

contenido en carbohidratos). Añada algo de proteína a la ensalada, como una pieza de salmón o atún, una pechuga de pollo cortada a trocitos, sin piel y asada, o claras de huevo hervidas y cortadas a trocitos. Añada algo de vinagre (cualquier variedad excepto el balsámico, que contiene azúcar) junto con una cucharadita de aceite de oliva.

Merienda. De nuevo, tome un refrigerio rico en proteínas a media tarde. Podría comer 85 g de pollo asado. A mí me encanta comer siete almendras crudas por la tarde. En un estudio se vio que sujetos que seguían una dieta hipocalórica con un suplemento de almendras perdieron más peso que otros sujetos que seguían una dieta similar pero sin las almendras. Sin embargo, evite las almendras si cree que tendrá dificultades para limitarse a comer únicamente siete.

Cena. En general, recomiendo que termine el día con un batido de proteínas, a pesar de que esto depende de la hora a la que realice el entrenamiento físico (vea el apartado «Coordine las comidas con los entrenamientos» más adelante en este capítulo). Finalizar el día con un batido proporciona a los músculos los aminoácidos necesarios para su reparación mientras usted duerme. Esto también asegura que coma la mayoría de sus calorías en otros momentos del día, más temprano. De este modo, no estará haciendo la digestión de ningún alimento mientras esté durmiendo, lo que le ayudará a dormir mejor. Con todo el ejercicio físico que va a estar realizando durante las próximas dos semanas, la calidad de su sueño es de extrema importancia. Es durante el sueño que el cuerpo segrega la hormona del crecimiento y repara no solamente nuestros músculos sino también el sistema inmune y otros sistemas cruciales. La calidad del sueño le ayudará a despertarse fresco y preparado para su próxima sesión de ejercicios del día. Si no le apetece un batido, el plan de comidas del capítulo 5 incluye otras opciones.

Después de las siete de la tarde coloque un candado mental en la cocina y aléjese del frigorífico. Relájese, son tan sólo 14 días. Valdrá la pena.

SUS BATIDOS DE PROTEÍNAS

Durante el programa corporal definitivo, le recomiendo consumir dos batidos de proteínas al día, en parte por comodidad. Me he dado

escuchan música o miran la televisión. Esto no va a ser suficiente. Además, el ciclismo tiende a aumentar la masa muscular de los muslos, lo que es otra razón por la que no lo recomiendo.

Cuando realice el entrenamiento cardiovascular quiero que sienta la respiración. Quiero que oiga y sienta su frecuencia cardíaca y respiratoria acelerándose. En este programa cada minuto es importante, así que necesita retarse. Por ello, le sugiero los siguientes tipos de cardio, los cuales trabajan simultáneamente las partes superior e inferior de su cuerpo, o simplemente son lo suficientemente difíciles como para llevarle al límite.

La escaladora

La escaladora es un tipo de máquina para subir escaleras que tiene el mismo aspecto y función que una escalera mecánica. Varía en la forma en que se realiza el paso, alternando entre dar uno o dos pasos de una sola vez. Cuando realiza dos pasos a la vez, debería sentirse como si estuviera realizando fondos en la máquina. Proporciona un estiramiento completo de la pierna de atrás antes de volver a realizar otro paso. Cuando quiera realizar pasos más pequeños, programe la máquina a un nivel superior (mínimo 10-11) y alterne intervalos de uno o dos minutos entre pasos de dos o un paso.

EL CONSEJO DEFINITIVO: Incline los glúteos hacia atrás mientras escala. Esto traspasará la atención de los muslos y cuádriceps a los glúteos y caderas, modelando sus zonas problemáticas. Si usted es una persona coordinada y tiene buen equilibrio, puede también intentar algo que he añadido recientemente a los programas de mis clientes: en lugar de mirar al frente, gire completamente su cuerpo y coloque la pierna derecha por encima de la izquierda, alternando entre uno y dos pasos cada 10 repeticiones, y después cambiando al otro lado. Esto le proporcionará un efecto similar a los fondos cruzados, trabajando con el glúteo y por debajo del glúteo. Para implicar el tronco (¡seguro que creyó que me había olvidado!), sostenga un par de mancuernas y realice prensas de hombros y flexiones de bíceps a la vez que escala con la máquina. No añada las mancuernas a menos que (a) sea muy coordinado y (b) domine totalmente la escaladora.

el lenguado en la fuente y cúbralo con el pesto. Hornee durante 15 minutos o hasta que el lenguado esté hojaldrado.

LA DESPENSA Y LAS GUARNICIONES DE DAVID

Antes de que empiece el programa, llene la despensa con el siguiente surtido de alimentos para guarniciones. Con esto reducirá el tiempo de preparación de las comidas durante los próximos 14 días, favoreciendo la fluidez del programa.

SOPA VEGETAL

¿Qué cocina saludable estaría completa sin esta sopa sana y baja en carbohidratos? Sirva este plato con una hamburguesa de salmón o como un tentempié.

- 1 cucharadita de granos de pimienta negra
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de orégano fresco
- 1 trozo de 1,25 cm de jengibre fresco
- 5-8 ramitas de perejil fresco
- 1 calabacín pequeño cortado fino
- 1 pimiento rojo despepitado y cortado
- 1 cebolla pequeña troceada
- 2 hongos shiitake cortados a láminas
- 1 tallo de apio troceado
- ½ cucharadita de sal
- 4 tazas de agua
- 100 g de tomate cortado

Envuelva en una estopilla los granos de pimienta, la hoja de laurel, el jengibre y el perejil.

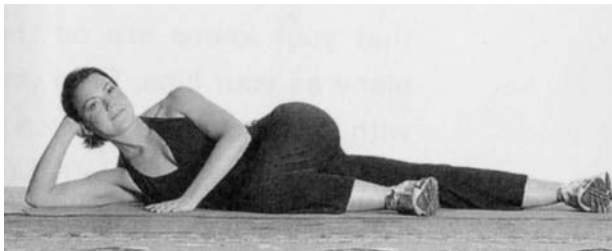
Coloque el calabacín, el pimiento rojo, la cebolla, los hongos, el apio, la sal, el saquito de hierbas y agua en una sartén mediana. Llévelo a ebullición y después reduzca a fuego lento eliminando la espuma.

Déjelo cocer entre 45 minutos y 1 hora.

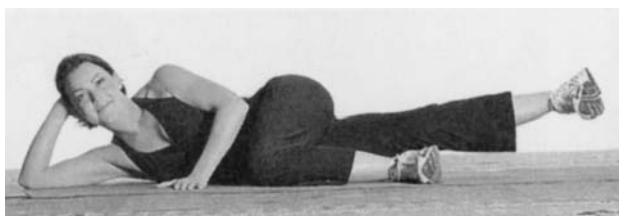
la descende. Repítalo entre 15 y 20 veces y después cambie de lado.

ELEVACIÓN DEL MUSLO INTERNO

- A.** Túmbese sobre el lado derecho. Flexione la pierna izquierda de modo que la espinilla y la rodilla izquierda reposen en el suelo justo enfrente de la pierna derecha extendida. Empuje las caderas hacia delante y contraiga los abdominales. Sujétese la cabeza con la mano derecha y coloque la izquierda en el suelo por delante del abdomen.



- B.** Eleve la pierna derecha, manteniendo el pie en flexión y sintiendo el ardor en la parte interna del muslo derecho. Descienda y repítalo entre 15 y 20 veces. Cambie de lado.



TIJERAS INVERTIDAS

- A.** Túmbese mirando al suelo. Separe las piernas tanto como le sea posible.

DÍA 7

Moldear y tonificar su cuerpo adquiere un gran significado cuando se observa el conjunto. Las transformaciones extremas de la vida son físicas, emocionales, psicológicas y espirituales. Debe transformarse a todos los niveles para completar con éxito este programa.

Entrenamiento del día

- El programa para piernas y glúteos
- 45 minutos de trabajo cardiovascular adicional

Menú del día

Desayuno:	Batido de proteínas
Media mañana:	Ensalada light de huevo
Almuerzo:	Sofrito mediterráneo de pollo*
Merienda:	Pechuga de pavo fresca asada*
Cena:	Batido de proteínas o brocheta de gambas* y atún

gúrese y lea las etiquetas de cualquier suplemento que tome durante el programa. Le recuerdo una vez más que puede encontrar información adicional en el capítulo 8.

DÍA 13

La ropa le queda mejor, tiene más energía que la que ha tenido durante los últimos días aún y está motivado para forzarse más duramente y para continuar incluso después de finalizado el programa. Si está de acuerdo y puede compartir estos sentimientos, entonces desafíese un poco más añadiendo entre 30 y 45 minutos más a su sesión cardiovascular. Ahora está en el camino de completar el programa de 14 días con una bandera ondeante, y será mucho más fácil de lo que lo fue la última semana.

Entrenamiento del día

- El programa para abdomen y cintura
- 45 minutos de trabajo cardiovascular adicional

Menú del día

Desayuno:	Batido de proteínas
Media mañana:	Ensalada light de huevo*
Almuerzo:	Lenguado con pesto de arugula y almendras*
Merienda:	Sopa de tomate y salchicha de pavo*
Cena:	Batido de proteínas o hamburguesa de pollo y hongos shiitake* y ratatouille*

Demoleedor de excusas

La excusa: *Estoy en ese momento del mes en el que no puedo levantarme de la cama.*

El demoleedor: Crecí con cinco mujeres: tres hermanas, mi madre y mi abuela. Lo sé todo acerca de «esos días del mes». Sé también que no es una excusa para saltarse el entrenamiento. Aceptaré que las experiencias varían según las mujeres, pero también he visto los beneficios del deporte en este aspecto. Le recomendaría seguir este programa durante este período (sin mala intención). El ejercicio puede ayudar a minimizar las rampas asociadas al ciclo menstrual. Esto junto

- D.** Flexione el tronco hacia delante, entre las piernas, mientras avanza las manos lentamente, manteniendo la espalda larga y plana, y moviendo el cóccix hacia atrás y arriba. Aguante en esa posición durante 20 segundos.



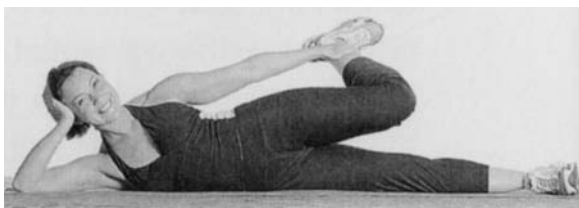
ESTIRAMIENTO DE GLÚTEOS

Siéntese en la posición modificada de piernas cruzadas, colocando la espinilla derecha directamente encima de la izquierda, de modo que las piernas formen un triángulo. Flexione el pie derecho. Para aumentar el estiramiento, incline el tronco hacia delante. Mantenga la posición durante 20 segundos. Elévese y repítalo con la otra pierna.



ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Túmbese sobre un lado con la pierna de debajo extendida. Sosténgase la cabeza con la mano para estar más cómodo. Flexione la rodilla de arriba hacia atrás, llevando el pie hacia el glúteo. Ayúdese cogiendo el tobillo con la mano libre. Mantenga la posición durante 20 segundos y repítalo con el otro lado.





Jumping jacks
con elevaciones laterales



Boxeo al aire con
mancuernas



Elevaciones de
gemelos con empuje
de hombros



Sentadillas lanzadas
con balón medicinal



Escaladoras de
montaña con balón
medicinal



Flexiones de brazos
con balón de estabilidad



Encogimientos



La pica



Los andares del
ornitorrinco con balón
medicinal



Fondos saltados

- 3 claras de huevo
- 1 cucharada de agua
- Pimienta negra fresca molida, al gusto

Precalente el horno a 180°.

Caliente una sartén antiadherente de 15 cm de diámetro a fuego medio. Coloque las cebolletas y las láminas de champiñones, añada el perejil y déjelo dorar durante 2 minutos, removiendo de vez en cuando.

Coloque la mezcla de los champiñones en una cazuela de 15 cm de diámetro especial para horno y añada los espárragos cocidos por encima.

Bata los huevos junto con el agua en un bol mediano. Sazone con pimienta. Vierta la mezcla por encima de los vegetales y hornee durante 15-20 minutos, hasta que el centro esté cuajado. No lo ase en exceso.

ENSALADA LIGHT DE HUEVO DEFINITIVA DE DAVID

Éste es el desayuno ideal para llevar. Si dispone del tiempo suficiente, sírvalo encima de una cuna de lechugas variadas.

- 3 claras de huevo hervidas y cortadas a trocitos
- ¼ de taza de apio picado
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 loncha de bacon de pavo asado cortado a trozos

Mezcle todos los ingredientes en un bol pequeño.

BARRITAS DE POLLO CON SÉSAMO

Este plato tan fácil es ideal para fiestas. También es perfecto como comida ligera si lo acompaña con brécol.

- 113 g de pechuga de pollo deshuesada y sin piel cortada en 4 tiras
- ¼ de cucharadita de salsa de soja baja en sodio

- 1/8 de cucharadita de sal
- 1/8 de cucharadita de pimienta negra
- Una pizca de nuez moscada molida

Mezcle los ingredientes y forme una hamburguesa. Ásela o cocínela a la plancha o a la parrilla durante 4 minutos por cada lado o hasta que esté bien hecha.

Sugerencia para servir: si desea hacer más sabrosa esta hamburguesa, utilice una cucharada de pesto de almendras y pimienta roja* en lugar de ketchup.

PIMIENTOS ROJOS RELLENOS CON PAVO PICADO

Este plato siempre me recuerda a las comidas dominicales en casa de mi madre. Sea lo que sea lo que recuerde, éste es un ganador seguro.

- 170 g de pechuga de pavo picada
- 1 cebollino cortado bien fino
- 1/4 de cucharadita de orégano seco
- 1/4 de cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de perejil fresco troceado
- Una pizca de sal y pimienta
- 1 pimiento rojo sin la parte superior, despepitado y vaciado

Precalente el horno a 200°.

Mezcle el pavo, el cebollino, el orégano y el tomillo en un bol mediano.

Caliente una sartén antiadherente y rocíela con un poco de aceite de oliva. Coloque la mixtura de pavo y dórela durante 2-3 minutos. Retírela, añada el perejil y salpimente.

Rellene los pimientos con la mixtura de pavo y dispóngalos en un recipiente para horno. Vierta 2 cucharadas de agua y cúbralo con papel de aluminio. Hornee durante 15 minutos, después retire el papel de aluminio y hornee durante otros 5 minutos.

Variación opcional: antes de meter el recipiente en el horno, añada una cucharada de salsa Marinara por encima del pavo.

DÍA 6

¡Moldear sus nalgas requiere que centre su mente en sus nalgas! Puede parecer muy rudimentario y bastante absurdo, pero le garantizo que con esa conexión mente-cuerpo, vivirá la «mayor» (y no quiero decir «la más gruesa») claridad, lo que le permitirá sentir, moldear y eliminar esos centímetros indeseados no solamente de sus nalgas, sino también de todo su cuerpo.

Entrenamiento del día

- El programa cardiomuscular
- 45 minutos de trabajo cardiovascular adicional

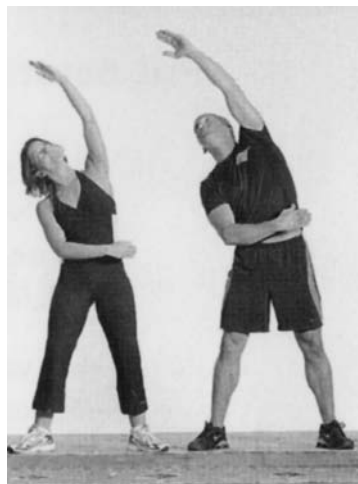
Menú del día

Desayuno:	Batido de proteínas
Media mañana:	Frittata de pimientos rojos asados*
Almuerzo:	Fletán rebozado con mostaza y ensalada variada*
Merienda:	Sopa vegetal*
Cena:	Batido de proteínas o salmón al estilo asiático* con sofrito de espinacas y hongos shiitake*

brazo izquierdo elevado mientras crece hacia arriba con el lado derecho. Después relaje ligeramente el lado derecho mientras estira el lado izquierdo. Continúe alternando el estiramiento de derecha e izquierda durante 30 segundos.

ESTIRAMIENTO LATERAL

- A.** De pie con los pies justo debajo de las caderas. Eleve los brazos por encima de la cabeza y estírese hacia arriba hacia los dedos de las manos, alargando todo el cuerpo.
- B.** Manteniendo los abdominales contraídos y los hombros alineados, estírese hacia arriba y hacia la izquierda, alargando el costado derecho del tronco y sintiendo un estiramiento en la zona de las costillas derechas y en la espalda. Inspire mientras se eleva. Después estírese hacia arriba y hacia el lado derecho, alargando el costado izquierdo del cuerpo. Continúe alternando los dos lados durante 30 segundos.



ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERNO

- A.** De pie con las piernas separadas aproximadamente a la distancia de una pierna.
- B.** Flexione la rodilla derecha y cambie el peso corporal hacia la derecha, colocando las palmas de las manos sobre el muslo derecho. Mantenga la pierna izquierda extendida. Aguante durante 20 segundos. Regrese a la posición inicial y repítalo con el lado izquierdo.

hija; ella es ahora definitivamente mi prioridad. Pero a la vez, soy modelo y tenía programada la primera sesión de fotos para mi línea de ropa solamente un par de meses después de dar a luz. De modo que el programa de dos semanas tuvo mucho sentido. Tengo que decir que no seguí el plan tan estrictamente. Estoy amamantando a mi hija y lo más importante para mí es tener los suficientes nutrientes y estar llena de energía, así que ¡antepuse eso a todo lo demás!

Me encantan los batidos de proteínas y he estado yendo al gimnasio algunos días a la semana para realizar ejercicio, pero lo hago con moderación. Como con conciencia, descanso cuando puedo y entreno ligeramente. De hecho, no se recomienda realizar ejercicio hasta la sexta semana después del parto, así que supongo que podría afirmar que estaba en una versión modificada del programa de dos semanas. Realmente, vi los resultados muy rápidamente, incluso con lo poco que había hecho. Fui a probarme un vestido bellissimo para vestir en la entrega de premios de la CFDA solamente cinco semanas después de dar a luz. En aquel momento, faltaba una semana para el evento, y ya estaba más delgada, y el vestido tuvo que ser reajustado en la última prueba.

Honestamente, no me encanta entrenar, pero lo hago porque sé que es bueno para mí, que es necesario para mi tipo de trabajo y porque después de todo me proporciona unos sentimientos enérgicos positivos. ¡Lo difícil es llegar a ello!

Creo que tengo unos hábitos nutricionales y físicos bastante buenos, y de hecho, es mi estilo de vida en general. No cometo excesos en nada. Como lo que quiero, pero nada que no sea saludable. Practico ejercicio cuando puedo, pero no todos los días ni cuando estoy agotada.

Me encanta entrenar con David porque él lo sabe todo acerca de mí. Él puede ayudarme a seguir un programa que se ajuste al lugar en donde estoy y a los que son mis motivos para obtener rápidos resultados: una sesión de fotos o un programa de moda de Victoria's Secret. David me motiva y yo también me motivo porque mi trabajo es importante para mí, y aceptémoslo, para las modelos, la imagen es una gran parte del trabajo. Ahora, además, tengo una razón añadida. Realmente quiero estar enérgica y sana para poder mantenerme activa con mi hija cuando sea un poco mayor y corra por ahí. Creo que todo el mundo debería pensar en sus propias motivaciones para querer seguir el pro-

DIÁMETRO DEL BALÓN	ALTURA
55 cm	1,60 m-1,72 m
65 cm	1,75 m-1,88 m
75 cm	>1,90 m

Cuando se siente en el balón con los pies en el suelo, las rodillas deben quedar flexionadas en un ángulo de 90 grados. En general, esto equivale a las medidas expuestas en el cuadro anterior.

Mancuernas

Para realizar muchos de los ejercicios del programa, utilizará unas mancuernas ligeras (entre 0,5 y 2,5 kg). Me gustan las mancuernas porque mantienen la conexión mente-cuerpo. Permiten la movilidad y la flexibilidad necesarias para acercar un ejercicio hasta nuestras necesidades físicas específicas. Además, las mancuernas nos obligan a trabajar con los dos lados del cuerpo por igual. La mayoría de nosotros tenemos un lado dominante. Por ejemplo, si usted es diestro, su brazo derecho es su brazo dominante, y probablemente es más fuerte que el izquierdo. Si estuviera levantando una barra con las dos manos a la vez, su brazo derecho realizaría más esfuerzo para compensar la debilidad del brazo izquierdo. Con las mancuernas, en cambio, el brazo izquierdo debe realizar exactamente el mismo esfuerzo que el derecho. Recuerde que este programa consta de muchas repeticiones. Aunque ahora 2,5 kg puedan parecerle muy poco peso, acabará pareciéndole mucho más después de 20 repeticiones. Le recomiendo empezar con mancuernas de 1 ó 1,5 kg y progresar hasta los 2,5 kg cuando el entrenamiento le resulte demasiado fácil (si ocurriese). Busque unas mancuernas de tacto blando y del color que más le guste.

BATIDOS DE PROTEÍNAS, SUPLEMENTOS Y AYUDAS PARA PERDER PESO

POLVOS DE PROTEÍNAS Y BATIDOS

Busque unos polvos de proteínas o batidos con no más de 5 gramos netos de carbohidratos y 25 gramos de proteínas. Evite los batidos que contienen edulcorantes artificiales y opte por los polvos y batidos hechos de suero de proteína de huevo, soja u otros tipos de proteína. Evite también los batidos que contienen maltodextrina y sirope de maíz alto en fructosa. Algunos batidos añaden grasas esenciales en forma de aceite de linaza y de triglicéridos de cadena media, lo que ayuda a mantener la energía y la inmunidad. Comprar un batido que también contenga algo de fibra le ayudará a regular su organismo.

El elemento más importante al comprar un batido o polvo es que tenga buen sabor. A pesar de que algunas marcas de polvos anuncien que los puede mezclar con agua, me he encontrado con que muchos de ellos solamente están buenos si los mezcla con alimentos «no permitidos» en el programa de dos semanas: fruta y yogur. Puede encontrar polvos y batidos de proteína en tiendas de comida sana, tiendas de dietética y en la mayoría de tiendas de comestibles. Si quisiera probar mi favorito, el «Preparado sustitutivo de comida Mente sana, cuerpo Sano de David Kirsch», en vainilla o chocolate, vaya a www.davidkirschwellness.com/oneofkindwellness. También puede comprarlos por internet a través de las siguientes direcciones:

www.affordablesupplements.com

www.amazon.com/health

www.wowsupplements.com

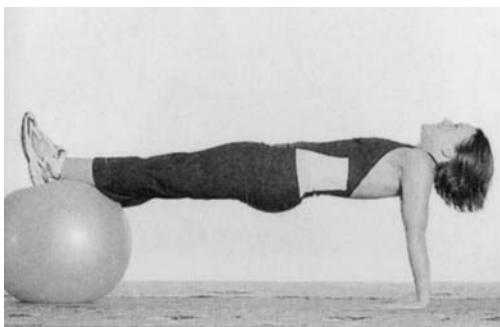
www.shopping.com

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

Durante el programa de dos semanas, le recomiendo que tome suplementos para disponer de los nutrientes que no pueda obtener a través de la comida. Esto incluye los siguientes: calcio, vitamina B₁₂, ginseng, antioxidantes varios (vitaminas C, E y coenzima Q₁₀) y fibra.

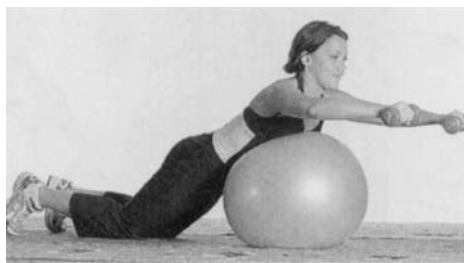
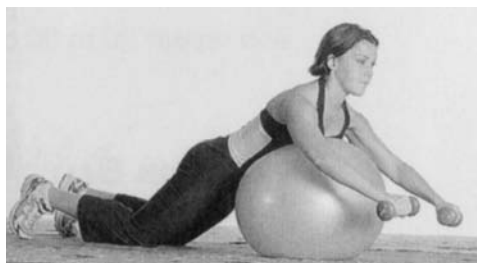
PLANCHA INVERTIDA

Con los talones encima del balón y las palmas en el suelo, extienda los brazos y las piernas hasta llegar a la posición de plancha invertida. Elévese desde las caderas hasta el esternón. Mantenga la posición durante 15 segundos. Descienda y regrese a los fondos de tríceps, completando entre una o dos series más de ambos ejercicios.



TRABAJO DEFINITIVO DE HOMBROS DE DAVID I

- A. Túmbese sobre el pecho o sobre el estómago encima del balón de estabilidad (como le sea más cómodo). Coloque la planta de los pies contra una pared para fijar mejor la posición. (A medida que vaya evolucionando, puede realizar este ejercicio sin la pared, para una mayor dificultad.) Coja una mancuerna con cada mano, colocando las manos justo por encima del suelo con los brazos extendidos por encima de los hombros.
- B. Eleve las mancuernas hasta que los brazos estén paralelos al suelo y en línea recta con los hombros.



Pero algo interesante me ocurrió en el transcurso del programa. Una vez que empecé a ver los resultados, me olvidé del dolor y se invirtió el control. En lugar de que la dieta me controlara a mí, yo controlaba la dieta. Después del último día de programa planeé salir a cenar y celebrarlo. Soñé con beber vino y comer pasta, saltándome así casi todas las reglas nutricionales de David en una sola comida. Pero cuando entré en el restaurante acabé pidiendo vino mezclado con agua y pescado en lugar de pasta. Aluciné de que pudiera disfrutar de la cena y tomar únicamente tres cuartos de copa de vino.

Lo bueno de este programa es que realmente se ven los resultados. Te sientes bien contigo mismo al final. Ahora se me caen los pantalones. Me voy de vacaciones al final del verano y echaré un vistazo al programa para hacer dos semanas «de refresco» para estar a punto para la playa.

Mi diario

Utilice este espacio para anotar cómo se siente emocional y físicamente, qué es lo que ha comido, cualquier problema que esté afrontando y el tiempo, duración e intensidad de su entrenamiento.

- **Edad:** 63
- **Pérdida de peso:** 6,4 kg
- **Otros logros:** Reducción de 6,25 cm en la cintura y de 3,75 cm en el pecho
- **Comentarios:** Después de entrenar en mi centro durante casi 14 años, Sam estaba volviéndose un poco escéptico ante la posibilidad de eliminar finalmente ese michelín extra. Sin embargo, después de dos semanas de programa ¡nos impresionó perdiendo 6,4 kg! Después de años de seguir una rutina de ejercicios, el programa le proporcionó a este señor de 63 años de edad una sensación renovada de esperanza, juventud y vitalidad. Desde que finalizó el programa hace tres meses, Sam ha mantenido y mejorado sus increíbles resultados, perdiendo otros 4 kg; ¡con lo que ha perdido un total de 10,4 kg!

Como director creativo que trabaja en la industria de la moda, me encontraba con frecuencia en sesiones de fotos rodeado no solamente de comida sino también de modelos de 18 años. Estas sesiones de fotos suelen durar unos 10 días y, generalmente, al final siempre me prometía que perdería peso y que volvería a ponerme en forma tan pronto como regresara a Nueva York. Pues bien, como casi siempre en mi vida, las promesas que me hacía a mí mismo no se cumplían. Con cada sesión ganaba más peso. Me sentía grueso y desilusionado.

Cuando David me mencionó su programa de 14 días me pregunté lo duro que podría llegar a ser si solamente eran 14 días. Pues bien, le seré honesto. Es duro. Si lo sigue adecuadamente, el programa controla su vida, al menos al principio. Yo vivo solo y suelo cenar fuera y en actos sociales. Además, vivo en una ciudad y estoy literalmente rodeado de comida. En el tercer día de programa me sentía como si todo el mundo estuviera comiendo. La tentación era aplastante. Parecía como si oliese y viese comida por todas partes. Me quedaba en casa por las noches y me parecían eternas. Echaba de menos mi antiguo estilo de vida.

- *David Kirsch's One on One Training Series, Upper Body and Abdominals*, disponible en www.davidkirschwellness.com.
- *David Kirsch's One on One Training Series, Legs and Butt*, disponible en www.davidkirschwellness.com.
- *The Ultimate New York Body Plan Video*, disponible en www.davidkirschwellness.com.

Mezcle en un bol pequeño las hierbas, las especias y el jugo de pomelo. Añada el bacalao y márnelo durante 30 minutos.

Disponga las espinacas, la arúgula y el hinojo en un bol de tamaño mediano. Vierta todos los ingredientes del aliño y mézclelo todo. Colóquelo en un plato y resérvelo a un lado.

Ase el filete de bacalao durante 3-4 minutos por cada lado hasta que esté listo.

Sírvalo encima de la cuna de ensaladas verdes aliñadas.

ENSALADA DE ATÚN CON GRANOS DE MOSTAZA Y CASTAÑAS DE AGUA

¿Quién necesita la mayonesa? Seguro que usted no después de este programa. Esta receta es puro sabor, aunque baja en grasas.

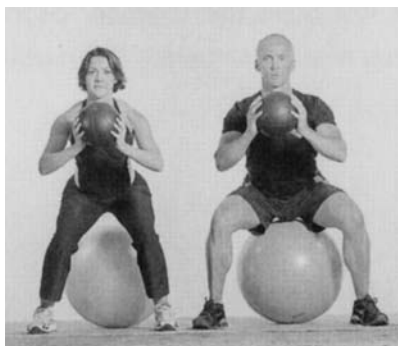
- 1 lata de atún al natural, escurrido
- 1 cucharadita de granos de mostaza
- 1 cucharadita de yogur natural desnatado
- 3 castañas de agua cortadas a trozos
- 1 tallo de apio cortado a trozos
- 1 cucharadita de jugo de limón recién exprimido

Mezcle todos los ingredientes en un bol pequeño.

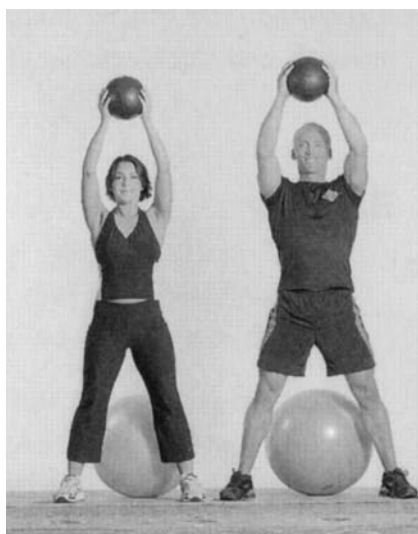
ENSALADA DE PAVO CON NUECES Y VINAGRETA DIJON

El otro tipo de fruto seco. No soy un tipo de hombre de «un solo fruto seco». Aquí he añadido mostaza de Dijon, nueces y manzanas verdes para el tentempié de mediodía definitivo.

- 115 g de pechuga de pavo fresca cortada a trozos
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de yogur natural desnatado
- ¼ de taza de apio cortado
- 1/8 de taza de manzanas verdes cortadas a trozos

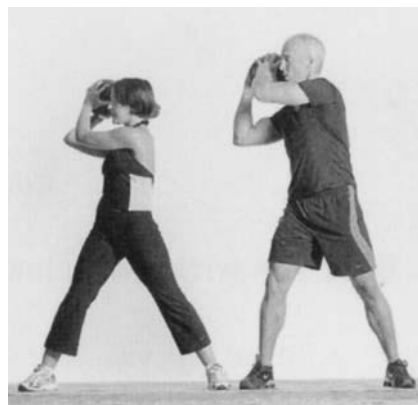


- C. Presione el balón medicinal por encima de la cabeza mientras extiende los brazos. Descienda el balón hasta el pecho. Repítalo de 20 a 30 veces.



SENTADILLA LATERAL CON BALÓN MEDICINAL (LA TALA DEL ÁRBOL)

- A. De pie con los pies ligeramente más separados que la anchura de las caderas. Coja el balón medicinal con ambas manos y sosténgalo justo por encima del hombro derecho como si se tratara de un hacha que está preparando para talar un árbol.
- B. Flexione la rodilla izquierda y descienda hasta media sentadilla, manteniendo la pierna derecha extendida. Mientras flexiona la rodilla, impulse el hacha (el balón medicinal) en un movimiento diagonal de tala de árbol, llevando el balón hacia algo más allá de la rodilla izquierda. Levántese hasta la posición inicial. Repítalo de 20 a 30 veces hacia la izquierda y después hacia la derecha.



Después de completar la secuencia de 10 minutos, valore cómo se siente en una escala del 1 al 5:

- (5) No pude terminar la rutina.
- (4) Pienso que la rutina fue intensa, pero con el tiempo seré capaz de realizarla.
- (3) Pienso que la rutina fue algo intensa, pero a la vez fue vigorizante.
- (2) Aumenté las pulsaciones, pero podría haber mantenido una conversación durante el ejercicio si hubiera sido necesario.
- (1) ¿Se supone que esto fue un entrenamiento?

Claves de puntuación: Si ha respondido negativamente a alguna de las preguntas del 1 al 9 y ha valorado su percepción del esfuerzo de la rutina 10 con un 4 ó 5, no está físicamente preparado para empezar el programa principal del *New York Body Plan*. Pase al apartado titulado «El preprograma de entrenamiento físico: Estoy en el camino del cuerpo definitivo», que encontrará más adelante en este mismo capítulo, y que consiste en un programa de dos semanas para ponerse en forma, aunque no de un modo tan intensivo como el programa corporal definitivo. No lo dude y empiece con el programa nutricional definitivo durante las dos semanas del preprograma. En esas dos semanas, notará resultados increíbles, y estará preparado para volver a valorar su estado físico para el programa principal. Y si todavía no está preparado, puede seguir con el mismo programa, reevaluándose cada dos semanas, hasta que alcance las capacidades físicas necesarias para entrenar de una forma más extrema. No se desanime si no está físicamente preparado hoy mismo, ni dentro de dos semanas o ni siquiera dentro de seis. Estará, aun así, ejercitándose y mejorando su forma física y su cuerpo, con una rutina que se adapta a su estado actual de forma. Observará resultados en cada nivel.

ESTADO NUTRICIONAL

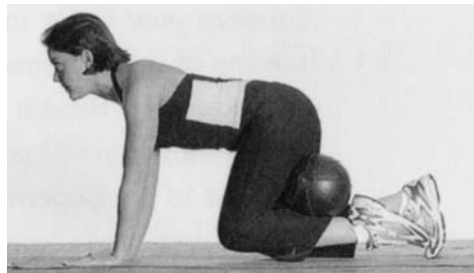
1. ¿Cuántas comidas realiza al día?
 - a. Dos o menos.
 - b. Tres.
 - c. Cuatro o más.

- B.** Presione las caderas hacia el suelo mientras espira y eleva los pies flexionados, sosteniendo el balón entre los tobillos. Descienda las piernas y repítalo entre 15 y 20 veces. Regrese a las tijeras invertidas, repitiendo ambos ejercicios una o dos veces más.



PATADA DE ASNO

- A.** Arrodílese a cuatro patas con las manos debajo del pecho y las rodillas debajo de las caderas. Coloque un balón medicinal en el pliegue de la rodilla izquierda, presionando el gemelo y el muslo para sostenerlo.
- B.** Lleve la rodilla izquierda hacia el pecho.
- C.** Espire mientras empuja la pierna izquierda hacia atrás, con el balón sostenido aún entre el gemelo y el muslo. Alterne las posiciones B y C entre 15 y 20 veces.
- D.** Empuje la pierna hacia atrás en un pequeño movimiento vertical, elevando el pie izquierdo hacia el techo una y otra vez (con



EL PROGRAMA FÍSICO DEFINITIVO DE MANTENIMIENTO

Para mantener sus resultados, debe continuar realizando ejercicio físico como mínimo 4 días a la semana. Le recomiendo lo siguiente:

- Tres días a la semana. Complete el entrenamiento cardiomuscular de 45 minutos.
- Un día a la semana. Entrene sus zonas débiles o zonas problemáticas, como los abdominales o las piernas y glúteos, con uno de mis programas de tonificación y después realice entre 30 y 40 minutos de trabajo cardiovascular intenso.
- Cada dos meses. Cambie el orden de los ejercicios realizando el entrenamiento cardiomuscular de 45 minutos una vez a la semana y el entrenamiento de las zonas específicas tres días a la semana.

Pase la mayor parte de los días fuera de casa. En lugar de estar tumbado en el sofá y mirar la televisión, encuentre formas de moverse y de utilizar su nuevo cuerpo fuerte y en forma. Vaya a jugar con sus hijos al parque. Dé un paseo romántico con su pareja. Corra con su perro por el campo. Haga una excursión o una vuelta en barca. Ahora tiene la forma física y la energía para explorar el exterior y exprimir el jugo de la vida. Utilice toda la energía que ha desarrollado.

Continúe buscando formas de añadir actividad física a su vida diaria. Suba las escaleras en lugar de utilizar el ascensor. Camine o monte en bicicleta para sus recados en lugar de ir en coche. Camine hasta la mesa de sus compañeros de trabajo en lugar de enviar un mensaje electrónico. Todos estos movimientos mínimos implican, en el transcurso del día, cientos de calorías quemadas.

Durante el programa de dos semanas le ofrecí una descripción precisa de qué hacer y de cuándo hacerlo. Sin embargo, para mantener el mejor cuerpo de su vida necesita asumir el control y sentarse en el asiento del conductor. Éste y todos mis otros programas se centran en la importancia de la fortaleza individual. Utilizando las herramientas y la información que ha aprendido del programa, continúe explorando

¡Enhorabuena! Lo logró. Ha completado el definitivo *New York Body Plan* de 14 días. ¡Estoy orgulloso de usted! Por favor, vaya al capítulo 7 para ver cómo mantener los resultados. El capítulo de mantenimiento le resultará una herramienta de inestimable valor, que estará continuamente consultando. Como ya dije al principio del libro, enseñarle cómo mantener sus fantásticos resultados es una parte a la que no se presta atención en otros programas de transformación. Dominar esta habilidad le ayudará a garantizar un triunfo de larga duración y una transformación para toda la vida.

Después de completar el programa, estire como mínimo de 3 a 5 minutos, siguiendo las series de estiramientos de vuelta a la calma tratados posteriormente en este capítulo.

EL PROGRAMA DE TRANSFORMACIÓN DEFINITIVA PARA ABDOMEN, CINTURA Y ESPALDA

Complete el siguiente programa de tonificación de 15 minutos dos días a la semana, de acuerdo con el horario propuesto en «Su calendario de entrenamiento definitivo», para reafirmar, modelar y tonificar el abdomen, la cintura y la zona lumbar. He incluido algunos de los más difíciles, y más efectivos, ejercicios jamás inventados, con todos los detalles apropiados para preparar los abdominales. Muchos de los movimientos son creaciones que he diseñado para algunos clientes que, año tras año, se quejaban de que sus abdómenes, cinturas y caderas eran las zonas más preocupantes y molestas de sus cuerpos.

Persevere con estos ejercicios de tonificación y le garantizo que verá resultados. Recuerde mantener la conexión mente-cuerpo activada en el entrenamiento. Es fácil dejar que la mente se disperse, pero resista y mantenga la concentración en sus abdominales, laterales y espalda en todo momento.

BUENOS DÍAS

- A. De pie con los pies justo debajo de las caderas, coja un balón de estabilidad con las dos manos por encima de la cabeza.

