*Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho*

*La manera rápida y fácil de deshacerse de sus senos masculinos*

*Escrito por*

*Diego Garcia* 2 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD MÉDICA

No soy médico certificado ni tampoco pretendo serlo. Esta guía sólo tiene la finalidad de informar, y el material y las técnicas que figuran en ella son una recopilación de cosas que funcionaron muy bien en mi caso y en el de muchos hombres más.

Este libro no pretende diagnosticar, tratar ni curar ninguna enfermedad, afección o problema de salud. Si usted cree que padece algún problema de salud, consulte a su médico. Si piensa que determinada información, consejo o ejercicio de este libro podrían provocarle algún daño de cualquier tipo, consulte a su médico antes de probar cualquiera de las técnicas que explico.

*También me interesa que sepa que no soy escritor profesional ni especialista en gramática. He hecho todo lo posible para escribir una guía fabulosa sobre cómo quemar el exceso de grasa en el pecho y, además, me encargué de editar la ortografía y la gramática de dicha información. De todos modos, es probable que algunos errores se me hayan escapado. Reviso constantemente la ortografía y la gramática de mi libro, pero les pido que sepan comprenderme en este sentido. Creo que el mensaje es lo más importante. Gracias.* 3 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

¡Felicitaciones por dar un paso importante para tomar el control de su vida, su salud, su futuro y sus senos masculinos! Sé que ha sido un camino difícil y espero que con mi guía su vida cambie para mejor. Mi vida y la de miles de hombres más han cambiado gracias a las técnicas a las que hago referencia en este libro.

Es importante que comprenda que este problema no se soluciona en una noche. No se trata de una solución temporal como la que ofrecen muchos otros productos. Los consejos que le daré son los mejores y le ofrecerán soluciones permanentes y a largo plazo para deshacerse de sus senos masculinos.

Es posible que ya haya escuchado o leído sobre lo que voy a hablar. Le pido que aborde este tema con la mente abierta, porque si no se esfuerza honestamente se estará predisponiendo para el fracaso.

Yo sufrí este problema y lo he superado siguiendo este mismo programa. Usted también puede lograrlo. Además, tiene 60 días para probarlo sin riesgos, así que tómese su tiempo, siga el programa atentamente y estará bien encaminado para conseguir un pecho más plano y un cuerpo más delgado.

Por desgracia, vivimos en una sociedad que nos juzga por nuestra apariencia física. Odio tener que admitirlo, pero es la verdad. Y estoy seguro de que usted lo sabe muy bien. Porque debido a esta presión, los hombres nos acomplejamos cada vez más por nuestra apariencia física.

A veces desearía poder volver algunos cientos de años atrás, cuando las cosas eran diferentes. Sin embargo, todavía no inventé una máquina del tiempo, así que eso deberá esperar.

De modo que tomé la segunda mejor opción. ¡Escribí un libro! No tuve otra alternativa. Debí soportar mucho dolor y agonía a causa de mis gordos senos masculinos. Perdí tiempo, dinero y esfuerzos en un montón de tonterías que no funcionaron.

Finalmente desarrollé un sistema que sí produjo resultados, y tenía que compartirlo con otros hombres que estuvieran pasando exactamente por las mismas cosas que pasé yo. Sé que ahora se siente muy mal, pero con mi ayuda y su esfuerzo, lo superará.

En este libro incluí sólo los datos básicos importantes. He leído libros de cientos de páginas, de las cuales el 85% podrían haberse descartado. ¡Pero yo quiero que usted pueda leerlo y 4 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

comenzar a cambiar su vida esta misma noche! No en días, semanas o meses. ¡ESTA MISMA NOCHE! Así que saqué las tonterías e incluí toda la información importante que pude.

Algunos hombres responderán más rápido que otros, y eso es perfectamente normal. Sin embargo, le aseguro que si sigue esta guía, notará cómo la grasa acumulada en el pecho irá desapareciendo de manera rápida y continua.

Es importante que comprenda que debe respetar esta guía. Puede tomarse un minuto para hojearla o dejar el trabajo a medias. Le aseguro que si hace eso, fallará. Y usted merece tener éxito. Sé exactamente cuán difícil resulta este problema, y quiero verlo transformar su vida y su aspecto físico. Especialmente esos senos masculinos.

En esta guía encontrará técnicas que le mostrarán cómo es posible hacer cambios positivos y significativos en su estilo de vida desde esta misma noche, y otras cosas que llevarán un poco más de tiempo. Le aseguro que si sigue mis consejos, podrá notar grandes diferencias en su pecho dentro de pocas semanas.

Y una vez que ya todo esté dicho y hecho, la mayoría debería notar los mejores resultados en aproximadamente 12 semanas. Recuerde, la mayoría verá que los resultados seguirán mejorando de manera constante. No tendrá que esperar 12 semanas para ver la primera mejoría. A medida que vayan pasando los días y las semanas, se irá sintiendo cada vez más cómodo. También podrá hacer ajustes en diferentes puntos de esta guía para que se adapte mejor a sus necesidades, y eso está perfectamente correcto.

Recuerde, la mayoría de los productos presentes en el mercado no tienen una visión global. Promueven una única técnica para quemar la grasa acumulada en el pecho. Mi guía toma un poco de todo, lo agrupa de una manera sencilla y factible, y aborda su problema desde diferentes ángulos. Le mostraré exactamente cómo unificar todo esto para deshacerse rápidamente de esos senos masculinos.

¡Así que no se sienta abrumado! Sé que ahora es difícil no sentirse así, pero le prometo que una vez que todo esté dicho y hecho, comenzará a transformar su cuerpo de manera rápida y fácil.

Nuevamente, gracias por adquirir este libro y, ¡felicitaciones por dar ese primer paso para convertirse en un mejor hombre por dentro y por fuera para el resto de su vida!

Buena suerte,

Diego Garcia 5 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

**ÍNDICE**

**Descargo de responsabilidad médica…..2**

**Felicitaciones…..3**

**La fisiología detrás de los senos masculinos…..7**

**Actitud, actitud, actitud…y esfuerzo…..10**

**Primeros pasos: Limpieza de la casa…..13**

**Primeros pasos: Realismo sano…..15**

**Primeros pasos: H2O te amo…..18**

**Primeros pasos: Beber agua, su camino hacia la salud…..21**

**Primeros pasos: Haga que su “peso” descanse para perderlo…..24**

**Coma más, no menos, para acelerar el metabolismo y deshacerse de sus senos masculinos…..26**

**Unificación de la dieta…..37** 6 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

**Cómo modelar sus pectorales de por vida con el entrenamiento con pesas…..43**

**Los 4 mejores ejercicios para deshacerse de sus senos masculinos…..50**

**Vida activa y entrenamiento cardiovascular…..54**

**Cirugía estética…..62**

**Conclusión…..64** 7 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

La fisiología detrás de los senos masculinos

Los senos masculinos (ginecomastia es el término médico) pueden darse en recién nacidos, niños pequeños, adolescentes y hombres adultos. En los recién nacidos, la ginecomastia es provocada por el exceso de estrógeno de la madre. Los síntomas suelen desaparecer muy rápido. Dentro de las 4 semanas aproximadamente.

La ginecomastia también puede dividirse en 2 categorías:

Ginecomastia: este tipo sólo puede solucionarse con cirugía. De todos modos, no se alarme, es muy poco probable que usted se encuentre dentro de esta categoría.

Pseudo ginecomastia: es lo que tiene la gran mayoría de los hombres, y lo que muy probablemente tenga usted también. A continuación mencionamos algunas de las causas de la pseudo ginecomastia.

La ginecomastia en los niños pequeños es sumamente rara. Si se presenta en un niño preadolescente, es probable que en la mayoría de los casos se deba a una afección, y se debe consultar a un médico de inmediato.

Aproximadamente 1/3 de los niños de 13-14 años experimentarán la ginecomastia. Esto se debe a los cambios físicos que experimenta el cuerpo masculino durante la pubertad. La mayoría de los adolescentes perderán los senos luego de un par de años. Por desgracia, a mí no me 8 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

sucedió lo mismo que a la mayoría de los niños, porque mis senos no desaparecieron.

La ginecomastia en adultos puede deberse a varios factores. Los hombres que abusan de ciertas drogas como los esteroides, el alcohol, la marihuana y la heroína pueden desarrollar tejido mamario.

A pesar de todo esto, la afección se ha delimitado principalmente a 3 causas.

La causa más común de los senos masculinos es sencillamente el hecho de tener un gran sobrepeso.

Se estima que el 95% de todos los casos de hombres con senos se debe simplemente a la gordura. Los hombres con sobrepeso tienden a acumular una gran cantidad de peso extra en el pecho y el estómago. Con una nueva dieta y una rutina de ejercicios, la mayoría de estos hombres pueden perder peso y deshacerse de sus senos.

Algunos hombres tienen senos a pesar de que el resto de su cuerpo es delgado. Esto suele verse muy raro ya que el pecho sobresale del resto del cuerpo. Los hombres que caen dentro de esta categoría normalmente almacenan grasa en esta zona debido a la abundancia de estrógeno. Como dije antes, el abuso de las drogas y el alcohol también puede ser un factor causante.

Por desgracia, hay personas que piensan que como la grasa está 9 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

acumulada sólo en una zona no tienen posibilidades de quemarla. Esto es sencillamente falso. Si usted es uno de estos hombres, mi guía le mostrará qué necesita hacer exactamente para quemar el exceso de grasa en la zona del pecho.

La tercera razón para desarrollar senos masculinos se debe estrictamente a las hormonas y al consumo de medicamentos/drogas. A continuación, presento una lista de algunos medicamentos que pueden provocar la ginecomastia.

 Medicamentos para el tratamiento de úlceras (cimetidina).

 Digitalis y otros medicamentos para tratamiento de afecciones cardiacas.

 Medicamentos para la epilepsia como fenytoin.

 Esteroides

 Medicamentos antidepresivos y para los trastornos de ansiedad como el diazepam.

 Drogas para quimioterapia.

Mi guía le enseñará al 99% de los hombres cómo reducir notablemente el tamaño de sus senos masculinos. Y digo al 99% porque la realidad es que siempre existe un pequeño porcentaje de personas que responden muy, muy lentamente a las cosas. Y eso sucede con todo, no sólo con los senos masculinos. 10 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

Algunos de mis lectores verán los mejores resultados simplemente al perder los kilos que tienen de más. Algunos no necesitan perder peso, y por lo tanto se verán más beneficiados por otras partes de esta guía.

La clave es unificar todos los puntos, cumplirlos sanamente, dedicarle al programa de 8 a 12 semanas y descubrir las técnicas que más le sirvan a usted.

ACTITUD, ACTITUD, ACTITUD…..Y ESFUERZO

Sé por experiencia propia que la parte más sencilla es escuchar qué se debe hacer. En mi caso yo estaba excedido de peso, sabía que tenía que perder algunos kilos y comenzar a llevar un estilo de vida más saludable. Sabía que no debía comer toda esa comida chatarra ni beber tanta cerveza.

¿Pero sabe una cosa?

Era la opción más fácil. A pesar de odiar tanto mi cuerpo y mis senos no hacía nada al respecto. Intentaba hacer algo durante una semana, o tal vez dos, y luego perdía el control y regresaba a mi estilo de vida cómodo. Siempre terminaba dándome por vencido, sin poder tener éxito, y acababa quejándome y maldiciendo mis senos. Era una tontería.

En realidad, la parte dura era hacer el trabajo. 11 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

¿Entiende? Supongo que sí.

Soy una persona holgazana por naturaleza. Me gusta comer comida chatarra, estar echado sin hacer nada y prefiero evitar la actividad física. Es mucho más fácil así, ¿no?

Sin embargo, me di cuenta de que para terminar con la humillación y la vergüenza que me provocaban mis senos tenía que ponerme a trabajar. ¡Eso me aterraba! Odio hacer dietas y ejercicio y todas esas cosas.

¿A usted le pasa lo mismo? Si es así, entonces sabrá exactamente de qué estoy hablando. Tener que hacer cambios para mejorar ya sea emocional, económica o físicamente puede ser muy molesto.

Por eso lo más importante de todo esto es tener la motivación y mentalizarse en que se deshará de sus senos masculinos. Sin esto, fallará. Odio decirle esto, pero es la verdad. Me pasó a mí muchas veces y también lo he visto en muchos otros hombres.

Quiero que tenga éxito. Quiero que se sienta como logré sentirme yo cuando finalmente pude estar cómodo al quitarme la camiseta delante de la gente. Esa es una sensación que nunca olvidaré. 12 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

Sé que pueden tener algunas dudas o miedos, pero es necesario que terminen con esos pensamientos….

¡AHORA MISMO!

Comiencen a creer en ustedes y a creer en este programa. Funcionará.

Como dice Tony Robbins, “Cuando el debería se convierte en deber, los seres humanos pueden lograr cosas extraordinarias”.

Entonces, haga que esto se convierta en un DEBER….y no en un debería.

Usted debe perder peso.

Usted debe cambiar sus hábitos.

Usted debe perder sus senos masculinos.

No mañana, no la semana que viene, hoy. Comenzará a trabajar para lograr mejores pectorales y un mejor cuerpo, ¡hoy! 13 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

Si necesita motivación adicional, observe un foto suya sin camiseta. Mantenga un registro de todo lo que deteste con respecto a sus senos.

Si en algún momento siente ganas de rendirse, mire la foto y el registro. Si a pesar de hacerlo igualmente se rinde, entonces no sé qué podrá ayudarlo.

Primeros pasos: Limpieza de la casa

En mi sitio Web le dije que este libro no incluía dietas locas. Este libro no pretende hacerlo caminar y pasar hambre durante todo el día al punto de hacerlo soñar despierto con comerse su propia mano. Esas cosas no funcionan.

El propósito de este libro es hacer un ajuste en su estilo de vida. Trata sobre comer mejor, pero no necesariamente menos. Ahora bien, si usted ingiere comida chatarra 3 veces por día, entonces sí deberá comer menos. Cuando implemente mis técnicas, no pasará hambre.

No deberá dejar de disfrutar las comidas que tanto le gustan. Mi favorita es la pizza. Yo no tenía problemas en pedir una CALIENTE Y LISTA grande de *Little Caesars* al día.

La clave es saber cómo comer su comida chatarra favorita y cuándo. Esto será decisivo para tener éxito. 14 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

Sin embargo, por el momento también será importante evitar comer este tipo de alimentos durante al menos 2 semanas. Solía decir 4 semanas, pero lo reduje un poquito.

Yo no puedo decirle cuál es su comida chatarra favorita. Eso debe hacerlo usted solo. Podrían ser muchas cosas. Comidas rápidas, pizza, donas, galletas, helado, hamburguesas, patatas fritas, lo que sea.

Dígale adiós a todo eso desde este mismo momento. Sé que no quiere escuchar esto, pero si aborda este problema con seriedad, valdrá la pena. Además, 2 semanas es un periodo sumamente corto. No le estoy pidiendo que abandone estos alimentos por meses o años ni de por vida. Son sólo 2 semanas. Creo que puede manejarlo.

Entonces, esto también significa que debe sacar de la heladera toda esa comida de porquería y deshacerse de ella. ESTA MISMA NOCHE. Repito, no sé qué comida será, pero estoy seguro de que usted sabe EXACTAMENTE cuál es.

Estamos juntos en esto.

Nuestro objetivo Nº 1 es que usted se deshaga de esos senos. 15 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

Y para hacerlo necesita dejar de comer ese tipo de alimentos por un tiempito. Pero no se preocupe, pronto podrá volver a disfrutarlos.

Primeros pasos: Realismo sano

Sería fantástico que todos pudiéramos transformarnos en una noche. Pero eso no sucederá. Su salud es muy importante y existe una forma sana de perder peso.

Su peso actual está condicionado por varios factores.

 Su nivel de ejercicio físico

 Su edad

 Su genética

 Los alimentos que consume

 Cómo los consume

 Cuándo los consume

La disminución de los alimentos que ingiere y de su peso debe ser algo gradual. Debe controlar sus expectativas. No se trata de perder 9 kilos en una semana. Se trata de perder peso de forma lenta y continua. A la larga, ésta será una razón muy importante para su éxito con mi programa. 16 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

Lo ideal aquí es tener una visión global de todas las visiones menores diferentes. O, centímetro a centímetro. También es posible que ya esté familiarizado con aquello de comerse el elefante en pedacitos. No intente comérselo todo de una sola vez. Esto será poco a poco.

Si hace esto paso a paso, sus posibilidades de tener éxito, y de tenerlo de por vida, aumentarán notablemente. Usted estará en una posición ventajosa con respecto a otros hombres en lo que referente a conservarse en línea y libre de esos senos.

Perder de 1a 2 kilos por semana es un objetivo muy bueno y saludable. Es una meta muy realista y definitivamente es lo mejor que puede hacer para su organismo. Perder más que eso (tal vez a excepción de la primera semana) significa predisponerse para el fracaso.

Sólo se recomienda la pérdida de peso acelerada por razones médicas, en los casos de hombres que sufren de obesidad severa. Y el motivo es que…sus vidas dependen de esto.

Le repito, sé que probablemente usted esté buscando la solución milagrosa para sus senos, pero eso no existe. Esto tomará algo de 17 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

tiempo, pero le aseguro que usted verá los resultados en las primeras etapas del proceso.

Si disminuye las calorías que ingiere, cambia sus hábitos alimentarios y realiza actividad física, logrará los pectorales que siempre soñó.

Sé que todo esto ahora suena bastante general. Pero entraré en más detalles a lo largo del libro. Ahora sólo estoy exponiendo los fundamentos de mi trabajo.

Lo que usted debe hacer ya mismo es una limpieza de su refrigerador, dejar de consumir comida chatarra y ejercitarse un poco más. Ese poco más de ejercicio podría ser subir por las escaleras en lugar de tomar el ascensor. Caminar 1,5 km hasta la tienda en lugar de ir en automóvil es hacer más ejercicio. Debe comenzar por hacer pequeños cambios en su vida. Estos cambios empezarán a sumar.

Otro buen objetivo sería perder el 10% de su peso corporal. Esto puede ser muy inteligente y beneficioso para su salud. Perder 9 kilos si usted pesa 100 es un avance importante.

Tome nota de su peso actual y póngase como objetivo perder el 10%. Una vez alcanzado dicho objetivo, podría proponerse perder otro 5%. Hágalo 18 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

día a día y de a un objetivo por vez. Esta organización facilita mucho más las cosas y lo encamina hacia el éxito.

Primeros pasos: H2O te amo

Su cuerpo está compuesto por más de un 65% de agua. La masa muscular contiene un porcentaje aún mayor. Usted necesita beber agua todos los días. Supongo que la mayoría lo hace, pero sé que hay algunos hombres por allí que no beben suficiente cantidad de agua.

Su cuerpo necesita agua para funcionar. Es lo mismo que colocarle aceite a un automóvil. El agua previene lesiones. Ayuda a eliminar todas las toxinas perjudiciales que hay en su organismo. Estudios realizados demostraron que beber agua mejora el tono de la piel y además acelera el metabolismo, cosa que es de suma importancia para usted y para su lucha contra esos senos. El agua también es esencial mientras realiza ejercicio. Mantiene el cuerpo hidratado y trabajando a un ritmo óptimo.

Sin embargo, la característica más importante del agua es que disuelve otras sustancias (es un solvente). El agua transporta los nutrientes y las sustancias químicas importantes a todo el organismo, permitiendo que todos los órganos se conserven en buen estado de salud. Por ejemplo, el agua ayuda a digerir sus alimentos, disuelve los nutrientes y les permite 19 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

atravesar las paredes gastrointestinales e ingresar a la sangre. También actúa como lubricante para los ojos y la medula espinal, además de regular la temperatura corporal.

Otra función es la de ayudar a calmar los dolores de estómago causados por el hambre. Y ésta es una función muy importante. La próxima vez que sienta un poco de hambre, intente beber de 1/2 a 1 litro de agua y verá cómo calmará estos dolores por un rato.

Quiero que entienda que no estoy recomendándole que no coma, ya que eso sería muy malo. Más adelante hablaré con más detalle sobre estas dietas de hambre.

Lo que quiero decir es que a menudo usted come en exceso cuando tiene un poquito de hambre, o que come en reacción al aburrimiento u otros estados emocionales. Uno también puede estar deshidratado y eso también aumenta el dolor de estómago a causa del hambre.

En estos casos, comience a reemplazar la comida por agua. Esto es absolutamente bueno. Le estará haciendo un favor increíble a su cuerpo. ¡Comience a beber más agua esta misma noche!

Consumir de 2 a 4 litros de agua por día es una buena medida. Eso equivale a ½ galón y 1 galón respectivamente. Más de un galón ya es demasiado. 20 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

A mí me gusta beber 1/2 litro de agua cuando me despierto. Me levanto y me sirvo un par de vasos de agua. Esto ayuda a comenzar el día de una manera excelente. Luego puede tomar de 5 a 10 vasos de 150-300 ml a lo largo del día.

Si se aburre del agua, cambie un poquito. Agréguele un poco de crystal light™ sin azúcar como saborizante. O también puede exprimir un poco de lima o limón y añadírselos al agua.

Yo también me aburro de beber agua. A todos nos pasa. Agregarle un poco de sabor de vez en cuando hace que sepa mucho mejor. Y una vez que comience a beber agua durante el día, luego de un par de semanas, habrá desarrollado además un nuevo hábito.

Para resumir esta sección, podríamos decir que debe sustituir la comida por agua cuando tiene un poco de hambre, está aburrido o atravesando determinados estados emocionales. Los hombres consumimos una gran cantidad de calorías innecesarias cuando comemos en exceso en estas situaciones. 21 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

Primeros pasos: Beber agua, su camino hacia la salud

Si usted no puede beber agua, existen otras bebidas magníficas que puede consumir en su lugar. Pero ya sé que de tanto en tanto querrá beber un refresco, y que saldrá y beberá cerveza durante el juego; eso está perfecto. Lo importante es hacer estas cosas siempre con moderación.

En lugar de beber 5 refrescos por día, cambie por un par de refrescos dietéticos. Luego de algunas semanas, limítese a 1 por día. Una vez conseguido esto, su siguiente objetivo sería consumir algunos a la semana. Lo ideal sería beberlos sólo muy de vez en cuado, pero este programa no busca eliminar por completo estas cosas. Lo que se busca es la moderación.

Si usted bebe refrescos de forma habitual, nada le parecerá peor que tener que beber refrescos dietéticos. Créame que yo lo sé. De todos modos, luego de hacerlo por un tiempo, como sucede con todo lo demás, pensará que el refresco común es asqueroso. Para mí, es como beber la espesa baba de un perro. Es muy pesado y asqueroso.

El té sin azúcar es una bebida muy beneficiosa. También es un muy buen sustituto para quienes beben café. El té ayudará a suprimir su apetito, lo que a su vez será de gran ayuda en su batalla para quemar grasas. 22 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

También sería sumamente aconsejable incorporar una bebida vegetal o “verde” por día. Yo bebo una por día, y a veces 2. Las bebidas vegetales son saludables y beneficiosas para su organismo en muchos aspectos, y todos ellos contribuyen a su lucha por deshacerse de esos senos masculinos.

A continuación tenemos algunos de los beneficios de las bebidas vegetales:

 No contienen sustancias químicas.

 Son completamente naturales.

 Son una fuente fabulosa de vitaminas, minerales, antioxidantes y micro nutrientes.

 Ayudan a aumentar los niveles de energía de su cuerpo y a eliminar las toxinas del sistema linfático, al mismo tiempo que favorecen la renovación celular.

Yo también he notado muchos beneficios en las bebidas vegetales. A continuación, enumero los beneficios que pude obtener yo, y que también podrá experimentar la mayoría de ustedes.

 Mejoran el sistema inmunológico.

 Aumentan el nivel de energía.

23 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

 Mejoran la digestión.

 Mejoran el sistema circulatorio.

 Brindan claridad mental.

 Alivian mejor las articulaciones.

 Disminuyen el estrés.

 Mejoran la salud cardiovascular.

 Aceleran la recuperación muscular después de hacer ejercicios.

Podrá encontrar bebidas vegetales fabulosas en su tienda local de alimentos naturales o, lógicamente, en línea. Incluso existen suplementos que usted puede tomar ahora para reemplazar todo lo demás. Yo, en realidad, prefiero beberlos, porque me ayudan a suprimir el apetito un poquito más. Usted puede probar las dos cosas y elegir la que prefiera.

Entonces, en resumen, debe incorporar más agua a su dieta. El agua deberá ser, sin dudas, el líquido que usted más consuma.

Como sustitutos, los refrescos y bebidas con agua endulzada con crystal light™, refrescos dietéticos (con moderación), té y bebidas vegetales.

Pueden parecer raras al principio, ¡pero no se dé por vencido! Recuerde, todo depende de cuán motivado y preparado esté usted para deshacerse de una buena vez de esos senos masculinos. Luego de un par de semanas de haber comenzado su nueva rutina, empezará a hacerlo todo con total naturalidad. 24 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

Primeros pasos: Haga que su “peso” descanse para perderlo

Los patrones de sueño son muy importantes para quemar las grasas y mantener su organismo en equilibrio.

Yo solía tener problemas para conciliar el sueño, y todavía los tengo de vez en cuando. Solía ser una lechuza y acostarme muy tarde. Cuando inicié mi investigación, comencé a descubrir que existe un ritmo de sueño natural.

A pesar de vivir en una sociedad 24/7/365, es importante acostarse más temprano, y levantarse más temprano. Lo ideal sería descansar 7-8 horas por noche. Mis horarios de descanso son de 24:00 – 7:30/8:00. Encontré que éste era el horario óptimo para dormir.

Sé que algunos de ustedes tienen horarios completamente diferentes. Lo más importante es descansar de 7 a 8 horas por noche.

Las pequeñas siestas durante el día también son muy buenas para el cuerpo, las hormonas y el metabolismo. Si puede hacer una siesta de 20-30 minutos por día, será un beneficio adicional para su pérdida de peso. 25 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

Si tiene dificultades para dormir por las noches, tal vez pueda omitir la siesta o hacerla más breve. Los estudios han demostrado que incluso una siesta de 10 minutos puede mejorar su salud y su capacidad funcional diaria.

Perder peso mientras dormimos parece una idea loca. Y sé que yo también tenía dudas con todo esto.

Sin embargo, existe evidencia médica real que señala relaciones entre el sueño y el peso. Los investigadores dicen que el tiempo y la calidad de nuestro sueño pueden, aunque sin ser muy evidente, estar relacionados con la actividad hormonal y con el apetito, lo cual es un descubrimiento realmente nuevo. El sueño y el trastorno del sueño tienen efectos sorprendentes en el cuerpo humano.

Las hormonas grelina y leptina han sido el eje central de la investigación. Los médicos dicen que ambas pueden afectar al apetito, y los estudios han demostrado que la producción de estas dos hormonas puede verse influida por lo poco o mucho que dormimos por las noches.

Si por la noche usted no pudo conciliar el sueño, y al día siguiente nunca se siente satisfecho a pesar de todo lo que come, es porque la grelina y la leptina están afectando su cuerpo.

La grelina estimula el apetito, mientras que la leptina envía una señal al cerebro cuando está satisfecho. 26 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

Entonces, cuando no se duerme lo suficiente, bajan los niveles de leptina, y por lo tanto uno no se siente satisfecho como siempre después de comer. La falta de sueño también provoca el aumento de los niveles de grelina, lo que significa que usted sentirá hambre y comerá más. Por eso, la falta de sueño puede provocar que usted coma en exceso, y esto le hará aumentar de peso.

Coma más, no menos, para acelerar el metabolismo y deshacerse de sus senos masculinos

Ya mencioné en el libro que pasar hambre es absolutamente lo peor que puede hacer para tratar de perder peso. Sin embargo esto suena raro, ¿no es así? Si quiero perder peso simplemente tengo que dejar de comer. No como = estoy flaco. Bueno, eso es absolutamente ¡INCORRECTO!

Primero y principal, cuando usted se priva de comer, tiene hambre constantemente. Y no hay nada peor que tener hambre todo el tiempo. Entonces, ¿qué termina haciendo cuando se está muriendo de hambre? Exacto. Se come un asqueroso montón de comida y luego siente ganas de vomitar.

Pasar hambre también retarda enormemente el metabolismo. Como ya dije, uno de los componentes clave para deshacerse de sus senos es acelerar el metabolismo. Cuando su metabolismo es rápido, usted quema calorías y grasas constantemente. Se transforma en una máquina bien aceitada. 27 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

Cuando no come, o se muere de hambre, su cuerpo toma esto como un gran problema. Por instinto, el organismo comienza a trabajar más lento para conservar energía y todas las grasas o nutrientes que tiene. Nuestro cuerpo intenta sobrevivir el mayor tiempo posible.

Existe una forma correcta de comer que realmente acelerará su metabolismo. ¡Y lo mejor de ella es que usted tiene que comer prácticamente todo el día!

La mejor manera de comer y perder peso es comer cada 2-3 horas, hasta 6 comidas por día. Cada una de estas comidas será en porciones más pequeñas de las que usted está acostumbrado. De todos modos, una vez que incorpore esta rutina de alimentación, junto con mucha agua, sólo muy pero muy raras veces tendrá hambre y su cuerpo trabajará a un ritmo eficiente.

Tampoco quiero que se preocupen en contar calorías todo el tiempo. Más adelante, les daré buenos ejemplos de qué cosas puede comer y cuándo. Todo lo que tiene que hacer es conseguir estos alimentos y comerlos, y respetar los puntos que mencioné.

El metabolismo se retarda por 3 factores principales:

 Falta de tejido muscular: éste puede ser el factor más importante para el metabolismo. Mientras más músculos tenga en su cuerpo, más calorías quemará, sin importar su nivel de actividad física. Los

28 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

músculos queman calorías 24/7. ¡Aun mientras duerme! Es por eso que la sección de ejercicios de este libro es tan importante.

 La frecuencia de sus comidas: esto es lo que acabamos de explicar. Mientras más tiempo pase entre sus comidas más se retardará su metabolismo. Su cuerpo conservará energía. Además, uno tiende a comer mucho más cuando realmente tiene mucha hambre. Comer en exceso e ingerir demasiadas calorías = AUMENTO DE PESO.

 El nivel de actividad física: esto es importante, pero solo no hará efectos mágicos. El desarrollo de tejido muscular y la frecuencia de las comidas son los dos factores más importantes en la batalla del metabolismo.

Puede pensar que su metabolismo está más lento sólo porque usted está más viejo. Eso es verdad en parte, pero no por completo.

La realidad es que, a medida que vamos envejeciendo, nuestro metabolismo comienza a retardarse porque lentamente vamos perdiendo masa muscular. Y esto sucede principalmente por no hacer ningún tipo de entrenamiento con pesas. Los músculos van desapareciendo lentamente. Si realiza un programa de entrenamiento con pesas, verá que su metabolismo continuará funcionando a un ritmo acelerado.

He visto hombres de más de 50 años con un metabolismo increíble. ¡Y los organismos de estos hombres funcionan mejor que los de algunos jóvenes 29 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

de 25 años! Y el motivo es el siguiente: mantienen el tejido muscular y llevan una alimentación adecuada.

Entonces, decimos que generalmente el metabolismo se retarda por 3 razones. Usted tiene menos masa muscular debido a la falta de entrenamiento con pesas, a que come con menos frecuencia a lo largo del día y a que su nivel de actividad física es cada vez menor.

Buscamos combatir el metabolismo lento abordando las 3 áreas que siguen.

 Desarrollo muscular +

 6 comidas diarias en porciones pequeñas +

 Actividad física (entrenamiento cardiovascular) =

 **PÉRDIDA DE SENOS MASCULINOS Y DE LA GRASA CORPORAL EN GENERAL**

Como esta sección habla acerca de la dieta, obviamente voy a hablar de los alimentos. Más adelante me referiré al entrenamiento con pesas y cardiovascular.

A continuación encontrará una lista de los alimentos que serán buenos como refrigerios. Sé que a veces resultará difícil comer cada 2-3 horas, y que también habrá ocasiones en las que sólo necesitará un refrigerio 30 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

pequeño. Esto es perfectamente normal y está bien que así sea. Pero recuerde, todo este proceso está pensado para resultar lo menos duro posible.

No es necesario que sea difícil y cueste hacerlo. Recuerde eso. Las personas creen que todo en la vida es como el eslogan que dice “el que quiere celeste que le cueste”. Pero eso simplemente no es cierto. Claro está que si quiere un cambio en su vida deberá esforzarse un poco, comprometerse y cambiar su estilo de vida. Pero no es necesario que le haga sentir miserable y quebrado.

Y bien, a continuación encontrará una lista de los alimentos que son excelentes aperitivos para acompañar su agua, té u, ocasionalmente, refresco dietético. Recuerde, debe comerlos con moderación. Por ejemplo, coma una manzana y un puñado pequeño de galletas saladas. Un huevo duro hervido y un puñado de frutos secos. Creo que usted puede tomar la decisión correcta. La clave es suprimir su apetito por 1-3 horas antes de la hora de la comida importante.

 Queso ricota descremado

 Manzanas

 Palomitas de maíz hechas con aire caliente, ¡sin manteca!

 Galletas saladas

 Uvas

 Puré de garbanzos

 Huevos duros hervidos, no más de 2

 Tajadas de naranja

 Barras proteicas

31 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

 Atún

 Pickles

 Zanahorias

 Ensaladas

 Nueces

 Yogur descremado

 Una porción pequeña de pechuga de pollo

 Gelatina sin azúcar

Todos los aperitivos arriba mencionados son excelentes, saludables y suprimirán su apetito durante un tiempo. Y si los combina con el entrenamiento con pesas y cardiovascular adecuado, ¡logrará que esos senos desaparezcan de su cuerpo!

**PROTEÍNAS**

El alimento más importante de todo este proceso para eliminar las grasas y esos senos en forma rápida es la proteína. La proteína desarrolla los músculos. El desarrollo muscular acelera su metabolismo. Cuando se acelera el metabolismo el resultado es menor cantidad de grasa en el pecho y en el resto del cuerpo. Tiene una importancia vital.

A continuación encontrará una lista de las proteínas buenas que puede comenzar a incorporar a su dieta: 32 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

 Mariscos y pescado: los mariscos son una fuente magnífica de proteínas porque en general son muy bajos en grasas. El salmón tiene un poquito más de grasa, pero es la grasa buena (ácidos grasos omega-3). Yo amo el atún. Si a usted le gusta el atún, ¡cómalo!

 Huevos: son una fuente maravillosa de proteína y son relativamente económicos. La Asociación Cardiológica Norteamericana recomienda consumir un huevo por día.

 Lácteos: cosas como la leche, el queso y el yogur son magníficas fuentes de proteína, pero también de calcio. No obstante, limítese a consumir leche descremada y lácteos con bajo contenido graso.

 Arvejas: ¡media taza de arvejas tiene las mismas proteínas que 85 gramos de carne a la parrilla! La fibra adicional también ayudará a suprimir su apetito por un tiempo.

 Carne blanca de aves: la carne más oscura tiene mayor contenido graso. Igualmente, quítele la piel.

 Lomo de cerdo: ¡absolutamente uno de mis favoritos!

 Carne vacuna magra: esta carne también es una excelente fuente de hierro, zinc y vitamina B12.

 Soja: también ayuda a disminuir el riesgo de sufrir enfermedades coronarias.

33 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

 Batidos y barras proteicas: esto puede resultar costoso, pero si usted está en la calle y no tiene otra opción, coma una que contenga al menos 5 gramos de proteína y bajo contenido de azúcar.

**GRASAS**

Todos necesitamos grasas. Sé que existen dietas bajas en grasas, y que pueden ser buenas. Pero también existe la necesidad de incorporar determinadas grasas, y el tema es incorporar las grasas buenas en lugar de las malas.

Las grasas ayudan a mantener la integridad de la membrana celular, la transmisión de los impulsos nerviosos y la absorción de nutrientes. Sin embargo, con el consumo excesivo de las grasas, aparece el aumento de peso, las enfermedades coronarias y ciertos tipos de cáncer.

Pero repito, hay grasas buenas y grasas malas. Las buenas ayudan a nuestro cuerpo, mientras que las malas nos hacen aumentar de peso, elevan nuestra presión sanguínea y nos provocan problemas cardíacos. Usted debe comenzar a incorporar grasas buenas a su dieta y eliminar las grasas malas.

**GRASAS BUENAS**

 Grasas poliinsaturadas: disminuyen el colesterol total y el colesterol LDL. El salmón, el aceite de pescado, el choclo, la soja y los aceites de girasol son una buena fuente de grasas poliinsaturadas. Los

34 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

ácidos grasos omega 3 pertenecen al grupo de las grasas poliinsaturadas.

 Grasas monosaturadas: disminuyen el colesterol total y el colesterol LDL que es el colesterol malo, pero aumentan el colesterol HDL, que es el bueno. El aceite de oliva, el aguacate, el cacahuate, las almendras tienen un alto contenido de grasas monosaturadas. Aunque parezca mentira, se ha descubierto que estos tipos de grasas ayudan a perder peso y, en especial, a quemar la grasa corporal. Esto significa que ingerir grasas lo ayudará a deshacerse de sus senos masculinos.

**CARBOHIDRATOS**

Los carbohidratos nos aportan la energía que necesitamos para todo el día. Nos dan la energía para levantar pesas y realizar nuestro entrenamiento cardiovascular. Cuando comemos se crea una reserva de carbohidratos y energía, una especie de almacenamiento. Este almacenamiento es el glucógeno.

Sin embargo, demasiados carbohidratos no son buenos. Si come demasiados carbohidratos, el cuerpo los almacenará en forma de grasas, y eso es obviamente lo que estamos tratando de evitar. También podría intentar ingerir todos los carbohidratos al comenzar el día. Si come carbohidratos por la noche, lo mejor es hacer ejercicios para quemarlos. Pero es evidente que esto no siempre es real, así que trate de hacer lo posible para limitar su ingesta de carbohidratos por la noche. 35 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

**CARBOHIDRATOS BUENOS CONTRA CARBOHIDRATOS MALOS**

 Carbohidratos complejos (carbohidratos buenos): son cadenas de 3 o más moléculas de azúcares simples unidas entre sí. Los carbohidratos complejos son cadenas ramificadas conocidas como celulosa y son los componentes que le dan forma a los planes. Las cadenas largas de moléculas de azúcares se conocen como almidones y actúan como la forma de almacenamiento de energía en las plantas. Los almidones son bastante fáciles de digerir para el organismo; sin embargo, su cuerpo no digiere la celulosa, que es un componente importante de la fibra dietética.

Algunos ejemplos de carbohidratos complejos son:

 Batatas

 Zanahorias

 Patatas

 Brócoli

 Cebollas

 Tomates

 Pan de avena o salvado

 Pepinos

 Arroz integral

 Frijoles

 Peras

 Naranjas

36 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

 Frutillas

 Harina de avena

 Pan de diversos cereales

Los carbohidratos complejos deberían abarcar la mayor parte de su dieta, principalmente de granos, vegetales, frutas y cereales.

 Carbohidratos simples (carbohidratos malos): son los carbohidratos más azucarados. Pueden alterar en gran medida el estado de ánimo, provocar muchísima ansiedad y hacernos comer en exceso, aumentar y disminuir constantemente los niveles de azúcar en sangre, y generalmente llevan al aumento de peso.

Ejemplos de carbohidratos simples son:

 Jugo de frutas

 Golosinas

 Tortas

 Pan de harina blanca

 Miel de maíz

 Azúcar común

 Pastas de harina blanca

 Refrescos comunes

 Arroz blanco

 Galletas

Unificación de la dieta 37 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

La información que acabo de compartir con usted es de fundamental importancia para su lucha contra esos senos masculinos. Por favor, repase todo con mucha atención. Ahora que ya tiene una noción general de cuáles son las comidas buenas y cuáles las malas, es hora de unificar todos estos datos.

Definitivamente, a mí me encanta comer. No le voy a mentir. Me encantaría comer alimentos chatarra todos los días por el resto de mi vida. Y estoy seguro de que a usted también. Sin embargo, como había tenido senos masculinos, si continuaba con esa rutina de alimentación, los volvería a tener. Debía hacer todo lo necesario para mantenerme en forma. No siempre resulta fácil, pero de ninguna manera quiero volver a tener esos senos gordos otra vez.

También odio las dietas. Es importante que entiendan que no estoy hablando de una dieta, sino de cambiar el estilo de vida. Se trata de formar nuevos hábitos con las comidas, que le permitirán estar más sano, más feliz y más delgado.

Vea el programa de alimentación que sigue. Éstos son sólo algunos ejemplos.

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* NOTA IMPORTANTE**: Seguro que ya escuchó esto. El desayuno es la comida más importante del día. Bueno, se lo repito. ¡DESAYUNE! Su cuerpo ha pasado varias horas sin comida y necesita alimento para comenzar el día. 38 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

Obviamente, los horarios que sugiero a continuación también son sólo a modo de ejemplo. Su horario será diferente, entonces adáptelo según corresponda.

Mañana: 7:00

 Beba inmediatamente 400-500 ml de agua.

 Tortilla de 2 huevos con cebolla, 1 feta de jamón, pimiento verde y tomate. 1 rodaja de pan de multicereales con manteca descremada en spray (no puedo creer que no sea manteca).

Media mañana: 10:00

 1 manzana y un puñado de frutos secos.

Almuerzo: 12:00

 Pechuga de pollo o una porción de salmón, ensalada con vegetales mixtos y vinagreta liviana o con bajo contenido graso como aderezo.

Media tarde: 14:30

 Otro puñado de frutos secos (algunos de los más sanos que mencioné antes) y una banana.

39 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

Cena: 17:30

 Pechuga de pollo o una porción de pescado, vegetales mixtos al vapor y una porción de fruta.

Refrigerio nocturno: 19:30

 Batido proteico pequeño o un puñado de frutos secos, o bien otra porción de fruta.

Sustitúyalos usted mismo con diferentes alimentos. Si prefiere un desayuno frío, coma alguna fruta por la mañana y una barra proteica. O bien, puede optar por un batido proteico.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* Para ver una lista más completa de alimentos y comidas sanas, recuerde leer el libro adicional de comidas y recetas.

Si usted come salmón todos los días, estará incorporando algunas grasas buenas. No se olvide de las grasas buenas. Incorpórelas en una o dos de las comidas de arriba, todos los días.

Recuerde que también deberá beber agua durante el día, para mantener la sensación de saciedad. Le sugiero que consiga una botella de agua que pueda llevar durante todo el día, incluso al trabajo.

También puede permitirse un poco de café y refresco dietético; esto para los que son adictos a la cafeína. De todos modos, también trate de limitar 40 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

su consumo. Una taza de café por la mañana y un refresco dietético por la tarde como máximo.

Es importante no ingerir carbohidratos después de las 20:00. Si tiene hambre por la noche después de ese horario, coma algo con bajo contenido de carbohidratos; lo mejor serían proteínas.

Esto ya lo dije, pero lo repito. En determinadas ocasiones no tendrá otra opción más que comer algo lleno de carbohidratos o incluso malo para la salud. Esto es normal y le pasará. No obstante, cuando decida hacerlo, ¡SEA RAZONABLE! No se coma 5 porciones de pizza ni beba 4 coca colas. Coma una porción y tome un refresco dietético.

Al principio puede resultar difícil ingerir estas comidas con tanta frecuencia. Aunque no estará comiendo una tonelada, sus hábitos normales son comer en exceso 3 veces al día. Debe dejar de hacer eso. Puede ser difícil la primera semana. ¡PERO NO SE RINDA! Usted puede. Le aseguro que después de un tiempito comenzará a hacerlo con total naturalidad.

Recuerde no ingerir ningún tipo de comida chatarra por lo menos durante 14 días. Nada de patatas fritas, pizza, hamburguesas, galletitas; nada de eso. Esto también será difícil, pero es importante suprimirlas por un par de semanas.

**PEQUEÑA RECOMPENSA** 41 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

Luego de 14 días sin consumir ningún tipo de comida chatarra, hágase una pequeña recompensa. Ya mencioné que solía recomendar evitar este tipo de alimentos por al menos 4 semanas. Y en verdad, si usted puede hacerlo, hágalo. Algunos podrán. Quité un par de semanas porque quería lograr que todo este proceso fuera lo más placentero posible.

Sin embargo, si luego de un par de semanas usted come algún alimento de este tipo, no se propase. Coma algunas porciones de pizza, o una hamburguesa con patatas fritas. No coma como un caballo los 3 días que siguen.

Luego de seguir el plan alimentario y de ejercicios durante un par de semanas, la mayoría se sentirá mejor e incluso ya se verá mejor, y usted no querrá hacer peligrar lo obtenido. Recuerde que esto lo hace para deshacerse de esos senos y sentir más confianza en usted mismo. Si hace trampa, que sea de manera inteligente.

Además, yo quiero que haga trampa. Luego de 2-4 semanas, tómese un día a la semana para comer una hamburguesa, una pizza o galletas. La única clave es reemplazar una comida por ese alimento. O bien, permítase comer un par de alimentos no saludables el sábado o el domingo. Sólo recuerde regresar de inmediato a su nuevo estilo de vida luego de dicha recompensa. Y si es razonable, este plan alimentario le dará resultados.

**UN BREVE RESUMEN** 42 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

Recuerde que esto no se trata de morirse de hambre, ni de perder 18 kilos en un mes. Morirse de hambre hará retardar su metabolismo, y eso es definitivamente lo que debe evitar.

**¡USTED NO PERDERÁ SUS SENOS SI SU METABOLISMO ES LENTO!**

Éste es un cambio a un estilo de vida saludable. Este plan alimentario funcionará a un ritmo sano y constante. Le aseguro que rápidamente notará los primeros resultados, y que con el transcurso del tiempo obtendrá resultados increíbles.

Si baja 1/2 kilo por semana, eso significa que perderá 12 kilos en 6 meses. ¿Sabe lo rápido que pasan 6 meses? Piense en 6 meses atrás. Apuesto a que parece que fuera ayer. ¿Le gustaría tener 12 kilos menos que hace 6 meses? Eso pensé.

Beba agua durante todo el día, y recuerde ingerir de 5-6 comidas en raciones pequeñas en el día, combinando proteínas saludables, carbohidratos y grasas. Trate de evitar los carbohidratos después de las 20:00, y si decide comerlos, que sea una cantidad mínima. Si no lo hace, se predispone al fracaso.

Las proteínas serán la parte más importante de su alimentación. Debe combinarlas con el entrenamiento con pesas, del que hablaremos a continuación, que es fundamental para desarrollar los músculos y acelerar el metabolismo. 43 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

Cómo modelar sus pectorales de por vida con el entrenamiento con pesas

Racionar los alimentos que come en su lucha contra esos senos es absolutamente necesario. No obstante, eso solo no dará resultado. Necesita incorporar el entrenamiento con pesas y el ejercicio cardiovascular a su rutina. Las 3 cosas juntas le permitirán deshacerse de los kilos de más y de esos senos. Si decide hacer sólo una de éstas, o incluso sólo 2, tal vez note algunos resultados, pero no serán los más importantes. Por favor, confíe en lo que le digo.

La mayoría de los hombres creen que si van al gimnasio, y hacen pesas del mayor peso que resulte humanamente posible levantar, lograrán pectorales de piedra. Bueno, eso es completamente falso. Usted necesita desarrollar tejido muscular magro en la zona pectoral. Eso le permitirá tener éxito a largo plazo. Por supuesto, necesita controlar sus hábitos alimentarios y hacer más entrenamiento cardiovascular.

Esta sección habla sobre el desarrollo muscular, que a su vez acelera el metabolismo. Acelerar su metabolismo no sólo le permite quemar más calorías cuando hace actividad física, también le permite quemar más calorías cuando no hace nada. Quemará más calorías mientras mira televisión, navega por Internet o cuando duerme. Esto literalmente significa que podrá quemar grasas sin hacer nada. Qué bien suena eso, ¿no?

En primer lugar mencionaré algunos ejercicios básicos que puede hacer en su casa. Están diseñados para principiantes, y para aquellos que no 44 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

tienen acceso a un gimnasio. De cualquier manera, para obtener resultados óptimos, le conviene invertir en la cuota de un gimnasio o bien comprar un gimnasio para ejercitarse en su casa.

Los gimnasios hogareños son costosos, de modo que le recomiendo hacerse socio de un gimnasio. La mayoría de las ciudades tienen gimnasios hoy en día, y se puede asociar a precios muy razonables. Y ese dinero que gaste por año valdrá la pena. Si realmente está decidido a quemar la grasa acumulada en su pecho, entonces vaya y hágase socio de un gimnasio.

**EJERCICIOS PARA HACER EN CASA**

Le enseñaré un montón de ejercicios que puede hacer en su casa, en la oficina o al aire libre, que le ayudarán a poner su cuerpo en movimiento en la dirección indicada. Algunos ejercicios son para los pectorales y otros son para otras partes del cuerpo.

Están diseñados para principiantes y para hombres que literalmente tienen 0 tiempo para ir al gimnasio en la semana. Sin embargo, si usted toma con seriedad su progreso, encontrará la manera de ir al gimnasio. Yo creo firmemente que siempre se puede encontrar el momento del día para tomarse otros 30 minutos para uno mismo. Ya sea mirando menos televisión o durmiendo unos minutos menos, usted puede encontrar la manera. ¡Hágalo! 45 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

Estos ejercicios se pueden ir haciendo a lo largo del día, por lo tanto no necesita interrumpir su horario de trabajo para hacerlos de una sola vez. Más adelante, me centraré en ejercicios más avanzados y más específicos para la zona pectoral.

Parte inferior del cuerpo

Escaleras: comience a subir por las escaleras en todos los lugares a donde vaya. Si va al piso 40, suba por las escaleras de 3 a 8 pisos y luego continúe en ascensor. Puede subir caminando lentamente, salteando escalones o trotando. Añada más peso a su maletín o bolso para lograr una mayor resistencia.

Caminata: caminar es una excelente manera de adelgazar. Si va a hacer las compras a pie en vez de ir en su vehículo, siga así. Pero las caminatas más largas serán mejores. Si tiene tiempo, trate de caminar 45 minutos por día. Con esto realmente puede quemar muchas calorías.

Postura para sentarse: se trata de una manera excelente de fortalecer las piernas, en especial los muslos. Tómese un tiempo para buscar una pared y siéntese. Mantenga la espalda completamente erguida, bien apoyada contra la pared, y doble las rodillas en un ángulo de 90 grados.

Al principio, tal vez pueda durar unos pocos segundos, pero con el tiempo eso irá aumentando. Trate de hacerlo por 10 segundos, descanse 20 segundos, y luego repítalo 2 veces más. Si puede aguantar más, hágalo. 46 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

Las piernas deben quedar separadas a la altura de los hombros y debe asegurarse que las rodillas no sobrepasen los dedos gordos de los pies cuando esté flexionado. Esto pondrá toda la fuerza en sus piernas. Si sus piernas son débiles, al día siguiente sentirá que le queman. Pero esto es bueno.

Sentadillas: éste es sin dudas el mejor y más completo ejercicio que existe para las piernas. Trabaja casi todas las zonas de la parte inferior de su cuerpo. Comience con los pies separados a la altura de los hombros. Agáchese lentamente hasta un ángulo de 90 grados, mantenga esa posición por 2 segundos y luego regrese a la postura erguida. Nuevamente, asegúrese que las rodillas no sobrepasen la altura de los dedos gordos de los pies cuando estén flexionadas. Asegúrese también de mantenerlas en la misma posición. No se deben mover en dirección hacia afuera.

Ubíquese con la espalda erguida y los hombros hacia atrás. Comience con 3 series de 15 repeticiones cada una. Eso sencillamente significa que debe hacer las sentadillas 15 veces seguidas, descansar 30 segundos y luego repetir esto 2 veces más.

A medida que el ejercicio comienza a resultarle más fácil, haga más repeticiones en cada serie. Realice de 25 a 30 repeticiones por serie. Luego, puede colocarse algún peso o un libro pesado encima del pecho, para añadir resistencia y peso.

Parte superior del cuerpo

Flexiones de brazos: las flexiones de brazos son sin duda uno de los mejores ejercicios que puede hacer para la parte superior del cuerpo, ya sea con o sin peso. Trabajan tríceps, espalda, pecho y hombros. 47 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

Para realizar este ejercicio debe ubicarse con la espalda bien derecha, no inclinada hacia adentro. El rostro debe mirar hacia delante, al igual que las manos. Pruebe con 4 series de 15 repeticiones. Si no tiene problemas, trate de hacer 4 series de 30.

Baje lentamente y mantenga la posición un segundo, luego suba hasta la postura inicial. Cuando llegue a la posición baja del ejercicio, los brazos deben quedar flexionados aproximadamente a 90 grados.

A medida que va progresando, y que las flexiones comienzan a resultarle más fáciles, vaya aumentando la cantidad de repeticiones. También puede hacerlas a lo largo del día. ¡Conozco a un hombre que hace 20 series de 50 a lo largo de todo el día! Bueno, eso es muy intenso, ¡pero tiene resultados maravillosos en el pecho y la parte superior de su cuerpo!

También puede descansar los pies sobre una silla, de manera tal que quedarán elevados. Esto hará trabajar su pecho aún más.

Fondos en paralelas: estos ejercicios también son muy buenos para trabajar los pectorales. Si no va a un gimnasio, entonces no podrá utilizar las barras paralelas y deberá improvisar. Puede emplear dos sillas de la misma altura o una encimera de cocina resistente. También puede usar dos escritorios juntos.

Estos ejercicios pueden resultar un tanto más difíciles que las flexiones. Es posible que sólo logre hacer unos pocos por vez, y eso está bien. Trate de hacer 3 series de la máxima cantidad de repeticiones que pueda. Siempre podrá ir superando dicha cantidad. 48 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

Para hacer estos ejercicios, los brazos deben quedar separados a la altura de los hombros. Lentamente baje hasta un ángulo de 90 grados, resista un segundo y luego regrese a la posición inicial. En este tipo de ejercicio también se recomienda flexionar las piernas y cruzar los pies.

Bíceps: también puede trabajar los bíceps sin tener que ir a un gimnasio. Párese derecho y sostenga con la mano algo con un poco de peso. Levántelo lentamente. Otra vez, haga 3 series de 15 y ajuste sus repeticiones y la cantidad de peso de acuerdo al nivel de dificultad que le presente. Es importante que recuerde mantener la espalda derecha. No comience a tambalearse hacia atrás y hacia delante porque esto pone el esfuerzo en su espalda y aleja el enfoque de los bíceps.

Ejercicios de gimnasio

Como dije, obtendrá el mejor progreso y eliminará la mayor cantidad de grasas acumuladas en su pecho si concurre a un gimnasio y aprovecha todos los aparatos disponibles.

Hoy en día, la mayoría de los gimnasios ofrecen 1 sesión de entrenamiento con un instructor sin cargo. Si no es así, deberá pagar un adicional para obtener este servicio. No será muy costoso y es necesario que lo haga.

Si es la primera vez que hace ejercicios, solicite un instructor para que lo oriente durante un par de sesiones, hasta que logre sentirse cómodo con todo. Le será de gran utilidad. 49 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

Explíquele que busca quemar grasas y desarrollar los músculos. Lo más probable es que le haga hacer pocas series de todos los ejercicios, pero con muchas repeticiones. Lo mejor, en mi opinión, es hacer 4 series de todos sus ejercicios, e ir variando la cantidad de repeticiones de cada uno. También debe hacerlo 3 ó 4 días por semana, y descansar el pecho día por medio. Entonces, si hace los ejercicios que describo a continuación, comience los lunes, miércoles y viernes.

Además, como esta es una guía para trabajar la zona pectoral, no entraré en detalle en cuanto a otros tipos de ejercicios para el resto del cuerpo. Mi intención fue concentrarme en los que permiten obtener los mejores resultados en la zona pectoral. Si consulta, en el gimnasio podrán enseñarle algunos ejercicios más para el resto del cuerpo.

Más o menos sería algo así:

1ra serie: 12 repeticiones. Debe esforzarse para alcanzar a realizar las últimas 2 repeticiones.

2da serie: 10 repeticiones. Nuevamente, esfuércese para alcanzar a realizar las últimas 2 repeticiones.

3ra serie: 8 repeticiones. Lo mismo que arriba.

4ta serie: 6 repeticiones. Lo mismo que arriba. 50 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

Los mejores 4 ejercicios para deshacerse de sus senos masculinos

Los ejercicios que siguen son excelentes para quemar la grasa acumulada en la zona del pecho. Fueron los que mejor resultado me dieron, y lo mismo en el caso de miles de hombres más.

A medida que fortalezca su pecho y desarrolle masa muscular, la grasa comenzará a desaparecer. Cuando combine esto con su rutina de alimentación y entrenamiento cardiovascular, nuevamente quedará demostrado que se trata de la fórmula indicada para convertirse en una nueva persona.

Banco inclinado: 4 series de 12, 10, 8 y 6 repeticiones 51 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

Ubique el banco inclinado a unos 45 grados. Sostenga las pesas sobre las piernas y luego llévelas hacia el pecho a medida que se recuesta en el banco. Lleve las pesas hacia los costados del pecho, y levántelas hacia arriba y hacia adentro, de manera que al final se toquen entre sí. Vuelva a bajarlas lentamente y luego repita los pasos.

Es importante bajar las pesas lentamente, pero tratar de levantarlas de manera rápida. De cualquier manera, lo que usted busca es mantener una buena forma y un control constante. No haga fuerza con las piernas, porque le hará desistir del banco inclinado. También debe recordar exhalar al levantar las pesas e inhalar mientras las vuelve a bajar.

Banco de ejercicios tradicional: 4 series de 12, 10, 8 y 6 repeticiones

Probablemente, ésta sea la forma de trabajar los pectorales más utilizada y reconocida, y resulta altamente efectiva. Levante la barra del punto de descanso con la espalda bien apoyada sobre el banco y sin mover el cuerpo. Baje la barra lentamente hasta el pecho, inhale, y luego, mientras exhala, vuelva a levantarla hasta que sus brazos queden completamente extendidos. 52 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

Cables cruzados: 4 series de 12, 10, 8 y 6 repeticiones

POSICIÓN INICIAL

POSICIÓN FINAL

Este ejercicio lo hará con el sistema de poleas de cable de su gimnasio. Coloque las dos poleas en la posición alta. Puede pedir ayuda al entrenador si no está seguro de cómo hacerlo. 53 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

De pie, agarre las poleas utilizando un accesorio de manos pequeño para cada mano. Debe ubicar su cuerpo formando la letra “T”. Junte los brazos lentamente. Al final de movimiento, trate de mantener flexionados los músculos pectorales durante uno o dos segundos.

Flexiones de brazos

Ya hablé antes sobre las flexiones, pero quisiera volver al tema. ¡Las flexiones le darán forma a su pecho! Mientras más haga, más esculpido logrará tenerlo. Si logra hacer 20 repeticiones, 10 veces al día, rápidamente notará los resultados. Para hacer esa cantidad debería tardar aproximadamente 10 minutos, como máximo. El hecho de que también tonificará tríceps, espalda y hombros es sólo una ventaja adicional. 54 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

Vida activa y entrenamiento cardiovascular

Cuando comencé con el entrenamiento con pesas y el entrenamiento cardiovascular, estaba muy acomplejado como para hacerlo frente a otras personas. No sólo tenía esos senos masculinos, también estaba excedido de peso. Y como la frutilla del postre, en verdad no tenía ni idea de cómo hacer los ejercicios correctamente.

Es posible que usted también esté dentro de esta misma categoría. Si es así, necesita aguantar unos días o una semana y luego superará esa sensación incómoda. Yo lo hice, otros hombres lo hicieron y usted también puede hacerlo. Usted es el único que puede impedir su propio éxito en este programa.

Incluso podría tener problemas con algunos de los ejercicios. Tal vez no tenga la fuerza o la flexibilidad que le gustaría. Esto también mejorará con el transcurso del tiempo.

Cuando se mantiene físicamente activo, su vida mejora en muchos aspectos.

 Aumenta el bienestar mental

 Mejora el nivel de energía

55 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

 El corazón trabaja de manera más eficiente

 Se fortalece físicamente

 Fortalece los músculos, articulaciones y huesos

**CAMINAR**

Tal como lo expliqué antes en este libro, es importante fijarse objetivos razonables y a corto plazo. Si está completamente fuera de forma, comience por caminar 15 minutos al día, 3 veces por semana.

Luego de aproximadamente un mes, camine 4 días a la semana, 30 minutos por día. Todo se trata de comenzar lento, de sentirse cómodo y de ir incrementando la distancia y/o la cantidad de días que se ejercita a la semana.

Si siente que puede caminar una hora por día, 5 días por semana, entonces comience con eso. Usted conoce su cuerpo mejor que yo.

Intente hacerlo placentero. Camine con un amigo, una mascota u otra persona de su agrado. Vaya a caminar a orillas de la playa, por un centro comercial o a un parque bello. Llevar una vida sana y activa no tiene que ser algo aburrido. No tiene que ser algo que lo espante para ser efectivo. 56 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

Recuerde que necesita un calzado cómodo y medias para evitar las ampollas. También debe usar ropa cómoda. Si comienza a sentir roces incómodos en la zona de la entrepierna puede colocarse talco y usar una prenda ajustada de tela elastizada.

**CORRER**

Correr es una excelente manera de quemar grasas. Si no piensa salir a caminar, o necesita un poco más de intensidad en sus ejercicios, entonces salga a correr algunas veces por semana. Yo prefiero correr en una cinta. Otras personas prefieren hacerlo al aire libre. Eso depende completamente de usted. Lo importante es ir fijándose nuevos objetivos de manera constante, alcanzarlos y luego aumentar la intensidad de su entrenamiento.

Lo ideal sería que camine/corra por lo menos 3 días por semana, 20 minutos por día. Fíjese este objetivo inicial. Si puede correr a un ritmo constante por 20 minutos, entonces puede aumentar la velocidad o la distancia.

Yo creo que 8 km/h durante 20 minutos es un buen ritmo para principiantes. De todos modos, ¡no se preocupe por lo que hacen los 57 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

demás! ¡Piense en usted! Si sólo puede ir a una velocidad de 6,5 km/h durante 20 minutos, eso está perfecto. No se obsesione con lo que hacen los demás ni con lo que crea que debería estar haciendo usted. Sólo fórmese el hábito de incorporar la actividad física a su vida, aunque sea pocas veces a la semana.

Si no tiene una cinta, y no quiere salir a correr afuera, puede probar también con una elíptica. Estas máquinas son excelentes si usted sufre dolores en las articulaciones.

**DEPORTES**

Hacer deportes es una de las mejores maneras de ejercitarse. En primer lugar, es divertido, especialmente si practica un deporte que le gusta. En segundo lugar, gran parte del tiempo consigue ejercitar también todo el cuerpo.

Si juega al básquetbol, por ejemplo, al principio quedará asombrado por cómo le dolerá todo el cuerpo al terminar un partido. Sentirá cómo le queman los glúteos, los muslos, las pantorrillas, los hombros, la espalda, los brazos, el abdomen y el pecho. Al mismo tiempo, estará haciendo un increíble entrenamiento cardiovascular. 58 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

Otra cosa que generalmente le hará esforzarse un poco más es competir con otras personas o amigos. Le hará querer jugar mejor y ganar el juego. Si juega al básquetbol durante una hora, 1 ó 2 días por semana, definitivamente comenzará a ver los resultados de su actividad.

A continuación se enumeran algunos otros deportes que puede practicar para realizar un excelente ejercicio cardiovascular:

 Tenis

 Fútbol americano

 Fútbol

 Ráquetbol

 Hándbol

 Vóleibol

 Hockey

 Lacrosse

**NATACIÓN**

Hace un par de meses tuve el enorme placer de comenzar a nadar. ¡Me encanta! Fui a nadar un tiempito cuando era niño, pero en los últimos 20 años realmente no hice demasiado. La natación es uno de los mejores ejercicios que existen. Si le gusta el agua, entonces éste es el ejercicio indicado para usted. 59 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

Cuando nadamos ejercitamos todo el cuerpo, pero además no esforzamos tanto las articulaciones. No necesita preocuparse por los dolores de rodillas que podría sufrir luego de correr o caminar largas distancias. Además, gracias a la natación también quemará la grasa muy rápidamente.

Supongo que el único inconveniente es que deberá quitarse la camiseta. Sé que esto será difícil para muchos de ustedes. Si esto le resulta demasiado por ahora, entonces puede evitar la piscina. Deje la natación para cuando esté más avanzado con el programa.

Si no le importa tener que sacarse la camiseta en la piscina, y no quiere sufrir calambres mientras nada, pruebe con la gimnasia o los ejercicios acuáticos. La mayoría de los centros de recreación que cuentan con piscina ofrecen clases que le permitirán participar en algún tipo de entrenamiento semanal.

**BICICLETA**

Montar en bicicleta es un ejemplo más de un buen entrenamiento cardiovascular. Personalmente no me agrada montar en bicicleta, pero si a usted sí, ¡entonces comience! Se supone que tiene que ser agradable. Si no sabe qué le gusta, pruebe varias actividades diferentes hasta que encuentre la que le dé los mejores resultados. Puede salir a pasear en bicicleta al aire libre o hacer bicicleta en su casa. También hay bicicletas en los gimnasios en las que uno se sienta muy cerca del piso y los pies van extendidos hasta los pedales. Las piernas trabajan de manera más horizontal que vertical. Este tipo de bicicletas también pueden ser mucho más cómodas para la zona de la ingle. 60 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

**REMO**

No quería dejar afuera al remo. Puede optar entre hacer remo al aire libre o utilizar un aparato de remo en el gimnasio. Para usar este aparato del gimnasio se debe tener mucha fuerza. Uno de los grandes beneficios de este ejercicio cardiovascular es que también trabaja los músculos del pecho.

**CONSEJOS PARA EL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR**

Si piensa comer mucho, espere por lo menos 2 horas para hacer entrenamiento cardiovascular. Si sigue el programa de alimentación correcto y hace comidas en porciones pequeñas durante el día, puede hacer este ejercicio en cualquier momento.

He leído, y notado, que si se hace ejercicio al comenzar el día se obtienen los mejores resultados. Si puede levantarse, beber agua, evitar comer y hacer su entrenamiento cardiovascular, le sugiero que lo haga. Su cuerpo no ha incorporado alimentos por algún tiempo y entonces quemará más grasas.

De todos modos, si practica un deporte para este tipo de entrenamiento, es muy poco probable, por ejemplo, reunirse a las 7:00 para jugar básquet, así que no se preocupe si hace la actividad por la noche. 61 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

¡Lo principal es seguir haciéndolo! Busque algo que le guste y no lo abandone. Si puede hacerlo por la mañana, será una ventaja adicional. De lo contrario, no se preocupe. Simplemente haga el ejercicio cuando pueda.

Yo siempre uso prendas cómodas cuando hago entrenamiento con pesas o cardiovascular. Éstas le permiten moverse con libertad sin limitaciones de ningún tipo. Además, es probable que las prendas sueltas también le permitan sentirse mejor mentalmente. No se deje influenciar por los fisicoculturistas profesionales que usan prendas ajustadas. Usted tiene que sentirse cómodo y seguir su rutina.

Recuerde beber agua a lo largo de toda la sesión de ejercicios. Mantenerse hidratado es extremadamente importante tanto para la calidad de su ejercitación como para la seguridad del cuerpo en general. Lleve siempre una botella de agua cuando vaya a ejercitarse, sin importar de qué ejercicio se trate. 62 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

Cirugía estética

Si usted sigue mi programa al pie de la letra, y luego de 60 a 90 días de esfuerzo, aún no ha logrado deshacerse de esos senos aunque el resto de su cuerpo esté en buena forma, entonces es posible que su última opción sea la cirugía estética.

Escuche, la mayoría de los hombres pueden eliminar los senos si siguen esta guía. Sin embargo, algunos realmente tienen ginecomastia avanzada, y en ese caso la única opción es la cirugía estética. Eso es una realidad.

Hay hombres de todas partes del mundo que obtuvieron excelentes resultados gracias a este tipo de cirugía. Se trata de un procedimiento breve, y los hombres entran y salen del hospital en el mismo día. El periodo de recuperación es muy rápido. Es posible que deba evitar realizar actividad física por aproximadamente un mes, pero eso no es tan malo.

Repito, ¡ésta es una opción de último recurso! Si sigue mi programa, y las cosas no le dan resultado, revise bien los siguientes puntos:

 Asegúrese de no estar comiendo en exceso. Puede ser muy fácil pensar que come porciones pequeñas durante el día. Preste atención a las porciones de sus refrigerios y redúzcalas. Beba más agua.

 Asegúrese de hacer su entrenamiento con pesas y cardiovascular al menos 3-4 días a la semana. Deberían ser 5 días a la semana para obtener los mejores resultados.

63 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

 Si está tomando algún medicamento, consulte a su médico para ver si las drogas tienen alguna relación con su peso, en particular en la zona pectoral.

Cambie sus hábitos de alimentación y ejercitación. Con el paso del tiempo, su cuerpo se va acostumbrando a las cosas, por lo tanto es bueno sorprender al sistema casi todos los meses. Es probable que note cambios positivos muy fácilmente con el simple hecho de reemplazar algunos alimentos de su dieta, o de modificar los ejercicios que realiza en el gimnasio.

Si nota que comienza a perder la motivación, empiece a hacer los ejercicios con un amigo o un grupo de amigos. Exíjanse mutuamente cumplir con sus ejercicios. Esto puede ayudarlo a mantenerse motivado y a seguir adelante.

Además, si vive con otras personas, trate de cambiar los hábitos de alimentación en grupo. Se hace mucho más fácil si su novia, novio, esposa o esposo comen lo mismo que usted. Si comparte la habitación con un compañero que no sea su pareja, hagan un juego. Apuesten algo de dinero para ver quién sigue el plan de alimentación por más tiempo. Cualquier cosa que lo motive un poco más es buena. 64 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

Conclusión

Sé que esto algo que usted puede lograr. Yo he alcanzado mis objetivos y terminé con mis senos siguiendo esta misma guía al pie de la letra. También lo hicieron hombres de distintas partes del mundo que siguieron las técnicas que menciono en este libro.

Probablemente usted ya haya escuchado algunos de los puntos a los que hago referencia, y está perfecto. Quiero que tengan la mente abierta, que prueben todo y vean los resultados. Esto realmente funciona si lo unifican y tienen un poquito de paciencia. No será cosa de un día. No puede hacer el trabajo a medias y esperar obtener todos los resultados. Esfuércese honestamente y le aseguro que valdrá la pena.

Por favor, no olvide revisar la información adicional incluida. Creo que le será sumamente provechosa.

Otro favor que le pido es que me envíe su opinión sobre este programa. Trabajo constantemente en nuevas formas de perfeccionar esta guía y el 65 Guía para eliminar el exceso de grasa en el pecho Copyright © 2009 Elimine-Los-Senos-Masculinos-Ya.com

proceso para perder la grasa acumulada en la zona del pecho. Su opinión tiene un gran valor para mí, y no tenga dudas que le enviaré todas las actualizaciones que realice sin cargo adicional.

¡Ahora vaya y hágalo! Usted puede lograrlo, paso por paso y día tras día. Muy pronto se sentirá y se verá mejor. ¡DÍGALE ADIÓS A ESOS SENOS MASCULINOS PARA SIEMPRE!

Buena suerte,

*Diego Garcia*