo de una segunda carrera. Algo menos serio o menos estresante que el primero. Alargará tu vida La alegría es una de las claves ocultas de la longevidad.



Tal vez no hayas hecho nuevos amigos desde la universidad o incluso desde la escuela secundaria. Una vez que llegamos a los treinta, es como si apagáramos esa parte de nuestro cerebro. Parece que olvidamos cómo, o perdemos la capacidad de hacer nuevos amigos, como si tratáramos de hacer espacio para algo más en nuestro cerebro.

Como con cualquier otra habilidad, si no la usas, la pierdes. Entonces, ¿cómo puedes salir y hacer nuevos amigos? No recuerdas cómo, ¿verdad?

Está bien, voy a compartir contigo algunas técnicas poderosas que te abrirán esa puerta.

Lo primero que debe hacer es encontrar dónde están los amigos potenciales. Pasamos gran parte de este libro hablando de juegos, pasiones y hobbies.

Quieres encontrar amigos que tengan una de estas tres áreas en común contigo. Digamos que tu pasatiempo es la cata de vinos. Quieres convertirte en un conocedor de vinos y te gusta hablar de ello. Las vacaciones de sus sueños son andar en bicicleta de bodega en bodega en Napa Valley.

Es genial. ¡Y qué entrenamiento!

Deberías hacerte amigo de un grupo de personas que aman el vino con la misma pasión que tú. Será fácil hablar con ellos, porque tenéis algo en común que os gusta mucho. ¿Dónde puedo encontrar amigos amantes del vino?

Como resultado, pueden responderle y compartir algunos conocimientos internos muy interesantes con usted. O invitan a tu grupo a visitar la bodega, lo que se convierte en un favor tuyo para tu grupo.

¿Ves cómo tu músculo sigue fortaleciéndose? Con un grupo de reunión, algunas botellas de vino y algunos correos electrónicos, puedes tener una docena de nuevos amigos. Y es divertido lo fácil que es hacer pasar un buen rato a la gente que te rodea.

No es malicioso ni táctico. Todo el mundo a tu alrededor está pasando un buen rato. y en consecuencia. quieren pasar más tiempo contigo.

Nacen los lazos de amistad Se invierte el declive de tu cuerpo. Vives más tiempo, ¿y adivina qué? Los demás también, porque creas amistades con ellos. ¡Todos ganan!

¿El sol es bueno o malo para ti?

¿Con qué frecuencia cambian las noticias sobre esto? Alguien le dice: "Si no recibe suficiente sol, morirá por deficiencia de vitamina D".

Entonces alguien más dice "Toma pastillas de vitamina D, el sol está tratando de matarte". Seguido de "¡Cáncer de piel! ¡Cáncer de piel!" "Necesitas más sol. Necesitas menos sol"

Deja de escuchar a todos estos idiotas. Mantengámoslo simple y concentrémonos en los hechos.

Somos originalmente gente de fuera. Recuerde, nuestros cuerpos fueron diseñados para ser cazadores-recolectores. Para eso estamos optimizados.

¿Y adivina qué? Se trata de caminar mucho bajo el sol La vitamina D es buena para usted Usted sabe cuando ha tenido demasiada exposición al sol. Al igual que sabes qué alimentos son buenos para ti y cuáles son malos.

Pase tiempo bajo el sol Este es el único momento en que puede ser como una planta y disfrutar de los rayos del sol, pero no se exceda.

Si te empieza a doler... Si te arde la piel, esa es la manera que tiene tu cuerpo de decirte que te estás excediendo.

No tienes que volverte como el cuero marrón oscuro, solo tienes que lograr un buen equilibrio. Si toma algunas precauciones básicas, como usar la ropa adecuada y un sombrero, unas pocas horas de luz solar al día son suficientes en la mayoría de las áreas.

Pase tiempo al aire libre persiguiendo su pasión, pasatiempo o deporte. y calibra tu nivel de protección solar usando tu cerebro.

En resumen, no le tengas miedo al sol. La vitamina D es buena para tu cuerpo. Como una planta, transformamos los rayos del sol en algo que nos da energía y vida.

La vitamina D contribuye a tener huesos fuertes y tiene muchos otros beneficios. Los estudios han demostrado que reduce el riesgo de contraer enfermedades graves. Es la primera línea de defensa de su cuerpo contra el cáncer.

Hay un sistema en su cuerpo que realiza un control de calidad, buscando genes defectuosos y mutaciones que sean precursores del cáncer. La vitamina D es el combustible para el departamento de control de calidad de su cuerpo.

Las personas que dicen que el sol causa cáncer de piel están exagerando. De hecho, el sol previene el cáncer porque la luz solar sintetiza vitamina D.

Crecimos al aire libre, si el sol fuera tan malo para nosotros, habríamos seguido una dieta sin sol.

malo para nosotros habríamos agotado nuestra energía hace miles de años

cáncer hace miles de años Investigaciones más recientes

muestran que el cáncer de piel es causado por una mala alimentación o por toxinas.



La mala alimentación y la falta de ejercicio que pueden causar otros tipos de cáncer también causan cáncer de piel. Es lógico.

Y hablemos de toxinas por un momento.

Piense en un día típico en la piscina. Queremos ir a nadar, así que nos sentamos junto a la piscina con nuestros nuevos trajes de baño. No queremos quemarnos, así que nos ponemos protector solar y nos tiramos a la piscina. Pero, ¿qué estamos haciendo en realidad?

¿Has mirado los ingredientes de los protectores solares? Algunos de ellos son puro veneno. Si atraviesan la capa de piel muerta y entran en el cuerpo, el hígado no puede combatirlos.

Son aterradores. Nos ponemos cosas en el cuerpo que, si entran, nos matarán. ¡Mejor no poner protector solar en un corte!

Antes de ponerse algo sobre o dentro de su cuerpo, investigue durante cinco minutos. Uno de los ingredientes de muchos protectores solares se llama dióxido de titanio. y sí, es un cancerígeno. Esto significa que causa cáncer. ¡No te lo metas a la boca! Me tomó cinco segundos de buscar en internet. Literalmente miré una botella de protector solar y la abofeteé.

Aquí está la otra cosa...

Hay dos tipos de rayos UV. Uno causa quemaduras, el otro cáncer. La mayoría de los protectores solares solo detienen las quemaduras, por lo que nuevamente tenemos este remedio moderno para un problema. Detiene las quemaduras solares. que en realidad es nuestro cuerpo advirtiéndonos que debemos alejarnos del sol. ¡No nos protege del verdadero problema!

Si tiene la tentación de tratar de obtener su vitamina D en otra parte, no se moleste. Ya sabes, ¿leche con vitamina D? Necesitaría beber 40 vasos al día para obtener la cantidad de vitamina D necesaria.

Eso es mucha leche y creo que si tratas de beber tanta en un día, tu cuerpo no estará feliz.

Sabes que es mejor pasar tiempo al sol que intentar beber tanta leche. y los suplementos tampoco funcionan tan bien.

Cuando se trata de suplementos, obtienes la vitamina D en el formato incorrecto, por lo que se diluye en el camino y no obtienes suficiente. Las píldoras no son la respuesta.

Vale la pena visitar a un dermatólogo una vez al año para asegurarse de que todo está bien, y usted debería estar bien. Un poco de prevención es todo lo que necesita para asegurarse de que no le pase nada terrible.

Cuando era más joven. Tuve problemas del corazón.

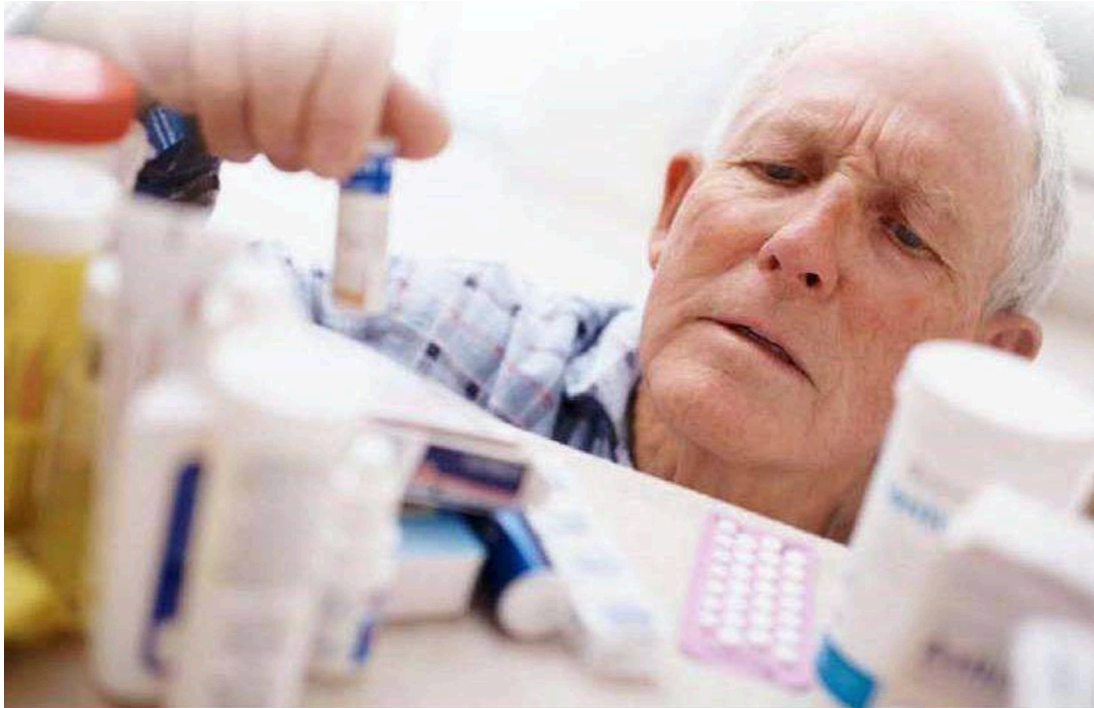
No esperas tu primer viaje a la sala de emergencias cuando tienes treinta y tantos años. Pero una combinación de estrés, falta de ejercicio y dieta me hizo enfrentar mi mortalidad a una edad temprana. Fue aterrador.

Me enfrenté a este elefante en particular y tuve suerte de sobrevivir a este encuentro. Resulta que si estás lo suficientemente estresado, tu estómago se vuelve loco. Bombea ácido en el esófago y comienza a carcomerlo, lo que provoca espasmos en el esófago.

Por supuesto, su esófago está cerca de su oído, y no pueden decir que no es un ataque al corazón hasta que le toman sangre en el hospital.

Tuve suerte... más o menos. Todavía fue una experiencia terrible. Terminé teniendo problemas de palpitations del corazón. Un día tuve que usar un monitor cardíaco durante veinticuatro horas. Todo fue solo una gran y terrible experiencia.

Resultó que tenía problemas cardíacos, pero ningún ataque cardíaco todavía. Mi médico me dio un frasco de pastillas y me dijo que tenía que tomar tres al día por el resto de mi vida.



Estaba aterrado ! ¡Pensé que solo le pasaba a personas de 60, 70 u 80 años! Pero entonces tomé una decisión...

Iba a hacer que mi corazón fuera tan fuerte que ya no necesitaría esas pastillas. Suena loco, ¿verdad? Después de todo, el médico nunca sugirió que hacer ejercicio me quitaría las pastillas, pero eso es lo que da miedo...

Te tomas estas pastillas y si te olvidas de tomar una o pierdes el frasco... algo terrible podría pasar. Es como si estuvieras apegado a este pequeño frasco de pastillas y es lo único que te mantiene con vida.

Odiaba ese sentimiento.

Entonces comencé a sudar. Me motivó a ir al gimnasio como un loco. Solo tenía un objetivo: hacer que mi corazón fuera tan fuerte como el hierro.

Tengo algunos de esos videos donde entrenas en casa frente al televisor. Tomó tiempo. No voy a mentir sobre eso, pero al final. Lo hice.

Pude tirar esas pastillas un día. Ahora, no soy un imbécil. Fui al médico y le mostré mi progreso. Hicimos algunas pruebas. y dijo que tenía razón había ganado mi libertad De eso se trata este libro.

Puedes ejercitarte para ser libre, libre de enfermedad, libre de muerte y libre de drogas.

La mayoría de las veces, las píldoras que nos dan nuestros médicos solo enmascaran los problemas. Nos los dan porque han renunciado a intentar convencernos a la mayoría de nosotros de que cuidemos nuestro cuerpo. El problema es que todos tienen una lista de efectos secundarios bastante aterradores.

Sabes que el analgésico que estás tomando te aconseja tomar 2 comprimidos cada seis horas, y no más de seis comprimidos al día. ¿o algo similar? Bueno, ¿y si tomas demasiado porque te duele mucho la espalda?

Si toma 10 pastillas ese día, su hígado puede dejar de funcionar y cuando tenga síntomas será demasiado tarde. ¡Puede ser fatal!

¿Alguna vez ha leído los efectos secundarios de una botella de medicamento sin receta? No quieres hacerlo porque da mucho miedo.

Incluso las drogas más inocuas pueden tener efectos secundarios que paralizan el corazón, y lo digo literalmente.

Cuando estás realmente enfermo, como si tuvieras cáncer o algo terrible, tomas una serie de medicamentos para salvarte la vida.

Luego una segunda serie para combatir los efectos secundarios del primer grupo. Luego una tercera serie para combatir los efectos secundarios del grupo dos. Es un acto brutal de malabarismo. Vi pasar a mi hermana.

Cuando estás tan enfermo, por supuesto que tienes que ir al médico... pero ¿las pastillas? es un negocio Las compañías farmacéuticas están para venderte pastillas, no para curarte.

Imagina por un momento que esta empresa que fabrica pastillas. Tienen dos pastillas para el reflujo ácido.

Esto es lo que solía llamarse "acidez estomacal". Ocurre después de comer, y parte del ácido del estómago sube y quema el esófago. No te matará, pero duele durante unas horas.

Una empresa descubrió dos pastillas para esto. Una de las pastillas es una cura instantánea. Te tomas la pastilla una vez. y el músculo de su estómago sana. Esa pequeña puerta en la parte superior de tu estómago se cura sola. El sello roto de esta puerta está reparado.

Eso es genial para ti, pero no para la empresa, así que empiezan a diseñar una segunda píldora. Esto no te cura, sino que se enfoca en mantener los síntomas.

Lo diseñaron para que su estómago produzca solo el 80% de su cantidad habitual de ácido.

Menos ácido y menos riesgo de desbordamiento. Más dolor. Pero el problema es que tienes que tomar una pastilla todos los días.

Es la pastilla que quieren que compres, porque es la que pone tu dinero en su bolsillo. mes tras mes. ¿Y qué crees que le pasó al tipo que inventó la primera píldora? ¿Está en una playa en algún lugar sentado sobre una gran pila de billetes de cien dólares?

Nunca murió misteriosamente, su laboratorio quedó reducido a cenizas y todas sus notas desaparecieron.

En realidad, eso no es cierto, es broma, pero no te sorprendería tanto si ese fuera el caso, ¿verdad?

En realidad, probablemente le hicieron firmar un papel obligándolo a mantenerlo en secreto y luego le pagaron suficiente dinero para hacerlo desaparecer.

Pero mantendrían la idea de "quemar el laboratorio" como plan de respaldo.

Las empresas farmacéuticas son empresas. Su objetivo es ganar dinero. El resultado final es que ganan más dinero si tienes que tomar pastillas para siempre.

Entonces, si aprende algo de este capítulo, es que nunca más debe confiar en ninguna de estas compañías. Las píldoras tienden a enmascarar sus problemas subyacentes y provocan efectos secundarios complicados.

No estoy en contra de la medicina. estas pastillas pueden salvar tu vida. Aunque sé que estas grandes empresas buscan ganar dinero, salvaron la vida de mi hermana y no tengo ningún problema en pagar por ello.

Lo que estoy diciendo es que a menudo ignoramos la causa subyacente de nuestra condición y usamos las píldoras para enmascarar el problema. Son como una medida a medias que nos permite ignorar la verdadera causa subyacente de la enfermedad.

Tu cuerpo puede darte una pequeña advertencia. Su presión arterial está aumentando, por lo que su médico le prescribe pastillas para la presión arterial. Suena simple, ¿verdad? Causa y efecto.

¿Sufres de presión arterial alta? Tomas pastillas para bajar la presión arterial.

¿Qué pasaría si te hicieras la pregunta crucial: "¿Por qué tienes la presión arterial alta?"

Puede ser tu cuerpo advirtiéndote que estás a punto de sufrir un infarto, como si estuvieras trabajando en una central nuclear. Las luces rojas de emergencia comienzan a parpadear "¡Atención, atención, colapso inminente!"

La solución NO es apagar la alarma. Y tomar pastillas para enmascarar los síntomas tiene exactamente el mismo efecto.

Compartiré con ustedes otro ejemplo personal. Cuando estaba en la escuela secundaria, sufría de depresión. Pasé por cinco psiquiatras, consejeros, fisiólogos y psiquiatras diferentes. Probaron de todo y terminaron prescribiéndome pastillas: "Toma esta pastilla todos los días y serás feliz".

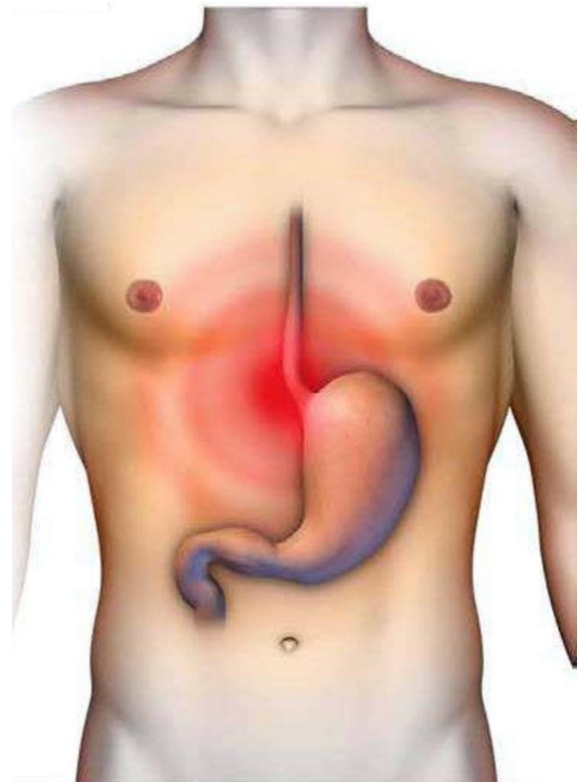
Es cada vez más común en estos días, ¿no? Nuestros hijos no están actuando como queremos, así que les damos pastillas. ¿Cómo crees que funcionó para mí? Interrumpieron la química de mi cerebro. Es como una de esas películas de terror donde la persona es feliz en contra de su voluntad. No abordó la causa subyacente.

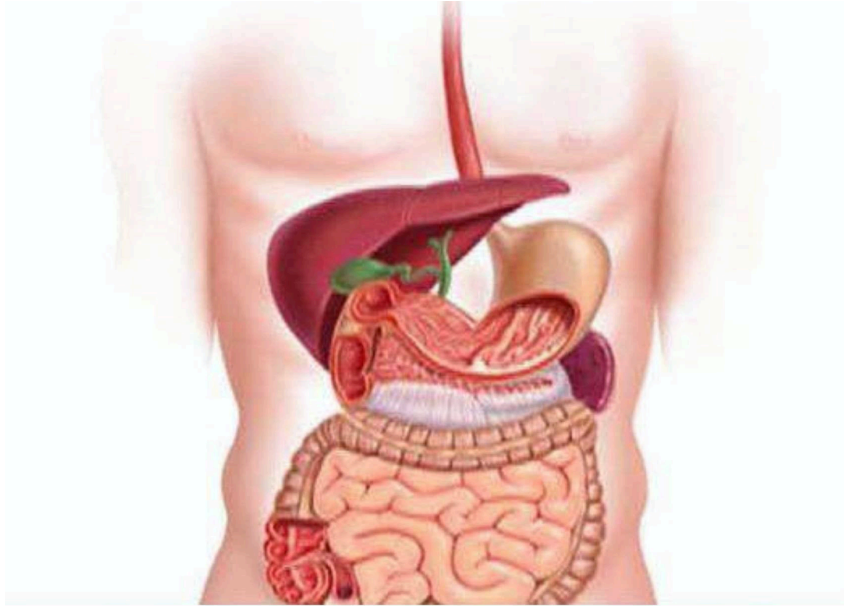
Este no es un libro extenso sobre la depresión. Es un libro totalmente diferente y, para ser honesto, es un poco deprimente hablar de él. pero la cuestión es que pude solucionar el problema al encontrar la causa y tratarla directamente.

Las principales causas de enfermedad en nuestra sociedad son el sobrepeso, la pereza y el desperdicio de alimentos.

Eso es lo que realmente necesitamos arreglar. No use drogas para enmascarar estos problemas. No es una solución real.

Y si te enfermas cuando estás sano para empezar, tu enfermedad no será tan grave. Las píldoras serán mucho más efectivas y tendrá muchas más posibilidades de curarse.





Nuestros cuerpos fueron diseñados para un mundo sin electricidad. Thomas Edison patentó la bombilla de luz en 1879, que no es tan antigua si lo piensas.

Nuestro cuerpo y nuestros ciclos de sueño se establecieron mucho antes de esta invención. Cuando vivíamos en el mundo de los cazadores-recolectores, el sol determinaba nuestros ciclos de vigilia y sueño en un proceso llamado ritmo circadiano.

El sol nos dice cuándo dormir por la noche y cuándo levantarnos por la mañana. Hoy, por supuesto, nuestro mundo ha cambiado. Estamos "siempre encendidos", las veinticuatro horas del día, los siete días de la semana. Dondequiera que vaya, es tan fuerte y brillante.

¿Alguna vez has estado en lo más profundo de la naturaleza, lo suficientemente lejos de una ciudad como para no escuchar los autos en las carreteras? Miras hacia arriba y de repente todas esas estrellas que normalmente no puedes ver están ahí ¡Producimos tanta luz en la noche que bloqueamos las estrellas!

Mi casa es en realidad más brillante por la noche. cuando las luces están encendidas. La tecnología nos ha dado la capacidad de trabajar más tiempo, pero eso no es necesariamente algo bueno.



Dejamos que todas estas nuevas y confusas señales ensucien nuestros cerebros. Nunca oscurece, por lo que ahora el cerebro no sabe cuándo señalar el sueño.

La Universidad de Harvard realizó recientemente un estudio sobre el sueño y descubrió que casi la mitad de los estadounidenses solo duermen cinco horas por noche y la mayoría de nosotros tenemos problemas para dormir.

¿Cuántas personas conoces que toman pastillas para dormir? Esta es una señal segura de que algo anda mal.

Investigaciones recientes muestran que necesitamos alrededor de nueve horas y media de sueño por noche. Apuesto a que estás gimiendo ahora mismo. Si duerme tanto tiempo, nunca podrá hacer nada).

Apuesto a que estás calculando ahora mismo cuánto tiempo te quedará en el día si también duermes mucho tiempo. Nueve horas y media de sueño, luego ocho horas de trabajo. Luego está ese viaje de una hora al trabajo. Deja de pensar así.

Es una cuestión de calidad de vida. Dormir no es lo mismo que cuando apagas tu computadora. No eres un robot que se apaga por la noche durante unas horas. No se trata solo de enchufarlo a la pared para recargar las pilas. El sueño es un estado activo, ya lo has oído antes. Hay diferentes tipos de sueño: sueño REM, sueño profundo y ciclos de sueño.

No quiero contarte todo eso. Me gusta mantener las cosas simples. Cuando duermes, tu cerebro realiza funciones importantes. Su sueño se divide en ciclos de 90 minutos. Es por eso que quieres dormir en múltiplos de 90 minutos. Seis ciclos corresponden a nueve horas.

Tenemos que poner el cronómetro a las nueve y media porque, seamos honestos, ¿quién se duerme realmente? dentro de los diez segundos de que se apaguen las luces? Así que planeamos un retraso de treinta minutos para asegurarnos de obtener los seis ciclos de sueño que nuestro cuerpo necesita.

Hemos relegado el sueño al final de la escala de prioridades: en lugar de acostarnos y dormir bien, nos quedamos despiertos a ver la televisión hasta altas horas de la noche. ¿Cuál es la importancia de ver a los actores de cine contar pequeñas historias de sus vidas? ¿Estás dispuesto a cambiar tu sueño crucial por esto? Y, sin embargo, cada noche, millones de estadounidenses hacen precisamente eso.

Elegimos el entretenimiento sobre el sueño. Sentado en el sofá, frente a la luz parpadeante de la televisión. Una luz que solo confunde nuestros cerebros. Verás, cuando oscurece, nuestro cerebro libera una sustancia química que nos dice que nos vayamos a dormir. Sin oscuridad, sin productos químicos. Sin productos químicos, sin dormir.

Pensemos en la sección anterior. ¿Deberíamos tomar una pastilla que nos haga dormir o deberíamos tratar de abordar la causa raíz de la falta de sueño? ¿Has visto los efectos secundarios de las pastillas para dormir?

Somnambulismo. Di cosas que no puedas recordar. Diarrea Este último punto por sí solo me hace pensar. ¿Ahora tengo problemas para dormir Y para ir al baño? Es como si las cosas estuvieran empeorando en lugar de mejorar.

Hagamos algunos pequeños cambios en la vida para volver a dormir. Debes asegurarte de que tu cama sea solo para dormir. Tu dormitorio realmente debería ser un dormitorio.

Considere cambiar el nombre de la habitación Simplemente llamarlo dormitorio cambiará la forma en que ve las cosas No debería haber un televisor adentro No debería haber una oficina en el interior interior.

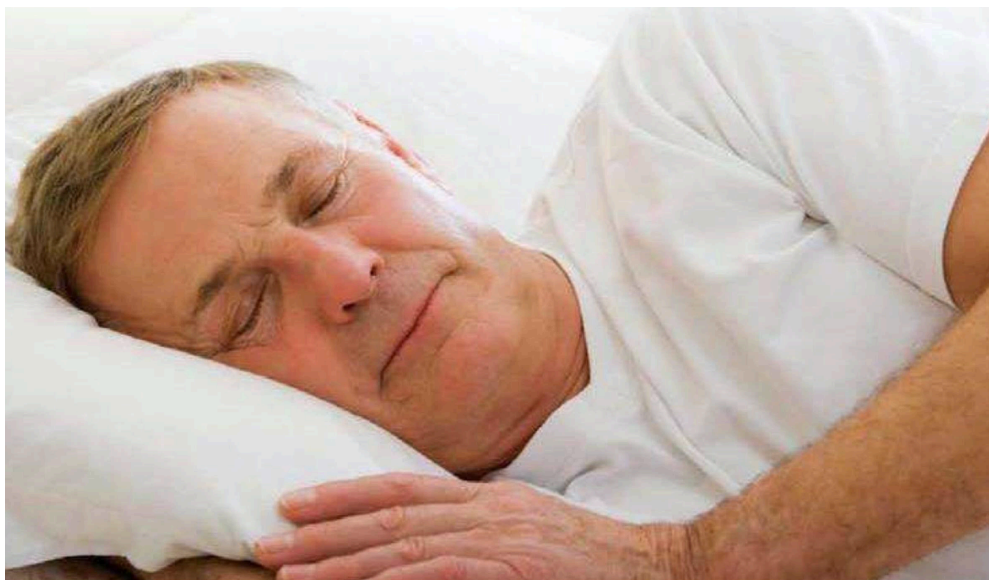
No tengo sillas en mi habitación. Quiero que mi cuerpo sepa que si estoy en esta habitación, es hora de dormir. Mi cuerpo apreciará esta consistencia.  
No coma justo antes de acostarse. Su última comida debe tomarse unas horas antes de irse a dormir y debe tener un horario fijo. Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días.

Es posible que tenga una agenda apretada que lo obligue a dormir a horas intempestivas. Está bien, mientras seas consistente.

Si trabaja de noche y tiene que dormir durante el día, considere instalar cortinas opacas en su dormitorio. Dormir en la oscuridad total puede ser muy refrescante.

Si tiene hijos y una agenda ocupada, es posible que no pueda tomar una siesta completa todas las noches. Está bien, sé que la vida puede entrelazarse a veces, de ahí la siesta de veinte minutos.

Esta siesta es lo suficientemente corta como para restablecer el ritmo de sueño de tu cerebro, pero no lo suficientemente larga como para causar problemas. Si toma una siesta más larga, le será difícil despertarse. Te sentirás cansado y letárgico. ¿Pero una siesta de 20 minutos? Te despertarás lleno de energía y fresca. Cuida tu sueño y tu cuerpo cuidará de ti.



Hemos cubierto mucho terreno en este libro. Quiero que sepas que estoy orgulloso de ti por haber llegado tan lejos. Compraste este libro. Tú tomaste la decisión de leerlo. Y has logrado este objetivo.

Sé que la mayoría de las personas que toman este libro nunca lo terminarán. Somos una sociedad de atajos, de vagos y de vagos. Es una pena porque nuestro cuerpo nos castiga por ello...

Nos volvemos insalubres antes. Morimos antes. Vivimos vidas más cortas y dolorosas. Pero hay buenas noticias. No estamos atrapados en este camino. Hay una salida. Una dirección diferente que podemos tomar

Ahora es el momento de que actúes. Comienza uniéndote a un gimnasio ahora. Planifique un nuevo horario: ¿A qué hora se acuesta cada noche? ¿A qué hora te despertarás cada mañana?

Planifique seis días de ejercicio. Asegúrate de tener una buena combinación de entrenamiento cardiovascular y de fuerza. Evalúe su condición física actual y obtenga un monitor cardíaco.

Comience a realizar un seguimiento de todo Hay toneladas de excelentes programas de computadora, aplicaciones, sitios web y computadoras portátiles. Simplemente elija un sistema que funcione para usted y apéguese a él.

Encuentra un deporte o tipo de actividad física que te apasione Es posible que tengas que probar varios deportes antes de encontrar uno que realmente disfrutes. Estás al comienzo de una gran aventura en tu vida y vivirás lo suficiente para disfrutarla. Ahora mismo deberías estar muy emocionado.

Has terminado este largo libro. Ahora está armado con el conocimiento y las herramientas que necesita para cambiar su vida, para vivir una vida larga y saludable. Estoy muy feliz de que hayas hecho este viaje hasta ahora.

Ahora también puedes salir y comenzar a construir nuevas amistades. Esta red social estará ahí para atraparte cuando tropieces o te caigas. No hay nada peor que sentirse aislado o solo. Como humanos, estamos diseñados para ser criaturas sociales.

Necesitamos estar rodeados de amigos y fuertes lazos emocionales, ¡así que salgan! Encuentra deportes y actividades físicas que disfrutes. Asegúrate de dormir lo suficiente. Deja de introducir toxinas en tu cuerpo

Si tratas bien a tu cuerpo, puede durar mucho tiempo. Ninguna de las cosas en este libro es realmente impactante o asombrosa. Ya sabías, en el fondo, lo que necesitas hacer para vivir una vida larga y saludable.

Nadie piensa que no hacer ejercicio es bueno para la salud o que dormir lo suficiente es malo. Pero a veces solo necesitamos un poco de inspiración. Confirmación de alguien que nos permite saber que estamos en el camino correcto. Y estoy aquí para ofrecerle esa confirmación.

Tu estás en el camino correcto. Tienes todas las herramientas y el conocimiento que necesitas para salir y estar saludable. Para sentirse mejor consigo mismo Para revertir y retardar los efectos del envejecimiento

Ya no tienes que preocuparte por esas cosas. No necesita comprar diez libros más que le dirán lo mismo. Es la acción que cambiará tu cuerpo y tu vida.

Lo que quiero que sientas ahora es esperanza. Este sentimiento puede ayudarlo a romper las barreras del dolor, resistir las tormentas y levantarse cuando los desafíos lo derriban.

No se trata de actuar la próxima semana, el próximo mes o el próximo año. Necesita actuar hoy Hable con su esposa, esposo, novia, hijos o cualquier otra persona importante en su vida.

Cuéntales sobre este cambio masivo que estás emprendiendo. Ellos te apoyarán. Ellos querrán vivir mucho tiempo también.

Planifique sus primeras vacaciones deportivas. Es emocionante. Planee unas vacaciones que lo harán más fuerte y más fresco... realmente hará una diferencia para usted.

Mis primeras vacaciones de fitness me abrieron los ojos. Si es invierno, tal vez sea hora de volver a intentar esquiar o hacer snowboard. Si ese es un salto demasiado grande, intente caminar en un lugar hermoso.

Tu cuerpo está hecho para ser usado. Se sintió abandonado y solo durante mucho tiempo.

Bájate de ese sofá. Salir. Cuanto más actúe ahora, más probabilidades tendrá de tener éxito. No espere hasta el próximo mes, el próximo año o algún punto de partida arbitrario para las vacaciones. No tienes que empezar el lunes o el primer día del mes.

Ni siquiera sé qué día dejé de fumar. No tengo idea de qué día del mes era. Intenté dejar de fumar en días especiales tantas veces. pero cuando decidí cambiar mi identidad. Tiré mis cigarrillos, encendedores y ceniceros. Sabía que había terminado.

Se trata de actuar, no de hacer un horario especial que sea fácil de recordar. Olvida todo eso. Vaya en línea y busque gimnasios. Ve a buscar grupos deportivos divertidos. Encuentre una liga de deportes para adultos en su área. Eso es lo que deberías estar haciendo ahora mismo.

Estoy orgulloso de ti, llegaste hasta aquí. Me demostraste que podías terminar lo que empezaste. Felicítese a sí mismo, y luego, tome el tipo de acción masiva que cambiará su vida para mejor. y nunca mires atrás!

Depende de usted verse y sentirse joven para siempre.

Pedro Chandel