



FELIZ NAVIDAD

ANTI-GRASA

Cómo disfrutar de la navidad y no ganar grasa
(incluso perderla) sin efecto rebote, sin restricciones y sin un
clásico “En Enero empiezo”



veamos...

cada año lo mismo...

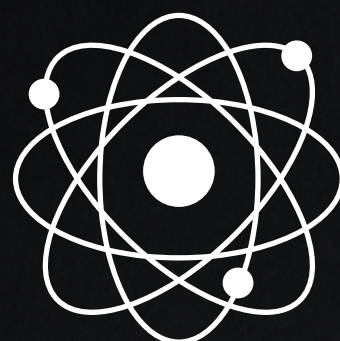
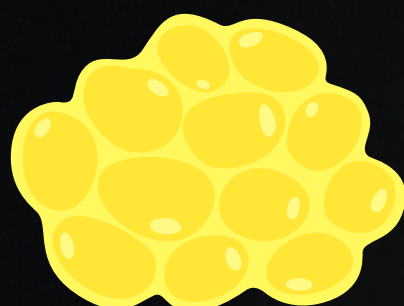
llega el momento del turrón, que si comidas familiares..
queremos disfrutar de las fiestas y pensamos que todos
nuestros esfuerzos los vamos a tirar por la borda.

por si fuera poco, muchos piensan así, y por eso se han
lanzando al clásico “en enero empiezo”, dando por hecho que
van a ganar unos kg de más, terminar hinchados y con barriga.

AQUÍ VIENE LO GORDO...

(NUNCA MEJOR DICHO)





la ciencia ha demostrado que en navidad la mayoría de peso que ganamos son retención de líquidos, músculo lleno de carbohidratos y “algo de grasa”, y que apenas **cogemos 1 kg de grasa (7500 calorías totales!!)**

A Prospective Study of Holiday Weight Gain

[Jack A Yanovski](#)¹, [Susan Z Yanovski](#)¹, [Kara N Sovik](#)¹, [Tuc T Nguyen](#)¹, [Patrick M O'Neil](#)¹, [Nancy G Sebring](#)¹

► [Author information](#) ► [Copyright and License information](#)

PMCID: PMC4336296 NIHMSID: NIHMS663481 PMID: [10727591](#)

The publisher's version of this article is available at [N Engl J Med](#) 

clica en el estudio para verlo

Pero qué prefieres...

Ir acumulando peso año tras año y esperando a perder los kg ganados en enero, rápido y con efecto rebote.

Saber cómo NO ganar grasa mientras disfrutas de las fiestas sin culpa, sin compensar nada y además...sin ganar ni un solo gramo





PENSAMOS IGUAL

así que aquí te traigo los 10 mejores consejos que puedes aplicar desde hoy y que el 90% desconocen (la última es top)



1. PRIORIZA PROTEÍNA EN CADA COMIDA

Evidencia:

- La proteína aumenta la saciedad un 15–30 % más que carbohidratos o grasas.
- Aumenta las calorías que gastas por comer en un 20–30 % (efecto térmico).

Cómo aplicarlo (3 ejemplos):

1. Añade 120–150 g de pollo, pavo o pescado en tu plato navideño.
2. Usa yogur griego + fruta como postre saciante.
3. Lleva un batido de proteína si comes fuera y quieres asegurar tu ración.

2. TOMA UN SNACK PROTEICO + FIBRA ANTES DE LAS COMIDAS PRINCIPALES

Evidencia:

- Consumir proteína + fibra 30–60 minutos antes reduce la ingesta posterior un 10–20 %.

Ejemplos prácticos:

1. 1 yogur griego + 1 manzana.
2. 20–25 g de proteína en polvo + 1 pieza de fruta.
3. 2 huevos duros + 5–8 almendras.

Beneficio: Llegas con menos hambre, tomas mejores decisiones y reduces calorías sin esfuerzo.

3. MANTÉN UN LIGERO DÉFICIT ENTRE SEMANA

Evidencia:

Un déficit moderado de 250–400 kcal/día de lunes a viernes compensa 1–2 comidas muy energéticas del fin de semana sin afectar al metabolismo.

Ejemplos prácticos:

1. Eliminar postre y reducir pan → –200 kcal.
2. Cambiar una comida por un plato más ligero → –300 kcal.
3. Reducir salsas y aceite → –150–200 kcal.

4. AUMENTA LA ACTIVIDAD DIARIA (9.000–12.000 PASOS)

Evidencia:

Elevar los pasos diarios a este rango aumenta el gasto entre 200 y 400 kcal/día según peso y velocidad.

Ejemplos prácticos:

1. 10 minutos de paseo después de cada comida (≈1.000 pasos extra).
2. Hacer recados caminando.
3. Bajarte una parada antes en transporte público.

5. APLICA LA REGLA DEL PLATO (50/25/25)

Evidencia:

La estrategia “volumetrics” demuestra que aumentar el volumen de verduras reduce la ingesta calórica un 20–30 %, manteniendo saciedad.

Ejemplos prácticos:

1. Medio plato de verduras + un cuarto de proteína + un cuarto de arroz/patata.
2. En buffet: empieza por vegetales y proteína para evitar exceso de carbohidratos.
3. Si comes fuera: pide guarnición doble de verduras.

6. CUIDA EL SUEÑO Y MODERA ALCOHOL

Evidencia:

- Dormir 5–6 h aumenta el hambre y la ingesta entre 250 y 500 kcal/día.
- El alcohol bloquea la oxidación de grasa y aumenta el hambre.

Ejemplos prácticos:

1. Alterna una copa con agua o refresco zero.
2. Prioriza 7–8 h de sueño los días previos a eventos.
3. Evita beber con el estómago vacío.

7. ENTRENA FUERZA EN FORMATO “ALTA DENSIDAD”

Evidencia:

Entrenamientos con superseries/circuitos elevan el gasto en reposo un 20–30 %, ayudando a mantener o perder grasa incluso con comidas altas en calorías.

Ejemplos prácticos:

- 1.3 superseries (empuje + tracción).
- 2.Circuito de 4 ejercicios, 3–4 rondas.
- 3.Pierna + core en serie gigante de 15–20 minutos.

8. APLICA EL ENFOQUE 80/20 (MI FAVORITO)

Evidencia:

Las personas con una estrategia flexible mantienen mejor el peso a largo plazo que quienes siguen pautas rígidas.

Ejemplos prácticos:

- 1.80 % comidas normales / 20 % comidas festivas.
- 2.En un día de evento: desayuno y comida ligeros, cena más libre.
- 3.Si un día te excedes, vuelve a la normalidad sin compensaciones extremas.

9. EMPIEZA CADA COMIDA CON VOLUMEN

Evidencia:

Beber 300–500 ml de agua o consumir un plato bajo en calorías antes reduce la ingesta posterior 13–20 %.

Ejemplos prácticos:

1. 1 vaso de agua antes del aperitivo.
2. Ensalada grande como primer plato.
3. Caldo o sopa ligera antes del plato principal.

10. DEFINE CUÁNTAS COMIDAS FESTIVAS SERÁN “ESPECIALES”

Evidencia:

La ganancia de peso en Navidad no viene de 2–3 comidas principales, sino de extender los excesos durante semanas. Controlar la frecuencia es más eficaz que controlar la cantidad.

Ejemplos prácticos:

1. Elige 3–5 comidas del mes donde comerás sin restricción.
2. El resto, mantén hábitos normales.
3. Planifica estas comidas para evitar que “todo diciembre” sea festivo.

Estas 10 reglas te ayudarán mucho estas Navidades...

pero sin un plan personalizado, es difícil conseguir resultados reales y sostenibles.

Y ya sabes que el clásico “**lo empiezo en enero**” nunca funciona: enero llega, tú sigues igual... y el ciclo se repite.

Si quieres cambiar tu físico de verdad, con una estrategia hecha para tu vida, tu nivel y tus objetivos:

Rellena el formulario [clicando aquí](#)

y cuéntame tu caso para ayudarte a conseguir lo que llevas tiempo deseando.

Tu cambio no empieza en enero.
Empieza cuando tú decides dar el paso, y el momento

HA LLEGADO