

FILOSOFÍA DE LA TORTUGA

Autor: Abilio Ayuso



Pequeño manual para adelgazar de forma natural, sencilla y económica.

Más que un régimen es una filosofía de vida, una idea que, si la asumes, nunca estarás gordo/a. Sin embargo, este sistema es perfecto para aquellas personas que están gordas en general, pero aquellos que tienen acumulación de grasa en un punto determinado (como barriga o culo) y el resto del cuerpo normal, deberán combinarlo con una dosis elevada de ejercicio físico para no perder musculatura.

El autor explica un sistema de su propia invención, con el que adelgazó dieciséis kilos en poco más de dos meses, eso no quiere decir que pueda funcionar igual con todo el mundo, por lo cual no se hace responsable de los perjuicios que pueda ocasionar a un tercero el seguirlo, cada cual debe actuar bajo su propia responsabilidad y buen criterio. En caso de duda consulte a su médico.

Dicen, que alguien realmente sabio, contemplando una simple piedra, puede deducir la esencia misma del universo.

Yo no aspiro a tanto, pero puedo añadir que viendo la pequeña tortuga que me han regalado he descubierto una filosofía de vida.

Para comenzar una reflexión: Mi cuerpo del cuello hacia abajo es un ente totalmente descerebrado, se rige por instintos primarios y puede llegar a convertirse en mi peor enemigo, porque en realidad, ni siquiera forma parte de mi yo.

En la actualidad, hay gente que vive sin brazos, sin piernas, con un corazón, riñón o pulmón artificial... Y siguen siendo ellos mismos.

En un futuro no muy lejano se podría llegar a trasplantar un cerebro, y la persona seguiría siendo él mismo, pero con otro cuerpo, por lo tanto: De cabeza hacia abajo, mi cuerpo no soy yo.

El cuerpo, es un elemento absolutamente simple que solo tiene deseos y necesidades sencillas, sin control alguno, pero si permitimos que tome el mando puede llevarnos a la destrucción, igual que si un bebé que va en un cochecito tomara el control sobre la señora que lo lleva, no tardarían en morir ambos aplastados por un autobús.

Una vez mi padre me contó que, siendo niño, tenía en su casa un gatito que siempre pedía comida lastimeramente.

Compadecido del pobre animal, el chiquillo gastó su paga mensual en comprarle un kilo de salchichas, para que, aunque fuera por una vez, el pobre minino pudiera comer lo que le apeteciera.

La pobre bestia estuvo a punto de morir del atracón, y mi padre aprendió que no se puede dejar vía libre a quien no tiene suficiente conocimiento.

Contemplando a mi tortuga, me ha dado cuenta de que es un animal sabio. Existían antes de los dinosaurios, se extinguieron los dinosaurios, y millones de años después los mamuts, los mastodontes, los megaterios, los neandertales... Y ellas siguen aquí.

Son sabias por fuerza, la que no lo fue desapareció, ¿Por qué?, muy sencillo: Si cuando una tortuga ha completado su desarrollo y no ha de crecer más, comiera, comiera y engordara más y más, acabaría muriendo asfixiada, aplastada por su propio cascarón. Sin embargo, son los animales más longevos del planeta.

¿Por qué?, porque la tortuga terrestre come y come, pero cosas no engordantes.

Volviendo al propio cuerpo, que lanza a nuestro yo mensajes angustiantes que dicen: “Tengo hambre, necesito comer, dame comida, no puedo vivir así”.

Es difícil luchar contra eso, ¿Solución?, engañarle, darle de comer hasta que no pueda más, pero solo aquello que sabemos que no engorda.

Aun así no se rendirá tan fácilmente, de una u otra forma acabará dándose cuenta de la farsa y nos mandará mensajes diciendo: “Estoy débil, no tengo energía, me falta fuerza”.

Es una trampa, si tiene energía, pero la quiere guardar en forma de grasa, como el usurero que guarda una fortuna, pero lleva una vida miserable.

Llegando a este punto ya solo queda el recurso de que nuestro yo se plante y diga: “¿Dices que te va a costar subir esa escalera?, pues la vas a subir y bajar tres veces”.

Es decir, en lugar de rehuir el esfuerzo por los mensajes que nos manda el maldito cuerpo, afrontarlos con más ahínco, ya que eso nos solucionará otro problema, pues el condenado irracional querrá guardar, como el avaro su tesoro, la jodida grasa que tanto nos afea y nos perjudica, y antes que utilizarla como lógico combustible es capaz de reducir nuestra estructura muscular.

Personalmente yo ya me daba asco a mí mismo, porque con un resto del cuerpo normal, mi barriga parecía el producto de un embarazo de siete meses, así que decidí comer solo lo que pudiera ingerir saludablemente mi tortuga.

Mi menú quedó como sigue:

Desayuno: Dos manzanas y un plátano, cuatro nueces, un tazón de té verde con leche descremada y una cucharadita de miel. (Dependiendo del tránsito intestinal de cada persona se puede sustituir por otra fruta no astringente).

Comida: Un enorme bol de ensalada cortada muy fina, conteniendo: Media lechuga, una endivia, un pepino, dos zanahorias, dos tomates, unos granos de maíz, adrezado todo con zumo de limón, o limón congelado rallado (nunca aceite, ni aguacate, ni frutos secos), sal marina no refinada, no yodada, y un toque de salsa de soja. (en los chinos venden botellas de litro económicas). De postre: Manzana o kiwi o similar. Para beber o agua pura o un poco de vino con sifón (nunca exceder el ¼ de litro de vino).

Cena: Un gran bol de verduras hervidas, (o al vapor, o al microondas) añadiendo cubitos de caldo al gusto para darle sabor, podemos incluir: Calabacín, berenjena, zanahoria, setas, judía verde, algas marinas, apio, puerro, ajo, cebolla y especias al gusto. Para beber o agua pura o un poco de vino con sifón (nunca exceder el ¼ de litro de vino). De postre un yogur de frutas descremado, y si hemos sido buenos, como premio, una pastilla (no una tableta) de chocolate negro con mínimo de 70% de cacao, pero no exceder los 10 gramos.

Queda totalmente prohibido: TODO LO QUE NO ESTÁ AQUÍ ESCRITO, sobre

todo el picar entre comidas ni beber nada que no sea agua, el pan no se puede ni mirar, ni la pasta, ni arroz, ni legumbres, ni patatas, ni elaborados artificiales, ni dulces.

Dos platillos extras para un día especial:

1) En una sartén antiadherente con muy poco aceite de oliva bien caliente añadir una porción de puerro troceado muy fino y un puñadito de camarón seco (minúsculo), seguidamente un apio troceado a dados y espolvorear con un (o medio) cubito de caldo de pollo, previamente machacado hasta reducirlo a polvo, remover constantemente y retirar cuando aún está crujiente.

2) Misma sartén antiadherente con muy poco aceite de oliva bien caliente añadir dos calabacines con piel, cortados a dados finos y espolvorear con un (o medio) cubito de caldo de pollo, previamente machacado hasta reducirlo a polvo, remover constantemente y cuando está en su punto añadir un huevo grande, o dos pequeños, del número cero (ecológicos), previamente batidos. Remover bien el conjunto y retirar en cuanto el huevo solidifique.

¿Y funciona?: A mí, llevado a rajatabla me ha quitado los dieciséis kilos que me sobraban en casi tres meses y me ha proporcionado la alegría de, no solo poderme poner la ropa del invierno pasado, sino recuperar pantalones antiguos que ya no me cabían.

Por supuesto, cualquier dietista, médico, nutricionista, o enteradillo, os pondrá mil y una pegas respecto a este sistema, pero desengáñate, si tienes sobrepeso es de las pocas cosas que funcionan.

Imagina que en algún laboratorio descubrieran que con un poco de sal marina y un par más de ingredientes baratos, no patentables, se puede curar radicalmente el cáncer, el sida, la gripe y el ébola. ¿Lo harían público, o callarían como putas?.

Pues en este caso lo mismo, si la gente se mentalizara de lo fácil que es adelgazar, ¿De que iban a vivir todas las empresas y profesionales dedicados a este tema?.

Por supuesto, como dijo Buda: equilibrio. Cerramos el grifo para que el estanque no rebose, pero no pretendemos secarlo y que mueran los peces.

Por tanto, al llegar a un peso y figura aconsejable, ir introduciendo a nuestra dieta huevos, pescado, carne de conejo, de pavo, de pollo sin piel, algo de marisco, un poco de jamón de buena calidad, algunos frutos secos, algo de aceite de oliva.

¿Qué volvemos a engordar?... Cerramos un poco más el grifo.

De esta forma y utilizando la inteligencia que se supone tenemos, añadir complementos hasta apreciar que ya ni ganamos ni perdemos.

Porque tener el peso correcto, no solo es estético sino muy saludable, ya sabéis aquello de: Diez kilos de más, diez años de vida menos.

¿Y el tan cacareado efecto rebote?. Tengo la certeza de que principalmente es una cuestión psicológica. Cuando la gente llega al peso perfecto, normalmente dice: “Perfecto, ya puedo volver a la normalidad”, pero la normalidad te engordaba, por tanto, nunca deberás volver a comer como lo hacías antes del régimen, porque eso te engordó.

¿Y mi tío Perico que estaba gordo y vivió hasta los ochenta?... Pues hubiera vivido hasta los noventa.

Si, todo muy bonito, pero... ¿Y esas navidades, esos cumpleaños, esas comidas de empresa, esas paellas de la mamá?...

Pues muy sencillo: Come de todo, no vas a renunciar a tu vida social, pero no uses la excusa para atiborrarte, no toques el pan, quita la grasa de la carne, come más ensalada y menos paella, fruta de postre, nada de dulces, y después... Si ya tenías el peso correcto: Unos días de régimen de la tortuga, y si aún estabas adelgazando... Pues en vez de tres meses tardarás cuatro.

Ahora bien, si tienes tres compromisos por semana, no tendrás más remedio que seleccionar y ver cuáles son más importantes y cuales puedes dejar. No vaya a ser que tu vida social se cargue tu salud, recuerda que los muertos no tienen vida social.

Por si no te habías dado cuenta, las ventajas de este régimen son: Que es mucho más rápido que los convencionales que al alargarse te acaban cansando.

Es más fácil tener fuerza de voluntad durante tres meses que durante dos años, y por otro lado al ser más radical, permite recuperarse más fácilmente de un exceso puntual.

Hace tiempo, leí una revista, donde detallaban un régimen supuestamente perfecto, elaborado por doctores y nutricionistas.

Al final del mismo añadían: “Tres olivas de más hacen perder el régimen de una semana”.

No pude por menos que pensar: “Pues vaya mierda de régimen, si tu jefe te invita a un vermut con olivas, te hace perder el régimen de un mes.

En la vida de una persona normal, siempre existen compromisos o excepciones, así que ese sería el régimen de nunca adelgazar.

Un último consejo: Cuidado con el diablo, no el diablo de tal o cual religión sino el real que es ese conjunto de ideas y personas que parecen empeñados en desgraciarnos la

vida.

¿Como actúa el diablo?: Si se mostrara con forma de ente monstruoso ordenándonos acciones directamente negativas contra nosotros mismos no triunfaría, pero como es astuto se presenta en el modo más agradable y zalamero posible diciéndonos justo aquello que halaga nuestros oídos, pero finalmente nos lleva a la perdición.

Un ejemplo: ¿Quién no ha visto en Internet o en revistas para la mujer esos artículos que dicen...?: Que no te impongan sus cánones de belleza, ¿Quién dice que no seas hermosa porque peses tanto o cuánto?, siéntete a gusto con tu cuerpo, tú eres bella, no permitas que nadie te diga lo contrario.

Ese es el diablo, porque se puede ser hermosa/hermoso con unos pocos kilillos de más o menos, pero no hinchada como un globo ni escuálida como un esqueleto, pero es que además... Esa grasa sobrante, encima de afearte, es mala para tu salud, es un freno para tus actividades diarias, te da apatía, y mala imagen de ti en situaciones como por ejemplo buscar empleo o pareja.

Otros diablos son aquellas personas que te dan consejos como: La vida es para vivirla, si tienes que estar pendiente de comer esto o aquello vaya mierda de vida. Al que no le guste que no te mire. Etc.

Si, la vida es para vivirla, pero con cuatro sacos de grasa adosados a tu cuerpo no se vive, se malvive.

FIN...