

GUÍA GRATIS · DE MARIO PARA TI

Pierde grasa sin pasar hambre.

Lo que hago con cada persona que viene a perder grasa conmigo. Con números, con estudios de verdad y sin quitarte lo que te gusta.

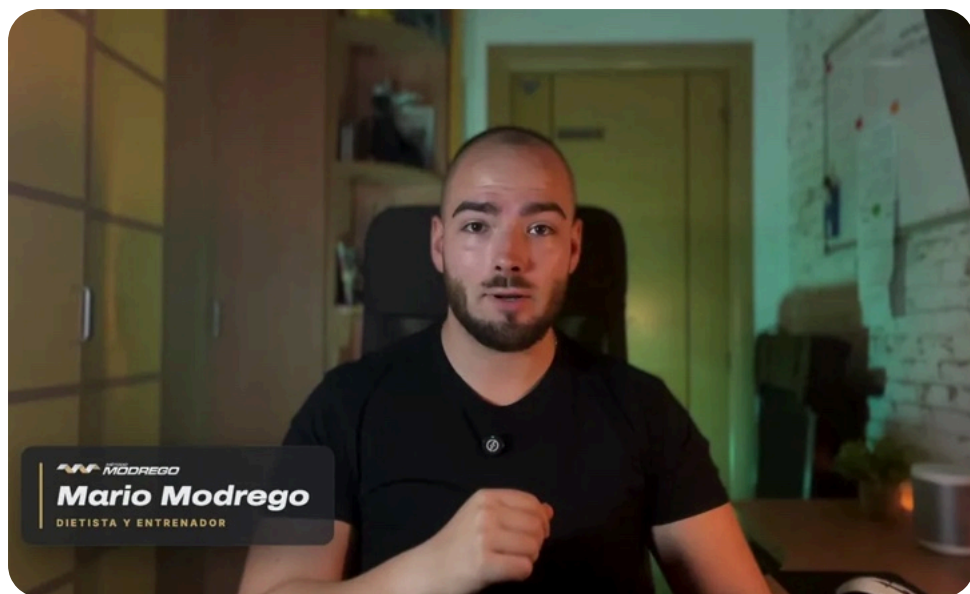
(y con calculadora, para que no tengas que hacer cuentas)



La versión interactiva, con calculadora y juegos, está en mariomodrego.com/guias/perder-grasa

ANTES DE EMPEZAR

Hola, soy Mario.



Llevo años viendo a gente empezar dieta el lunes y dejarla el jueves. Casi siempre por lo mismo: comer tan poco que no hay quien lo aguante.

Aquí te cuento cómo se pierde grasa de verdad: lo que dicen los estudios y lo que veo cada semana con mis clientes. Hay cosas para tocar: una calculadora, mitos para destapar y un plato para montar. **Juega con ellas.**

Si algo no te cuadra, escíbeme. Contesto yo, no un bot.

Índice

1	La única regla	4
2	Tus calorías	5
3	La proteína manda	6
4	Mucha comida, pocas calorías	8
5	Monta tu plato	9
6	Los pasos	10
7	La fuerza	11
8	Dormir	12
9	El hambre	13
10	El finde	14
11	La báscula miente	15
12	¿Mito o verdad?	16
13	Los caprichos	17
14	Tu semana 1	19

1

La única regla que no se salta.

Para perder grasa tienes que comer un poco menos de lo que gastas. Ni horarios, ni alimentos prohibidos, ni batidos milagro. Eso es todo lo demás: maneras de conseguirlo sin sufrir.

Ejemplo: si gastas 2.200 kcal y comes 1.800, son 400 kcal de déficit al día, unas 2.800 a la semana: aproximadamente un kilo y medio de grasa al mes.



LO QUE DICE LA CIENCIA

Lo de «7.700 kcal = 1 kilo de grasa» es una aproximación: con las semanas el cuerpo se adapta y el ritmo baja un poco. Por eso no hace falta apretar de más.

Hall y cols., The Lancet, 2011

2

Tus calorías, sin hacer cuentas.

Rellena esto y te digo por dónde empezar. Uso la misma fórmula que uso con mis clientes en el primer día.

En la versión web hay una calculadora: pones tu edad, peso, altura y lo que te mueves, y te da tus calorías y tu proteína.

Es orientativo: un punto de partida, no una receta. Si estás embarazada, tienes alguna enfermedad o te has peleado con la comida, hazlo con un profesional.



LO QUE DICE LA CIENCIA

Para calcular lo que gastas en reposo uso la ecuación de Mifflin-St Jeor, la que mejor acierta en la mayoría de personas. Luego se multiplica por lo que te mueves y se quita un 20 %.

Mifflin y cols., American Journal of Clinical Nutrition, 1990

3

La proteína es lo último que se toca.

Cuando comes menos, tu cuerpo puede tirar de músculo. La proteína lo protege. Y además es lo que más sacia: con ella llegas a la cena sin querer comerte la nevera.

LO QUE DICE LA CIENCIA

Dos grupos haciendo la misma dieta y el mismo entreno durante 4 semanas. Los que comieron más proteína ganaron músculo y perdieron más grasa que los que comieron poca.

Longland y cols., American Journal of Clinical Nutrition, 2016

LO QUE DICE LA CIENCIA

Subir la proteína al 30 % de la dieta hizo que la gente comiera sola unas 440 kcal menos al día, sin que nadie le dijera que comiera menos.

Weigle y cols., American Journal of Clinical Nutrition, 2005

Si solo te quedas con una cosa de toda la guía, que sea esta.

¿Cuánta llevas hoy?

Toca lo que comerías en un día normal. Te voy sumando.

Ejemplos: 2 huevos, 12 g · pechuga de pollo de 150 g, 34 g · queso fresco batido (250 g), 20 g · lata de atún, 13 g · salmón (150 g), 30 g · lentejas cocidas (200 g), 18 g · jamón (50 g), 15 g.

LA REGLA FÁCIL

Una fuente de proteína en cada comida. Entre 1,6 y 2,2 gramos por kilo de peso al día. Con eso vas por delante de casi todo el mundo.



LO QUE DICE LA CIENCIA

Por encima de 1,6 g por kilo y día ya se ve casi todo el beneficio para el músculo.

Morton y cols., British Journal of Sports Medicine, 2018

4

Mucha comida, pocas calorías.

Dos desayunos con casi las mismas calorías. Uno se acaba en tres bocados. El otro te llena hasta la comida. Toca cada uno:

Croissant y zumo: unas 380 kcal en 270 g de comida. Pollo, patata y ensalada grande: unas 400 kcal en 650 g. Casi las mismas calorías, más del doble de comida.



LO QUE DICE LA CIENCIA

Cuando la comida tiene menos calorías por bocado (verdura, fruta, carne magra, patata, legumbre), la gente come menos calorías sin pasar más hambre.

Rolls, Physiology & Behavior, 2009



Un buen porridge llena más que tres galletas. Palabra.

5

Monta ***tu plato.***

Elige una cosa de cada fila y te digo qué tal ha quedado.

La fórmula del plato: medio plato de verdura, un cuarto de proteína, un cuarto de hidrato y una cucharada de aceite.

Mi plato de batalla: pollo, arroz, ensalada y una cucharada de aceite. Unas 500 kcal y 40 g de proteína.

6

Los pasos cuentan más de lo que crees.

Lo que más cambia entre una persona que gasta mucho y otra que gasta poco no es el gimnasio. Es lo que se mueve el resto del día: andar, subir escaleras, no estar todo el rato sentado.

Una persona de 70 kg que anda 10.000 pasos gasta unas 280 kcal solo andando. A la semana, casi 2.000.



LO QUE DICE LA CIENCIA

En un experimento comiendo de más, la diferencia entre personas en lo que se movían sin hacer deporte llegó a casi 700 kcal al día. Los que más se movían apenas engordaron.

Levine y cols., Science, 1999

LO QUE PIDO A MIS CLIENTES

Empieza por sumar 2.000 pasos a lo que ya haces. Cuando sea costumbre, otros 2.000. Las llamadas, andando.

7

Entrena fuerza aunque quieras adelgazar.

Mucha gente que quiere perder grasa se pasa al cardio y deja las pesas. Es justo al revés. Si comes menos y no le das al músculo una razón para quedarse, se va. Y con él, tu forma y parte de lo que gastas.

LO QUE DICE LA CIENCIA

Dos grupos con una dieta muy baja en calorías durante 12 semanas. Los que hicieron pesas mantuvieron su músculo y lo que gastaban en reposo. Los que solo hicieron cardio perdieron músculo y su gasto bajó.

Bryner y cols., Journal of the American College of Nutrition, 1999

LO MÍNIMO QUE FUNCIONA

2 o 3 días de fuerza a la semana, cuerpo completo, con pesos que te cuesten de verdad en las últimas repeticiones. El cardio, de extra, no en lugar de.

*Perder grasa es una cosa. Que se note el cambio, otra.
Para la segunda hace falta músculo.*

8

Dormir

también adelgaza.

Con sueño tienes más hambre, menos ganas de moverte y te apetece todo lo dulce. Y no es solo eso:



LO QUE DICE LA CIENCIA

Misma dieta, dos semanas. Durmiendo 5 horas y media, de lo que adelgazaron se perdió un 55 % menos de grasa y un 60 % más de músculo que durmiendo 8 horas y media.

Nedeltcheva y cols., Annals of Internal Medicine, 2010

LO QUE FUNCIONA

Misma hora de irte a la cama casi todos los días. El móvil, fuera de la cama. Y la última cena, una hora y pico antes de dormir.

9

Mis trucos contra el hambre.

Marca los que ya haces. Los que no, son tus deberes de esta semana.

☐

Proteína en cada comida, sin excepción.

☐

Medio plato de verdura, o fruta de postre.

☐

Agua durante el día, no solo en las comidas.

☐

Merienda planificada: no llego a la cena con hambre de lobo.

☐

Como sentado y sin el móvil delante.

☐

Duermo 7 horas o más.

"Pasar hambre no es señal de que lo estás haciendo bien. Es señal de que lo vas a dejar."

10

El finde

que deshace la semana.

De lunes a viernes lo haces perfecto. Llegas el sábado y... Mira qué pasa con los números:

Con 400 kcal de déficit de lunes a viernes juntas 2.000. Si el finde te pasas 2.000, la semana se queda a cero.

NO ES NO SALIR

Es decidir antes qué te vas a tomar, comer normal el resto del día y, el lunes, seguir. Sin compensar ni castigarte.

11

La báscula miente (un poco).

Tu peso sube y baja cada día por el agua, la sal, los hidratos, ir al baño o la regla. Un día pesas un kilo más y no has engordado nada. Mira cuatro semanas de alguien que lo está haciendo bien:

En la web hay una gráfica: el peso de cada día sube y baja, pero la media de la semana baja sin parar.

CÓMO PESARTE

Tres o cuatro días a la semana, al levantarte y después de ir al baño. Y mira la media de la semana, no el número de un día.

12

¿Mito o verdad?

Elige y te lo cuento.

«Comer de noche engorda.»

Es **mito**. Engorda el total del día, no la hora. En un estudio, quienes comían la mayoría de los hidratos en la cena adelgazaron igual o más (Sofer y cols., Obesity, 2011).

«El cardio en ayunas quema más grasa.»

Es **mito**. Comparado con hacerlo desayunado, la grasa perdida fue la misma (Schoenfeld y cols., JISSN, 2014). Hazlo cuando te venga mejor.

«Para perder grasa hay que dejar los hidratos.»

Es **mito**. En un año, baja en grasa y baja en hidratos dieron resultados casi iguales (Gardner y cols., JAMA, 2018). Elige la que puedas cumplir.

«Si sudo más, quemo más grasa.»

Es **mito**. El sudor es agua. Lo recuperas con el primer vaso.

«La proteína te ayuda a no pasar hambre.»

Verdad. Es lo que más sacia. Lo viste en la página 6.

«Puedo perder grasa comiendo cosas que me gustan.»

Verdad. Con cantidades y dentro de tu plan. Lo que te gusta y cumples gana a lo perfecto que dejas.

13

Lo que te gusta, dentro del plan.

Mis clientes comen pizza, hamburguesa y postre. No se lo quito: se lo encajo. Toca la foto:



Pizza el viernes. Y el lunes, sigues.

Cómo lo encajo

- ☐ Lo decido antes, no «cuando me da el bajón».
- ☐ Ese día, el resto de comidas más ligeras en grasa.
- ☐ Me lo como sentado, a gusto y sin culpa.
- ☐ Al día siguiente, a mi plan normal.

GENTE NORMAL

Así se ve cuando se hace bien.

Cambios de clientes del asesoramiento 1:1. Sin batidos, sin pasar hambre y sin dejar de vivir.



Lo que tienen en común: comer suficiente, entrenar fuerza y no rendirse el lunes.

PARA QUE NO SE QUEDE EN NADA

Tu semana 1.

Ve marcando lo que hagas. No hace falta hacerlo perfecto: hace falta hacerlo. Se queda guardado.

☐

He calculado mis calorías (página 5).

☐

Proteína en cada comida, toda la semana.

☐

He sumado 2.000 pasos al día.

☐

He entrenado fuerza 2 veces o más.

☐

He dormido 7 horas al menos 4 noches.

☐

Me he dado un capricho planificado.

☐

El lunes he seguido, sin compensar.

☐

Me he pesado 3 días y he mirado la media.

Cuando acabes la semana, mándame una captura por Instagram. Me hace ilusión de verdad.

¿Y AHORA?

¿Quieres que lo haga por ti?

Tu dieta y tu entreno hechos para ti, en tu propia app en el móvil, y yo encima de ti cada semana. Sin hacer cuentas, sin dudas y con alguien que no te deja tirar la toalla.

Quiero mi plaza

Escríbeme por WhatsApp

Sígueme en Instagram

— Mario

▼ Los estudios de esta guía

1. Hall KD y cols. Quantification of the effect of energy imbalance on bodyweight. *The Lancet*, 2011. [PubMed](#)
2. Mifflin MD y cols. A new predictive equation for resting energy expenditure in healthy individuals. *Am J Clin Nutr*, 1990. [PubMed](#)
3. Longland TM y cols. Higher compared with lower dietary protein during an energy deficit combined with intense exercise promotes greater lean mass gain and fat mass loss. *Am J Clin Nutr*, 2016. [PubMed](#)
4. Weigle DS y cols. A high-protein diet induces sustained reductions in appetite, ad libitum caloric intake, and body weight. *Am J Clin Nutr*, 2005. [PubMed](#)
5. Morton RW y cols. A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength. *Br J Sports Med*, 2018. [PubMed](#)
6. Rolls BJ. The relationship between dietary energy density and energy intake. *Physiol Behav*, 2009. [PubMed](#)
7. Levine JA y cols. Role of nonexercise activity thermogenesis in resistance to fat gain in humans. *Science*, 1999. [PubMed](#)
8. Bryner RW y cols. Effects of resistance vs. aerobic training combined with an 800 calorie liquid diet on lean body mass and resting metabolic rate. *J Am Coll Nutr*, 1999. [PubMed](#)
9. Nedeltcheva AV y cols. Insufficient sleep undermines dietary efforts to reduce adiposity. *Ann Intern Med*, 2010. [PubMed](#)
10. Sofer S y cols. Greater weight loss and hormonal changes after 6 months diet with carbohydrates eaten mostly at dinner. *Obesity*, 2011. [PubMed](#)
11. Schoenfeld BJ y cols. Body composition changes associated with fasted versus non-fasted aerobic exercise. *J Int Soc Sports Nutr*, 2014. [PubMed](#)
12. Gardner CD y cols. Effect of low-fat vs low-carbohydrate diet on 12-month weight loss in overweight adults (DIETFITS). *JAMA*, 2018. [PubMed](#)