

MANUAL DE GUERRA

¡COMBATE CONTRA TUS 3 MAYORES ENEMIGOS!

Declárale la guerra a la
PEREZA, a la
FALTA DE MOTIVACIÓN y
FALTA DE TIEMPO

y consigue todos
los objetivos que te
propongas con el ejercicio



TODA LA VIDA PENSANDO QUE NO CONSEGUÍAS TUS OBJETIVOS DEPORTIVOS PORQUE NO TENÍAS FUERZA DE VOLUNTAD, TIEMPO O MOTIVACIÓN.

**¡ESTÁS A PUNTO DE
DESCUBRIR QUE ESTABAS
EQUIVOCADO!**

Hoy quiero resetear tu mente.

Bueno, no va a ser para tanto. Simplemente quiero demostrarte que hay muchas cosas con respecto a la práctica del ejercicio físico, las formas de trabajar y sobre todo los responsables de que no consigas tus objetivos que quiero cambiar.

O por lo menos hacerte pensar sobre ello.

Empecemos por lo que te sucede. Por los hechos. **Dime si te identificas con alguna de las cosas que te voy a contar en referencia a tu relación con el deporte.**

- **Empiezas con mucha fuerza** en Enero y no eres capaz de llegar a verano como te habías imaginado
- ¿Sabes que para tener resultados lo importante es la continuidad y aún así **no consigues hacer ejercicio durante más de un mes?**
- Lo has intentado de muchas formas, yoga, pilates, entrenamiento personal etc y **durante un tiempo parece que SÍ pero acaba siendo un NO.**
- Has pensado mil veces "tengo que hacer ejercicio" pero nunca llega ese día mágico



**CUANDO NO CONSIGUES
TUS OBJETIVOS, CÓMO
¿TE SIENTES**

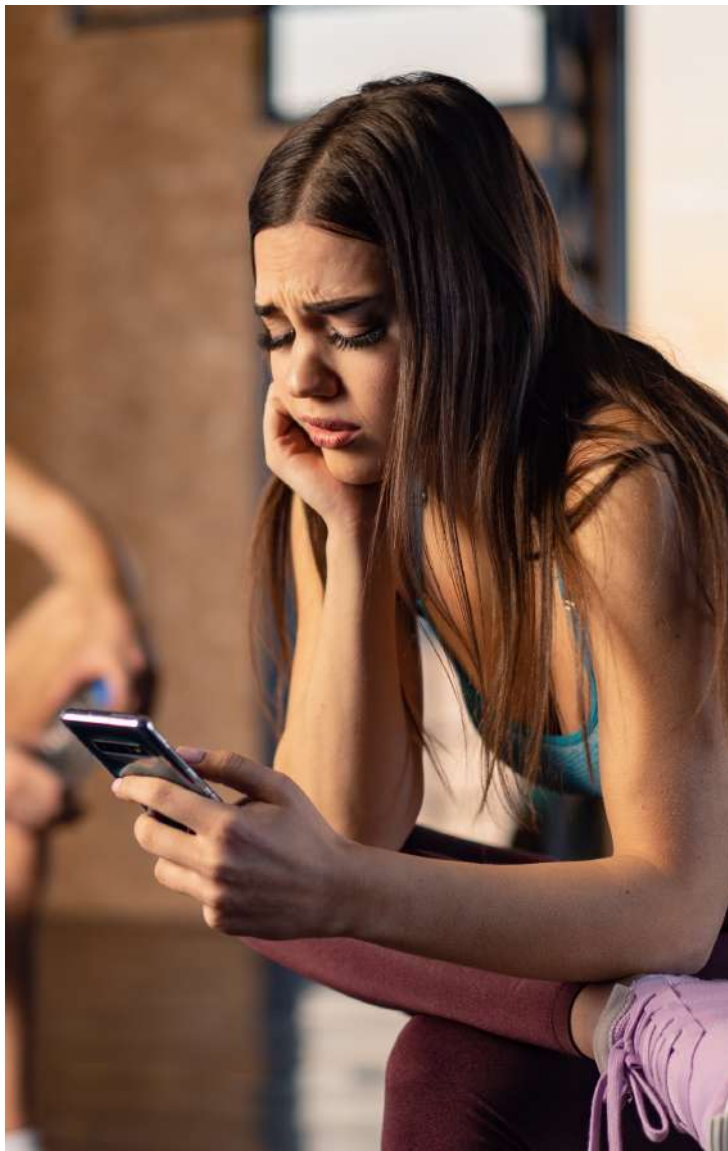
Te sientes identificado, ¿verdad?.

Pues esto no es lo peor...

Estos son los hechos más visibles, pero no es todo lo que te sucede.

- Te machacas y piensas que es por tu culpa.
- Piensas que no tienes fuerza de voluntad, que eres un vago...
- Sientes que el ejercicio no es para ti, que es para otro tipo de personas
- Sientes incluso vergüenza
- Crees que si tuvieras más tiempo otro gallo cantaría





Y esto te lleva a la conclusión final. La gran apoteosis.

- Acabas convenciéndote que **el ejercicio no es para ti**. Que no te gusta o que te interesan otras cosas.
- O, para defenderte y para que tu mente se sienta bien, **encuentras disculpas en todas las esquinas**. No tengo tiempo. Estoy muy liado.

Esto no iría más allá si no existiera la otra cara de la moneda. En el fondo sabes que necesitas hacer ejercicio y te fastidia reconocerlo.

Lees lo importante que es el ejercicio para la salud y tu mente comienza a machacarte:

- Tengo una vida muy sedentaria. Esto no me traerá nada bueno
- Me encuentro agarrotado. Me canso cuando subo las escaleras
- Me sobran kilos... y esto va a más. Como no haga algo pronto no va a haber quién lo pare

Entonces pasa esto y sabes que la situación no te traerá nada nuevo, te vuelves a machacar:

- Tengo que hacer ejercicio, pero soy poco constante
- Es que soy un vago...

¡Para!... ya vale. Te has metido en un bucle y te estás machando a ti mismo.

Vamos a solucionar de raíz este problema.

VAMOS A ENCONTRAR UNA SOLUCIÓN QUE TE SIRVA A TI. CON TUS CARACTERÍSTICAS. CON TU FORMA DE VIDA.

LA PRIMERA BUENA NOTICIA

Ya sé que el “mal de muchos es el consuelo de los tontos” pero en este caso vamos a ser un poco tontos.

Lo que te está sucediendo, la lucha interna que estás viviendo, le sucede al **95% de las personas** en su relación con el ejercicio.

No tiene nada que ver con la fuerza de voluntad, la vagancia, la pereza...

Todo tiene una explicación científica que te contaré en las siguientes líneas.

Pero más allá de hablar de “ciencia” (cosa que se nos escapa de las manos) te contaremos por qué te sucede y cómo puedes solucionarlo de raíz.



¿QUIÉN SOY YO PARA CONTARTE ESTO?

Antes de meternos en el lío me gustaría presentarme. Soy **Desi Lozoya, CEO de FUNCTIONAL FEEL**.

Llevamos **más de 10 años ayudando** a personas a mejorar su forma física y salud.

Después de ver a mucha gente fracasar en su intento, de empezar con mucha motivación e ilusión y acabar abandonando, estudiamos lo que estábamos haciendo mal, por qué se daba esta situación aún sabiendo tanto las personas como nosotros lo importante que es tener una vida activa.

Descubrimos porque lo estábamos haciendo mal y **queremos compartirlo contigo**



LAS COSAS NO SON LO QUE PARECEN Y TE LO VOY A DEMOSTRAR

Empecemos por darnos cuenta que las cosas no son lo que parecen.

Cuando queremos hacer ejercicio físico nos ponemos en marcha. Venga me apunto al gimnasio, voy a correr al parque, no mejor clases de pilates.... para este verano quiero salir bien en las fotos de la playa, quiero jugar al pádel y que no parezca que tengo 80 años.

Todo esto está genial, has pensado lo que quieres lograr, para cuándo, qué tipo de ejercicio vas a realizar...pero **se te olvida algo muy importante**. Sabes que todo eso no se logra con dos entrenamientos ni con cuatro ni con seis.

Te falta lo más importante ¿cómo vas hacer para ser constante y no fallar a tus entrenamientos?



*“El ejercicio se realiza con el cuerpo, moviendo nuestros músculos. Pero no podemos olvidar que es la mente **la que ordena el movimiento**. La mente decide si hoy moveremos algún músculo para hacer actividad física o no.*

*Por ello, si queremos ser constantes en la práctica del deporte, lo primero que debemos hacer es **convencer a nuestra mente**. Ella es la que lleva el control”.*

Si es así... **¿porqué no atendemos a nuestra mente?** Lo que nos dice y por qué se niega a mover los músculos cuando nosotros conocemos sus beneficios.

Estás viviendo la batalla con tu cerebro sin que lo sepas. Osea, **tu cerebro va a su bola**. En tu interior se está desarrollando una batalla de la que no eres consciente.

Una parte de tu cerebro está luchando contra otra y tú piensas que el problema es que eres vago.

Olvídate. No eres un vago.

Simplemente no eres consciente de tu batalla interna. Si la conoces, será más fácil sacar la bandera blanca para pedir una tregua y así solucionar el problema.

¡DEBEMOS PARAR ESA BATALLA!

En un lado del ring tenemos a nuestro **cerebro reptiliano**.

Es el primitivo, el encargado de nuestra supervivencia. Todavía cree que vive en el paleolítico y reacciona ante los impulsos externos como si estuviésemos cazando mamuts y viviendo en cuevas. Esta parte del cerebro **reacciona instintivamente y tiene mucha fuerza**.

Al otro lado del ring tenemos al **neocortex**. **La parte más evolucionada del cerebro**. Es joven y todavía no tiene mucha fuerza. Es un benjamín con mucho futuro.

Bueno, pues mientras el neocortex, con su forma de pensar racional, te dice:

- Eres sedentario, necesitas hacer ejercicio y te explica todos los beneficios del deporte.

El cerebro reptiliano se planta, se hace fuerte y te dice:

- Buff. Quita de ahí. Hacer deporte consume mucha energía y yo esa energía la necesito acumulada, no vaya a ser que venga un mamut y tenga que salir corriendo. O lo que es peor... tenga que salir a cazar uno para comer.

¿Mamut? ¿Salir a cazar? Sí. Me imagino que te costará entenderlo, pero es así.

Tu cerebro primitivo te está anclando al sofá y lo peor de todo es que tú ni lo sabes, ni le escuchas.

Es silencioso y no se ve, pero ahí está.



¿Qué está pasando en realidad?

Que escuchamos al neocortex que nos habla de los beneficios del ejercicio, lo que lo necesitamos, lo importante que es y por su espalda está el reptiliano riéndose a más no poder porque sabe que esta batalla la gana él.

Conclusión: No harás ejercicio porque quieres mantener esa energía por si tienes que salir a cazar mamuts.

Y como tu cerebro no quiere gastar energía, por si acaso, pues te pones una serie.

Perfecto.



LO QUE ESTÁS HACIENDO MAL SIN SABERLO

Aquí estamos. Enero. Principio de año.

¿Te suena?

Tu neocortex te ha convencido para que te apuntes al gimnasio. Te habla de todos los beneficios de esta decisión y tu le haces caso claro. Lo ves muy claro.

- Jajajaja... - ¿no escuchas cómo se esta riendo el reptiliano?.
- Esta historia ya la he vivido yo y sé cómo va a acabar - piensa mientras estás tumbado en el sofá.

¿Cuánto tiempo tardará el reptiliano en entrar en acción? Poco, te lo aseguro.

Por el momento todos le ignoramos.

- Le ignoras tú.
- Le ignora tú entrenador personal.

¿Y qué hacemos nosotros,... que parece que no nos enteramos?

Justo lo que él necesita: Una tipología de ejercicios y actividades que lo alimentan. Que le dan más argumentos, más razón y más fuerza.

Parece que lo hacemos a propósito. Justo lo que él quiere y necesita para ganar la batalla... vas tú y lo haces.

Tranquilo... enseguida te cuento de qué se trata, lo que alimenta a la bestia. Un poco de calma.





Bueno, a estas alturas, parece que ya conocemos con exactitud qué es lo que pasa.

Sabemos quien es el culpable de todo este lío, ¿no? Quien es el “enemigo a batir”. Si conocemos su forma de actuar, es un enemigo mucho más sencillo de batir de lo que creemos.

Pero nos empeñamos en vez de combatirlo, darle más fuerza. Darle disculpas y alas para que vuele.

Es como echar leña al fuego. O lo que es peor aún... gasolina al fuego.

¿CÓMO GANAR LA BATALLA?

Te propongo un plan para saber cómo batir al reptiliano.

Vamos a analizar qué es lo que alimenta a la bestia, qué es lo que le hace fuerte y así podremos combatirlo.

Aunque no nos deberíamos posicionar, está claro que en este caso nos interesa que gane el neocortex. Es lo que realmente sabemos que nos conviene.

Por ello, dejemos de ser imparciales. Vamos a dedicar algo de tiempo a ayudar a nuestro neocortex a ganar esta batalla y vas a conseguir que “te cambie la vida”.

Sí, ya sé que suena muy exagerado. Pero me mojo. Poder dominar el reptiliano en este tipo de situaciones te cambiará la vida. Te lo aseguro.

Antes de seguir, no podemos dejar de decir que nuestro cerebro reptiliano es necesario en muchas facetas de la vida: para situaciones de peligro, supervivencia, pero para nuestros objetivos en el ejercicio físico no.

Y así se lo haremos saber.

Bueno, lo dicho. **Vamos a ver qué grandes errores cometemos cuando el neocortex se pone en marcha** y quiere vencer al reptiliano.

Vamos a ello.



CASO 1. HE DECIDIDO HACER DEPORTE. MI NEOCORTEX ME CONVENCE QUE TENGO QUE EMPEZAR. QUEDO CON UN AMIGO QUE PRACTICA DEPORTE HABITUALMENTE Y NOS METEMOS UNA PALIZA BUENA.

¿Qué estás haciendo en realidad?

Echar algo más que leña al fuego.
Estás echando gasolina. Le estás dando al reptiliano alas para volar. Se está frotando las manos, en realidad.

Acabas de regalarle un punto a tu contrincante.

¿Qué está diciendo tu cerebro reptiliano, aunque tú no lo sepas?

¿Esto siempre va a ser así? Osea ¿cada vez que haga deporte me va a doler hasta la uña del pie?



Pues lo tengo claro, no pienso repetirlo. Estoy yo para que me duela todo y no pueda hacer nada más que quedarme en el sofá tirado sin poder moverme.

La próxima vez que oiga la palabra deporte, finjo lesión, me hago el dormido, me agarro al estrés, al tiempo o lo que sea. Ya se me ocurrirá alguna idea. Lo que tengo claro es que no vuelvo a pasar por aquí.

¿Por qué no debes volver a hacerlo así?

Tu reptiliano ya sabe cómo vencer.
Ya ha decidido lo que va a hacer en el próximo combate. No se le va a olvidar. Ha introducido en tu mente la idea de:

Deporte = sufrimiento = dolor

Cada vez que escuche esa palabra, conseguirá que tus músculos no se muevan.

¿Qué es lo que deberías hacer? ¿Cómo ganar esta batalla?

Hay una forma muy sencilla de no darle alas y no darle disculpas. **No le hagas sufrir.**

Aunque los entrenadores te digan lo contrario y creas que el sufrimiento inicial te va a fortalecer. Como si hiciese un callo, es todo lo contrario.

Necesitas empezar muy despacio.





CASO 2. AQUÍ VA OTRA GRAN DECISIÓN DEL NEOCORTEX, PARA VOLVER A PERDER LA BATALLA. “ESTE MES VOY A IR TODOS LOS DÍAS AL GIMNASIO”.

Llevas un montón de tiempo sin hacer ejercicio y, de repente, por te pones una meta que está claro que no vas a cumplir.

¿Qué estás haciendo en realidad?

Piénsalo. Cuando pones tu cuerpo a funcionar...cuando comienzas a entrenar, algo nuevo está sucediendo en tu cuerpo. Todas las alarmas se encienden y se preguntan:

- **¿Qué está pasando? ¿De qué va todo esto?**

Decides “qué” vas a hacer, pero no sabes “cómo” lo vas a conseguir.

Has sido capaz de poner un objetivo sin saber exactamente cómo lo vas a conseguir.

En realidad estás haciendo un acto de fe.

¿Qué está diciendo tu cerebro reptiliano, aunque no lo sepas?

Aquí el listo, poniéndose objetivos que hasta él sabe que no va a conseguir.

Esto esta chupado, solamente tengo que dejar que fracase y comenzará a machacarse con esas frases que a mi tanto me gustan: “No tengo fuerza de voluntad”, “no soy capaz de conseguir lo que me propongo”, “soy poco constante”.

¿Porqué no funcionó?

No estás siendo realista con tus metas.

Y sabes lo que pasa con la batalla de cerebros.

El neocortex se ha venido arriba. Con un golpe de exceso de confianza se ha marcado una meta que todos menos él tiene claro que no vas a cumplir.

Ya tienes algunas experiencias previas y ya deberías haber aprendido que estos “brindis al sol” hacen que pierdas la batalla.

Ya ves que contento está ahora tu cerebro reptiliano. Sin palabras. Qué rabia.

¿Cómo conseguimos que no te vuelva a suceder?

Necesitas un sistema. Ya sé que te suena algo alejado de los conceptos habituales utilizados en un gimnasio.

Un sistema es algo más global. Está enfocado en “cómo” lo vas a conseguir.

Los programas de entrenamiento, habitualmente están centrados en el “que” conseguir. No se centran en entender porqué la gente renuncia, no piensan en los obstáculos que debemos esquivar para conseguir el objetivo, la meta.

Si somos capaces de reconocer los obstáculos que nos pondrá nuestro propio cerebro, podremos definir un sistema para combatirlos.



CASO 3. Y POR FIN... EL NEOCORTEX PIERDE LA BATALLA. APALEADO POR EL REPTILIANO Y PARA NO SUFRIR MÁS, ECHA MANO DE RECURSOS UNIVERSALES CUANDO DICE: "NO TENGO TIEMPO PARA HACER DEPORTE. ESTOY MUY LIADO" O... "ESTOY MUY CANSADO PARA PONERME AHORA A CORRER".

Dado por vencido, y para no sufrir más, el neocortex se apoya en el colchón de las disculpas.

Sabe perfectamente que no puede ganar esta batalla y prefiere mirar hacia otro lado. Centrarse en desviar nuestra atención.

Hoy es la disculpa del tiempo o la del cansancio... mañana será otra. Seguro. La cosa es tener un bálsamo para no admitir su derrota.

¿Qué estás haciendo en realidad?

Lo de siempre. Le estás diciendo al cerebro reptiliano, de forma inconsciente... *Necesito una hora al día para hacer ejercicio porque me conviene para mi salud.*



¿Qué está diciendo tu cerebro reptiliano, aunque no lo sepas?

¿Una hora al día? ¿Tú estás loco? ¿De dónde saco yo 1 hora al día con todo lo que tengo encima? Primero vamos a solucionar todos los marrones de trabajo, compromisos, citas, niños y si nos queda algo de tiempo vamos a entrenar.

¿Porqué no funcionó?

Por varios motivos.

Primero: ¿Quién ha dicho que necesitamos 1 hora al día para hacer ejercicio? Yo no. ¿Tú?

Hemos comentado en varias ocasiones que **empezar con mucho ejercicio te hace fallar al poco tiempo de empezar.**

No se necesita ese tiempo para ser constante en el deporte. Todo lo contrario.

¿Cuánto tiempo crees que necesitas para hacer ejercicio? Dos días a la semana, tres, todos los días....error. **Para hacer ejercicio basta con que empieces a hacer ejercicio,** el tiempo que quieras siendo activo ya será beneficioso para ti.

Segundo: Si el ejercicio está al final de la lista de actividades diarias, cuando acabe con todo lo demás no tendré energía física ni mental para ponerme en marcha. Y el "caza mamuts" me retendrá en el sofá. Y todos le tendremos que dar la razón. Esta vez sí. Ya que no puedo ni con mi alma.





EN REALIDAD, AUNQUE NO LO SEPAS, LA QUE NO TE PERMITE MOVERTERTE DEL SOFÁ NO ES TU ENERGÍA FÍSICA, SINO LA MENTAL.

Si como lo lees.

Ya se que volvemos siempre al mismo sitio. Pero la energía mental, a la que nunca atendemos, es básica para en este momento.

Según **Baumeister**, la energía mental se debilita con todas tus decisiones diarias. Incluso con aquellas que aparentemente no tienen mucho impacto en tu rutina diaria.

Todas tus decisiones, por muy simples que sean, agotan poco a poco tu energía mental, lo que limita tu capacidad para llevar a cabo el hábito que te propusiste. Además, esta fatiga mental explicaría por qué después de un día agotador no somos capaces de tomar buenas decisiones. Por ejemplo: somos más sensibles a enojarnos, a derrochar dinero, a comprar comida basura y a no poder resistirnos a ese empalagoso pastel de chocolate.

Es aquí donde no podremos conseguir nada que nos proponamos.

Si creemos que el ejercicio es necesario para nuestro “buen funcionamiento” lo tenemos que planificar cuando tengamos energía. **Sobre todo energía mental.**

Si lo relegamos al final del día. Detrás de todas las tareas cotidianas, será más fácil que nuestra energía mental se haya agotado.

¿Qué es lo que deberías hacer?

Primero resetear tu forma de pensar en cuanto al tiempo que debes dedicar a hacer deporte para generar una rutina y cumplir tus objetivos.

Hay estudios que demuestran que para cubrir los beneficios del ejercicio con 20 minutos a la semana es suficiente.

¡20 minutos a la semana! ¿Sabes lo que es eso?

3 minutos al día y te sobra tiempo.

Además, te ayudará **crear un sistema** que te ayude a realizar la actividad física en los momentos de más energía mental.



CONCLUSIÓN

DESPUÉS DE TODO LO QUE TE HEMOS COMENTADO, NO SE QUÉ CONCLUSIÓN SACARÁS TÚ.

SI QUIERES TE CUENTO LAS QUE HEMOS SACADO NOSOTROS DESPUÉS DE MÁS DE 10 AÑOS TRABAJANDO ESTOS TEMAS.

Cambiar tus pensamientos sobre el ¿por qué no cumplo mis objetivos”.

Tienes que dejar de pensar que no tienes fuerza de voluntad o que estás desmotivado **AHORA MISMO.**

Ahora sabemos porqué nos pasa lo que nos pasa y quiero que salgas del bucle de no confiar en ti mismo y pensar que siempre fracasas.



¿POR DÓNDE EMPEZAR?

NECESITAS EMPEZAR POR ALGO MUY SENCILLO

El primer objetivo es que no te cueste hacer ejercicio. Para ello debemos acortar los pasos necesarios entre la “no actividad” y “el comienzo de la actividad”.

Ya sé que los ejercicios muy sencillos parece que no sirven para nada. Pero no es así.

Como te comentaba, **necesitas activar tus músculos y romper todas, absolutamente todas, las reticencias que tenga tu cerebro.** No le puedes dar ninguna disculpa.

Por ello, **está demostrado científicamente**, que mejor forma de engañarle a tu cerebro es haciéndole pensar que no estás haciendo nada. Que lo poco que haces no te llevará a ningún sitio. Que no sirve. Es tan poco y tan fácil que es como si no hicieses nada.

¡Ahí está la clave!

Poco a poco, con el incremento irás consiguiendo objetivos cada vez más importantes sin que tu cuerpo o tu cerebro lo vayan notando.





NECESITAS UN SISTEMA PARA TENER RESUELTO EL "CÓMO"

Como te comentaba, necesitas un sistema que se centre en el "cómo". Algo que nadie te explica.

En el momento en el que estás tú, es mucho más importante un sistema que te ayude en el "cómo", que un entrenador o una tabla de ejercicios que te ayude en el "qué".

EMPIEZA HOY MISMO

A tu ejercicio súper fácil que has elegido añade **estas dos estrategias**:

- Vamos a utilizar **el poder de los hábitos**, el momento de realizar ese ejercicio ponlo después de un hábito que ya tengas adquirido como desayunar, sacar al perro, leer etc.

Por ejemplo: después de sacar al perro por la mañana haré mi entrenamiento.

- Después de ese entrenamiento justo después haz algo que te guste mucho.

Por ejemplo: después de sacar al perro por la mañana haré mi entrenamiento y desayunaré con zumo de naranja recién exprimido.



¡PRUÉBALO AHORA!

ELIGE EL EJERCICIO QUE QUIERAS DE NUESTRA LISTA Y **DURANTE 2 MINUTOS** REALÍZALO EN BLOQUES DE **20 SEG DE TRABAJO** CON **10 SEG DE DESCANSO**

MENTALÍZATE PARA HACERLO TODOS LOS DÍAS PUDIENDO FALLAR SÓLO UNO.

VE AÑADIENDO EJERCICIOS CON LA MISMA DINÁMICA CUANDO TE VEAS PREPARADO.



TESTIMONIOS DE NUESTROS IMPARABLES

SUSANA



¿Antes de hacer Imparable cómo era tu percepción hacia el ejercicio?

Mi percepción simplemente no la tenía. Sabía que era algo bueno que debía hacer pero no veía ni el día ni la hora ni la motivación.

¿Después de hacer imparable cuál es tu percepción hacia el ejercicio?

Que no es cuestión de tiempo es de ganas. Ahora día que fallo es como cuando te comes algo que no debes y te dan remordimientos, la sensación es la misma es sentirte mal por no hacerlo.

¿En qué aspectos crees que has mejorado?

Sobre todo en sentirme bien conmigo misma al ser para mí un reto al no haber hecho ejercicio dos días seguidos en mi vida, después en tener más resistencia y también físicamente.

¿Se lo recomendarías a un amigo, por qué?

Sí claro, de hecho lo he hecho. Porque no hay que hablar hay que actuar y después te sientes fenomenal.

VISITA NUESTRO CANAL DE YOUTUBE PARA
CONOCER EL TESTIMONIO DE CRISTINA,
NUESTRA PRIMERA IMPARABLE Y LA INCREÍBLE
HISTORIA DE FRANCO.



SI QUIERES CONSULTAR NUESTRO SISTEMA, **AQUÍ** ENCONTRARÁS MÁS DETALLES ACERCA DEL ACCESO AL PROGRAMA.

SI QUIERES QUE TU CEREBRO REPTILIANO NO GANE ESTA BATALLA, PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS Y TE EXPLICAREMOS COMO LO PUEDES CONSEGUIR.

MIRA ESTE **LINK** PARA SABER MÁS SOBRE CÓMO PODEMOS AYUDARTE.



PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS SI CREES QUE TE PODEMOS AYUDAR A GANAR UN NUEVO ESTILO DE VIDA.



Desi Lozoya

CEO Y FUNDADOR

