

Introducción

Me costaba perder grasa, como les sucede a otras muchas mujeres. Durante mi adolescencia, en los años 90, quería parecerme a Kate Moss, pero hiciera lo que hiciese, no conseguía tener una figura superdelgada. Corría a campo través, patinaba, practicaba a diario con vídeos de ejercicios que iban desde Denise Austin hasta Tae Bo, pero no lograba cambiar. Ya no sabía qué hacer. Estaba frustrada y creía que la única forma de alcanzar mi objetivo era contar con una fuerza de voluntad sobrehumana que nunca iba a tener. (¿Te suena lo que te estoy contando?). Por esta razón, durante mucho tiempo tuve problemas con mi imagen corporal. ¿Cómo es que podía superar con creces todos mis objetivos académicos y profesionales, y, sin embargo, cuando se trataba de mi físico, no era capaz de conseguir lo que quería? Probé el ayuno, la dieta Atkins, los zumos, el vegetarianismo, el veganismo, la dieta de la sopa de col, la Special K, las píldoras dietéticas... Te aseguro que lo intenté con todas y cada una de las fórmulas comercializadas que existían en los años 90 y principios de los 2000.

Como ninguna dio resultado, pensé que era porque no me esforzaba lo suficiente. Creía que si me ponía a hacer más cardio, conseguiría que se me marcaran los abdominales. Así que ¿sabes lo que hice? Me convertí en corredora de maratón. Durante un par de años, corrí entre 65 y 80 kilómetros a la semana... ¡y aun así no perdía peso! Mi cuerpo de deportista no tenía el aspecto delgado y atlético que deseaba. Por si fuera poco, estaba muerta de hambre todo el día, y eso

me ponía de muy mal humor. Nunca le he tenido miedo al esfuerzo, pero nada de lo que hacía me servía lo más mínimo. Estaba harta de sentirme una inútil.

En esa misma época, mientras me esforzaba por lograr mis objetivos de *fitness*, mi carrera de ingeniería química y ciencia de los alimentos comenzó a despegar. Empecé a trabajar en la industria de los suplementos dietéticos, donde cofundé una empresa de fabricación de suplementos y monté una planta de producción. Parte de mi trabajo consistía en formular y desarrollar miles de productos para diversas empresas. Vivía entre el laboratorio, la planta y mis hojas de cálculo de Excel. En los cuadernos de laboratorio documenté cada variable de cada experimento que realicé durante toda una década. Tenía una certificación Six Sigma Green Belt de DuPont y era experta en análisis de datos estadísticos. Como ingeniera bioquímica, empleaba a diario principios basados en la ciencia y el análisis de datos para resolver problemas, y llegó un momento en que me pregunté: «¿Por qué narices no se me ha ocurrido aplicar esto a mi cuerpo?».

Era inevitable que estas dos pasiones de mi vida —la ciencia y la salud— terminaran encontrándose.

Tras probar todas las dietas habidas y por haber, y sentirme frustrada durante años, apliqué mis conocimientos de ciencia y diseño experimental a mi propio cuerpo y me diseñé un protocolo que consistía en entrenamiento con pesas, cardio y nutrición basada en macros (comer una determinada proporción de proteínas, grasas y carbohidratos). En otras palabras, determiné cómo ajustar lo que comía —cómo alimentaba mi organismo— de un modo medible que cambiaría mi composición corporal al hacerme consumir más proteínas y menos grasas. Casi todos los planes miden lo que comes basándose en **una sola métrica**, el recuento de calorías, y no tienen en cuenta la proporción de esas calorías que, como descubrirás en estas páginas, puede marcar una gran diferencia.

Como muchas de vosotras, sé muy bien lo que es tratar de reducir las calorías y no conseguir los resultados deseados. Sin embargo,

una vez que apliqué una base científica a mi dieta —y empecé a controlar la composición de proteínas, carbohidratos y grasas de mis calorías—, la situación cambió por completo y mi vida nunca volvió a ser la misma. Poco después, desarrollé unos estupendos abdominales y gané el segundo puesto en mi primera competición de *fitness*. A partir de ahí, ya no hubo marcha atrás.

Hace diez años, tras mi repentino progreso, recibí una pregunta a través de las redes sociales: «¿Cómo has conseguido transformar tu físico de una manera tan espectacular?». Grabé un vídeo para contestarle. Y luego otro, y otro más. Al comenzar a hacer vídeos educativos en YouTube y ver la popularidad que alcanzaban, comprendí que muchísima gente tiene dudas sobre la nutrición. En los comentarios de YouTube, en los correos electrónicos, e incluso por la calle, empezaron a pedirme programas de pérdida de peso y asesoramiento. Pronto pasé de tener unas cuantas peticiones a cientos de ellas, hasta que se reunió una enorme cantidad de seguidores deseosos de que los ayudara a entender sus errores sobre la nutrición y les enseñara a conseguir un físico más saludable. En 2013 asesoré a mi primer cliente en mi calidad de *coach* de salud.

Pese a experimentar un enorme éxito con muchos de mis clientes, enseguida me quedó claro que lo que funcionaba para mi cuerpo no siempre funcionaba para todos los demás. A partir de ahí, comencé a redefinir mi programa y a personalizar los planes para complementar el perfil biológico individual. En la última década, he ayudado a más de cuarenta mil clientes a mejorar su salud mediante este mismo proceso.

Lo que te ofrezco en estas páginas es el resultado de una década de *coaching* de salud. Esta no es una guía con alimentos y ejercicios para todos, sino un libro que te explica lo que *tú* deberías comer y el tipo de ejercicio que tienes que realizar, para mejorar al máximo *tu* cuerpo. El organismo de cada persona responde de manera diferente a los alimentos. Si ya has leído algún libro sobre dietas y no te ha funcionado, es probable que no tuviera en cuenta este detalle. Todas

las dietas del mundo funcionaron para quien las concibió, pero que su enfoque sea o no adecuado para ti es otra cuestión totalmente distinta, algo que plantearé (y te ayudaré a responder) a lo largo de estas páginas.

En líneas generales, el enfoque que te presento evalúa la idoneidad de una dieta concreta para ti en función de determinados factores bioindividuales. Entre ellos la tolerancia a los carbohidratos, la ingesta de calorías y lo que denomino tu *macrotipo*, una categorización que tiene en cuenta tu tolerancia a los hidratos de carbono y tu tipo corporal con el fin de ayudarte a personalizar un plan que funcione mejor para tus necesidades. Este plan exige un cambio de perspectiva, que te animo a adoptar: la nutrición no consiste en averiguar qué eliminar de la dieta, sino en saber qué hay que consumir.

Este método —la macrotipificación— nos proporciona el marco más eficaz para la planificación de las comidas con base científica. Aquella pregunta de hace tantos años —«¿Cómo has conseguido transformar tu físico de una manera tan espectacular?»— se ha convertido en un movimiento: más de cuarenta mil personas han trabajado conmigo y alcanzado el éxito utilizando protocolos de nutrición basados en macros y treinta millones de espectadores de YouTube han aprendido sobre la ciencia de los macronutrientes. Este método *funciona*.

La época de los planes de comidas y adelgazamiento generalizados ya quedó atrás. Este libro te proporcionará una hoja de ruta para satisfacer tus necesidades nutricionales de la forma más adecuada para ti. He visto a muchísimas mujeres seguir dietas concebidas para hombres o a quienes se les ha enseñado que los hidratos de carbono son «malos», sin especificar si lo son o no para *ellas*. En estas páginas conocerás más a fondo cómo responde tu cuerpo a los carbohidratos y cuál es el nivel adecuado a tus necesidades específicas (ies probable que sea mucho más elevado de lo que crees!). Descubrirás qué nutrientes precisas en mayores cantidades y por qué. Compartiré contigo los últimos descubrimientos de la ciencia y aprenderás cómo funciona tu cuerpo y lo que necesita. A partir de ahí, seguirás con tu

plan con la confianza de que estás explorando tus objetivos de salud basados en datos científicos reales para poder obtener resultados asimismo reales.

Recomiendo abordar este texto con una mentalidad abierta. Después de haber probado muchas estrategias de nutrición, entiendo que las experiencias pasadas tienden a perdurar y a influir en las ideas que tenemos sobre la nutrición. (¿Cuántas veces has probado un nuevo plan y has pensado: «Otra vez lo mismo»? Sé que yo me sentía así antes de crear este programa). Te reto a que tengas presente esas experiencias para poder compararlas y contrastarlas con lo que aprenderás aquí. Así verás claramente su nivel y en qué *te fallaron*.

Estas son algunas de las preguntas que deberías hacerte:

- «¿He reducido los carbohidratos sin ningún motivo claro?».
- «¿Qué macros he estado consumiendo? ¿Cuáles son mis patrones de alimentación en comparación con lo que mi cuerpo necesita? ¿Qué alimentos he dejado de lado que me impiden conseguir mis objetivos?».
- «¿Qué macronutrientes tiendo a comer en exceso?».
- «¿Cómo puedo sacar el máximo partido a mi ingesta de carbohidratos teniendo en cuenta mi entrenamiento?».

Este libro contiene numerosos datos científicos incisivos pero fáciles de entender, así como cuestionarios que te ayudarán a determinar tu nivel de tolerancia a los carbohidratos, **el tipo de macronutrientes** y la ingesta calórica recomendada; también te proporciona pautas de entrenamiento físico y planes nutricionales, además de todo un arsenal de recetas artesanales.

Sé que es una tentación, pero *por favor*, resiste el impulso de saltar inmediatamente a los cuestionarios y planes de comidas y recetas. Si pasas directamente a estos elementos sin conocer los fundamentos científicos que los sustentan, no podrás aprovecharlos al máximo y te estarás haciendo un flaco favor.

Para obtener los mejores resultados, te recomiendo que leas este libro por completo una vez para entender los cinco macrotipos y el porqué de su existencia. A continuación, te animo a que hagas una segunda lectura, esta vez centrándote en los cuestionarios y enfocándote en tu macrotipo específico. A partir de ahí, utiliza el libro como referencia cuando necesites repasar la relación entre la nutrición y la bioquímica o cuando busques una receta fresca y apropiada para los macros (los encurtidos picantes son uno de mis favoritos). Me despido con la seguridad de que este libro tiene el potencial de transformar tu vida para bien. Este plan arroja luz sobre las áreas de tu salud que necesitan atención y que son tan fáciles de abordar con el conocimiento adecuado. Solo tienes un cuerpo: es tuyo y solo tú puedes disponer de él. De ti depende aprender a tratarlo con el máximo amor, cuidado y respeto que se merece. ¡Ha llegado la hora de invertir energía en vivir al máximo!

PLANES DE ENTRENAMIENTO PARA CADA MACROTIPO

Puedes acceder a los planes de entrenamiento para cada macrotipo por Internet. Con un móvil Apple o Android, abre la cámara. Selecciona la posición invertida (mirando hacia atrás) de la cámara y enfoca el dispositivo de forma que el código QR aparezca en el visor. Tu dispositivo reconocerá el código QR con una notificación que te llevará a la dirección web. Aquí también podrás encontrar las descripciones de los ejercicios.

