

¿Por qué tu cuerpo quiere estar gordo?

Aprende sobre la [Desnutrición Golosa](#) y cómo puede estar [afectando](#) a tu [cuerpo](#)



Código Gabriel

¿Cuántas veces has intentado **bajar de peso**? ¿Cuántas veces comenzaste una "dieta" y al poco tiempo por **angustia, nervios, cansancio o ansiedad** la dejaste? ¿Realmente crees en este momento que el camino para tener un cuerpo saludable y en tu peso ideal es **"matarlo" de hambre**?



Hola, mi nombre es **Jon Gabriel** y hoy te compartiré lo que pienso sobre las dietas y tu cuerpo, y cómo dejar de hacer dieta la decisión más importante de mi vida y la que me llevo a **perder más de 100 kilos y no volverlos a recuperar**.

Pero antes de comenzar quiero aclarar algo que está en la mente de muchas personas y estaba en mi mente cuando era obeso. Y me levantaba pensando continuamente "**¿Por qué a mí?**" "**¿Por qué si lo intento continuamente no puedo llegar al peso que quiero?**" "**¿Por qué mi cuerpo me odia?**"

Así me sentía en el año 2001 cuando pesaba **más de 180 kilos**. Me sentía miserable y continuamente cansado, no podía mirarme al espejo y mucho menos pensar de acercarme a alguna mujer en un bar. Intenté toda dieta que puedas imaginarte, hice ejercicios (¡de todo tipo!) y también pasé por las pastillas y los famosos "suplementos" y polvos para mezclar. Hasta llegué a pensar en operarme. Y sí, bajar, bajaba. Algunos kilos aquí y allá, pero **apenas terminaba el tratamiento, y sin darme cuenta volvía a recuperarlos uno a uno!**

Llegué a un punto donde me dije tristemente "**tal vez merezco ser gordo**".

Y ahí es cuando algo hizo click en mi interior. Me di cuenta que **la vida es una increíble oportunidad como para desperdiciarla** y no podía ser que sólo algunos "suertudos" sean los que puedan perder peso.

Así que me embarque en una misión y **me comprometí a encontrar una respuesta** a por qué algunos vivían en permanente delgadez mientras otros luchábamos continuamente para bajar de peso y **esto es lo que aprendí...**

Tu cuerpo es tu amigo

Pasé horas cada día aprendiendo todo lo posible sobre bioquímica, nutrición, neurobiología y psicología.

También estudié el campo de la investigación de la consciencia, la meditación, la hipnosis, la programación neurolingüística, la psicolingüística, la tecnología del pensamiento, el Tai Chi y el Chi Kung.

Pero más que nada, **empecé a estudiar mi propio cuerpo**. Dejé de verlo como un enemigo. Me di cuenta que mi problema no era mi cuerpo sino saber cómo funcionaba. Y así fue como mi cuerpo se transformó en mi maestro, y yo, en un estudiante receptivo.



Lo primero que tienes que entender es que **tu cuerpo no te hace esto "a propósito"**, “no te odia” ni quiere hacerte infeliz. **Tu cuerpo reacciona de la forma que reacciona para PROTEGERTE**. Sí, como lo lees. Tu cuerpo en estos momentos te está protegiendo y la forma que tiene para hacerlo es acumulando grasa.

Estoy seguro que en estos momentos te estarás preguntando...

¿Por qué mi cuerpo quiere estar gordo?



Cuando estaba obeso, **no importaba lo que hiciera para perder peso, mi cuerpo luchaba contra mí con uñas y dientes, y al final siempre ganaba**. Después de años de darme de cabeza contra la pared y tratar de obligarme a perder peso, tuve que admitir que, **mientras mi cuerpo quisiera estar gordo, no había nada que hacer**.

A partir del momento en que me di cuenta de esto, **renuncié para siempre a hacer dieta.** Decidí que, en lugar de obligarme a perder peso contra la voluntad de mi cuerpo, intentaría averiguar por qué mi cuerpo quería estar gordo.

Y después de mucha investigación, más tarde **averigüé que las dietas no sólo no dan resultado, sino que si tu cuerpo ya quiere estar gordo, lo único que conseguirán será hacer que quiera estar más gordo.**

[En mi reporte sobre los Programas FAT](#) hablo un poco de esos **9 influenciadores que activan a tu cuerpo** y lo hacen querer estar gordo. Pero, por el momento, lo único que necesitas comprender es que **si tienes que perder más de unos cinco kilos y no lo consigues, es porque tu cuerpo tiene una razón para aferrarse a ese peso extra.**

Tu cuerpo quiere estar gordo y, mientras ese sea el caso, luchar contra él no servirá de nada.

El cuerpo cuenta con todas las de ganar.

Controla tu metabolismo, así que incluso si crees que puedes controlar la cantidad de comida que metes en el cuerpo, él controla cuánta energía quemará y cuánta almacenará. El cuerpo puede hacer que estés tan cansado que no tengas energía para hacer ejercicio, incluso si acabas de contratar al mejor entrenador del mundo.

También tu cuerpo **tiene la palabra final sobre lo que hará con cualquier alimento que introduzcas en él.** Puede elegir almacenar todo lo que quiera en tus células grasas. Puede elegir almacenarlo en tus células grasas en lugar de proporcionar energía a tus músculos. Además, cuando el cuerpo necesita energía y no le das suficiente alimento, puede quemar músculo en lugar de grasa.

Entonces lo mejor es aceptarlo tal cual está y entender porqué es que quiere estar gordo.

hoy **te voy a compartir una práctica muy común de toda persona con "kilos de más"** que lleva a que tu cuerpo quiera estar gordo y estoy convencido que ni te la imaginas.



Factores por los que tu cuerpo quiera estar gordo: 'la desnutrición golosa'

Cuando tenía sobrepeso solía oscilar entre momentos de "hambruna" o dieta y "atracones". **Y cuando alguno de esos atracones me agarraban la mayoría de lo que ansiaba no era realmente comida.** No era más que azúcar y sabores artificiales. Prácticamente, lo único que me metía en el cuerpo eran **calorías vacías**. Es decir, en realidad, una de las razones de que siempre tuviera hambre era que me moría de hambre de nutrientes.

Estaba matando de hambre a mi cuerpo.

Como mi cuerpo no podía utilizar lo que yo comía para satisfacer sus necesidades de nutrientes, no estaba satisfecho y seguía sintiendo hambre. Por mucho que yo comiera, **mi cuerpo no recibía nutrición, porque en lo que yo comía, no había nada que lo nutriera.**

Imagina que sólo alimentas a un bebé con soda. Esto es lo que se me ocurre cuando pienso en aquel periodo de mi vida.

El bebé necesitaba leche materna y yo le daba cola. **¿Qué otra cosa podía hacer sino llorar y llorar? Tenía que hacer algo. Tenía que pedir más.** Incluso había días en que ingería más de cinco mil calorías y a pesar de todo me estaba muriendo de hambre, nutricionalmente hablando.

Mi cuerpo estaba en un modo de hambre perpetua, pese a un suministro, al parecer infinito, de comida vacía de nutrientes, y pese a cargar con comida de reserva, en forma de grasas, en exceso, suficiente para durarme las tres vidas siguientes.

¿Te ha pasado esto alguna vez?

Y lo peor era que no sólo mi cuerpo pasaba hambre. Mataba de hambre todos los aspectos de mi vida. **Me estaba sometiendo a una hambruna mental, emocional y espiritual.**





No escuchaba ni seguía lo que me decía el corazón. Vivía de acuerdo a una idea preconcebida de cómo se suponía que tenía que ser mi vida. **El corazón me decía que siguiera una dirección del todo diferente, y yo no lo escuchaba.**

Por el contrario, constantemente trataba de protegerme contra todos los cambios que el corazón me pedía que hiciera. Como resultado, **mi alma se estaba muriendo de hambre**, porque me privaba de las experiencias que mi alma quería tener en esta vida.

Y ese es el problema que tienen **la mayoría de las "soluciones"** para bajar de peso que existen: fallan a la hora de considerar este aspecto. Te **te enseñan a que te centres en la dieta o en el ejercicio ignorando que TODOS estos factores** (la nutrición, el estrés, la angustia) **influyen de igual medida para que aumentes de peso.**

Entonces, ¿qué hacer?



Mi consejo: Deja de hacer dieta. Empieza a escuchar a tu cuerpo, a cuidarlo y a celebrarlo. Y la mejor forma de cuidarlo es **darle los nutrientes que necesita.** Por eso, asegúrate de incorporar ciertos alimentos que contengan los nutrientes que tu cuerpo necesita. **Agrega, no saques.**

Por ejemplo, puedes **‘Ensaladar tu día’.**

Esta es una estrategia fabulosa para que tus comidas sean más abundantes y nutritivas: **Conviértelas en ensalada!**

Las hortalizas verdes llevan mas tiempo masticarlas, así que no tienes más remedio que masticar más a fondo y más lentamente cuando se trata de una ensalada.

Por ejemplo, si estás comiendo una pizza, puedes cortarla en tamaños de bocado e incorporarlos a la ensalada con montones de diferentes hojas de lechuga y brotes frescos. Elige un condimento que te guste y utiliza tanto como te apetezca.

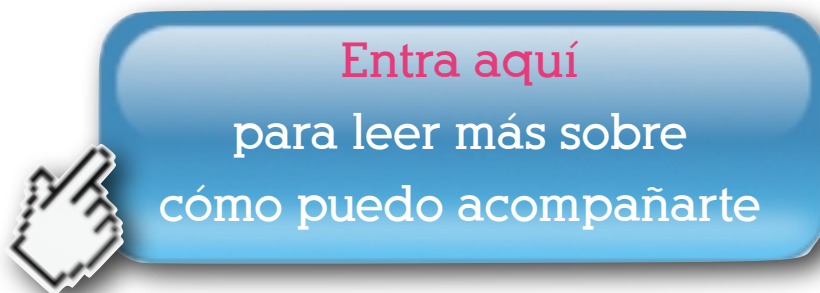


Recuerda, **no estamos contando calorías: estamos tratando de crear el hábito de comer más despacio y saludable**. Como beneficio añadido, acabarás teniendo 1 costumbre de comer ensaladas y que te encanten. De esta manera, comerás más despacio, comerás menos, y comerás cosas más sanas, digerirás la comida mejor y seguirás disfrutando igual

¿Qué te pareció? ¿Crees que puedes empezar a "no hacer dieta" hoy? ¡Espero que sí!



Y si crees que este es el momento para iniciar tu viaje de transformación corporal, mental y espiritual...



Espero acompañarte en este camino de cambio.

¡Nos estamos viendo en la próxima!

Saludos,



Jon Gabriel

Creador del [Código Gabriel](#),
[El primer programa para bajar de peso ideal para los que detestan hacer dietas](#)

Y SI QUIERES SEGUIR EN CONTACTO...



UNETE A FACEBOOK



SÍGUEME EN TWITTER



VISITA EL BLOG