

Índice

.....

<i>Agradecimientos</i>	<i>11</i>
------------------------	-----------

PARTE I. La dieta de los 17 días

.....

1	Sólo necesito 17 días	<i>15</i>
2	A quemar, chicos, a quemar	<i>35</i>
3	Ciclo 1: Acelerar	<i>57</i>
4	Ciclo 2: Activar	<i>85</i>
5	Ciclo 3: Lograr	<i>107</i>
6	Ciclo 4: Llegar	<i>133</i>

PARTE II. Consideraciones especiales

.....

7	La dieta cultural de los 17 días	<i>155</i>
8	Dieta excepcional contra el síndrome premenstrual	<i>169</i>

PARTE III. Haz que dure
.....

9	Comer fuera de casa mientras se sigue la dieta de los 17 días	193
10	Retos familiares	211
11	Sobrevivir a las fiestas	221
12	La dieta de los 17 días durante los viajes	235
13	La dieta de los 17 días y la jornada laboral	245
14	Recetas de la dieta de los 17 días	261
15	Doctor, ¿podría decirme algo más?	275
	<i>Fuentes</i>	293

Agradecimientos



Siento una enorme gratitud hacia Maggie Greenwood-Robinson. Sin su tenacidad y las innumerables horas que ha dedicado a este proyecto el libro que tienes entre las manos no se habría escrito. También me gustaría dar las gracias a las numerosas personas que han participado en la producción del programa y de sus materiales de apoyo.

Espero que este libro contribuya a que el mundo sea un lugar más saludable y feliz. Nunca es tarde para estar en forma y tener un aspecto fantástico.

PARTE I

.....

La dieta de los 17 días

1

Sólo necesito 17 días

.....

Resumiría la dieta de los 17 días en dos palabras: resultados rápidos.

Dependiendo del peso que tengas y de tu metabolismo, podrías perder de 4 a 5 kilos en los primeros 17 días. Naturalmente, cuanto más lejos estés de tu peso ideal, más perderás al principio.

No nos engañemos: cuando empezamos una dieta, queremos ver resultados enseguida, en nuestro aspecto y en cómo nos sentimos. La sociedad está orientada hacia lo inmediato, queremos cosas y las queremos ahora, y lo mismo sucede con la pérdida de peso. Nos impacientamos cuando los kilos no desaparecen lo suficientemente rápido como para cumplir nuestras expectativas, y es entonces cuando parece mucho más fácil abandonar la dieta que continuar con ella.

Esta dieta está diseñada para producir resultados rápidos, no porque te haga pasar hambre para bajar de talla, sino porque su cuidadoso equilibrio de alimentos y ejercicio ajusta metabólicamente el cuerpo para quemar grasas día tras día.

Otra cosa importante: el periodo de pérdida de peso de esta dieta se limita únicamente a 17 días cada vez para que no te desmoralices con la idea de hacer dieta durante un sinnúmero de meses.

Tampoco tendrás tendencia al estancamiento, como sucede a menudo con otras dietas. La dieta de los 17 días hace que el

cuerpo y el metabolismo siempre estén tratando de adivinar. Esto es lo que llamo «confusión del cuerpo». En cada ciclo de 17 días cambian las calorías y los alimentos que se comen. Al variar estos factores se evita que el cuerpo se adapte a ellos, por lo que es más difícil que la báscula se estanque. Y otra ventaja: no te aburres nunca. Resulta divertido ver cómo se pierden todos esos kilos, así que la confusión es positiva.

Al final de los 17 días entrarás en un segundo ciclo de 17 días, después en un tercero y por último en el ciclo de estabilización del peso, durante el que podrás comer una mayor variedad de alimentos, incluidas tus comidas favoritas, dentro de lo razonable (no quiero que vuelvas a confiarte demasiado con los bufés libres).

Ya sé lo que estás pensando: ¿se pueden perder kilos rápidamente y de forma segura? Si se hace bien, sin sacrificar la buena nutrición, la respuesta es sí.

A pesar de lo que han predicado muchos nutricionistas durante años, las dietas de pérdida de peso rápidas pueden ser saludables si se hacen correctamente, y pueden obrar maravillas al reducir kilos y centímetros en sólo unos días. Las nuevas investigaciones sugieren que cuanto más rápido se pierda el peso, más tiempo se tardará en recuperarlo. He ahí un buen motivo de alegría para los que hacen dieta. Además, si te da vergüenza haber subido de peso recientemente o has subido cuatro horrosos kilos después de un fin de semana festivo o después de darte un atracón de helado, esta dieta puede volver a ponerte rápidamente en el buen camino.

Por tanto, la dieta de los 17 días es el arranque perfecto para tu cuerpo, el tipo de pérdida de peso rápido que te produce un fuerte estímulo mental. Mi objetivo es conseguir que estés delgado lo antes posible. Sólo tienes que pensar en cuando lo consigas: ya no tendrás que moverte acarreado el equivalente a dos bolsas de 20 kilos de cemento en el cuerpo. El botón de los vaqueros ya no se saltará y no tendrás que llevar ropa de tallas especiales con cinturillas elásticas. Con esta dieta te quedarás delgado, sano y con curvas, y no te quedarás chupado por estar más delgado, ni tendrás que seguir ningún plan de ejercicios tan duros como los que hacen en las fuerzas armadas.

Aunque sí tienes que aceptar que ésta no va a ser una dieta de placer. Tienes que dejar de comer alimentos no saludables. Tienes que comer verduras, fruta y carnes magras. No te voy a pedir que investigues tu yo interior ni que descubras ocultas razones emocionales por las que estás gordo. Pero sí te voy a pedir que reduzcas las porciones, que disminuyas la ingesta de alimentos grasos, azucarados y salados, y que muevas el trasero. No te vas a desmayar de hambre, ni te dará por ir a la cocina a medianoche a comer chucherías o galletas. Seguro que puedes hacerlo, porque todo el mundo puede hacer cualquier cosa durante 17 días.

Doctor, ¿podría decirme?

¿No será agua gran parte del peso que pierdo?

Sí. Y es formidable, porque el agua también es peso. No desestimes esos kilos extra diciendo que son sólo «agua», pues es una actitud contraproducente. El peso del agua puede ocultar cosméticamente la pérdida de grasa y ser muy frustrante. En lo que respecta a la salud, la retención de líquidos puede forzar el corazón. Cuando el cuerpo retiene agua, significa que hay más agua en la sangre y el corazón tiene que trabajar más para bombear todo ese volumen extra. Una vez que haya desaparecido todo ese exceso de líquidos también desaparecerá la hinchazón. Empezarás a estar visiblemente más delgado en tres o cuatro días. Y lo más probable es que te sientas mucho más ligero y más motivado para tener cuidado con lo que comes.

Lo bueno de este programa es que no te desanimarás ni te aburrirás con la perspectiva de estar a dieta durante un periodo que parece una eternidad. Puede dar resultados que resistirán la prueba del tiempo tan bien como esas dietas a largo plazo que hacen hincapié en pérdidas incrementales de peso y que resultan

deprimentemente lentas. Te encantará el hecho de que en 7, 10 o 17 días estarás más delgado. Y es muy probable que te sientas mucho más ligero y con una energía impresionante.

La dieta de los 17 días es muy práctica y fácil de hacer, a diferencia de otras dietas, que son casi tan complicadas como la lista de comprobación del lanzamiento de un cohete espacial.

La ciencia dice: **la lentitud no es necesariamente mejor**

La creencia general dice que la pérdida rápida de peso lleva a recuperarlo también con rapidez. Pero una nueva generación de estudios científicos demuestra que ir lento no es necesariamente mejor.

Ponte en forma del modo más rápido. Un estudio de la Universidad de Florida en 2010 sugiere que la clave para bajar de peso y mantenerse en él a largo plazo es perder peso rápidamente, no de forma gradual. Entre 262 mujeres obesas de mediana edad, las que adelgazaron rápidamente fueron las que perdieron más de un kilo por semana. En comparación con las que bajaron peso de forma más gradual, las que lo hicieron más rápido perdieron más kilos en general, mantuvieron su peso durante más tiempo y fueron menos propensas a coger kilos de nuevo. Estas conclusiones se publicaron en el *International Journal of Behavioral Medicine*.

Pierde la grasa de la tripa. En la tripa acumulamos dos formas de grasa. Uno de estos dos tipos se deposita alrededor de los órganos internos (se conoce también como grasa visceral). Este tipo de grasa sube los niveles del colesterol y la tensión, y aumenta el riesgo de padecer diabetes, Alzheimer e incluso algunos cánceres. La grasa visceral es mucho más peligrosa que la de cualquier otra parte del cuerpo.

El otro tipo se asienta justo debajo de la piel y se conoce como grasa abdominal subcutánea. Este tipo de grasa origina una barriga de la que es muy difícil deshacerse. En un estudio finlandés publicado en *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, una dieta de pérdida de peso rápida seguida durante seis semanas redujo la grasa abdominal visceral en un 25 por ciento y la grasa abdominal subcutánea en un 16 por ciento.

Sólo te pido 17 días, así que ¿crees que podrás hacerlo? Si puedes, enhorabuena. No te sentirás decepcionado.

¿Qué es lo que me espera?

.....

Entonces, ¿en qué consiste esta dieta de los 17 días? Entraré en detalles en los próximos capítulos, pero a modo de resumen rapidísimo la dieta de los 17 días es una forma fantástica y divertida de comer diseñada para perder peso con rapidez. Se basa en algunos principios muy simples, uno de los cuales es comer alimentos que favorecen la quema de grasas y ayudan al sistema digestivo.

Quiero recalcar que el exceso de peso es siempre un indicio de desequilibrio nutricional y metabólico. En contra de la creencia popular, no se trata estrictamente de cuánto ejercicio se hace y cuánta comida se ingiere. Más bien es cuestión de qué tipos de alimentos se comen y de cómo se digieren, se asimilan y se metabolizan. Si alguno de estos componentes de la buena nutrición está en peligro, el cuerpo no estará debidamente alimentado a nivel celular, la función metabólica se verá afectada y se acumularán las toxinas. Por consiguiente, para perder peso con rapidez tenemos que optimizar la digestión y el metabolismo. Eso es exactamente lo que hace la dieta de los 17 días.

Créeme, te gustará tanto perder rápidamente unos cuantos kilos que decidirás seguir adelante. Después de los primeros 17 días hay otros 17 días más, y luego otros 17, tres ciclos en total, más un ciclo de mantenimiento en el que podrás comer lo que te dé la gana, sobre todo los fines de semana. He aquí un resumen:

Vista rápida y sencilla de la dieta de los 17 días	
<i>Ciclos</i>	<i>Propósito</i>
Ciclo 1 Acelerar (17 días)	Promover la pérdida de peso rápida mejorando la salud digestiva. Ayudar a eliminar el azúcar en la sangre para fomentar la quema de grasas y poner freno a su acumulación.
Ciclo 2 Activar (17 días)	Restablecer tu metabolismo mediante una estrategia que incluye el aumento y la disminución del consumo calórico para estimular la quema de grasas y evitar los estancamientos.
Ciclo 3 Lograr (17 días)	Desarrollar buenos hábitos alimenticios mediante la reintroducción de alimentos adicionales y hacerte avanzar hacia tu peso meta.
Ciclo 4 Llegar (continuo)	Mantenerte en tu peso meta a través de un programa de alimentación que te permita disfrutar de tu comida favorita en los fines de semana y comer de forma saludable durante la semana.

Una vez que hemos terminado con todos los conceptos básicos voy a hablarte de cómo seguir la dieta. Estoy impaciente por enseñarte todos sus maravillosos componentes y ponerte en camino para que estés en forma y tengas un aspecto fantástico. Ve poco a poco para que no te abruma.

Tu cita conmigo

Más vale que me detenga aquí un momento y me presente. Soy médico de cabecera o de familia. En el sistema sanitario de Estados Unidos la mayoría de las personas acuden a un médico como yo para todas las dolencias, desde infecciones a enfermedades crónicas. Me encanta la diversidad de los médicos de cabecera. Tan pronto estoy tratando a un chico de 18 años con gripe como a una señora de 90 años a la que le duelen las articulaciones.

Me hice médico por las mismas razones que la mayoría: porque quería salvar vidas, simple y llanamente. Creo, en lo más

profundo de mi corazón, que un médico es mucho más que una persona que suministra medicamentos o que marca síntomas como si se tratara de la lista de un bar de sushi. Un médico debe tratar a una persona en su conjunto. Yo tengo empeño en conocer a cada paciente como persona antes de auscultarlo.

Llevo la consulta de forma un poco distinta a la de la mayoría de los lugares. En la actualidad se pasa más tiempo esperando en la sala de reconocimiento que en la sala de espera. De hecho, uno pasa más tiempo en la sala de reconocimiento que la persona que la decoró. Es casi como ir a un restaurante y que te digan que, aunque has reservado mesa, tienes que sentarte un rato en la barra. La única diferencia es que en la consulta del médico nadie te ofrece un cóctel y tienes que llevar una bata de reconocimiento.

La próxima vez que tengas que esperar en la sala de reconocimiento puedes hacer algo divertido para pasar el tiempo. Pega los bajalenguas en un posavasos y véndeselos a otros pacientes. O despega el papel pintado de la pared sin tocar los diplomas.

En mi consulta hago las cosas de otra manera. Mis pacientes no tienen que esperar una eternidad, ni siquiera se sientan en la camilla de reconocimiento cuando hablo con ellos. Soy yo el que se sienta ahí mientras ellos lo hacen en una cómoda silla. El papel de envolver que se pone sobre la camilla es estupendo para dibujar en él. A veces me bajo de la camilla y me pongo a hacer dibujos de los órganos para explicar cosas a los pacientes.

Soy responsable de dos mil pacientes, aunque menos mal que no vienen todos el mismo día. Muchos de ellos son mujeres. Por otro lado el 80 por ciento de mis pacientes nuevos tiene sobrepeso y la mayoría lo sabe. Una de las cosas que siempre me han parecido interesantes es que los pacientes a menudo acuden a la consulta con dolor de espalda o de rodilla o vienen simplemente porque notan cansancio, y antes de que yo abra la boca me dicen: «Sé que es porque estoy gordo». Son listos los pacientes.

Desde que me hice médico siempre me ha preocupado la prevención. La prevención es el camino hacia la longevidad. Odio utilizar medicamentos para problemas que pueden arreglarse con un simple cambio de estilo de vida.

Un buen ejemplo es una paciente a la que llamaré Sharon, de 60 años. Sharon tiene diabetes tipo 2. Cuando empecé a tratarla, estaba tomando medicamentos orales contra la diabetes. Una vez que cambió a una dieta más saludable y comenzó a caminar con regularidad con una amiga, el éxito fue rotundo, pues pudo librarse de todos los medicamentos.

Después, hace aproximadamente un año, cuando Sharon vino a su cita periódica, revisamos los resultados de los últimos análisis de sangre y los niveles de azúcar estaban por las nubes. La prueba A1C, que refleja el azúcar en sangre del paciente en los últimos 90 días, de repente estaba fuera de los límites.

Pero ¿qué demonios había pasado?

Cuando hablamos, Sharon me dijo que ya no tenía a nadie con quien pasear, así que había dejado de hacer ejercicio por completo.

«Yo voy contigo», me ofrecí. No soportaba ver el deterioro de su salud, así que me convertí en su compañero de caminatas. En muy poco tiempo se nos unieron otras personas. Nuestro grupo de caminantes pasó a ser conocido por el apelativo cariñoso de *Camina con tu médico* y ha crecido hasta llegar a veces a más de cincuenta personas de todas las edades. Vamos a caminar todos los martes y jueves por la mañana sin excepción. Me encanta, porque me entusiasma ayudar a la gente a vivir vidas plenas, saludables, activas.

Naturalmente, gran parte de la prevención consiste en la gestión del peso. El número de muertos acumulados por enfermedades cardíacas, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes y todas las demás enfermedades relacionadas con la obesidad es espeluznante. Algunos estudios llegan a relacionar la obesidad con el mal funcionamiento del sistema inmunológico, lo que hace que las personas con sobrepeso sean más propensas a las infecciones y al cáncer. La obesidad mata cada año a más estadounidenses de los que un terrorista soñaría asesinar.

Todo el mundo lo sabe. Yo sólo lo saco a colación otra vez para recordarte que no merece la pena acortar tu vida por las tarrinas de helado y las bolsas de patatas fritas.

Doctor, ¿podría decirme?

¿Tengo que hacer ejercicio mientras hago la dieta de los 17 días?

Sí, pero no te voy a pedir que sudes al ritmo de viejas canciones, que aumentes las pulsaciones ni que sientas cómo se queman las calorías. Dicho de otro modo: no te voy a pedir que hagas una actividad física exagerada. Como vas a reducir las calorías, debes hacer menos ejercicio o de lo contrario te sentirás excesivamente agotado y dolorido, en especial durante los dos primeros ciclos. Pero sí te voy a pedir que dediques 17 minutos al día a hacer un ejercicio moderado, como andar.

La dieta de los 17 días va acompañada de un DVD de ejercicios que se llama Gimnasia en 17 minutos y que se puede adquirir en nuestra página web en la sección «shop», www.the17daydiet.com. Se basa en ejercicios cardiovasculares o aeróbicos y está orientado a quemar grasas.

Así que deja este libro, haz los ejercicios o sal fuera y date una vuelta por tu barrio durante 17 minutos. Vuelve luego y continúa donde lo dejaste.

Ya tenemos demasiados problemas con las grasas trans, los azúcares baratos, el exceso de sodio y los aditivos de nombre impronunciable que alegran la comida basura, sustancias que hacen que las arterias se obstruyan como tuberías oxidadas. Como la dieta estadounidense está plagada de todo, tuve que concentrarme en crear un programa que fuera seguro y efectivo y que produjera resultados rápidos pero duraderos. La gente tenía que quitarse peso y luego aprender a no recuperarlo. No quería decir a mis pacientes haz esta o esa otra dieta porque muchas de las dietas que circulan por ahí son nutricionalmente desequilibradas, difíciles de seguir o simplemente no funcionan lo bastante rápido como para mantenerte motivado.

Así se desarrolló la dieta de los 17 días, que utiliza los últimos conocimientos médicos sobre nutrición, alimentos y necesidades corporales para que la pérdida de peso sea un éxito y se disfrute de una buena salud.

Déjame añadir aquí que antes de comenzar este programa debes consultar a tu médico. Él sabe lo que es mejor para ti. Basándome en la experiencia con mis pacientes, la mayoría de las personas que han llegado a estar en baja forma a lo largo de los años pueden seguir la dieta de los 17 días y les va muy bien, aunque los resultados pueden variar.

Hay más cosas que te encantarán de la dieta de los 17 días

.....

Tanto si tienes que perder cinco kilos como si tienes que perder cien, el sobrepeso es una de las cosas que menos se disfruta. Afecta a todos los aspectos de tu vida, a algunos que quizá nunca hubieras pensado. Cuando pierdes peso, prácticamente todos los aspectos de tu vida cambian para mejor. Vamos a verlo.

Consigue un cuerpo saludable

.....

Vas a centrarte en perder kilos y centímetros. Algunos días podrías desanimarte un poco si la báscula no se mueve lo bastante rápido, aunque esta dieta ayuda a evitar los estancamientos. Pero no hay absolutamente ninguna razón para desanimarse. Dentro de tu cuerpo se están produciendo otras cosas maravillosas que no se reflejarán en la báscula, como la bajada de la tensión arterial, el azúcar en sangre y el colesterol.

Vale, ya me doy cuenta de que en estos momentos es posible que no te importen estas cosas, que lo que quieres es poder meterte en ese modelito negro tan sexy que tienes en el armario... ese que te quedaba tan bien hace años. Pero es importante entender que el peso y la salud no son temas independientes. Tener sobrepeso es síntoma de no estar sano. Céntrate en el peso y tu salud mejorará de forma instantánea. Piensa en lo que dicen los resultados de varios estudios de investigación

acerca de los efectos casi inmediatos que la buena nutrición tiene en el cuerpo:

Después de 15 minutos: después de la primera mañana en que se toma un desayuno saludable las señales de saciedad del estómago se han registrado en el cerebro y te sientes lleno. La química interna del cuerpo está en su punto de actividad más alto a primera hora de la mañana, de modo que el desayuno se utiliza al máximo. Si has sustituido los alimentos procesados (pan blanco, cereales azucarados) por cereales integrales y proteínas magras como las claras de huevo, junto con la fruta fresca, debes sentirte con energía y mentalmente despejado tan sólo después de una comida.

Después de 3 horas: las paredes de las arterias pueden expandirse suficientemente para aumentar el flujo de sangre a los tejidos y los órganos del cuerpo.

Después de 6 horas: el HDL (colesterol bueno) de la sangre mejora y empieza a eliminar el LDL (colesterol malo) de la sangre. Podemos imaginarnos el LDL como un camión de reparto que deposita colesterol en los vasos sanguíneos y el HDL como un camión de la basura que devuelve esos depósitos al hígado, donde se descomponen.

Después de 12 horas: al haber eliminado el azúcar el cuerpo por fin tiene la oportunidad de quemar las grasas que ha almacenado para obtener energía. Cuando se ingiere un montón de azúcar, el cuerpo está tan ocupado en procesarlo que no tiene tiempo de hacer esta otra tarea, que consiste en ayudar a quemar la grasa. Así que adivina lo que ocurre: la grasa termina por quedarse ahí.

Después de 16 horas: por la noche tendrás un sueño tranquilo.

Después de 24 horas: estás más ligero (puedes haber perdido entre medio y un kilo), porque el cuerpo ha empezado a deshacerse del exceso de agua y de las toxinas del sistema.

Después de 3 días: una vez que el cuerpo siente que está perdiendo peso las cifras relacionadas con la sangre (colesterol, tensión, azúcar) empiezan a moverse en una dirección saludable.

Después de 1 semana: los niveles de colesterol pueden bajar de forma considerable. Los niveles sanguíneos de importantes antioxidantes que luchan contra las enfermedades,

como la vitamina C y la vitamina E, son más elevados. Los intestinos funcionan mejor y ya deberías haber perdido como mínimo 2,5 kilos.

Después de 2 semanas: si te han diagnosticado hipertensión, experimentarás bajadas de tensión saludables. A estas alturas cuenta con haber perdido hasta 5 kilos.

Después de 1 mes: ya no hay que filtrar trozos de comida basura en tu sangre. Ahora los niveles de colesterol LDL pueden caer cerca de un 30 por ciento, una caída similar a la que se observa con el uso de algunos medicamentos para reducir el colesterol.

Después de 6 semanas: has perdido tanto peso que tienes que correr a comprarte ropa más pequeña. Sí, deberías haber perdido bastante peso (no es raro haber perdido 9 kilos), y tus niveles de colesterol y triglicéridos habrán mejorado sustancialmente.

Después de 12 semanas: cifras importantes para la salud, como el colesterol, los triglicéridos (grasa en la sangre), la tensión arterial, la glucosa y la insulina, deben empezar a normalizarse si es que no están ya completamente normalizadas.

Después de 6 meses: te sentirás más sano porque tu cuerpo retendrá más vitaminas y minerales. Como has reducido notablemente la ingesta de azúcar durante este periodo, la producción de insulina se habrá normalizado. Así que el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 se ha reducido, ya que esta dolencia puede estar vinculada a una gran ingesta de azúcar. Tus niveles de energía han mejorado de forma espectacular porque el cuerpo ha pasado por un proceso de desintoxicación. Probablemente has llegado a tu meta. Lo más duro ha pasado, y ahora es el momento de aprender a comer para mantener tu nueva y más esbelta silueta.

Es asombroso lo que puede hacer una buena dieta, ¿verdad? ¿No deseas conseguir todo esto? Vamos a ser sinceros en este punto: si uno desea realmente algo, encontrará la forma de conseguirlo. Así que, si me dices «No he tenido tiempo de preparar comida sana», déjame que te haga esta pregunta: ¿habrías tenido tiempo si tu vida dependiera de ello? Pues en realidad sí que depende.

Atajo para estar flaco

Postura

Ponte derecho. Andar con los hombros caídos hace que la tripa sobresalga, pero les da a los músculos de la zona central un innecesario descanso. Andar erguido metiendo el estómago ayuda a que los abdominales trabajen y puede hacerte parecer más delgado de forma natural y en un instante.

Ponte sexy

.....

Cuando estás en forma, tienes muchas más posibilidades de tener citas. En una encuesta hecha a 554 estudiantes universitarios se descubrió que las mujeres con sobrepeso tenían menos probabilidades de tener citas que sus compañeras; y que incluso las mujeres con sobrepeso tienen muchas menos posibilidades de casarse que las mujeres con un peso normal, especialmente si tenían sobrepeso cuando eran adultas jóvenes.

Además, perder peso puede hacer maravillas en tu vida sexual. Los investigadores de la Universidad de Duke hicieron un estudio de 187 adultos sumamente obesos a los que se les preguntó sobre su vida sexual antes y después de perder peso. Resultó que la proporción de mujeres que no se sentían sexualmente atractivas cayó del 68 por ciento antes de que empezaran el programa de pérdida de peso al 26 por ciento un año después. Hubo descensos similares en los porcentajes de mujeres que no querían que las vieran desnudas, tenían poco apetito sexual, evitaban los encuentros sexuales, tenían dificultades con sus prácticas sexuales o no disfrutaban del sexo. Entre los hombres, el sexo mejoró en la mayoría de las categorías, pero las mejoras fueron menos espectaculares, lo que probablemente se debe a que las mujeres están sometidas a una presión mucho mayor con respecto a la apariencia.

Parece que hoy en día la atracción gira en torno al aspecto físico. Si quieres tener una vida amorosa con un sexo estupendo, pierde peso.

Hazte más rico

.....

Ponte en forma y podrás mejorar también tus finanzas. Es bastante más caro estar en mal estado físico que estar en forma, sobre todo porque estás enfermo con más frecuencia y tienes que pagar facturas médicas más altas. Las personas con sobrepeso, y en especial los que tienen obesidad, son bastante más propensos a desarrollar enfermedades con tratamientos caros, como diabetes, enfermedades del corazón y cáncer.

Y ya que estoy en ello, ¿sabías que tus perspectivas de empleo mejorarán una vez que hayas perdido peso? Es cierto. A veces las personas con problemas de peso no consiguen que las contraten. En el mercado de trabajo la apariencia cuenta mucho. Los jefes creen que las personas gordas son perezosas, incompetentes, lentas, y que su tasa de absentismo puede ser mayor. Algunos estudios han demostrado que a las personas gordas les pagan menos que a los empleados que tienen un peso normal.

Detesto esta discriminación. Es una injusticia. Pero así es el mundo en el que vivimos. Y no va a cambiar de un día para otro, así que hay que superarlo. Pierde peso y no tendrás que preocuparte de ello.

Las personas delgadas tienen mejor aspecto y, nos guste o no, están mejor pagadas. Si eres esbelto y estás sano, no tendrás problemas de absentismo. Hasta es posible que seas más productivo en el trabajo. Todo esto contribuye a mejorar tu potencial de ingresos. Así que si quieres vivir bien y pagar la hipoteca o el alquiler, deshazte de esos kilos.

Si mi mensaje parece muy descarado, pido disculpas por la forma en que lo he expuesto, pero no por el contenido. Digo lo que pienso porque es algo que me importa. Yo sólo quiero que estés sano y que disfrutes de la vida al máximo.

17 ideas. ¿Estás listo para sentirte más sexy?

Haz este test para ver si estás listo para empezar la dieta de los 17 días. Una pérdida de peso saludable y satisfactoria requiere un estado mental adecuado. Haz un círculo en la respuesta que describe mejor tu nivel de compromiso.

1. Cuando pienso en empezar la dieta de los 17 días me entusiasmo.

A. Sí B. Un poco C. No estoy seguro D. En absoluto

2. Creo que perder peso y estar en forma es muy importante.

A. Sí B. Un poco C. No estoy seguro D. En absoluto

3. Estoy decidido a comer de forma más sana.

A. Sí B. Un poco C. No estoy seguro D. En absoluto

4. Quiero tener mejor aspecto y sentirme más sexy.

A. Sí B. Un poco C. No estoy seguro D. En absoluto

5. Estoy dispuesto a seguir la dieta de este libro.

A. Sí B. Un poco C. No estoy seguro D. En absoluto

6. Voy a comer más frutas y verduras.

A. Sí B. Un poco C. No estoy seguro D. En absoluto

7. Voy a dejar los refrescos, las golosinas y otros dulces mientras sigo esta dieta.

A. Sí B. Un poco C. No estoy seguro D. En absoluto

8. Voy a reducir la ingesta de alcohol.

A. Sí B. Un poco C. No estoy seguro D. En absoluto

9. Voy a preparar más comidas en casa y a comer fuera con menos frecuencia.

A. Sí B. Un poco C. No estoy seguro D. En absoluto

10. Voy a aumentar la ingesta de agua.

A. Sí B. Un poco C. No estoy seguro D. En absoluto

11. Estoy dispuesto a reducir los alimentos ricos en hidratos de carbono, como el pan, la pasta y los cereales azucarados del desayuno.

A. Sí B. Un poco C. No estoy seguro D. En absoluto

12. Tengo confianza en poder seguir este plan como mínimo durante 17 días. A. Sí B. Un poco C. No estoy seguro D. En absoluto
13. Voy a hacer por lo menos tres comidas diarias y a tomar un tentempié al día. A. Sí B. Un poco C. No estoy seguro D. En absoluto
14. No pondré excusas para sabotearme a mí mismo. A. Sí B. Un poco C. No estoy seguro D. En absoluto
15. Puedo comprometerme a hacer ejercicio como mínimo 17 minutos al día. A. Sí B. Un poco C. No estoy seguro D. En absoluto
16. Quiero cambiar mis hábitos alimenticios y de salud para toda la vida. A. Sí B. Un poco C. No estoy seguro D. En absoluto
17. Entiendo cómo están vinculadas la dieta, la obesidad y las enfermedades crónicas. A. Sí B. Un poco C. No estoy seguro D. En absoluto
Puntuación: ponte un 3 por cada respuesta A, un 2 por cada respuesta B, un 1 por cada respuesta C y un 0 por cada respuesta D. Suma los puntos. De 0 a 17 puntos: vuelve a evaluar inmediatamente tu compromiso para mejorar la salud. Si no actúas ahora con determinación, tendrás problemas de salud serios. De 18 a 26 puntos: repasa las respuestas y observa lo que necesitas para mejorar. Puede que estés arriesgando innecesariamente tu salud y debes hacer un esfuerzo extra para cambiar. De 27 a 42 puntos: examina de nuevo tu deseo de iniciar la dieta de los 17 días. ¿Cómo puedes mejorar para aumentar la puntuación? Sólo necesitas un poco más de decisión y de compromiso para estar más delgado y más sano. De 43 a 51 puntos: ya estás listo para empezar la dieta de los 17 días y tener éxito. ¡Enhorabuena!

Tienes que creer que puedes hacerlo. No importa cuántas veces hayas fracasado en el pasado; el pasado no equivale al futuro. Lo que importa ahora es que te centres en lo que desees, que identifiques lo que necesitas para conseguirlo y que actúes. La salud y la felicidad son importantes, así que mantente fuerte.

Resumen

.....

- La dieta de los 17 días es un plan de pérdida de peso rápida diseñado para producir una pérdida de peso duradera y satisfactoria.
- La mayoría de las personas pueden contar con perder de 4 a 7 kilos en los primeros 17 días.
- Los planes de pérdida de peso rápida han demostrado ser efectivos para ayudar a la gente a no recuperar el peso.
- La dieta de los 17 días funciona al mejorar la salud digestiva y metabólica.
- La dieta de los 17 días está organizada en cuatro ciclos que funcionan todos juntos para ayudar al cuerpo a llegar a su peso ideal y estabilizarse ahí.
- Debes ser optimista y positivo. No importa el peso que tengas ahora, deja de martirizarte por ello. Hay muchísimas cosas de tu vida que pueden cambiar a mejor: tu figura, tu salud, tus relaciones, tu estabilidad financiera y muchas cosas más.

6 razones para que no te asustes por el exceso de peso

Una de mis pacientes bromeaba hace poco sobre las ventajas de su gran tamaño: «Puedo llevarme cosas de las tiendas escondidas en el escote. Y no tengo que preguntarle a mi novio «¿Parezco gorda con esto? Pues claro que lo parezco». Esa conversación me hizo pensar en algunas de las ventajas que el sobrepeso tiene para la salud. Aunque no recomiendo estar gordo, hay algunos beneficios por usar una talla grande. He aquí seis formas en que estar un poco relleno puede inclinar la balanza a tu favor.

6 razones para que no te asustes por el exceso de peso

Huesos más fuertes

Un poco de carne en el cuerpo puede proteger contra la osteoporosis, una dolencia que consiste en tener los huesos frágiles y que es menos probable que se dé en mujeres con sobrepeso. Los huesos que soportan peso se mantienen más fuertes.

Corazones más sanos y menos riesgo de diabetes

Las mujeres con muslos grandes tienen menos riesgos de padecer enfermedades cardíacas y de muerte temprana, según un estudio del *British Medical Journal*. Las que tienen las piernas como palillos tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades cardíacas. ¿Por qué? La masa muscular adicional en la parte inferior del cuerpo propicia un mejor metabolismo. Además, un estudio de 2008 publicado en *Cell Metabolism* llegó a la conclusión de que la grasa que se acumula en torno a los muslos y las caderas, denominada grasa subcutánea, en realidad reduce el riesgo de diabetes. Así que sentíos orgullosas de tener forma de pera.

Piel radiante

Según se ha comprobado en estudios recientes sobre gemelas, se suele considerar que la hermana con más peso parece más joven. Desde luego, una cara huesuda puede echarle encima algunos años, así que tener unos kilitos de más contribuye a crear un aspecto más juvenil. También puede ayudar a rellenar unas cuantas arrugas, de esas que parecen gritar que estás envejeciendo.

Tetas más grandes

Cuanto más peses, más grandes se ponen. El pecho se compone sobre todo de grasa, y prácticamente todos los kilos de más van directos al pecho. Por desgracia, cuando se pierde peso, la grasa de los senos es una de las primeras cosas que desaparece.

Mayor fertilidad

¿Estás pensando en empezar o en aumentar la familia? Las mujeres de bajo peso tienen un 72 por ciento más posibilidades de tener un aborto espontáneo, según informa un estudio realizado en Londres. Más concretamente, cuando conciben, las mujeres más delgadas tienen un porcentaje mucho más alto de abortos en los tres primeros meses del embarazo. Sin embargo, esos cuantos kilos extra de las mujeres con sobrepeso realmente mostraron tener el efecto contrario en su embarazo.

6 razones para que no te asustes por el exceso de peso

Metabolismo más rápido

No son los flacos los que tienen un metabolismo rápido; son los que tienen sobrepeso.

Se necesita más energía para manejar cualquier cosa que sea más grande, así que las personas de mayor tamaño utilizan más energía para hacer las mismas cosas que las personas que son más pequeñas. Pero el metabolismo no es lo único que determina el peso, también importa cuánto comes y cuánto ejercicio haces.

La mejor razón de todas

Las personas que están realmente en baja forma y que empiezan a hacer ejercicio se ponen en forma más rápido. Lo cierto es que tu cuerpo quiere estar en forma. Quiere estar sano. Quiere tener buen aspecto. Quiere ser sexy. Así que, cuanto menos en forma estés, más rápido responderá tu cuerpo a los esfuerzos que haces por perder peso.

