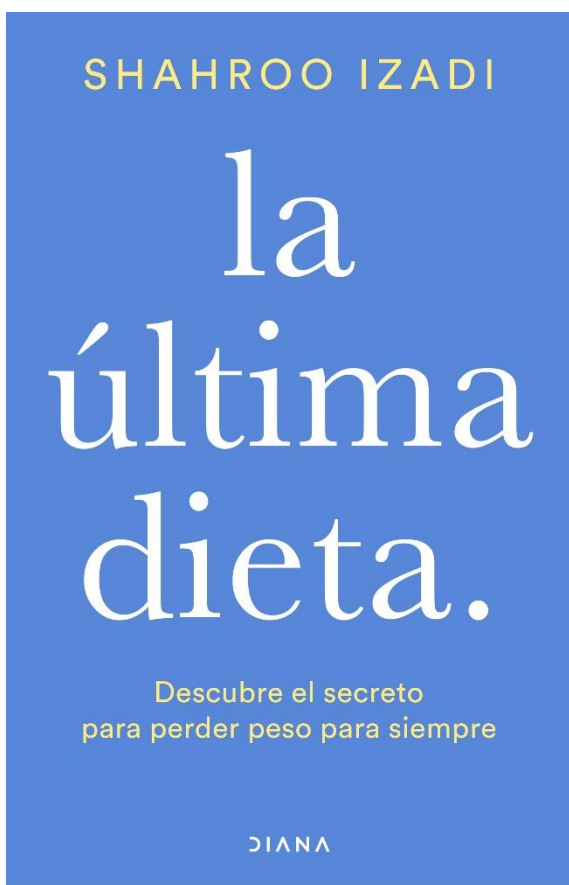


# LA ÚLTIMA DIETA

Descubre el secreto para perder peso para siempre

SHAHROO IZADI



En estas páginas no vas a encontrar una dieta, sino una aproximación nueva que se convertirá en la única guía que necesitarás para perder peso. Shahroo Izadi, especialista en cambio de hábitos, se basa en su experiencia profesional en el tratamiento de adicciones y en su historia personal a la hora de perder peso y mantener esa pérdida para acompañarte en la misión de encontrar la mejor dieta para tu cuerpo y para tu vida.

*La última dieta* te ayudará a identificar de dónde proceden tus hábitos no deseados, cómo aceptarlos y, lo más importante, cómo cambiarlos. Shahroo te guiará a través de ejercicios claros y hechos a tu medida para mantener tu bienestar físico y mental y aumentar tu autoestima en cada paso, animándote a confiar en tu sabiduría interna y a encontrar la motivación necesaria para cambiar tus hábitos a largo plazo, de manera que esta sea la última vez que empiezas de cero.

A menudo la gente dice:

«Si yo ya sé lo que tengo hacer para perder peso.  
Lo que pasa es que, por alguna razón,  
no lo consigo».

Este libro te enseñará a hacerlo de verdad  
y PARA SIEMPRE

«Cuando me doy cuenta de que ciertas preocupaciones cotidianas, simples pero agobiantes, como sentarme en el metro, son ya cosa del pasado, siento una mezcla de compasión por mi yo del pasado y orgullo por todo lo que he logrado conseguir».

p. 58

## SHAHROO IZADI

Shahroo Izadi es psicóloga especialista en cambio comportamental y autora de *El método de la amabilidad*, obra que se tradujo a seis idiomas. Su experiencia en primera línea en el tratamiento de adicciones influyó enormemente en su mirada terapéutica y la ayudó a desarrollar un método autoliderado hacia el cambio, incluso en los casos más difíciles. Su trabajo de divulgación psicológica ha sido muy bien recibido y ha aparecido en numerosos medios de comunicación, como la BBC, el diario *The Telegraph* o la revista *Psychologies*. Actualmente imparte charlas, dirige seminarios y es una invitada habitual a diferentes paneles de expertos en cambio comportamental, salud mental y adicciones.



© Lloyd Sturdy

## SUMARIO

### **Introducción**

La última vez que tendrás que empezar de cero

### **Mi historia**

Sé por lo que estás pasando porque yo también lo he vivido

### **Tu historia**

Tú eres el experto

### **La última dieta**

De qué se trata

### **Se acabó**

Un retrato de los motivos para cambiar

### **Se acabaron los lunes**

Cómo generar un sentimiento de urgencia para arrancar

### **Tu cuerpo es capaz**

Tu cuerpo puede hacer mucho más que perder peso

### **Tu cuerpo tiene**

Céntrate en tus puntos fuertes

### **Tu banda sonora**

Cómo lograr que tus impulsos dejen de ser órdenes y se transformen en avisos

### **Motívate**

Sé tu propio entrenador motivacional

### **Lo que no te funciona**

Aprende a identificar los métodos que no te funcionan

### **Lo que te va**

Crear un plan que nos allane el camino

### **Qué tiene de bueno**

Los problemas pueden ser soluciones

### **Lo que te pone a prueba**

Eliminar el factor sorpresa siempre que sea posible

### **Se ha descubierto el pastel**

No insultes tu propia inteligencia

### **El plan**

Ha llegado la hora de planificar lo que harás para alcanzar tus objetivos

### **¡A por todas!**

Si la vida va a estar llena de desafíos que van a hacernos más fuertes, ¿por qué no escoger algunos?

### **Control de daños**

No habrá daños si sabes cómo volver a ir por el buen camino

### **Revisión amable**

## EXTRACTO DE LA INTRODUCCIÓN

«Voy a enseñarte cómo controlar tu peso de manera agradable durante el resto de tu vida, y lo haré sin decirte lo que debes comer. Tanto por mi experiencia personal perdiendo ocho kilos como por mi experiencia profesional trabajando en el tratamiento de adicciones, sé que decirle a la gente cómo y por qué tiene que cambiar no resulta muy efectivo. Como especialista en modificación de la conducta en una clínica privada, me dedico a ayudar a la gente a alcanzar sus objetivos de pérdida de peso, sean cuales sean, y de la manera que mejor se adapte a sus cuerpos y a sus vidas.

Supongo que ya sabes cómo perder peso en el sentido más literal, pero, si no es así, una simple búsqueda en Google te proporcionará toda la información nutricional y la orientación dietética que necesitas para aprender a perder peso de manera sensata. Tenemos a nuestra completa disposición una gran variedad de métodos para controlar nuestro peso de manera segura y eficaz, y cada día hay más opciones que nos permiten seguir una dieta efectiva.

Pero entonces, si saber qué hay que hacer o cómo hay que hacerlo no es el problema, ¿cómo es posible que todavía no lo hayas conseguido? Este es precisamente el tipo de preguntas que este libro te ayudará a responder, y a partir de tus respuestas podrás crear un programa de control de peso adaptado específicamente a tus necesidades; un plan que tenga en cuenta tu bienestar general.

[...]

*[L]a última dieta* es un programa de pérdida de peso amable, que se centra en ejercicios escritos diseñados para aumentar tu autoestima y tu autoconocimiento, no en simples ejercicios físicos pensados para que pierdas peso. Este libro te ayudará a diseñar una rutina de alimentación, ejercicio y bienestar duradera y consciente; una rutina con pautas creadas por ti y que estarás dispuesto a seguir incluso cuando las cosas se pongan difíciles. Y es que resulta mucho más complicado rebelarse contra una dieta cuando sabes que la has creado tú mismo y que has dedicado mucho tiempo y esfuerzo para asegurarte de que es la más idónea para ti.

Aunque la palabra “dieta” tiene mala fama, no debemos asociarla solamente a modas o a tratamientos milagrosos. Es obvio que tu dieta va a desempeñar un papel importante en el proceso de perder y mantener tu peso, de la misma manera que habrá sido responsable de que lo ganes o de que no hayas sido capaz de mantenerlo. Tu dieta es simplemente una descripción de los alimentos que consumes. Visto de este modo, en realidad siempre estás a dieta, aunque es posible que no la hayas escogido deliberadamente o que sea errática.

Este libro está dirigido a todas aquellas personas que quieren crear su propia dieta de manera consciente; a todas aquellas personas que se han dado cuenta de que, a falta de unas pautas básicas que seguir, los hábitos alimentarios que tienen actualmente provocan que se sientan insatisfechas con su apariencia y con cómo se sienten en su propia piel. Es posible que, después de completar los ejercicios exploratorios y preparatorios incluidos en este libro, algunas personas lleguen a la conclusión de que pueden crear pautas muy amplias y flexibles, mientras que otras decidan que lo que necesitan son directrices mucho más específicas.

[...]

A lo largo de este libro voy a utilizar ejemplos de los problemas que yo misma tuve para perder peso y mantenerlo a raya. También recurriré a historias de los pacientes que he conocido a través de mi clínica privada y de mis talleres de modificación de la conducta. En este libro podrás leer explicaciones sencillas sobre las estrategias que he aprendido gracias a mi trabajo en el tratamiento de adicciones; conceptos motivacionales que he visto cómo cambiaban por completo la vida de las personas para mejor. Vas a comprender por qué, en cuanto me di cuenta de que estos mismos conceptos podían aplicarse a la pérdida de peso, decidí consagrar mi tiempo a explicárselo a todo el mundo.

En resumen, si consigues aprender los principios básicos de la motivación y la buena planificación, siempre vas a sentirte preparado para entender y cambiar los hábitos indeseados que pueden aparecer en relación con la alimentación y el ejercicio durante el resto de tu vida, sin tener que ponerte en manos de un “experto” que necesitará tiempo para conocerte. La “manera de comer” definitiva que vas a crear durante este proceso se convertirá en tu nueva normalidad con el tiempo. Sin embargo, es posible que dentro de cinco años tu cuerpo y tu rutina cambien o que las circunstancias de tu vida hagan que ya no puedas seguir manteniendo el mismo plan. O quizás simplemente ya no quieras seguirlo. Si se diera el caso, podrías volver a realizar los ejercicios de este libro para encontrar todo lo que necesitas para crear un nuevo plan que se ajuste a tus nuevas necesidades.

[...]

[M]i constitución física es la causa principal por la que siempre he ganado peso de forma natural y con rapidez. Aun así, siempre supe que el hecho de tener sobrepeso se debía sobre todo a lo que comía y, aún más importante, a por qué y cómo lo comía. También se debía en parte a lo poco que me movía, pero en menor grado. A lo largo de mi vida ha habido una serie de razones por las que he comido de una manera que me hacía ganar peso, como, por ejemplo:

- Picotear y darme frecuentes atracones de grandes cantidades de alimentos que incuestionablemente engordan, en un intento por reducir la ansiedad, el estrés y el desánimo.
- Adorar la comida que engorda y encontrarla extremadamente reconfortante.
- Querer seguir teniendo sobrepeso de forma inconsciente.
- Hacer dietas yoyó y darme atracones durante un largo período de tiempo como respuesta a mi incapacidad de seguir un plan restrictivo.
- Pasarme toda la infancia confabulando para conseguir los alimentos prohibidos que “me hacían engordar”.
- Abusar de la comida para no pensar que estaba abusando de la comida.
- No haber determinado nunca qué significaba para mi cuerpo comer de manera saludable y “normal”.

## CÓMO FUNCIONA

Vas a utilizar las pautas proporcionadas en este libro para crear una manera “normal” de comer que se ajuste a tus necesidades basándote en principios irrefutables y de sentido común. Independientemente de cómo estés comiendo actualmente, este proceso incluye algunos elementos que todos consideramos positivos tanto a corto como a largo plazo, como, por ejemplo:

- Mantenerse hidratado.
- Comer verduras.
- No pasar hambre durante mucho rato.
- Tener una alimentación variada.
- Comer de manera consciente y disfrutar del proceso.
- No consumir grandes cantidades de azúcar.
- No comer de una manera que te haga sentir ansioso o desanimado.
- No comer de una manera que te haga sentir cansado o aletargado.
- No comer compulsivamente.
- Comer de una manera que te proporcione energía duradera en vez de un “chute” rápido.
- Comer de una manera que te ayude a mantenerte centrado y energético.
- Comer de una manera que haga que tu cuerpo se sienta bien alimentado.

*La última dieta* es básicamente una oportunidad para aprender a tomar las decisiones respecto a tu cuerpo y tu mente que querrías que tus seres queridos tomaran si estuvieran en tu lugar. Este es el hábito más importante que vas a adquirir durante este proceso y es el que querrás extender conscientemente a todos los demás aspectos de tu vida, además de ser lo que te ayudará a alcanzar tus objetivos de pérdida de peso».

pp. 11-18

### Para más información:

Paloma Cordón

934 928 633 - 699629430

[pcordon@planeta.es](mailto:pcordon@planeta.es)

Guillem Duran

934 928 442

[especializadas@colaborador.planeta.es](mailto:especializadas@colaborador.planeta.es)