



Guía práctica

Guía para perder **grasa**

Cómo bajar de grasa de forma saludable y sostenible, sin dietas milagro. Lo que de verdad funciona: nutrición, entrenamiento y paciencia.

Cómo se pierde grasa de verdad

Perder grasa no tiene misterio, aunque la industria de las dietas se empeñe en complicarlo. Tu cuerpo tira de sus reservas de grasa cuando le das menos energía de la que gasta. A eso se le llama déficit calórico, y es la única regla que de verdad manda. Todo lo demás (qué comes, cómo entrenas, cómo descansas) sirve para llegar a ese déficit sintiéndote bien y sin perder músculo.

El déficit calórico

Si comes algo menos de lo que gastas cada día, tu cuerpo compensa la diferencia usando grasa como combustible. No hace falta pasar hambre ni contar cada caloría con obsesión: basta con un déficit moderado y sostenible, ese que puedes mantener durante meses sin que tu vida gire alrededor de la comida.

Por qué fallan las dietas milagro

Las dietas extremas prometen resultados rápidos y a veces los dan al principio: casi todo es agua y músculo, no grasa. Son tan restrictivas que nadie las aguanta, y al dejarlas se recupera el peso (y a veces más). El famoso efecto rebote no es mala suerte: es la consecuencia lógica de un plan imposible de mantener.

Paciencia y constancia

Un ritmo saludable ronda el 0,5 % o 1 % de tu peso corporal a la semana. Parece poco, pero mantenido en el tiempo transforma tu cuerpo de verdad y sin sustos de salud. Perder grasa es una carrera de fondo: gana quien es constante, no quien empieza más fuerte.

La clave que casi nadie aplica

El mejor plan para perder grasa no es el más estricto, sino el que puedes seguir sin abandonar. Prioriza la sostenibilidad: pequeños cambios que mantienes ganan siempre a grandes sacrificios que duran dos semanas.

Nutrición para perder grasa

No existe el alimento mágico que quema grasa ni el que te la hace ganar por sí solo. Lo que cuenta es el conjunto de tu alimentación a lo largo de la semana. La buena noticia es que puedes comer variado, quedarte saciado y seguir en déficit si organizas bien lo que pones en el plato.

■ Prioriza la proteína

La proteína es tu mejor aliada cuando quieres perder grasa. Sacia más que los hidratos o las grasas, así que te ayuda a comer menos sin pasar hambre, y protege tu masa muscular para que lo que pierdas sea grasa y no músculo. Inclúyela en cada comida: huevos, pescado, carne, legumbres, lácteos o tofu.

■ No elimines grupos de alimentos

Los hidratos no engordan y las grasas no son el enemigo. Ambos cumplen funciones importantes: los hidratos te dan energía para entrenar y las grasas saludables regulan tus hormonas. En vez de prohibir, ajusta las cantidades. Cuanto menos restrictivo sea tu plan, más fácil será mantenerlo.

■ Comida real e hidratación

Basa tu dieta en alimentos poco procesados: verduras, fruta, cereales integrales, legumbres, proteína de calidad y grasas buenas. Sacian más y aportan más nutrientes por caloría. Y bebe suficiente agua: a veces confundimos la sed con el hambre, y la hidratación influye en tu energía y tu rendimiento.

■ Un ejemplo de reparto del día

- **Desayuno:** una fuente de proteína (huevos o yogur), fruta y algo de hidrato integral.
- **Comida:** mitad del plato de verduras, un cuarto de proteína y un cuarto de hidratos.
- **Merienda:** fruta con un puñado de frutos secos, o yogur natural.
- **Cena:** ligera y con proteína: pescado o huevos con verdura.

La regla del plato

Para no complicarte: llena medio plato de verduras, un cuarto de proteína y un cuarto de hidratos de calidad. Es una forma sencilla de controlar las cantidades sin pesar la comida ni contar calorías.

El entrenamiento que más ayuda

Si tuvieras que quedarte con un solo tipo de entrenamiento para perder grasa, sería la fuerza. Trabajar con pesas mantiene (e incluso aumenta) tu masa muscular mientras estás en déficit, y eso es clave: el músculo consume energía en reposo, así que cuanto más músculo conserves, más alto se mantiene tu metabolismo. El cardio y el HIIT son un buen complemento para sumar gasto y cuidar tu corazón.

Un plan semanal orientativo

Día	Tipo	Enfoque
Lunes	Fuerza (todo el cuerpo)	Ejercicios básicos: sentadilla, empuje, remo. Trabaja con buena técnica y algo de exigencia.
Martes	Cardio suave	30-40 minutos a ritmo cómodo: caminar rápido, bici o elíptica. Recupera y suma gasto.
Miércoles	Descanso o movilidad	Día libre o una clase suave de estiramientos. El descanso también forma parte del plan.
Jueves	Fuerza (todo el cuerpo)	Repite los patrones básicos e intenta progresar poco a poco respecto a la sesión anterior.
Viernes	HIIT o clase dirigida	20-25 minutos de intervalos intensos, o una clase con música. Corto pero exigente.
Fin de semana	Vida activa	Camina, pasea, muévete. Mantente activo sin obligarte a entrenar más.

Errores que frenan el progreso

- **Creer que sudar es adelgazar.** El sudor es agua para regular tu temperatura; la recuperas al beber. Sudar mucho no significa quemar más grasa.
- **Buscar la reducción localizada.** No se puede elegir de dónde se pierde grasa. Hacer mil abdominales no quita la barriga: la grasa baja de forma general con el déficit.

- **El mito del cardio en ayunas.** No quema más grasa que hacerlo después de comer. Lo que cuenta es tu balance del día, no la hora ni el estómago vacío.
- **Obsesionarse con la báscula.** El peso fluctúa por agua, sales o digestión. Fíjate en la tendencia de varias semanas, en cómo te queda la ropa y en tu fuerza, no en el número de un día.

Recuerda

Descansar y dormir bien (7-8 horas) no es tiempo perdido: es cuando tu cuerpo se recupera, regula el hambre y consolida el progreso. Dormir poco dispara el apetito y te lo pone todo cuesta arriba. La constancia sin prisas, semana tras semana, es lo que de verdad cambia tu cuerpo.

NO ESTÁS SOLO

Cómo te ayuda JOYFIT

Perder grasa es mucho más fácil cuando tienes a alguien que te guía y un ambiente en el que te sientes a gusto. En JOYFIT te acompañamos desde el primer día para que entrenes con seguridad, cuides tu alimentación y disfrutes del proceso sin agobiarte.

Monitores en sala

Siempre tienes un profesional cerca para corregir tu técnica, resolver dudas y ayudarte a montar una rutina de fuerza y cardio adaptada a tu objetivo. Pregunta sin miedo: preferimos que preguntes a que te lesiones o entrenes sin resultados.

Más de 120 clases dirigidas

Si prefieres entrenar en grupo y con música, tienes un montón de clases para elegir según tu nivel y tus gustos. Es una forma estupenda de sumar actividad, mantener la motivación y conocer gente.

Un ambiente cercano

En nuestros centros de Tres Cantos y San Sebastián de los Reyes encontrarás un trato de gimnasio de barrio, sin postureo, donde todo el mundo cabe y todo el mundo empezó alguna vez desde cero.

Tu primer día, gratis

Ven a probar sin compromiso. Conocerás las instalaciones, hablarás con nuestro equipo y verás por qué quedarte es fácil. Te esperamos.

joyfit.

Ven a probar un día **gratis en JOYFIT**

Sin compromiso y sin excusas. El primer paso lo damos contigo.
Pásate por nuestros centros de Tres Cantos y San Sebastián de los Reyes.

joyfit.es

Gimnasios en Tres Cantos y San Sebastián de los Reyes