

PILAR  
JERICÓ

JOSÉ LUIS  
LLORENTE

JESÚS  
VEGA

Cómete el mundo



VITAMINA

y da lo mejor de ti mismo

Cómo subir el nivel de energía para  
**MEJORAR TU VIDA**

**Pilar Jericó, José Luis Llorente  
y Jesús Vega**

# **Vitamina X**

Cómo subir el nivel  
de energía para  
mejorar tu vida

© 2018, Pilar Jericó Rodríguez, Jesús Vega de la Falla y José Luis Llorente Gento

© Editorial Planeta, S.A., 2018

© de esta edición: Centro de Libros PAPP, SLU.

Alíenta es un sello editorial de Centro de Libros PAPP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-17568-05-4

Depósito legal: B. 24.212-2018

Primera edición: noviembre de 2018

Preimpresión: gama sl

Impreso por Artes Gráficas Huertas, S.A.

Impreso en España - *Printed in Spain*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

# ÍNDICE

<b>Introducción</b> .....	11
Vitamina X .....	11
¿Por qué te interesa este libro? .....	15
<b>¿Cómo activar la energía de tu cuerpo? (sin excusas)</b>	21
1. Tienes la energía de lo que comes .....	29
Marc Gasol y su romance con las hamburguesas .....	29
Tu cuerpo es un laboratorio de reacciones químicas .....	32
Claves sencillas (y novedosas) para que tu cuerpo esté al cien por cien .....	36
2. ¡Muévetel! .....	43
Por qué Kasparov entrena nadando .....	43
No eres un robot .....	47
Claves para integrar el ejercicio en tu vida sin morir en el intento .....	50

3. Descansa si quieres estar al cien por cien .....	53
La música de Lennon en la costa almeriense .....	53
El ABC del descanso .....	57
Cómo conseguir que tu cuerpo y tu mente descansen .....	62
<b>Emociones que te ayudan a ganar energía .....</b>	<b>69</b>
4. La confianza te da alas .....	75
Esta tarde seré campeón olímpico .....	75
La confianza, tu mejor compañera de viaje .....	78
Seis claves para que la confianza esté en tus manos .....	82
5. ¡Diviértete! .....	87
Una fiesta del pijama para conseguir miles de dólares .....	87
Por qué el aburrimiento mata .....	92
Claves para que tu vida tenga un poco más de color	94
6. Dime de quién te rodeas y te diré qué tipo de energía tienes .....	101
Conquistando los ultra <i>raids</i> .....	101
Elige de quién te rodeas para poner a tope tu energía .....	104
Cómo elegir dónde te haces .....	107
<b>Cómo conseguir que tu mente te aporte energía     positiva .....</b>	<b>111</b>
7. Destruye para crear .....	117
Cuando la destrucción es el punto de partida .....	117

Por qué tienes que destruir de vez en cuando .....	121
Cómo conseguir poner en marcha la destrucción ....	126
8. El poder del enfoque .....	131
La obsesión secreta de Michael Jordan .....	131
Sin foco no hay logro .....	135
Seis claves para poner foco a tu energía .....	137
9. Sube el listón .....	145
Sentirte vivo está en tus manos .....	145
Por qué necesitas subirte el listón (aunque a veces se te olvide) .....	148
Cómo activar la adrenalina del listón .....	152
<b>La madre del cordero en las energías: el propósito o el para qué .....</b>	<b>159</b>
10. ¿Eres un hámster o tienes un «para qué»? .....	167
El propósito: el espíritu también es energía .....	167
¿Por qué es tan importante el propósito? .....	171
Cómo descubrir nuestro propósito y conectar con él .....	176
<b>Conclusiones .....</b>	<b>185</b>

# 1. TIENES LA ENERGÍA DE LO QUE COMES

## **MARC GASOL Y SU ROMANCE CON LAS HAMBURGUESAS**

*No sucedió como esperaban. Ni siquiera Pau Gasol. Su hermano Marc pretendía cumplir su contrato con el FC Barcelona, pero fue elegido en un lugar privilegiado por los Memphis Grizzlies. Mucho menos era en lo que estaba pensando su familia. Para un clan como el suyo, se acercaba el momento de tomar una decisión. El cambio de país, de competición, de idioma y de costumbres era demasiada carga para un chico que había vivido siempre en un ambiente protector. La suerte estaba echada: la familia Gasol viajó al completo y la NBA les abrió las puertas.*

*Claro que, por aquel entonces, Marc sólo era un proyecto de jugador que aterrizó en una modesta high school y que poco a poco sorprendió por su enorme calidad... y por su facilidad para engordar. Pronto sucumbió a la comida rápida, según sus palabras por «desconocimiento, descontrol y accesibilidad». No había nadie que le controlase el peso como en*

*las categorías inferiores del Barcelona y había establecimientos de comida rápida en cada esquina. Cuando volvió a España en el verano para formar parte de las concentraciones del equipo nacional cadete, su aspecto sorprendió a todos.*

*Durante unos años, su progreso se estancó y su carrera quedó en entredicho. Era muy bueno, pero seguía teniendo un físico poco adecuado para el baloncesto profesional. Pero un golpe de suerte cambió su vida. En la preselección para el Mundial de Japón de 2006 se lesionó Fran Vázquez y la necesidad obligó a reclutar un nuevo pívot. Marc cumplió su papel y España fascinó al mundo consiguiendo el campeonato. Al volver de Japón, Marc dio un giro a su vida: cambió de equipo y de hábitos y en dos años sorprendió a la NBA, cuyos ojeadores le habían relegado a un papel de reparto.*

*Un repaso a la vida de Marc es un viaje a la transformación profunda de un cuerpo y de un estilo de vivir. Presionado por el hábitat en el que había de moverse, en la NBA, no tuvo más remedio que perder grasa y ganar músculo, en una lucha constante contra la dejadez de muchos años. Tanto sacrificio no tardó en dar resultado. Marc se hizo un sitio entre los mejores, aunque en la temporada 2013-14 se perdió 23 partidos por lesión y decidió dar otra vuelta de tuerca.*

*Con una estricta dieta que rechazaba los productos refinados y rica en pescados, vegetales y frutos secos, el jugador perdió otros 9 kilos y se convirtió en el mejor hombre alto de la liga. «No se trata tanto de perder peso, sino de recuperarme más rápido y descansar mejor», declaró al Wall Street Journal. En definitiva, se trataba de retener y generar más energía.*

*El convencimiento por la necesidad de una correcta alimentación ha llevado a nuestro protagonista a cultivar su propio huerto, en el que crecen sus especies favoritas que siem-*



*bra y recolecta con sus propias manos. Desde que empezó a experimentar con la forma de nutrirse, Marc ha probado tipos diferentes de dietas: vegetarianas, veganas o basadas en los productos del mar. No sabe a ciencia cierta cuánto peso ha perdido desde que era joven —seguro que más de 30 kilos—, pero sí sabe que ahora es un deportista más rápido y más fuerte. Mejor defensor de la NBA, incluido en el mejor quinteto de esta liga y muchas veces internacional y medallista con España, las palabras del pívot de Sant Boi, no dejan lugar a dudas: «He tenido que renunciar a los huevos fritos y al pan con tomate, mi plato favorito. Pero así es la vida. Un deportista debe conocer su cuerpo y cómo le afectan los factores».*

*Otro deportista, aún más célebre que Marc Gasol, relataba hace un tiempo la decisión que cambió su vida. Al igual que el joven Marc, Leo Messi entró en la veintena comiendo chocolate, alfajores y bebidas gaseosas, con un desorden que ni siquiera su inmensa clase supo derrotar. Fueron los años de las lesiones musculares y de un astro del deporte encorvado en la banda vomitando no se sabía muy bien qué. Ahora ya lo sabemos: los restos de los mejunjes azucarados de una dieta caótica repleta de calorías vacías. La madurez de Messi es estos días palpable en todos los ámbitos. Un jugador serio, generoso, al que las lesiones le respetan porque él es el primero en comenzar a respetarse.*

¿Estás pensando que tú no eres Messi ni juegas en la NBA? Sí, claro, ¿y qué? ¡Ah!, que no necesitas comer así para jugar mejor al baloncesto y al fútbol. Pues mira, tampoco ellos. Cumplen un régimen de alimentación para descansar mejor, recuperarse antes y no tener malas digestiones. En definitiva, para generar y conservar más ENERGÍA.

Ésta es la causa de su determinación: la energía. Y la consecuencia: que son mejores en lo que hacen. Fueron lo suficientemente inteligentes, elásticos y resueltos para dar un giro a su estilo de vida y adaptarse a los nuevos tiempos. ¿Qué pasa? ¿Tú no puedes hacer lo mismo? Venga, no fastidies. No nos digas que no puedes estar tan espabilado como Messi o a la altura de Marc Gasol. Ya no estamos hablando de destreza con un balón, sino de coraje y decisión. Si ellos supieron comprenderlo, ¿tú no puedes? ¿no te da de sí el magín? Si ellos fueron capaces de hacerlo, ¿por qué tú no vas a poder? Al fin y al cabo, sólo eran dos desinformados y desordenados, inmaduros y caprichosos jovencitos, que en los albores de su plenitud tomaron el camino que les cambió la vida.

**Cumple un régimen de alimentación  
para descansar mejor, recuperarte antes  
y no tener digestiones pesadas.  
Es el primer paso para generar y conservar  
tu ENERGÍA.**

## **TU CUERPO ES UN LABORATORIO DE REACCIONES QUÍMICAS**

### **1. La salud es lo que importa**

Creo que no es necesario que te enumeremos la cantidad de organizaciones, instituciones, universidades, fundaciones, hospitales, clínicas y demás entidades nacionales, continentales y mundiales relacionadas con la salud que incluyen a la alimentación como un factor básico en la prevención de las enfermedades más comunes en el mundo moderno. Las cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y las neurodegenera-

tivas se han convertido en las enfermedades de la civilización moderna, sedentaria, estresante, que vive en ambientes contaminados y que se nutre de forma irracional.

Si queremos vivir más y mejor, hay que cambiar. Al menos, lo que esté a nuestro alcance, y lo que comemos es lo más sencillo de gestionar. Tenemos la suerte, además, de vivir en un país con una huerta muy rica y con una costa muy extensa, por lo que en nuestros mercados tenemos productos de primera calidad a muy buen precio. Y, lo más importante, una tradición de innumerables platos, sabrosos y saludables, para cada ocasión y época del año. ¡Así que no te quejes! ¡Esto es un lujo!

A lo mejor lo que te estamos diciendo te parece una sarta de obviedades, pero a veces las cosas que tenemos delante de las narices son las que no vemos. El cuerpo es un laboratorio de reacciones químicas, y seguro que asimilaste en el colegio —aunque no te gustara esta asignatura—, que las reacciones finales dependen de las sustancias con las que se juega. Si juegas con conservantes, colorantes, azúcares y grasas saturadas sintetizarás sustancias que te harán polvo, literalmente. Tarde o temprano, tus órganos se hartarán de ti y te mandarán al cuerno: «¡Hasta aquí hemos llegado! Ya que eres un *Sapiens* tan listo, a partir de ahora sigue tú solo a ver qué eres capaz de hacer». Y entonces, te darás cuenta de que no puedes hacer nada. Es más, cada vez hay más evidencias de la relación entre el vigor corporal y mental y la salud de la flora intestinal, que, obviamente, está íntimamente relacionada con lo que ingerimos. Tu imaginación es muy potente y puede cambiar muchas cosas, pero lo que no puede evitar es que tu cuerpo se agote. El cuerpo humano tiene un sistema de purificación de desechos y residuos que funciona

de manera admirable, pero que de ninguna manera aguanta lo que le echen. No creas al que te diga lo contrario. Y, por cierto, con el uso excesivo y la edad este sistema se deteriora.

**Si juegas con conservantes, colorantes,  
azúcares y grasas saturadas sintetizarás  
sustancias que te harán polvo, literalmente.**

## **2. Tendrás más energía**

En cuanto a las reacciones bioquímicas que suceden en la naturaleza, el ser humano es de lo más vulgar. Lo único que tenemos de especial es un cerebro capaz de imaginar y de crear un lenguaje propio. En lo demás somos como un cerdo, una rata o el ácido sulfúrico: tanto le damos de sustancias químicas mezcladas con otras, tanto nos devuelve en forma de nuevas sustancias. De forma que, si nos nutrimos de la forma correcta, el resultado es la generación de la energía necesaria para que el sistema siga funcionando. Además, mejorará este «cuerpo serrano» que mantene-mos con mucho esfuerzo.

También tu cerebro funcionará mejor. Es un hecho demostrado por la neurociencia que la buena alimentación contribuye a la mejora de las conexiones neuronales. Los nutrientes son fundamentales a la hora de la transmisión de los impulsos nerviosos. Mayor impulso, mayor energía y menos enfermedades. Y tenemos un arsenal de datos que lo confirman. El 95 por ciento de las personas que tienen dificultades de atención, TDH o autismo, también tienen dañada la flora intestinal. Sonia Villapol, de la prestigiosa Universidad de Georgetown, lidera un proyecto de investigación que ya ha conseguido demostrar

la relación entre algunas enfermedades neurológicas, como el ictus y la flora intestinal. En consecuencia, si hablamos de comer bien no sólo es para obtener energía de forma directa, sino también para cuidar de nuestra salud cerebral, ya que somos una unidad interconectada en la que los efectos de nuestros actos no permanecen encapsulados. Si tocas una pieza, se desajusta el mecanismo. Somos tan precisos como delicados: poderosamente frágiles. Si el cuerpo funciona mal, de forma inevitable afectará tarde o temprano a la cabeza. La viceversa no es tan clara en este caso. El cuerpo puede funcionar muy bien y la cabeza seguir en el Paleolítico. Hay muchos ejemplos. Por eso, hay que atender también al cerebro.

**Una buena alimentación contribuye  
a la mejora de las conexiones neuronales  
(así conseguiremos que nuestra cabeza  
no se quede en el Paleolítico).**

### **3. Rendirás más a todos los niveles**

¿Has leído bien? A todos los niveles. No sólo en el profesional. También en el personal. El día te dará más de sí. Y la noche. Rendir más significa que puedes obtener el mismo resultado en menor tiempo. Y también rendir más significa que puedes mantener los esfuerzos fisiológicos durante más tiempo. Que durarás más, como las pilas del anuncio. Ahora imagina lo que quieras con esas pilas...

Por eso, las dietas han terminado por imponerse en el mundo del deporte, que todo lo mide. A mediados del siglo pasado, cuando uno de los autores de este libro hacía sus pinitos, le miraban raro porque comía muchas ensaladas. Tanto, que a su hermano Paco, jugador del Real Ma-

drid de fútbol, la guasa sevillana de su compañero Gordillo le apodó «El Lechuga». Como si fuera un cantaor... Hoy en día sucede al contrario. Los deportistas de alta competición que no siguen los consejos de un dietista son minoría. Al fin y al cabo, a un Fórmula1 no le vas a alimentar con gasoil porque se griparía.

#### **4. Te lo pasarás mucho mejor**

Con más energía el cuerpo se revoluciona y las endorfinas comienzan a pulular. Podrás conseguir más cosas cada día y disfrutar con lo que haces, dos de las fuentes de placer que tenemos más a nuestro alcance: disfrutar con lo que hacemos y encarar nuevos objetivos. En definitiva, a más actividad, más diversión. Y a más intensidad, más diversión. ¿Te lo vas a perder?

### **CLAVES SENCILLAS (Y NOVEDOSAS) PARA QUE TU CUERPO ESTÉ AL CIEN POR CIEN**

La dieta ha sido un asunto menospreciado en la sociedad española hasta tiempos muy recientes. Después de la guerra civil, la preocupación de la mayoría no era qué comer, sino poder comer. Lo que fuera. Por suerte, con la progresiva prosperidad la mayoría de los productos de la dieta mediterránea llegaron a la mayoría de la población y durante muchos años, sin pretenderlo ni saberlo, la alimentación en España fue muy saludable. No hacía falta una gran información, porque la tradición y los productos al alcance de los españoles se ceñían a la dieta propia de nuestras tierras y nuestros ancestros, gracias a la cual la esperanza de vida es de las más altas y saludables del planeta.

Sin embargo, para infortunio de los españoles, la industria alimentaria y la globalización —es decir, la cultura

popular estadounidense—, han incidido de forma muy negativa en nuestros hábitos alimenticios. En la actualidad, no sólo estamos en un escenario en el que la oferta va mucho más allá de nuestra dieta secular, sino que hoy podemos llenar el carro de la compra con alimentos ajenos a ella, al tiempo que, en muchas ocasiones, se hace difícil encontrar refrigerios o bocados saludables. Restaurantes de comida rápida, tiendas de gasolineras o de cines están repletos de azúcar, grasas trans, conservantes y colorantes nocivos que se venden en cantidades industriales. Por supuesto, los efectos comienzan a pasar factura. Algunos expertos consideran que nuestra esperanza de vida comenzará a decaer en breve, al mismo tiempo que las tasas de obesidad, en especial la infantil está alcanzando cifras alarmantes.

**La presión de la publicidad y de la industria  
ha creado un problema que hace unos años  
no existía y al que sólo tú puedes dar  
solución: qué narices tengo que comer.**

## **1. 0 energía o comida basura**

No te engañes y no te dejes engañar. La relación entre la energía y la dieta es tan íntima y directa como la del entrenamiento y el rendimiento. Si no entrenas, no rindes. Si te envenenas, tampoco rendirás. Es más, tienes altas probabilidades de desarrollar una enfermedad grave, porque las células que permiten que nos movamos con alegría se intoxican con la comida basura, se oxidan y pueden desencadenar dolencias peligrosas. No lo decimos nosotros. Lo dice la OMS y una ristra de organizaciones que si te detienes a pensarlo te echarías a temblar.

## 2. Adquiere el hábito de una dieta equilibrada

No hay término medio. Si quieres que tu cuerpo funcione a corto, medio y largo plazo, no valen las medias tintas. Tira a la basura el «un día es un día», porque entre las fiestas, los puentes, las vacaciones, los aniversarios, las invitaciones y los fines de semana, te encontrarás con que más de un tercio del año estás haciendo muchos excesos.

Conclusión: estás derrochando tu energía. La energía de tu cuerpo se escapa desintoxicándote de toda la mierda que le metes. Por si fuera poco, lo estás degradando más rápido de lo normal. O sea, envejeciendo. Y sí, hemos dicho «mierda».

De forma que, si te quieres tomar el asunto en serio, no queda más remedio que adquirir nuevos hábitos. Me imagino que ya sabes que para construir un hábito lo primero que tienes que hacer es cambiar de pensamiento. «¡Oh, qué tremendo! No puedo vivir sin... (a rellenar los puntos suspensivos con las guarrerías propias que ingiere cada cual).» ¿Sabes lo que pensamos de eso? Paparruchas de niños malcriados.

Voluntades sin ninguna voluntad. La mayoría de esos productos que hoy parecen imprescindibles para mucha gente no existían hace veinte años. Si te viera comerlo tu bisabuela te llevarías un buen coscorrón y seguro que te preparaba un plato mucho más nutritivo y apetitoso. Así que, espabila y reflexiona acerca de lo que te estamos contando. Al leer informaciones al respecto, no te limites a decir «si es que cualquier día nos envenenan...», porque no será su culpa, será la tuya.



### **3. Ingiere alimentos, no productos: elige salud o comida basura**

Aquí los firmantes vamos teniendo una edad, aunque tampoco somos Matusalén, y cuando éramos niños los hábitos sociales eran muy diferente a los de ahora. La comida basura apenas existía. Todos estos productos —repetimos, productos, que no alimentos— procesados, llenos de azúcares, colores, grasas y envoltorios atractivos que se están imponiendo en todos los hogares no están fabricados con el objetivo puesto en nuestra salud y bienestar, sino en el dinero. Podría tener algún sentido que engañaran a los niños, pero tú ya eres una persona adulta, así que compórtate como tal y no te dejes estafar por una publicidad que perjudica de forma notable tu salud.

### **4. Sé inteligente e independiente: lee las etiquetas y no te dejes engañar por la publicidad**

Aquí tienes una gran oportunidad de demostrar que eres un ser racional y que piensas, luego existes. La forma de ser mejor que los demás, o de ser mejor que uno mismo, es cambiar las reglas que te imponen. No te dejes llevar por lo que te dicte el estereotipo del grupo. Ya sabes lo que te conviene, así es que si ellos se quieren emponzoñar, que se emponzoñen. No todas las decisiones de la mayoría son las mejores y hemos visto desaparecer muchas civilizaciones a lo largo de la historia. No nos seas mamut.

Tu alimentación ha pasado a ser una de tus ocupaciones, así que acostúmbrate a leer las etiquetas y aprende lo que se dice en ellas. La normativa en este sentido es estricta: tienen que señalar lo que contiene cada producto. En cambio, las noticias que aparecen acerca de los milagros

de los alimentos es engañosa. La industria alimentaria tiene detrás agencias, laboratorios y personas que se dedican a atribuir propiedades milagrosas a determinados alimentos que sólo contribuyen a que tu cuerpo realice sus funciones normales o que contienen cantidades ínfimas de sustancias curativas.

Recuerda: lo importante no son los superalimentos, sino los hábitos.

**Los productos que se están imponiendo en todos los hogares no están fabricados con el objetivo puesto en nuestra salud y bienestar, sino en el dinero.**

## **5. Olvida el dogma de que hay que comer de todo**

Una prueba de que no hay que comer de todo es que el tipo de alimentos que se vendían en las tiendas de ultramarinos de hace cincuenta años son diametralmente diferentes a los que se venden hoy día, y ya entonces se decía. Bajo este mantra se esconden intereses oscuros de personas y marcas, pero también la repetición de una excusa de voluntades débiles. No te engañes, la eficacia de las dietas radica en la proporción de lo que se come. Por eso, la dieta mediterránea es tan recomendable: por sus proporciones, no por sus ingredientes.

## **6. Con la comida no se juega: olvida las dietas milagro**

Recuerda que no se trata de perder peso, sino de estar más sano. Cualquier dieta con una restricción fuerte de calorías tienen un efecto rebote que empeorará tu condición física y supondrá un impacto en tu organismo. Además, de vez en cuando ciertos ayunos de varias horas pueden

ser recomendables, pero ir arrastrándose por las esquinas porque no llegas al final del día, es la solución más tonta para tener energía. Hay que comer bien, no dejar de comer y parecer un muerto viviente.

## **7. La cesta de la compra no es ir de tiendas**

Cuando vayas a comprar los alimentos viste tu cabeza con la bata de médico. No vayas a las rebajas, ni a comprar tu ropa o zapatillas preferidas, ve a comprar productos de salud. Así que sugerimos algunas ideas:

- Intenta comprar cuantos menos productos envasados, mejor.
- Cuantos menos productos procesados y refinados, mejor.
- Cuantos más colores lleves en la cesta de frutas, verduras y ensaladas, mejor.
- Cuantos menos productos que lleven azúcar o sus parientes, mejor.
- Compra productos frescos, que los puedas tocar, oler y pesar... y, por supuesto, productos del mar.

No vamos a recomendar ninguna dieta en particular. Sólo que queremos que llegues al convencimiento de su importancia. Dietas saludables hay muchas, por ejemplo, la mediterránea. Pero cuidado: es una dieta de proporciones. Si ingerimos mucho de los ingredientes que sólo han de ser marginales no estamos siguiendo la dieta mediterránea. Piensa en hace cincuenta años y acertarás. No había bebidas gaseosas ni bollería industrial. Apenas se comían azúcar y harinas blancas. No existían las carnes procesadas. El ser humano ha llegado hasta aquí después de mi-

llones de años de evolución comiendo lo que se encontraba en el medio natural... y que fuera comestible, naturalmente. En muy pocos años, la industria ha puesto en circulación multitud de productos sabrosos y azucarados que engañan a nuestro cerebro. Por eso, tienes que ser más inteligente y voluntarioso que tu propio cerebro. Sólo así serás un HOMO SAPIENS.