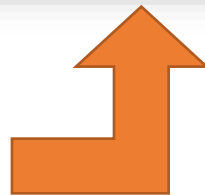


# Las razones por las que tu cuerpo no quiere adelgazar



¡Y porque este tiene la culpa!



# ADELGAZA SIN SUFRIR

Alcanza tu peso perfecto y vive tu vida perfecta comiendo de todo de la manera adecuada.

Por

Tino Doménech

Sistema de RMA para adelgazar

**Las razones por las que tu  
cuerpo no quiere  
adelgazar.**

**¡Y porqué nuestros antepasados  
primitivos tienen la culpa!**

# AVISO DE COPYRIGHT

Ninguna parte de este documento puede ser reproducido o transmitido de ninguna forma, sea electrónica o mecánica, incluyendo fotocopia, grabación o cualquier forma de almacenamiento o sistema de recuperación sin el expreso consentimiento por escrito con fecha y firma por parte del autor. Todos los derechos están reservados.

## RENUNCIA Y AVISOS LEGALES

Toda la información presentada en este trabajo no está creada de ninguna manera como sustitutivo del consejo médico o de los profesionales de la alimentación y aunque es en todo sentido inofensiva e inocua conseguirás mejores resultados utilizándola en conjunto con la guía y cuidados de un médico o nutricionista. Consúltalo antes de comenzar con la aplicación de los consejos que podemos dar de nutrición o ejercicio. Si optas por no obtener el consentimiento de tu médico o de trabajar con él mientras usas las técnicas utilizadas en este programa aceptas totalmente la responsabilidad por tus acciones.

Si tienes algún problema de salud o algunas condiciones previas, por favor consulta con tu médico antes de implementar cualquiera de las informaciones que se muestran en este curso. Este producto es puramente informativo y el autor no acepta ninguna responsabilidad por molestias, inconvenientes o daños, reales o percibidos, que resulten del uso de esta información.

Al aceptar los consejos de nutrición, suplementación o programas de ejercicio o relajación, reconoces que a pesar de todas las precauciones por parte de Tino Doménech, Adelgaza sin sufrir, u otra marca relacionada con el autor, se puede producir algún riesgo o daños o enfermedad que pueden ocurrir por el uso de la mencionada información y material, asumes ese riesgo y renuncias totalmente a cualquier reclamación o denuncia contra Tino Doménech, Adelgaza sin sufrir, u otra marca relacionada con el autor, sus empleados, directores, voluntarios, agentes, afiliados o cesionarios como un resultado de cualquier daño físico o mental o enfermedad que ocurran en conexión con, o como resultado de, el uso o mal uso de los programas.

## SOBRE LOS AUDIOS DE RELAJACIÓN

Todos los audios que forman parte principal de este programa son únicamente para relajación y autosugestión a fin de conseguir que nuestro subconsciente cambie nuestra relación con la comida y se pueden adquirir aparte en [nuestra tienda on-line](#)

Tenga en cuenta que, a no ser que se indique lo contrario, deben utilizarse siempre en momentos de relajación y sin actividad física o mental y en ningún caso se emplearan si necesitas estar alerta o mientras se realiza cualquier tipo de actividad, recomendándose el uso de estos únicamente antes de dormir.

# Contenido

**Las asociaciones mentales y la comida.....8**

Las emociones negativas son hambre de algo. ....14

Seguro que estaremos de acuerdo en que sabes qué es lo que estás haciendo de forma incorrecta para tener el peso que tienes.

A no ser que tengas algún problema metabólico, hormonal o de salud que haga que tu cuerpo engorde de forma antinatural la mayoría de las veces nos damos cuenta de que a la hora de alimentarnos hay algo que hacemos mal.

En ocasiones hay algún alimento sin el que creemos no podemos pasar (normalmente pan o dulces).

En otras ocasiones simplemente, cuando nos quedamos solos, por la noche o por la tarde, no podemos evitar ir a la cocina y darnos el gran atracón, comiendo como si no hubiese un mañana y mezclando todo tipo de comidas altamente calóricas.

Otras estamos aburridas y de repente, como por arte de magia, nos vemos delante de la nevera con un trozo de chorizo en la mano y otro de queso en la boca...

Sea cual sea tu circunstancia, seguro que sabes qué es lo que haces mal ¡pero sientes que eres incapaz de hacer lo contrario! ¡Y encima no puedes evitar sentirte mal por ello!

No te sientas culpable:

Tienes que saber que no es tu culpa... Es culpa de las asociaciones mentales que tienes con la comida y del estrés que vives en tu día a día.

Sigue leyendo.

## Las asociaciones mentales y la comida.

---

Todo lo que pensamos y como nos sentimos y reaccionamos respecto a la comida viene condicionado totalmente por nuestro mapa mental, de lo que tenemos aprendido al nivel más profundo sobre la misma.

En nuestra mente inconsciente tenemos algunas asociaciones que son recientes, de nuestra niñez, y otras que provienen desde nuestros antepasados. Y todas ellas están ahí para protegernos (aunque finalmente hagan lo contrario).

Básicamente podríamos dividir esas asociaciones en dos tipos:

Asociaciones emocionales y asociaciones físicas.

Las emocionales son aquellas que influyen de una u otra forma en como nos sentimos a nivel consciente o inconsciente.

Ahí por ejemplo podríamos incluir todo lo que hemos aprendido desde niños y que nuestra mente relaciona simplemente con cosas como “Si no comes eres malo” ... que raro ¿verdad? ¡Os lo explico!

¿A quién no le han dicho alguna vez que hay que comérselo todo porque...?



- *“Como te vas a dejar la comida con el hambre que pasan otros niños en el mundo”*
- *“Si quieres a la mama/papa, toma una cucharada más y termínatelo todo”*
- *“Termínatelo todo porque eso no se puede tirar a la basura que es un derroche y no estamos para derrochar”*

¿Qué puede aprender un niño, en esos momentos en los que su mente se está formando?

¡Justo eso: que hay que comérselo todo!

Otras que vienen de nuestros antepasados prehistóricos es que la comida nos protege, que cuando hay comida debemos comer, y cuanto más mejor. Ellos lo hacían justamente para lo que nosotros queremos evitar: almacenar reservas/ grasas.

Por el mismo motivo cuando había mucha variedad de comida el instinto les hacía comer de todo, a fin de proporcionarles todos los nutrientes necesarios, y eso



mismo nos ocurre a nosotros cuando nos vemos delante de un buffet o una mesa en la que hay gran variedad de alimentos, necesitamos probarlo todo ¡y ahora no es por necesidad de nutrientes!... ¿o sí? (podríamos entrar también en esto).

Por si no fuera suficiente tenemos otras asociaciones emocionales que vienen desde nuestros antepasados y que, además se han reforzado durante esa misma época de nuestras vidas.

Un ejemplo muy claro de esto es que “La comida es un premio” Esta claro ¿no?

El ser humano desde lo más antiguo cuando tenía necesidad de agasajar a alguien de alguna forma le ofrecía lo que era lo más valioso: Su comida.

Esto ha seguido hasta la actualidad, de forma que cada vez que tenemos que celebrar algo, en las fiestas principales, en cualquier momento de alegría, lo hacemos con comida. A los peques se les premia con chucherías o bombones. Y esto nos lleva a que, cuando estamos estresados, tristes, preocupados o ante cualquier situación extraña nos refugiamos en la comida.

Cuantas veces he oído cosas como “Lo hago porque es mi momento” o “después de un mal día, por lo menos comer lo que me gusta me hace sentir bien” ... ¡Aunque después siempre vienen los lamentos, los remordimientos y la pena por lo hecho! Y ESO ES LO PEOR.

Podríamos seguir entrando en como la comida cubre nuestras necesidades básicas y otro tipo de planteamientos, pero esto se sale bastante del alcance de esta publicación.

Por otra parte, hablábamos de las asociaciones físicas.

Estas vienen completamente de nuestros ancestros prehistóricos y más allá, ya que la mayoría de ellas funcionan igual en la mayor parte de los animales.

Son aquellas que hacen que nuestro cuerpo reaccione de una forma determinada ante la comida.

Así, por ejemplo, en muchísimos casos cuando se come poco nuestro cuerpo entra en “modo de ahorro” ralentizando el metabolismo a fin de guardar reservas, por si el periodo de “hambruna” es largo.

Del mismo modo cuando hacemos ejercicio aeróbico durante bastante tiempo, actúa de la misma forma: el cuerpo entra en ese “modo ahorro” y quema lo justo para mantener la consciencia y los músculos necesarios en movimiento.

Seguro que os ha pasado en algún momento que al principio de una dieta habéis perdido peso relativamente rápido para, al poco tiempo, tener la sensación de estar estancados totalmente ¿verdad?

O es posible que conozcáis a alguien con sobrepeso, como mi amigo Luis, que sale a correr, va en bici de montaña un par de veces por semana y se desespera porque no adelgaza en absoluto.

Esto ocurre por eso, ¡nuestro cuerpo es muy listo, el puñetero, y en menos de nada entra en modo ahorro!

Otra cosa a tener en cuenta es el estrés.

El único estrés que tienen todos los animales es comer o ser comido... ante cada uno de ellos el cuerpo reacciona de una forma diferente y en el caso de comer, nuestra mente tiene asociado que estrés es igual a hambre... Os explico esto en el siguiente capítulo.

*Ojo, como ya dije al principio cada persona es un mundo, y hay quien consigue adelgazar de forma fácil (o simplemente no engorda) por medio del deporte o comiendo lo que quiere, pero estos no tienen problema. ¡Y si tu estas leyendo esto es porque tu si lo tienes ¿verdad?!*

*Además, probablemente el cuerpo de estos no quiere estar gordo y así lo hace ¡igual que, si tu quieres, vas a conseguir dentro de muy poco!*

## Las emociones negativas son hambre de algo.

---

Solo nos sentimos estresados, cansados, tristes, ansiosos, etc. cuando algo nos da miedo o cuando nos falta algo, ¡y ambas cosas van muy unidas!

Actualmente nos pueden faltar muchas cosas (dinero, amor, relaciones, seguridad, etc.) y por esas carencias nos vamos a sentir mal.

Vivimos en un mundo en que nos relacionamos a diario con otros seres humanos que, en muchas ocasiones, no van a actuar como esperamos. Por esto van a chocar sus intereses y emociones con los nuestros y lo que pensemos de ese choque, de esa situación, va a hacer que nuestro sentir sea uno u otro muy diferente.

A veces no queremos entender que, en algún momento de nuestras vidas las personas que más queremos nos fallarán... ¡y lo mismo al contrario!, en algún momento seguro que fallaremos a las personas que más amamos. Es algo totalmente normal y que ocurre en el momento en que ellos o nosotros respondemos a algo de una forma que no es la que esperaríamos.

Y si esto puede ocurrir con la gente que es importante para nosotros, ¡cómo no nos va a pasar con el resto de la humanidad!

Otras veces nos preocupamos porque nos cuesta llegar a final de mes, o porque no tenemos trabajo...

Y cuando no tenemos ningún problema importante nuestra mente se lo crea, buscándolo en el pasado (“es que aún me afecta aquello que me dijo Fulanito” “Lo mal que lo pase aquella vez que...” ¡aunque al final no ocurriese nada!) o preocupándonos por el futuro (“Mi pareja se va de viaje y ya lo estoy pasando mal... hasta que no vuelva no estaré tranquilo” o “Ahora estoy muy bien en el trabajo, pero ¿Y si viene de nuevo una crisis importante y me echan a la calle”... ¡Pero Alma de Cántaro, disfruta ahora de tu posición y ya te ocuparas del problema cuando venga!)

Todos conocemos a personas que son una continua preocupación, pesimistas, tristes, etc. (si no lo somos nosotros mismos).

Mientras, otras se crecen ante cualquier problema y parece que, incluso cuando están en una situación penosa, están bien, son optimistas, se plantean que lo malo ya pasará y se conforman con ser felices en su contexto aun cuando aspiren a mejorarlo.

¿Cuál es la diferencia entre unos y otros?

Me leeréis muchas veces escribiendo sobre los valores, las creencias, las asociaciones mentales, pero es que son lo que nos hace ser como somos.

Y en este caso no es diferente, esas asociaciones que cada uno de nosotros tiene sobre cualquier cosa nos hace actuar (que no ser) de una manera determinada.

Por otra parte, tal vez el hecho de que una persona engorde hasta con el agua o pueda comer todo lo que quiera y no adquiera ni un gramo de grasa dependa igualmente de las asociaciones que su mente más primitiva tenga respecto a la comida, el estrés, etc.

Entonces podemos plantearnos que, si podemos cambiar las asociaciones que afectan a como nos sentimos (¡porque se puede si uno quiere!) ¿Por qué no vamos a poder cambiar las asociaciones que nuestra mente tiene respecto al alimento?

Tal vez para ello solo debamos entender un poco que es lo que lleva a nuestro cuerpo/mente a estar gordo o delgado, comprender como reaccionaba el cuerpo de nuestros antepasados primitivos (y casi todos los animales) ante las diferentes situaciones de su vida y la forma en que esto creó esas huellas indelebles en nuestra mente básica.

Partiendo de la premisa de que los animales, y como tal vamos a tratar a nuestro yo primitivo, viven básicamente



según sus instintos, para ellos solo existe el momento actual, con lo cual el estrés por el pasado o por lo que ocurra en el futuro no existe. Si que es cierto que su instinto les hace aprender en mayor o menor grado de los resultados de las experiencias vividas.

Tampoco se preocupan de que su vecino les haya hecho un feo o de no tener una relación estable y mucho menos de que algún miembro de la manada les haga la vida imposible.

Todo el estrés que puede tener un animal está relacionado únicamente con sus funciones básicas: Alimentarse, reproducirse y protegerse (luchar o huir en caso de que vea amenazada su integridad).

De estas tres, la que más a menudo necesita cubrir, es la fundamental, la que seguro que si no realiza le produce la muerte: alimentarse...

O sea que partimos de que, para cualquier animal, lo más importante es la alimentación.

Un animal salvaje no sabe exactamente cuándo va a poder comer. Entonces ¿qué es lo que hace? Muy sencillo, cuando hay comida come todo lo que puede, por si acaso pasan días sin que pueda hacerlo.

Y su cuerpo y su mente, que son muy listos se encargan de regular la respuesta de su cuerpo: si hay

peligro de hambruna automáticamente arranca el proceso de guardar reservas y el animal engorda. Si no lo hay, el animal come menos y no guarda esas reservas.

Si el animal vive en una zona peligrosa en la que hay amenazas, por mucho que come no engorda ya que lo que su cuerpo necesita es estar delgado para ser rápido y poder huir de los depredadores. (Los animales que se encuentran en un hábitat amenazador son menos gordos, incluso con mejor alimentación, que los de zonas más tranquilas, pero de comida escasa).

Vemos entonces que lo único que produce estrés en estos animales salvajes (y en nuestro antepasado primitivo) es el que haya o no comida y el que se vea o no amenazado.

Si dicho estrés se produce por la falta de comida refuerza el almacenamiento de grasa, mientras que si es fruto de las posibles amenazas favorece el metabolismo rápido y por tanto la quema rápida de las calorías ingeridas.

Empezando a ordenar ideas respecto a los animales tenemos que:

- Cuando un animal tiene comida come por si luego no puede hacerlo.
- El estrés que entiende nuestro cerebro primitivo, que es igual en todos los

animales, es el relacionado con la supervivencia.

- Si proviene de la posible falta de comida hace que almacenen grasa.
- Si proviene de sentirse amenazados fuerza la máquina y hace que quemem grasas.

Si nuestra mente primitiva, que es la que regula en todo momento nuestro cuerpo, solo entiende el estrés como relacionado con las funciones vitales (alimentación o amenaza) y hace que almacene grasa cuando siente estrés por el “hambre” o la consume cuando se trata de amenaza ¿Qué es lo que puede ocurrir?

Podría ser que como en la actualidad raramente nos sentimos amenazados, no vamos a conseguir que nuestro cuerpo active ese mecanismo de quemar grasas al sentir estrés.

En vez de eso, como cualquier tipo de emoción negativa como decíamos anteriormente, la produce el “hambre” de algo, tal vez nuestro cuerpo este asociando esa “hambre emocional” simplemente con hambre, y es suficiente motivo para que directamente cuando nos encontramos mal nuestra mente nos de la orden de comer. Además, puede empezar a relacionar el estrés emocional

con peligro de hambruna ¡y programar nuestro metabolismo para almacenar grasas!

Partiendo de esto, y según mi parecer y de algunos otros autores y aunque no está científicamente probado ni muchísimo menos, vemos que nuestro cerebro primitivo que es el que regula nuestras funciones físicas tiene “grabadas” una serie de asociaciones que podrían regir nuestra manera de comer y cómo reacciona nuestro metabolismo en cada caso sin tener en cuenta que nuestras circunstancias, en nuestro primer mundo, no son las de nuestros antepasados. Estas serían:

- Nuestro Instinto dice: Mientras haya comida come, no te dejes nada de lo que hay, por si acaso luego no hay más.
- La realidad: Hoy en día no hay escasez, la comida es abundante y podemos comer en cualquier momento.
- Nuestro Instinto dice: Come rápido, no sea que alguien venga y te quite la comida.

- La realidad: Hoy en día no es necesario comer rápido. Nadie viene a quitarnos la comida.
- Nuestro Instinto dice: Tienes estrés y no hay una amenaza, por tanto, procede de la posibilidad de falta de alimento, así que voy a guardar grasas.
- La realidad: El estrés proviene de cualquier otra circunstancia, del “Hambre emocional”, y lo que menos necesitamos es almacenar reservas.

O sea que parece que lo tenemos todo en contra.

Nuestra mente primitiva, nuestro instinto, nuestras asociaciones primarias datan de una evolución de millones de años (tantos como la vida en la Tierra) grabándose ahí, en nuestro cerebro, durante todo este tiempo y nuestra situación actual de abundancia generalizada, dura apenas unos pocos siglos y por desgracia y para vergüenza nuestra en algunos lugares de nuestro planeta ni siquiera ha llegado todavía.

Si a esta diferencia de tiempo entre el anclaje primitivo y los cambios de hábitos modernos sumamos las

asociaciones recientes, las que recibimos de pequeños, parece que vayamos a tener la batalla perdida.

¡Pero no desesperemos!

¡Aún tenemos maneras de conseguir los cambios que necesitamos!

Si te parece interesante lo que te contamos en este pequeño reporte y te gustaría aprender más puedes encontrar el libro completo en [Amazon.es](https://www.amazon.es)

Y tienes más información en nuestra web/blog

[AdelgazaSinSufrir.com](https://www.AdelgazaSinSufrir.com)

