

Sin hacer dieta

Adelgaza con el método Gabriel

No es una régimen, ni tan siquiera un plan. Consiste en aprender a relacionarse mejor con los alimentos y con nuestro propio cuerpo

Comer menos o erradicar las grasas o los carbohidratos de los menús... son algunas de las recomendaciones que sustentan muchas dietas. "Esas que casi siempre fracasan", podría añadir el economista Jon Gabriel, creador del método de adelgazamiento que lleva su nombre y con el que perdió 104 kilos en tres años.

¿EN QUÉ CONSISTE?

"Sé lo que es sentirse hambriento todo el tiempo, vivir en un cuerpo que te obliga a engordar", explica Gabriel en su web. Cansado de la situación, un día decidió dejar de fracasar en su intento de adelgazar. Y se puso a investigar bioquímica, nutrición, neurobiología... "Descubrí que nuestros cuerpos tienen un interruptor FAT ['gordo' en inglés]. Si está activado, no hay prácticamente nada que podamos hacer para adelgazar. Pero si puedes apagarlo, entonces tu cuerpo quiere estar delgado y adelgazar se convierte en algo sencillo". ¿Cómo apagar ese interruptor? Prima los alimentos frescos y piensa como si estuvieras delgada para mejorar tu relación con la comida.



NO HAY QUE TOMAR MENOS CALORÍAS

Come cuanto quieras pero de alimentos muy nutritivos

Si no lo son, por mucho que comas tu cuerpo actúa como si estuviera hambriento y engordas

"¿Sabías que puedes estar ingiriendo más de 5.000 calorías por día –pregunta Gabriel– y que tu cuerpo esté sufriendo malnutrición? Es un círculo vicioso, da igual lo mucho que comas, tu cuerpo actúa como si estuviera sufriendo una hambruna y se mantendrá hambriento". Así cree estar protegiéndote.

▶ **Para romper esa dinámica**, no hay que comer menos, sostiene Gabriel, sino más pero de alimentos realmente nutritivos. Lo importante no es que la comida tenga pocas calorías, sino

que sea fresca y con muchos nutrientes. Cuanto más calidad tenga la alimentación, más fácil será dejar de tener hambre y acumular reservas. En la práctica, basta con sustituir unos ingredientes por otros.

▶ **Las dietas convencionales**, por ejemplo, son deficitarias en ácidos grasos Omega 3 pero contienen un exceso (hasta 20 veces más) de Omega 6, descompensación que causa inflamación. Y esta activa el interruptor FAT. Otro tanto sucede con las proteínas o los hidratos de carbono.

Según Gabriel, decirte a un obeso que coma menos es como pedirle que respire menos o que duerma menos de lo que su cuerpo necesita





ESCOGER BIEN

Las grasas, hidratos y proteínas que te convienen

Si escoges los adecuados, tu cuerpo se irá autorregulando: sentirás menos ansia por comer

1 GRASAS. El exceso de ácidos grasos saturados y poliinsaturados que hay en nuestra dieta se debe a la alta ingesta de productos elaborados con grasas vegetales poliinsaturadas, obtenidas de los aceites de girasol o maíz: margarinas, bollería, salsas, precocinados, dulces... aportan muchas calorías y pocos micronutrientes. En cambio, los alimentos poco elaborados aportan ácidos grasos omega-3, más sanos. El pescado azul (mejor pequeño, con menos mercurio), las semillas, el aceite de lino y las nueces son sus principales fuentes.

2 HIDRATOS. Los de absorción rápida (azúcar y productos elaborados con harinas refinadas) favorecen los altibajos de glucosa en sangre y, con ello, la obesidad. En cambio, los de absorción lenta (cereales integrales, legumbres y frutas) nos aportan más fibra, minerales y vitaminas, previniendo el sobrepeso y otros trastornos.

3 PROTEÍNAS. En cuanto a las proteínas, Gabriel aboga por la carne procedente de la ganadería ecológica, poco hecha, tomada sola o en ensalada y antes que los hidratos de carbono. Prefiere el pescado de aguas frías (con más omega 3, como el salmón o la sardina), no criado en piscifactorías y preparado con poco aceite para no desvirtuar sus ácidos grasos. También son buenas fuentes de proteínas (en este caso vegetales) las legumbres, los frutos secos y las semillas crudas. Entre los lácteos, prima los quesos frescos de oveja y cabra alimentadas con hierba y los yogures ecológicos.

4 ADEMÁS... Para que los alimentos se descompongan en los nutrientes que el cuerpo necesita se requieren unas proteínas llamadas enzimas. Si nos faltan, el cuerpo nos pide comer más con el afán de obtenerlas. Los vegetales frescos las aportan.



¡Aumenta tu vitalidad!

Gabriel considera que hay alimentos que aportan más vitalidad que otros al emitir más biofotones: una luz muy débil que emanan todos los seres vivos y que solo se detecta con medios tecnológicos. Se trata de suplir con ellos la falta de vitalidad que muchas veces sufrimos nosotros, entre otras cosas por la mala alimentación. Si tenemos poca vitalidad, se activan los programas FAT. El sol también ayuda en este terreno.

✦ **CLOROFILA**

"Los alimentos con clorofila viva tienen la máxima vitalidad -dice Gabriel en su libro-. Son estupendas todas las ensaladas y brotes, cuanto más verdes mejor". En general hay que primar los productos crudos, preferiblemente ecológicos, de temporada y cultivados localmente.

✦ **SOL**

"Hay pruebas crecientes de que pasar tiempo al sol desactiva los programas FAT" porque absorbemos su vitalidad. Jon Gabriel propone exponerse a él unos minutos cada día, visualizando cómo todo el organismo se va llenando de su energía, abriendo de vez en cuando la boca para 'tragarse' un poco de él.



EL PASO A PASO

Reprograma la imagen que tienes de ti misma

Un concepto esencial del método es aprender a pensar y actuar como si se estuviera delgado

Para lograrlo, y partiendo de que la mente no distingue entre experiencias reales e imaginarias y de que entiende mejor las imágenes que las palabras, Gabriel recomienda visualizarse con la silueta deseada (incluso, observando un fotomontaje si es necesario). El cerebro experimentará bienestar en relación con el cuerpo, en lugar de rechazo, y ese cambio ayuda a generar cambios biológicos.

1 CADA MAÑANA, tras despertar, permanece acostada, respira profundamente y visualiza tu imagen deseada. Recorre tu cuerpo diciéndote "soy capaz de modelar la silueta que quiero". Primero, es normal hacer la afirmación sin mucha convicción, con la práctica se irá reforzando. Hazlo también cada noche antes de dormir.

2 EVITA CUALQUIER pensamiento crítico sobre el peso actual. No se piensa en perder kilos, simplemente se disfruta con la imagen ideal del propio cuerpo.

3 LUEGO, IMAGÍNATE disfrutando del propio cuerpo en distintas situaciones: "¿Cómo te sientes al hacer lo que siempre has querido pero no podías por inseguridad o falta de salud? Imagina la cara de tus amigos y familiares cuando miran tu nuevo y delgado cuerpo con sorpresa y felicidad por ti", dice Gabriel.

4 PERO CAMBIAR de verdad unos pensamientos erróneos no puede hacerse, según Gabriel, en un estado normal de vigilia. Se requiere entrar antes en otro que él denomina SMART: el cerebro se relaja como en ciertas fases del sueño.

5 PARA PONERTE en modo SMART hay varias técnicas. Gabriel propone una que puede resumirse así: con los ojos cerrados, imagina un punto de luz que rodea cada una de las vértebras de tu columna, desde el sacro. La luz da diez vueltas alrededor de cada vértebra (hay 24) hasta ascender a la siguiente. Dedicar 4 o 5 minutos.

Al aplicar su método, Gabriel asegura que el cuerpo pide cada vez más alimentos sanos y menos comida procesada. La energía y el bienestar crecen



i Si quieres seguir el método Puedes encontrar más información en la web de Gabriel www.adelgazarparasiempre.com, a través de la que puedes comunicarte directamente con él. También puedes leer su libro, que en España publica Ediciones Urano (14 €).

