

UN CUERPO FIRME ANTES DEL VERANO

¡PROGRAMA COMPLETO
PARA TONIFICAR TU FIGURA!



OBERON

Julie Ferrez

ÍNDICE

Me pongo en forma mi plan de ataque	9
Quiero un vientre plano ¡abdominales a tope!	39
Quiero unas nalgas de hormigón desafío a la gravedad	65
Mimo mi cuerpo mis cuidados y recetas détox	99
Mis entrenamientos preferidos para que nada se suelte	151



Para todas las que se pelean contra el síndrome del culo fofo y de los abdominales más natillas que tableta de chocolate... este librito es para vosotras! Tengo la ilusión de pensar que os servirá de consuelo cuando estéis en plena sesión de endurecimiento muscular y que os enseñará que, si tenéis ganas, conseguiréis un culo tonificado y un vientre plano. Mi mensaje más importante será siempre el mismo: <<¡haz que tu cuerpo se sienta bien para que a tu alma le guste vivir en él!>>. En otras palabras: ¡siente placer en cuidar de ti misma!



ME PONGO EN FORMA

¡MI PLAN DE ATAQUE!

EN ESTE CAPÍTULO,
descubre cuáles son los tres pilares
de mi método para conseguir tus
objetivos y las claves para empezar
con buen pie.



NO EXISTE
NINGUNA
RECETA MÁGICA
ni ningún secreto para
conseguir un cuerpo
de diosa. Hay que
sudar un poco, ¡pero
sobre todo hacer
ciertos cambios en tus
hábitos de vida!

b.a-ba

EJERCICIOS DE
CALENTAMIENTO
para no lesionarse.



VALE, TIENES
RAZÓN,
no somos todas iguales
respecto a nuestro físico.
Puede ser muy injusto, y
sí, tienes derecho a hacer
pucheros... ¡pero sólo
mientras lees este capítulo!



¡PONTE LAS DEPORTIVAS!
Ten determinación y disciplina. Este
programa está al alcance de todas y
todos. ¡Palabra de entrenadora!

→ **WEB**

EL GRAN TEST

¿Qué eres, más bien Kate Moss, Beyoncé o Jessica Alba? Tu cuerpo dice mucho sobre ti...



□ LA RAMITA

Tu silueta alargada puede parecer flaca. Tienes poco pecho y pocas nalgas. No posees mucha grasa corporal y quizás sufras de digestiones pesadas. En cuanto al carácter, eres más bien nerviosa, no te estás quieta en un mismo sitio y te angustias con facilidad.

Lo que menos mola: Te cuesta engordar un par de kilos.

Lo que más mola: Tienes una energía formidable, una motivación desbordante y muy poca grasa corporal. ¡Menuda suerte!



□ LA CARNOSA

Tus brazos y piernas son más bien cortos. Tu pelvis es larga, y tus glúteos rollizos. Tu pecho puede ser tirando a generoso. Tienes una morfología más bien mediterránea. Respecto a tu carácter, puedes llegar a ser un poco floja y te cuesta empezar pero consigues relativizar las cosas con más facilidad.

Lo que menos mola: Tienes más grasa corporal que en las otras morfologías. Tu sistema digestivo es generalmente más lento. Engordas con facilidad.

Lo que más mola: Tienes menos facilidades de base, pero también más oportunidades de conseguir tu objetivo rápidamente. En cuanto a tu glamour, está a tope gracias a tus curvas.



□ LA MUSCULOSA

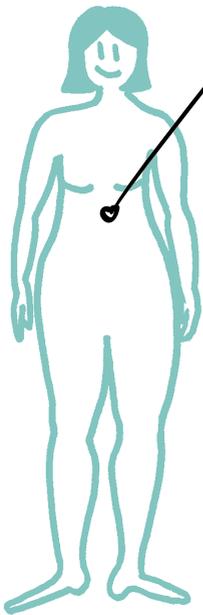
Tu cuerpo es como una V: hombros más largos que la pelvis. La masa muscular está bien desarrollada, con poco exceso de grasa. En cuanto a tu carácter, posees una energía desbordante y eres dinámica, tienes un alma bastante competitiva.

Lo que menos mola: Tienes tendencia a repensar lo que consigues.

Lo que más mola: Con un cuerpo con tendencia a muscular, conseguirás rápidamente resultados visibles. ¡Sería una lástima estropearlo por falta de motivación!

A LA CAZA DE LA GRASA

¡Llegó el momento de mirarte con lupa para comprobar dónde tienes la grasa acumulada y de constatar que no hay por qué alarmarse!



TIPO GINOIDE

Eres lo contrario al tipo androide. Tienes un vientre plano, poco pecho, pero más caderas, más piernas y más trasero. Tu grasa se encuentra por debajo del ombligo, lo que no es nocivo para tu salud.

➔ LADO ESTÉTICO: ¡para ti los escotes y la ropa ceñida! Tienes unas bonitas posaderas respingonas, no tengas miedo en mostrarlas.

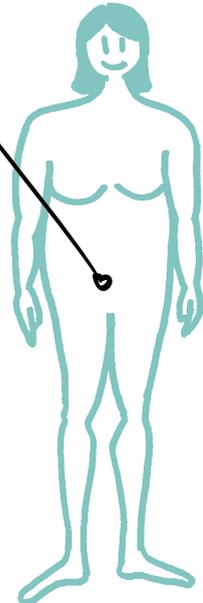
➔ LADO DEL MANTENIMIENTO: centra el trabajo en la parte baja del cuerpo y en el drenaje para acelerar la circulación sanguínea.

TIPO ANDROIDE

Te reconocerás fácilmente. Generalmente, no tienes un gramo de celulitis en las nalgas o los muslos... sin embargo, tu vientre no es plano y puedes tener un pecho más bien generoso. En conclusión, tu grasa se encuentra sobre el ombligo. No es el lugar ideal para tu salud, ya que esto significa que las grasas no están lejos de las arterias y del sistema cardiovascular.

➔ LADO ESTÉTICO: ¡para ti las faldas y los pantalones cortos!

➔ LADO DEL MANTENIMIENTO: céntrate en trabajar la cintura, los brazos y la espalda. ¡Y no te olvides de los glúteos!



EL EQUILIBRIO ALIMENTARIO

Un buen equilibrio alimentario pasa por asociar correctamente los alimentos en tu plato.



LOS CAPULETO Y LOS MONTESCO

Hay que distinguir cuatro grupos de alimentos o cuatro familias: los prótidos, los glúcidos, las verduras, raíces y semillas, y la última familia que dejo de lado a propósito: las frutas. Como en la célebre obra de Shakespeare “Romeo y Julieta”, dos familias están enfrentadas y se detestan: Los Capuleto y los Montesco son en nuestro caso los glúcidos y los prótidos... Fácil de comprender, ¿verdad? Mezclarlos conlleva una mala digestión y asimilación de nutrientes, perturbación en las enzimas digestivas, vientre hinchado, estreñimiento, gases, somnolencia, síndrome del color irritable y ardor de estómago. ¡Nada glamuroso, todo esto!

LOS SECRETOS DE UNA BUENA DIGESTIÓN

Asociar correctamente los alimentos ayuda a quemar mejor las grasas y a tener una mejor digestión, sin dolores de estómago ni vientre hinchado. Sigamos: para comer de manera sana, la familia de los glúcidos se lleva muy bien con la familia de las verduras y las semillas... Por ejemplo, puedes añadirle a una ensalada de patatas unas finas hierbas y unas nueces, ¡o prepara unos *linguini all' arabiata*! La digestión será óptima y se sentirás muy bien al terminar la comida, ¡sin bajón posterior!

En cuanto a los prótidos, casan de maravilla con el grupo de las verduras y las semillas. Por ejemplo, puedes acompañar un escalope de pavo con unos puerros o piensa en el apio para el salmón cocido al papillote. ¡Vientre plano garantizado! Y si, de todas formas, alguna vez mezclas prótidos y glúcidos en pequeñas cantidades, prioriza los pescados o las proteínas vegetales (tofu, soja) y el arroz por ejemplo. ¡Siempre será más digestivo que mezclar un entrecot con pasta!

EL EJERCICIO FÍSICO

30 minutos es el tiempo que tendrás que usar cada día para librar a tu cuerpo del estrés que le invade...

FAMILIARÍZATE CON TU CASA...

Es **EL golpe secreto** para conseguir un **vientre plano**, una **espalda sólida** y **esculpir el resto del cuerpo con total seguridad**. Tu **casa** es el centro de tu cuerpo, y se corresponde con tu busto, desde los **hombros hasta el pubis**. El **tejado** representa tus **hombros**. Está **posado sobre cuatro muros** y **reposa sobre el suelo**.

ABDOMINALES OBLÍCUIOS

Se sitúan a uno y otro lado de tu cintura.

EL SUELO PÉLVICO

Nuestra casa también tiene un **suelo**, y es el **músculo del perineo**. Se encuentra entre tus **piernas**, y se extiende desde el **coxis hasta el pubis**. Lo usas durante todo el día porque es él el que se encarga de **sujetar tus órganos**. Tanto **hombres como mujeres** tienen **suelo pélvico**, es el **músculo** que te permite **conservar el equilibrio** y que **contraes** cuando **retienes la orina**. De hecho, **observarás** que, si **retienes el periné**, tu **vientre se meterá automáticamente hacia adentro**.

EL MÚSCULO RECTO

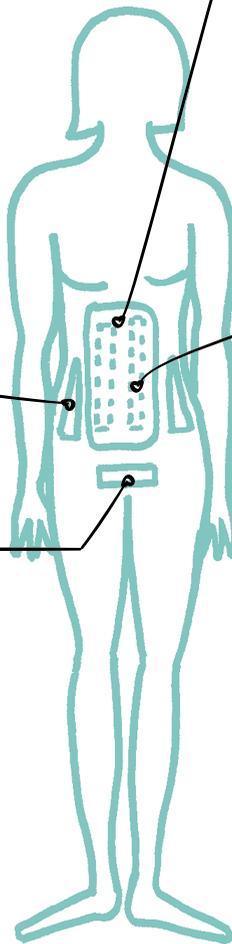
¡Es la parte visible de los abdominales, la célebre **tableta de chocolate!** No puedes ver el **músculo transverso** porque se sitúa **debajo de la tableta de chocolate** y **cuelga de tu columna vertebral**. Es en cierto modo nuestra **faja natural**. Lo usamos al **toser**, por ejemplo. Este **músculo transverso** **retiene tus órganos** y te da un **vientre plano**.

LOS LUMBARES

Como su nombre indica, se encuentran en la **parte baja de tu espalda**.

... Y CIÉRRALA

Durante todos los **ejercicios de fitness**, e incluso **mientras levantas objetos pesados** en tu día a día, tu **casa** tiene que estar bien **cerradita**: **hombros bajos**, **vientre hacia adentro**, **suelo pélvico sujeto**. Imagina que **llevas un cinturón** y que lo **aprietas un agujero más**. **Inspira entonces con suavidad** y, **espirando con calma**, **aprieta tu suelo pélvico** en tres tiempos, **cada vez más fuerte**, como si **retuvieras el pis**. **Inspira nuevamente** y **suelta**. **Deberías sentir cómo tu vientre se mete hacia adentro** y se **endurece**. Tu **casa se cierra lentamente** y **protege a tu columna vertebral**.

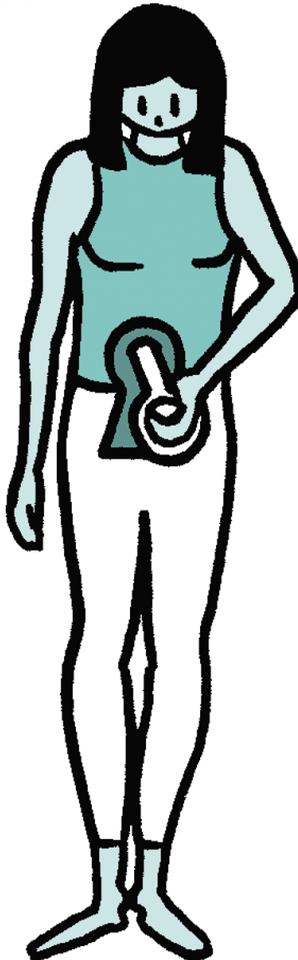


CÓMO CERRAR TU CASA CORRECTAMENTE

No, ¡tampoco te digo que te parapetes detrás de una barricada! Aquí hay un ejercicio ideal para trabajar y mantener tu postura y conservar un vientre tonificado. Pero, ¿qué quiere decir, exactamente, “cerrar tu casa”?

EL SUELO

El suelo pélvico es sencillamente el suelo de tu casa. Se inserta en el coxis, es paralelo al suelo y se termina en tu pubis. Es esencial que lo visualices porque vas a tener que mantener una relación muy estrecha con él a lo largo de tus sesiones de entrenamiento. Para ayudarte, imagina un ascensor que sube hasta el primer piso, después al segundo y se para en el tercero. Si lo haces bien, sentirás que tu vientre se mete solo hacia adentro: ¡tu casa se cierra! Haciendo este ejercicio regularmente, tu postura mejorará, tu vientre permanecerá plano e irás cogiendo tono muscular poco a poco.



EL TEJADO

Baja tus omoplatos hacia los bolsillos de detrás de tus vaqueros. Tu nuca es larga, tu barbilla se mete ligeramente hacia adentro. Tus hombros representan el tejado de tu casa: tienen que estar sólidos.

LAS PAREDES

Mete hacia adentro ligeramente el ombligo, y estira la columna vertebral hacia arriba. Tus abdominales (músculo recto —la tableta de chocolate—, y el transversal —el músculo que llamo nuestra faja natural ya que rodea todo el torso—), tu cintura (tus oblicuos) y la parte baja de tu espalda (tus lumbares) constituyen las cuatro paredes de tu casa.

5 TRUQUIS

PARA TENER UNA BUENA POSTURA

Mírate en un espejo e imagina que deslizas tus omoplatos hacia los bolsillos traseros de tu vaquero. La nuca debe estar alargada, la barbilla en eje. Observa el porte de tu cabeza... Inspira profundamente por la nariz y espira por la boca.

Es la clave para una postura impecable. Pequeño recordatorio: este músculo se encuentra entre las piernas y podrás contraerlo con el ejercicio súper glamuroso de "parar el pis". Es indispensable para un buen equilibrio, un vientre plano y una postura sólida. Piensa en contraerlo cuando realices algún esfuerzo.

La cabeza bien derecha, los brazos sueltos a lo largo de tu cuerpo, atraviesa la habitación sintiéndote grande. Camina tomando consciencia de cada uno de tus pasos, abre tus dedos de los pies para apoyarte correctamente en el suelo. ¡Eres una mujer gata, con cintura de avispa!



Imagina que le aprietas un agujero más al cinturón. Esto permite a los músculos del vientre más profundos retomar su papel de faja de manera natural. Inspira hinchando el vientre y espira metiendo al máximo tu ombligo. Tienes que sentir tu tripa dura y tonificada. Y un vientre ligeramente hacia adentro, es una espalda protegida y una buena postura.

Sentada en una silla, las manos sobre las rodillas, baja bien los omoplatos, ponte erguida y mete un poquito la tripa. Inspira por la nariz una vez sin soltar la tripa y espira como si soplaras en una pajita, sujetando tu suelo pélvico más fuertemente. ¿Qué notas? ¿Una solidez a prueba de todo y una posición de la cabeza propia de la realeza? ¡Has ganado! Ya puedes practicarlo de seguido mientras esperes a que te cobren en un supermercado, en un semáforo, en el metro...