

# Comenzamos

Llevo la mayor parte de mi vida con problemas de peso y haciendo un sinnfín de dietas restrictivas que lo único que conseguían era que cuando acababa con ellas cogiera muchos más kilos que los que había perdido. Gastando cuantiosas cantidades de dinero, para que “Gurús” de la nutrición me dijeran todo lo que no podía comer y me dieran unas pautas que me creaban una ansiedad tremenda y crearan en mi una necesidad imperiosa de comer todo aquello que tenía prohibido.

El primer mes se llevaba más o menos bien, pero a partir de ahí venían las flaquezas ya que con estas dietas no podías salir con los amigos, la familia, ni tener ningún evento que tuviese por medio la comida. Es cierto que cuando tienes un problema, como el que tengo yo, con el peso, no te puedes permitir más excesos, pero lo que menos necesitas es que llegue alguien y lo único que haga sea prohibirte casi hasta respirar.

Está claro que estas dietas son tan restrictivas que consigues perder mucho peso y de forma rápida, pero verdaderamente no te están preparando para lo que viene tras la dieta.



Después de leer mucho, de escuchar, de ver programas en la tele, tenía claro que debía ponerme manos a la obra para corregir mi enfermedad, pero me faltaba algo para comenzar. Ese algo fue ver los resultados del amigo Fran Santana, que siendo más valiente que yo, se puso en manos de una nutricionista y ya lleva unos 34kg perdidos y lo mejor de todo, de forma saludable y aprendiendo a comer.

Ese fue el empujón que me faltaba, para comenzar, para intentar que esta vez no fuera como las otras. Cansado ya de esos “amigos” que cuando te ven se quedan con esa cara como diciendo “te has comido a Mario?”. Qué en vez de preguntarte como te van las cosas te dicen: ¿Estás más gordo verdad?, pero vamos a ver listo, ¿me lo estás preguntando y quieres que te conteste?, ¿Tu crees que yo no me veo por las mañanas antes de salir de casa, que no veo la ropa que me pongo, que no me miro al espejo?. En ningún momento se preocupan por preguntarte como va tu trabajo, tu familia, como te sientes ..., no , les has causado tal perjuicio que se han olvidado que detrás de los kilos sigue estando el Mario de siempre, el que está pendiente de ellos cuando lo necesitan, el que nunca les critica si están: calvos, altos, bajos, con joroba, sin dientes, ... Si algo tengo yo es nunca hacer valoraciones a primera vista, porque se el daño que puedes causar y no somos nadie para hacer juicios de otro sin tener toda la información, es más, no tenemos derecho.

Estaba ya muy cansado de estas situaciones que han hecho que me pierda muchos eventos, que no disfrute de la vida como quisiera, que penalice a los míos por mi egoísmo. Estaba ya tan aburrido de esto que necesitaba encontrar verdaderamente a alguien que me ayudara en este camino que llevarlo solo es imposible, por lo menos para mi. En casa ya tenía la ayuda de la familia que siempre me ha apoyado en todo lo que he decidido, pero necesitaba encontrar a una persona profesional que

me acompañara, alguien con conocimientos, que me tratara como una persona y no como un negocio, que analizara primero mi vida y que luego planteáramos juntos un plan de acción a llevar a cabo.

Está claro que este es su trabajo y que vive de ello, pero no vive a costa de las personas que atiende, vive gracias a las personas que ayuda y asesora. Gracias al amigo [Fran Santana](#) di con [Vanessa Guerle](#) y creo que ha sido todo un descubrimiento. Me está enseñando a comer, si, aunque parezca una tontería, no lo es. No sabemos comer, nos creemos todo lo que nos cuenta la maquinaria que se mueve alrededor de la alimentación, que no nos paramos a analizar si lo estamos haciendo bien o no.

La industria, el marketing, los medios, nos están bombardeando de tal forma, que no caemos en la cuenta de como nos está perjudicando un tipo de alimentación, que si profundizamos en ella nos llevaríamos las manos a la cabeza.

No se trata de inventar nada, de descubrir nuevas cosas. Al final si te pones a pensar es volver a la comida tradicional, la natural, la verdadera alimentación en la que escoges las materias primas y preparas un plato rico y saludable. Verduras, frutas, granos, pastas, arroz, pan, yogurt, carnes, pescados, huevos, chocolate, frutos secos, ... Todo tiene cabida de una manera lógica saludable y sana. Acompañado, por supuesto, de una mejora en la actividad física, hacen de todo ello un plan que te seduce y que abre los ojos a una realidad que es más simple de lo que habías pensado.

Amigos como **Echedey Pérez** de [7Fitness](#) (que además es mi entrenador Personal y el primero que me abrió los ojos de una alimentación más sana) y **Darío** y [RealFitness](#) que continuamente está llenando las redes sociales de mensajes que nos están permitiendo estar más atentos con lo que comemos; han sido también muy importantes a la hora de dar este paso.

Alguno se preguntará por qué escribo esta bobería, pero lo hago, primero porque me da la gana y es mi blog y segundo y más importante, porque si el ver a Fran Santana en su Facebook, me dio el empujón que me faltaba y me recomendó a Vanessa, a lo mejor alguien que me lea le puede ocurrir lo mismo y se anima a cambiar como en mi caso.

Creo que todos nos merecemos ser felices y eso comienza por querernos a nosotros mismos, en asumir el problema que tenemos y comenzar a darle solución, con la ayuda de personas con conocimiento y con criterio.

Solamente estoy comenzando este largo camino, pero lo hago en buena compañía, por lo que estoy seguro que llegaré!!.



**Ánimo y fuerza!!**