

Federica Trombetta

# PÓKER A LA DIETA

El juego para alcanzar **TU PESO IDEAL** y  
mantenerlo de una forma **NATURAL** y **SENCILLA**



*Serendipit*

DESCLÉE DE BROUWER

Federica Trombetta

211

**PÓKER A LA DIETA**

**El juego para alcanzar tu peso ideal  
y mantenerlo de una forma natural y sencilla**

Crecimiento personal  
C O L E C C I Ó N

*Serendipit*

**Desclée De Brouwer** 

© Federica Trombetta, 2018

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2018

Henao, 6 - 48009 Bilbao

[www.edesclee.com](http://www.edesclee.com)

[info@edesclee.com](mailto:info@edesclee.com)



EditorialDesclee



@EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-2962-1

Depósito Legal: BI-145-2018

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

**Cómo aprender a decir “no”  
en casa, en el trabajo y con los amigos**

Descárgalo gratis en [edesclee.info](http://edesclee.info) con el código:

**DECIRNO2962**

# ÍNDICE

Prólogo .....	13
INTRODUCCIÓN .....	15
Si te digo dieta, ¿en qué piensas? .....	21
Si otro puede, tú también.....	25
Lo que piensas determina tu realidad .....	29
Creencias y resultados .....	33
¿Víctima o responsable? .....	37
El juego .....	41
¿Listo para jugar?.....	43
PARTE I: ACTITUD .....	47
Descubre tus cartas .....	49
El comodín <i>imaginación</i> .....	55
CPEAAAR, el primer as en la manga.....	61

La primera cara de CPEAAAR .....	65
El comodín <i>creatividad</i> .....	71
La segunda cara de CPEAAAR .....	75
Las reglas del juego .....	81
Aceptar-se .....	87
Yo Ideal y Yo Real .....	88
CAP, el segundo as en la manga .....	89
Respetarse .....	97
Escuchar a tu cuerpo .....	98
Gestionar tus emociones .....	100
Cambiar tus pensamientos: el tercer as en la manga ....	104
Cuidarse .....	109
 PARTE II: MÉTODO .....	 111
Método 1: comer de forma saludable .....	113
Método 2: hacer ejercicio .....	133
Método 3: cuidar el diálogo interno .....	137
Método 4: centrarse en la fisiología .....	143
Método 5: cambiar los hábitos .....	149
 PARTE III: ORGANIZACIÓN .....	 153
La lista de molestias .....	157
La lista de “tengo que...” .....	159
La lista de deseos .....	163
La rueda de la alimentación .....	166
Ten claro tu foco .....	171
Crea tus menús .....	175
Organiza tu compra .....	185
Cómo leer las etiquetas .....	191



## ÍNDICE

Cómo gestionar los antojos .....	195
PARTE IV: ACCIÓN.....	203
Tu objetivo.....	207
Tu plan de acción.....	211
Las trampas.....	217
Motivación y entusiasmo .....	219
PARTE V: PÓKER A LA DIETA .....	229
¿Qué va a pasar ahora? .....	233
Tus cartas.....	237
Bibliografía .....	245



## PRÓLOGO

Lo primero sobre lo que quiero llamar la atención es que este no es un libro de adelgazamiento de los que estamos acostumbrados a ver en librerías. No es un libro al uso.

La autora nos propone varios niveles de acercamiento al problema del peso. Y para aquellos lectores que estén interesados, nos hace guiños para ir más allá, utilizando el adelgazar como un medio, como una herramienta, para invitar al lector a un desarrollo personal que viaja por la autoestima y por las creencias y nos abre las puertas a un futuro esperanzador y equilibrado.

Desde su experiencia vital, la autora nos propone situaciones cotidianas donde es fácil verse reflejado uno mismo. Con un lenguaje sencillo y ameno, nos acompaña todo el libro con ejemplos a veces comunes, a veces biográficos, que permiten al lector una comprensión desde la sensación y el sentimiento.

Desde sus conocimientos en Desarrollo Personal, y utilizando técnicas de *coaching*, inteligencia emocional y programación neu-



rolingüística, provoca en el lector una reflexión sobre sus hábitos vitales y desde ahí, cómo influyen estos en su alimentación y en consecuencia en su cuerpo. Nos acompaña con esquemas y resúmenes que nos permiten hacer un seguimiento de nuestra propia evolución en la toma de conciencia, mientras en paralelo vamos avanzando en el libro. Desde su potente formación científica, Federica nos aporta una solidez en la argumentación que nos permite tener la seguridad de encontrarnos en las manos que mejor nos pueden acompañar.

Es un placer haber compartido con Federica experiencias en aquellos ámbitos que nos son comunes y que ahora veo reflejados en la obra que nos presenta. Mis felicitaciones por el trabajo realizado.

Francisco Yuste





# INTRODUCCIÓN

*Vi el ángel en el mármol  
y tallé hasta que lo puse en libertad.*

Michelangelo Buonarroti

Quiero empezar este libro contándote la historia de una niña; una niña delgada, con largas piernas fibrosas que le permitían destacar en todo tipo de deportes. Corriendo era la más rápida de toda su clase, tanto que conseguía ganar las carreras de los niños mayores. La llegada tardía de su desarrollo hizo que creciera mucho en altura, superando rápidamente a todas las muchachas de su edad. Su cuerpo fibroso y delgado generaba la envidia de sus compañeras, que ya habían dejado de crecer y empezaban a tener un cuerpo más redondo. Pero un día, su cuerpo y su metabolismo también cambiaron. Los kilos empezaron a acumularse en su cadera y en sus muslos. Ya no era tan rápida corriendo, los vaqueros no le quedaban tan bien y las meriendas que tanto disfrutaba antes empezaban a transformarse en una amenaza.

Así que, poco a poco, aquella niña se fue convirtiendo en adolescente y tuvo que aprender a familiarizarse con un cuerpo diferente, más pesado. Sus piernas fibrosas se habían transformado en piernas gorditas que la hacían sentir cada vez más incómoda. Un patito feo al revés, por decirlo de otra forma.

Los años pasaron y llegó la etapa de la universidad. Poco a poco las horas dedicadas al deporte fueron sustituidas con largas clases y tardes de estudio. Rápidamente empezó la época de las “dietas milagrosas”, de las pastillas para quemar grasas, de los ayunos antes de una fiesta para que aquel vestido quedara mejor, de los cigarros para matar el hambre... Fue así como la niña de largas piernas fibrosas y



de cuerpo ágil se transformó en una joven insegura que rechazaba su propio cuerpo. Esto la llevó a tener una relación de amor y odio con la comida y consigo misma.

Aquella niña era yo.

Como pasa a menudo en la vida, cuando se dejan de buscar las soluciones afuera, se descubre que la clave de todo está dentro de nosotros mismos. Tomar conciencia de esto me llevó a hacer las paces con mi cuerpo, a quererme en mi totalidad, tanto por fuera como por dentro y a alcanzar así la forma física que deseaba.

Parafraseando el escritor italiano Alessandro Baricco, *“En la vida pueden pasar cosas que, a la hora de vivirlas, no las entendemos. Pero al cabo del tiempo la vida misma nos ofrece las respuestas a nuestras preguntas, haciéndonos ver las cosas vividas desde una nueva perspectiva”*. Llega un momento en que, de repente, todos los trozos del puzzle encajan y por fin podemos admirar la imagen que forman. Si observo mi propio puzzle, me doy cuenta de que todo el camino hecho hasta ahora ha sido un entrenamiento necesario para estar aquí hoy, escribiendo estas páginas para que otras personas, como tú, encuentren los recursos para sentirse a gusto con su cuerpo.

Este libro nace de la necesidad de transmitirte las herramientas que necesitas para adelgazar de una forma diferente y para mejorar la relación contigo mismo. Quiere abrirte los ojos sobre algo muy importante: estar en forma, tener un peso saludable y sentirte a gusto con tu cuerpo es mucho más sencillo de lo que crees porque es una consecuencia natural de un estilo de vida fácil de incorporar en tu día a día. Estar delgado no requiere esfuerzos inhumanos, prohibiciones ni renunciaciones.

Este libro pretende ser un manual práctico. Está pensado para guiarte y acompañarte hacia tu peso ideal. Para ello debes saber



qué es el peso ideal, y sobre todo cuál es tu peso ideal. ¿Quizás esté definido por una talla preestablecida? o ¿tal vez es un número de kilos que la sociedad en la que vives ha elegido para ti? No, no es nada de eso. Olvídate de la báscula. Tu peso ideal es aquella condición física que puedes mantener a lo largo de tu vida de una manera natural y que al mismo tiempo te hace sentir a gusto con tu cuerpo, con salud y con energía.

En este libro vas a encontrar los ingredientes necesarios para preparar una receta muy especial: la que va a transformarte en tu propio *coach* para que puedas alcanzar tu peso ideal de manera autónoma. Los he ido recolectando y poniendo a prueba durante muchos años, hasta encontrar las dosis exactas. Estos ingredientes son el fruto de varios años de estudio (una licenciatura y un doctorado en Biología, un máster en Nutrición, un máster en Coaching Personal, Programación Neuro-Lingüística e Hipnosis) y de práctica, primero conmigo misma y luego ejerciendo como profesional con los demás. Como tú, yo también me puse a dieta varias veces a lo largo de mi vida recurriendo a toda mi fuerza de voluntad. Sin embargo, no obtenía los resultados que deseaba y acababa alimentando una relación poco saludable con la comida y con mi cuerpo.

Yo también, como tú, me apunté al gimnasio con toda la ilusión del mundo. Una ilusión que, sin embargo, perdía al cabo de unas semanas de clases aburridas.

Yo también, como tú, he deseado sentirme a gusto con mi piel, mirarme al espejo y verme guapa, en forma, satisfecha con mi imagen.

Yo también, como tú, he deseado disfrutar plenamente de la comida, sin sentirme culpable después.



Durante muchos años intenté conectar con aquella niña de piernas largas y fibrosas, para volver a encontrar la sensación de amor hacia mí misma que a lo largo del tiempo había perdido. Al final lo conseguí trabajando aspectos relacionados no solo con mi físico, sino más bien con mi mente.

Con este libro no pretendo que descubras las causas que te han llevado a tener sobrepeso o una mala relación contigo mismo. Lo que sí me interesa es mirar contigo hacia el futuro que deseas y que mereces, un futuro en el que vas a alcanzar tu peso ideal y lo vas a mantener de una forma natural y sencilla.



## SI TE DIGO DIETA, ¿EN QUÉ PIENSAS?

*Locura es hacer lo mismo una vez tras otra  
y esperar resultados diferentes.*

Albert Einstein

¿Te suena la frase “*Mañana me pongo a dieta*”? ¡Qué curiosa es la mente! Cada recuerdo, cada pensamiento, cada idea que tenemos, evoca casi inmediatamente una imagen. Cuando pensamos en algo la mente se transforma en una enorme pantalla de cine sobre la que proyectamos imágenes, escenas... hasta el punto de hacernos verdaderas películas.

Pongamos un ejemplo: imagínate una playa. ¿Ves una imagen? Claro, y estoy segura de que tendrá unos colores, una intensidad particular de luz, podrá ser borrosa o quizás muy nítida. A lo mejor incluso puedes escuchar el dulce sonido de las olas que rompen en la orilla y hasta podrás oler el perfume de la brisa marina. Puede que sientas también el calor agradable de los rayos de sol que acarician la piel de tu cara. ¡Qué relax! ¿verdad? Simplemente pronun-



ciando la palabra *playa* has proyectado en tu mente una serie de imágenes que te han hecho sentir muy relajado, generando en tu interior unas emociones positivas. Efectivamente, lo que piensas genera imágenes y emociones.

Ya que hemos dicho que la mente es como una gran pantalla de cine, te voy a pedir que pienses en cuando vas al cine. Estoy segura de que antes eliges qué película ver, ¿verdad? Claro que sí, no pagarías una entrada para ver algo que no te interesa porque sabes que lo que vas a ver te hará sentir de una forma o de otra. Si no tienes ganas de sentir miedo no irás a ver *El resplandor*, de Stanley Kubrick. Es probable que elijas una película romántica o de aventuras. Entonces, ¿por qué no hacemos lo mismo con nuestra mente? ¿Por qué no elegimos pensar solo en cosas que nos ayuden a sentirnos bien? ¿Por qué a menudo dejamos que un piloto automático ponga en marcha pensamientos negativos e imágenes terroríficas? Si no nos gusta lo que vemos y cómo nos sentimos, podríamos cambiar de sala e irnos donde estén proyectando la película que nos gusta, pero no lo hacemos. ¿Sabes por qué? Porque no somos conscientes de que en realidad somos los únicos dueños de nuestra mente. No nos damos cuenta de que somos directores de nuestras películas y que todo lo que tenemos en nuestra vida ha sido proyectado previamente en nuestra mente. La buena noticia es que cuando abrimos los ojos sobre algo, tenemos la posibilidad de cambiarlo. Cuando descubrimos que somos los directores de nuestra vida podemos proyectar la película que deseamos. En el fondo es una capacidad que tenemos desde que somos niños. ¿Te acuerdas cuando jugabas a ser un superhéroe, una princesa o un aventurero en la búsqueda de un tesoro escondido? El mundo de los niños es multicolor, está lleno de posibilidades y es increíblemente emocionante. Emocionante... qué palabra más bonita. Los niños aprenden a través de las emociones, aprenden jugando y divirtiéndose.

