



GUÍA GRATIS · DE MARIO PARA TI

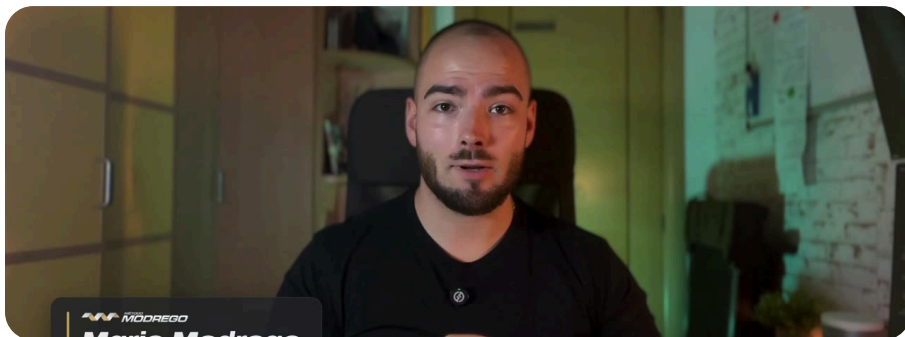
Aprende a comer

Mis 5 trucos.

Lo que le digo a cada persona que empieza conmigo. Sin prohibiciones, sin pasar hambre y sin vivir a dieta.

(y sin dejar el chocolate, tranquilo)

Hola, soy Mario.



Soy dietista y entrenador. Iba a ser Policía Nacional y lo dejé, porque lo que de verdad me movía era esto: la comida, el entrenamiento y ayudar a la gente a cambiar de verdad.

Llevo años viendo a gente empezar dietas el lunes y dejarlas el jueves. Si te ha pasado, esta guía es para ti. No es un libro de nutrición: es lo que te diría si estuviéramos tomando un café.

Léetela con calma y, si algo no te cuadra, escríbeme. Contesto yo.

Índice

- Por qué fallan las dietas
- 1** Come lo suficiente
- 2** La proteína es lo último que se toca
- 3** Pan normal, arroz normal, pasta normal
- 4** Pesa el aceite una semana
- 5** Lo que te gusta, dentro del plan
- Los mitos que más oigo
- Tu semana 1
- Escribeme

*Truco extra: no te la leas entera de golpe.
Uno por día y lo aplicas. Así sí se queda.*

No es que hayas fallado tú.

Es que la dieta no era para ti.

Casi todos los que me escriben ya han hecho dieta antes. Muchas veces. Y casi siempre la misma historia: te dan una lista de lo que no puedes comer, aguantas dos semanas a base de fuerza de voluntad, llega el finde, te comes todo lo que te habías prohibido... y vuelta a empezar. Y encima te sientes culpable.

El problema es que esa dieta estaba hecha para una semana perfecta. Y tu semana no es perfecta. La de nadie lo es.

Lo que funciona no es sufrir. Es poder cumplirlo.



Come lo suficiente.

Las calorías no son el enemigo: son el combustible con el que tu cuerpo funciona y se recupera.

Recortar a lo bestia funciona dos semanas y luego te pasa factura: hambre, ansiedad, atracón el sábado.

"Si te parecen muchas, es a propósito. Prefiero que comas bien y aguantes meses, a que pases hambre y lo dejes en dos semanas."

LO QUE MÁS VEO

Gente que desayuna un café, come poco y llega a la noche con un hambre que se lo come todo. No es falta de fuerza de voluntad: es que no ha comido.

Señales de que estás comiendo demasiado poco

- A media tarde arrasarías la nevera.
- Entrenas y las últimas series no salen.
- Duermes peor y estás de mal humor.
- El fin de semana "se te va de las manos" siempre.



2

La proteína es lo último que se toca.

Es lo que repara y construye el músculo después de entrenar. Es el macro que más sacia, y el que menos te interesa dejarte.

"Si un día vas justo de tiempo o de comida y tienes que quitar algo, quita hidratos. Nunca la proteína."

Si solo te quedas con un truco de toda la guía, que sea este.

TRUCO 2 · EN LA PRÁCTICA

Una fuente de proteína en cada comida

No hace falta nada raro. Elige una de estas en cada comida y ya vas muy por delante de la mayoría:

- Pollo, pavo o ternera.
- Huevos o claras.
- Atún, salmón o cualquier pescado.
- Yogur griego, queso fresco batido o cottage.
- Legumbres, si te van.



Desayuno con proteína. No es tan difícil, ¿eh?

3

Pan normal, arroz normal, pasta normal.

Los hidratos son la gasolina del entreno y del día. Si te faltan, notas que te arrastras y que las últimas series no salen. Y no hace falta comprar nada especial.

"Ni integral, ni de espelta, ni nada raro. Lo integral no adelgaza: solo hincha más."

LO QUE MÁS VEO

Quitar el pan dos semanas... y luego comerse media barra de golpe.

Lo que importa es la cantidad, no el apellido

Engorda comer más de lo que gastas, no que el pan sea blanco. Así que come el que te guste y ajusta la cantidad. Y si entrenas, ponlos cerca del entreno: es donde más los aprovechas.



Pasta de la de toda la vida. Tu abuela estaría orgullosa.

4

Pesa el aceite una semana.

La grasa manda en tus hormonas y te ayuda a absorber vitaminas: poca no es mejor. El problema no es el aceite. Es no saber cuánto echas.

"El aceite no engorda por sí solo: engorda echarlo a ojo. Pévalo una semana, le coges el truco, y se te quita el miedo."

LO QUE MÁS VEO

"Pero si yo como sano". Y es verdad: ensalada, pollo, verduras... con tres chorritos de aceite por plato. Lo sano también suma.

El chorrito traicionero

Una cucharada sopera de aceite son unos 10 gramos, y cada 10 gramos son unas 90 calorías. Un "chorrito" a ojo pueden ser tres cucharadas sin que te enteres.

Durante una semana, pon el plato en la báscula y echa el aceite ahí. Después ya lo harás a ojo, pero bien.



El aguacate también es grasa. Rico, pero con cabeza.

5

Lo que te gusta, dentro del plan.

Si te gusta el chocolate, comes chocolate. Si te gusta salir a cenar el sábado, sales a cenar. No te lo quito: te lo encajo. Se ajusta con los números, y punto.

"Una dieta que disfrutas y cumples gana siempre a una perfecta que dejas a las dos semanas."



Pizza el viernes. Y el lunes, sigues.

Cómo encajar un capricho sin culpa

- Decide antes cuándo va a ser: no "cuando me dé el bajón".
- Ese día, el resto de comidas un poco más ligeras en grasa.
- Disfrútalo sentado y sin prisas. Sin culpa.
- Al día siguiente, a tu plan normal. Sin compensar ni castigarte.



Mousse de Oreo. Dentro de una dieta. No es un sueño.

Los mitos que más oigo.

- **"Comer de noche engorda."** Engorda comer de más, sea la hora que sea.
- **"La fruta engorda."** Nadie ha engordado por comer fruta.
- **"Hidratos por la noche, no."** Tu cuerpo no mira el reloj: mira el total del día.
- **"Necesito un detox."** Ya tienes uno: se llama hígado.
- **"Tengo que sufrir para ver resultados."** Si sufres, lo vas a dejar. Y si lo dejas, no hay resultados.
- **"Si me salto un día, ya lo he estropeado todo."** Un día no estropea nada. Lo que estropea es tirar la semana entera por ese día.

*¿Tienes otro mito en la cabeza?
Pregúntamelo por Instagram y lo desmonto.*

Tu semana 1.

Marca cada día lo que hayas hecho. No hace falta hacerlo perfecto: hace falta hacerlo.

- ☐ He comido proteína en cada comida.
- ☐ No me he quedado con hambre a media tarde.
- ☐ He pesado el aceite.
- ☐ He usado pan, arroz o pasta normales, sin culpa.
- ☐ Me he dado un capricho planificado.
- ☐ Al día siguiente he seguido sin compensar.
- ☐ He bebido agua durante el día.
- ☐ He dormido 7 horas o más al menos 4 noches.

Cuando acabes la semana, mándame una foto de esta página por Instagram. Me hace ilusión de verdad.

ESCRÍBEME

¿Dudas? ***Pregúntame.***

Lo digo en serio: si algo de la guía no te cuadra, si no sabes cómo aplicarlo a tu caso o si quieres que lo veamos juntos, escíbeme. Leo cada mensaje y te contesto yo, no un bot.

Escíbeme por WhatsApp

Sígueme en Instagram

En Instagram subo cada semana trucos como estos. Pásate y salúdame.



Y sí, también te contesto si me preguntas por esto.

@mariomodrego · [instagram.com/mariomodrego](https://www.instagram.com/mariomodrego)



¿Y AHORA?

¿Quieres que lo haga por ti?

Tu dieta y tu entreno hechos para ti, en tu propia plataforma en el móvil, y yo encima de ti cada semana. Cojo pocas personas al mes para poder estar encima de verdad.

Solicita tu plaza

— *Mario*