

Transcripción:

“Los 3 Secretos Para Crear un Cuerpo y una Salud Excepcionales”



El presente Ebook es una Transcripción casi literal del Episodio de mi Podcast titulado “*Los 3 Secretos Clave Para Crear un Cuerpo y una Salud Excepcionales*”. Es por eso que su redacción puede resultar algo desordenada o descoordinada; sin embargo, busca ser completamente fiel al audio y transmitir en profundidad y con claridad estos tres aspectos fundamentales.

A continuación, la transcripción del audio mencionado “*Los 3 Secretos Clave Para Crear un Cuerpo y una Salud Excepcionales*”.

INTRODUCCIÓN Y ANTECEDENTES

Hola, mi nombre es Federico Medina y yo soy alguien que en los últimos 5 años aproximadamente logré transformar mi cuerpo y mi salud de manera realmente radical y de una forma. Prácticamente autodidacta no tuvo el personal trainer, no tuvo nutricionista, no tuve ningún. Y sobre todo, no gaste prácticamente dinero en hacerlo. Entonces sí, si les interesa cómo, como yo hice esto, como yo logré esto y cómo lo logró hacer día a día. Lo único que tienen que hacer es simplemente seguir estos podcast o Instagram, donde también pongo ahí mis fotos y videos. Y bueno, y seguiré un poco el proceso que voy haciendo, que a mí la verdad que me encanta compartirlo con quienes les interesa.

Hoy voy a hablar de un tema que me parece que es fundamental. Que son los tres secretos podría decir los tres secretos o aspectos claves fundamentales para crear un cuerpo y una salud excepcionales, fuera de serie. Por supuesto que lo que voy a explicar nace de mi propia experiencia. Entonces, la realidad es que a medida que pienso en estos temas me voy dando cuenta que mi experiencia termina siendo muy larga. Sobre esto, a ver, me explico. Ya cuando yo era chico. Recuerdo que sentía mucha admiración por el cuerpo. Por el cuerpo humano y por sobre todo por lo que tenía que ver con el aspecto muscular de los hombres, pero también la parte sensual femenina. Eran como como dos aspectos, dos maneras distintas de admirar el cuerpo, no el cuerpo, el cuerpo humano.

Entonces lo que tenía que ver con la parte de desarrollo muscular, la parte del canon estético, me inclinaba y admiraba mucho lo que era el cuerpo humano masculino. Por ejemplo,

en los cómics o en las revistas, yo me acuerdo que aparecían publicidades de Charles Atlas, que fue un gran culturista. No sé si allá por los sesenta. Creo que 60/70. La verdad es que no se. Pero hacía mucha publicidad en lo que eran los cómics impresos y me acuerdo que me llamaba mucho la atención, había una foto de Charles Atlas como posamos y sacando músculo que realmente me llamaba la atención. Por otro lado, me gustaban mucho también lo que eran los de los dibujos animados como He-Man o Tarzán, porque no admiraba esa. Esa hombría también que por ahí simbolizaba tener un cuerpo, un cuerpo, cuerpo de titanes, un cuerpo musculoso. O sea. Tenía ese concepto.

Por otro lado, tenía también la atracción sexual de la sensualidad femenina. Entonces era eso. Eso era lo que por lo menos yo sentía de chico respecto del cuerpo humano. Después, en la adolescencia y la juventud empezaron a aparecer todos los tabúes por el cuerpo. Que si uno se fija en los músculos de un hombre, entonces para los amigos son muestras de homosexualidad o ese tipo de cosas, no? Entonces uno empieza a armarse defensas y a bloquear ese... cómo se dice..? esa intuición natural que por ahí yo tenía de admirar el cuerpo masculino.

Así que en lo que tiene que ver con la masculinidad, con el hombre, nunca pasó por el lado sexual en mi caso. Sí me pasaba con el caso de la mujer (que me atrae sexualmente), pero en lo que tiene que ver con el hombre, yo siempre admiré eso desde un punto de vista, yo creo que estético y como símbolo de fuerza, de masculinidad pero nunca desde lo sexual.

Pero bueno, como les digo, en la adolescencia y la juventud empezaron todos los tabúes con esto. Entonces, mi cuerpo yo lo limité a usarlo de manera funcional para lo que era el deporte, porque yo fui muy deportista toda la vida y, digamos, me encantaba hacer deporte, entonces mi cuerpo se limitó a ser funcional para el deporte. Nada más.

Ahora, yo no tenía realmente en ese momento, una conciencia plena de lo que hubiera implicado desarrollar el cuerpo de manera completa, con una tremenda nutrición o una nutrición bien consciente, con un trabajo muscular llevado a niveles superiores. Nunca tuve la total conciencia de lo que eso hubiera implicado, incluso para el deporte que me hubiera llevado por ahí a niveles muchísimo más altos de los que llegué. No lo sabía. Sinceramente no lo sabía o no me interesaba. Que yo recuerde no era algo de lo que yo tuviera conciencia en ese momento.

Sin embargo, ese trasfondo en el fondo de mi persona, seguía estando, ese sentido estético que tengo. Tengo un sentido estético muy, muy, muy avanzado y muy, muy evidente. Ya desde chico... Me contó mi mamá, años después, siendo ya adulto, que yo me pasaba por ahí mucho tiempo mirando sus libros de arte y admirando por ahí lo que eran las esculturas griegas o romanas, sobre todo lo que tenía que ver con el cuerpo humano. Tan es así que después, una vez que terminé el colegio, hice dos años de arte. Porque además tengo buena capacidad para dibujar, para pintar y todo lo que es artístico. Pero el punto que me resume es que siempre me atrajo mucho el tema del cuerpo humano.

Pero bueno, luego de todo este período de represión que obedecía también a mi formación cristiana católica, donde el cuerpo pasaba a ser prácticamente una muestra de pecado. O sea, el cuerpo ya era una cuestión casi de culpa y que poco más había que someterlo a latigazos para no caer en la tentación, y este tipo de historias, que al final digamos el tema del cuerpo y de la estética corporal, incluso de la sensualidad, quedó reprimido o quedó restringido.

Esto fue así prácticamente hasta el año 2005. Si 2005 yo tenía 29 años, era bastante grande y donde por una crisis personal que venía acarreado y que llegó al fondo, digamos, de tocar fondo, elegí cambiar mis creencias, o sea, todas esas creencias que me había formado respecto del que el cuerpo humano, sobre todo en la adolescencia y en la juventud, si del cuerpo como algo que genera culpa. Que implica tener deseos homosexuales o que es símbolo de pecado o lo que sea, que a mí me generaba una tensión interna muy fuerte. Y llegó un punto que ya no lo aguanté más. O sea, tenía una angustia, un estrés y una presión auto presión quizá, en cierta medida, pero también una presión recibida por toda mi formación. Y decidí cambiar. Así, radicalmente decidí cambiar absolutamente y decidí buscar ser auténtico y honesto conmigo mismo. O sea, decidí ser quien soy.

Entonces ahí empezó un cambio interior muy muy fuerte en mí. Y eso, se empezó a haber reflejado sobre todo en distintas crisis que tuve a partir de ese momento. Que fueron crisis de tipo laboral principalmente porque mi vocación y mi trabajo lo había elegido también un poco por mandato paterno o por mandato familiar. Había elegido estudiar abogacía y ser abogado cuando yo no sabía si eso realmente me apasionaba o

no me apasionaba, con el tiempo me fui dando cuenta al final, que así como tengo un sentido de la estética muy fuerte y un sentido deportivo muy fuerte, también tengo un sentido de la justicia muy fuerte. Pero en ese momento lo puse en crisis, puse en crisis mi vocación, mi profesión y puse en crisis mi pareja, porque yo me encontraba casado. Y tuve una crisis personal muy, muy, muy importante, toda esta crisis llevó a que en el año 2012 yo me divorciara.

En el medio también cambié de trabajo, dejé la abogacía durante siete años. Y me dediqué a las ventas del año 2000 desde el año 2000 principios de 2009 hasta el año 2000. 15. Fines de 2000 2015. Dejé la abogacía. Con lo cual fueron seis años que yo me dediqué a otra cosa, me dediqué a las ventas. Y al asesoramiento. Pero nada que ver con la abogacía. Entonces. Esto fue así hasta el año 2012 que yo me decido separarme. De mi entonces esposa y ese mismo año nos divorciamos sabiendo que no había vuelta atrás. A partir de ahí, ahí con el cuerpo, digamos y mi salud todavía no, yo no había tomado verdadera conciencia de eso, más allá de que yo había decidido ser auténtico conmigo mismo. El tema? Corporal y de mi salud lo tenía evidentemente tan tapado, tan tan escondido. Que no lo descubrí. Hasta el año 2015. Fines de 2014 o principios de 2015, que es lo que en general siempre cuento o nunca cuento toda esta parte anterior de la historia que acabo de contar. Y siempre cuento como que mi cambio se da a partir de enero de 2015, por cierto.

Pero la realidad es que viene de toda la vida, en definitiva, y en 2015 lo que hace es ahí sí manifestarse ya con plena conciencia. O por lo menos con un principio importante de conciencia, donde yo tengo otra crisis de poder después de mi

divorcio de 2012 a 2015 o mi vida pasó por un importante caos, por decirlo de alguna manera, con distintas crisis, distintas situaciones, distintas relaciones. Con muchos problemas económicos. Qué me llevaron prácticamente hasta encontrarme a fines de 2014 2015, prácticamente quebrado económicamente. Emocionalmente también porque mi relación me habían dejado emocionalmente por el piso.

Entonces. Ahí yo recuerdo que tuve un día, un día que fue clave, que fue el 31 de diciembre de 2014. Donde yo. Me veo en el espejo de mi living de mi casa. Y me quedo mirándome a mí mismo y. Me llama la atención la situación. Me llama la atención porque no me gustó para nada lo que veía en el espejo y no me refería sólo a la parte exterior, la parte exterior era un reflejo de mi interior. Esa es la realidad y en definitiva, lo que no me gustaba de mí mismo. Exteriormente reflejaban que no me estaba gustando a mí mismo interiormente. Si había desde el año 2005, había decidido ser auténtico y seguir, digamos mi, mi corazón o seguir mi intuición respecto de quien soy. Pero eso también de alguna forma me había llevado, me había traído muchos problemas. Entonces, ese 31 de diciembre de 2014.

Viendo esta situación. Decido nuevamente cambiar y en ese momento lo único que yo sentí que realmente podía cambiar o sobre lo que podía tener control de una manera clara de una manera relativamente rápida. Y que podía cambiar mi empezar a cambiar la realidad que yo estaba viviendo y viviendo en ese momento que no me gustaba, era mi cuerpo. Porque yo vivo con mi cuerpo. Cada uno vive con su cuerpo y es lo único sobre lo que puede llegar a tener un poco más de control en el corto plazo. Uno tiene control o puede tener

control sobre toda la realidad. De hecho, uno crea la realidad y es algo que voy a hablar un poquito después.

En el caso de, por ejemplo, de las relaciones también entran en juego las otras personas. No solo es uno. En el caso del dinero, en el caso de la abundancia y las finanzas, el trabajo, la profesión, entran en juego también factores externos. Que más allá de que quizá no hay tanta influencia como en una relación, el proceso puede ser más largo de manifestar en comparación con la salud. O por lo menos es lo que yo creía.

Entonces yo creía que tenía una mayor capacidad de cambio y de control sobre mi cuerpo, sobre mi salud. Puntualmente mi cuerpo. Sumado a esto, empecé a tomar conciencia también de lo que conté anteriormente, es decir, de mi tendencia a admirar el cuerpo humano, a admirar el cuerpo humano masculino desde el punto de vista de la fortaleza. Y desde el punto de vista estético. Decidí empezar a transformar mi cuerpo. Decidí ser auténtico con mi cuerpo, con mi relación con el cuerpo, con mi sentido de la estética, con mi sentido de la masculinidad y la fortaleza y con mi salud. Eso es lo que yo decidí ese día 31 de diciembre de 2014. Y ese día entonces hice una declaración muy clara y dije "voy a transformar mi cuerpo". En ese momento, esa declaración se transformó en un convencimiento. Del cual nunca dude. Nunca, nunca dudé.

LOS 3 SECRETOS FUNDAMENTALES PARA CREAR

TU CUERPO IDEAL

El primero es tener un **Porqué Muy fuerte**, un porqué claro. Yo Tengo un porqué, Lo tenía y lo tuve toda la vida, porque en mi caso el cuerpo o el sentido de la estética corporal es algo muy importante en mi vida. Lo siento así prácticamente desde que soy chico.

El segundo, el segundo secreto, el segundo aspecto fundamental es **La Creencia (La Fe)**. Es esto que dije. Cuando yo hago esta declaración, "voy a transformar mi cuerpo", el 31 de diciembre de 2014, empiezo a sentir que eso se transforma en una creencia, eso se transforma en fe, en un convencimiento de que lo voy a lograr. Y a partir de ahí, nunca más dudé de que yo iba a lograr eso. De que lo podía lograr, eso de que yo podía transformar mi cuerpo y tener el cuerpo que tengo hoy. En ese momento no sabía que iba a tener el cuerpo que tengo hoy exactamente. Sabía que quería cambiarlo, sabía que no me gustaba lo que veía, eso sí, pero no sabía exactamente cómo iba a ser. Pero tenía la intuición. Entonces ahí los dos elementos que dije son: primero el por qué y la causa para generar el cambio o la transformación y segundo la fe, la creencia, creer que uno puede realmente hacerlo.

Pero hay un tercer elemento, tercer elemento sin el cual nada es posible, que es **El Accionar**. O sea, yo puedo tener un porqué, puedo tener mucha fe, pero si no llevo a cabo las acciones nada va a cambiar. Esa es la realidad. Entonces esos son los tres elementos para mí fundamentales. Para llevar a cabo una transformación de este tipo. Si uno no tiene claros los tres elementos, si uno no llega a fondo como para tener claros esos tres elementos, cualquier dieta que una persona haga, cualquier plan de entrenamiento, de acondicionamiento físico que se haga, por más que sea el mejor del mundo, no le va a

servir de absolutamente nada porque no lo va a poder sostener en el tiempo.

Ese es el gran punto entonces: Si uno no va a fondo, si uno no va al fondo de los temas, cambiar de una manera, transformarse es realmente imposible. No resulta posible. Por eso yo creo que estos tres elementos, estos tres aspectos, tres secretos, son mucho más importantes que cualquier dieta o que cualquier plan de entrenamiento físico. Y a todo esto hay que agregarle, hay que partir de otra creencia que es que uno es el protagonista de su historia. Que **uno es el total responsable de su historia**. Y eso es una creencia. Eso es tener fe de que uno puede crear su realidad, de que uno puede cambiar su historia, de que uno puede transformarse para la salud y el cuerpo, el aspecto físico para la economía, el trabajo, las finanzas para las relaciones con las demás personas, la relación de pareja, relación de amistad, hijos, familia, lo que sea. Si no partimos de la base de que somos los protagonistas de nuestra propia vida y que absolutamente todo lo que pasa en nuestra vida es una creación nuestra, no vamos a poder cambiar absolutamente nada. Por eso este es un elemento aparte, no es uno de los tres elementos básicos porque es una creencia. El declarar "Yo soy el creador de mi realidad" es una creencia. O sea, antes está la creencia, una vez que yo declaro y una vez que yo me convengo y creo que soy el protagonista de mi realidad, de mi vida, recién con esa creencia yo puedo tener el por qué. O sea, la causa.

Puedo tener otras creencias. Como por ejemplo, yo voy a transformar mi cuerpo o yo voy a transformar mi economía o lo que sea. Y luego llevar a cabo las acciones, el accionar. Por eso son esos los tres elementos clave. Con este aspecto conecta

esta creencia importante que es que yo soy el protagonista de mi realidad y yo soy quien crea eso.

A ver todo esto lo veo hoy, en ese momento, en el año 2014, el día 31 diciembre 2014, no tenía idea de todo esto, o sea, no tenía por lo menos las ideas ordenadas respecto de todo esto. Lo único que sabía, y que sabía realmente muy, muy claro, o por lo menos que intuía era que no quería ser quien estaba siendo. No quería seguir siendo quien estaba siendo. En lo que tenía que ver con mi cuerpo y con mi salud, tampoco quería ser quien estaba siendo económicamente ni en mis relaciones. Lo que pasa es que eso no podía cambiarlo de una manera tan rápida y tan concreta.

Por supuesto que a partir de ahí empecé a generar cambios en eso también día a día. Y de a poco fui mejorando y sigo todavía en todo ese proceso, pero en el tema de la salud y el cuerpo fui, realmente radical, fui muy claro. Muy concreto y actúe con una disciplina realmente espartana por ponerle un nombre. Y eso fue lo que me llevó a mí a ver resultados.

Por qué? Porque acá se da también una especie de tríptico entre la fe, es decir, creer las acciones, y los resultados. Se da una especie de círculo donde tenemos la fe por un lado, las acciones por otro y los resultados por el otro. Porque si nosotros creemos, y esa creencia la llevamos a acciones, tarde o temprano empiezan a aparecer los resultados. Y esos resultados nos van a llevar de vuelta a tener más fe. Por qué? Porque estamos viendo resultados, como vemos resultados creemos más en lo que está pasando y aumentamos nuestra fe, aumentamos nuestra creencia. Entonces nos motivamos más. Entonces queremos actuar más y actuamos más. Al actuar más

generamos más resultados, y al generarse más resultados volvemos a creer todavía más y se transforma más nuestro cuerpo.

Es como una especie de círculo virtuoso donde pasamos de la creencia a la acción y a los resultados. Generalmente estas tres cosas se dan al mismo tiempo. Quizá lo que tarda un poco más en aparecer es el resultado, pero son cosas que se van dando al mismo tiempo. Ahora qué pasa cuando por ahí no vemos resultados? Porque puede pasar: Nosotros arrancamos con un plan de entrenamiento o dieta y la realidad es que las primeras semanas no se ven resultados. Además, depende mucho, muchísimo para ver resultados realmente rápidos, depende muchísimo de nuestras acciones. Porque hay mucha gente que dice "si yo estoy haciendo la dieta y no tengo resultados". Entonces el tema es analizar qué quiere decir "estoy haciendo la dieta" para esa persona, porque quizá esa persona tomaba dos litros de Coca-Cola por día y para esa persona hacer la dieta es bajar de dos litros a un litro de Coca-Cola y eso no es hacer la dieta. O no digo que no sea hacer la dieta, pero no es lo que va a mostrar resultados rápidos.

Si la persona quiere tener resultados rápidos en ese ejemplo que digo, tiene que pasar de tomar dos litros de Coca-Cola por día a tomar cero. Yo le garantizo que si la persona que está tomando dos litros por día pasa a tomar cero litro de Coca-Cola por día durante un mes, va a tener unos resultados impresionantes, pero tiene que ser cero y la persona tiene que ser honesta consigo misma para decir si estoy tomando cero litros de Coca-Cola por día, entonces.

Qué pasa cuando empezamos a accionar y no vemos resultados? Bueno, o sea, la gente empieza a perder la fe, empieza a dejar de creer que puede lograrlo. "Porque yo no estoy teniendo los resultados que yo me imaginé". Lo peor es que empiezan a echar la culpa a la nutricionista o a la persona que lo está asesorando. "Y si yo estoy siguiendo la dieta, pero no tengo resultados, esto es culpa del nutricionista a poder personal, trainer o del coach. Pero no es culpa mía, porque yo estoy haciendo la dieta".

Vuelvo al punto anterior del yo creador, del yo protagonista. Entonces ahí es donde uno tiene que examinar. Realmente está haciendo la dieta? Realmente estoy haciendo lo que tengo que hacer. Hasta qué límite lo estoy llevando? En qué momento me estoy abandonando porque no tengo resultados. Una semana, dos semanas, tres semanas, un mes. Abandonó la dieta, abandonó el plan. Pero escúchame, si vienes, de 30 años de tener un estilo de vida totalmente desordenado pretendes que tu cuerpo se transforme en un mes?

Bueno, este es otro problema que la gente busca resultados inmediatos. Vuelvo a decir, no podemos pretender en un mes tener una transformación radical si venimos de 30, 35, 25 años de una vida completamente desordenada. Desde el punto de vista alimenticio, desde el punto de vista del entrenamiento físico, desde el punto de vista de los hábitos, del estilo de vida. Entonces también hay que ser realistas. Y lo que hay que hacer, **si uno quiere tener resultados con más rapidez, entonces tiene que ser más radical en las acciones.** Y si uno está perdiendo la fe, lo que tiene que hacer es accionar, accionar, accionar y nunca, nunca abandonar, porque tarde o

temprano los resultados van a aparecer. Y cuando los resultados aparecen, la fe se incrementa.

Pero el punto es que esa fe basada en resultados no es suficiente. La fe tiene que basarse en el yo soy creador, yo soy el creador de mi cuerpo, de mi salud y de mi realidad. Yo soy el protagonista y por más que ahora no tenga resultados, yo voy a lograr ver esos resultados, ya sea de acá a un año, a dos años o de acá hasta que me muera. Es así es como hay que verlo y así es como hay que creerlo. Hablando de las creencias, para poder llevarlo a cabo y para poder persistir durante toda la vida, porque esto es algo de toda la vida, es un proceso que dura toda la vida, no hay un punto al cual llegar. O sea, no existe eso de "yo quiero tener este cuerpo y una vez que llego ya está, listo, Ya no hago más dieta, no entreno más porque ya llegué a ese cuerpo que quería tener". No es como algo que uno va a un lugar y se lo compra y listo. Eso no existe en lo que es salud y acondicionamiento físico.

Entonces, para resumir, los tres secretos, los tres aspectos clave para crear un cuerpo y una salud excepcionales, un cuerpo y una salud fuera de serie, son: Tener una causa, un porqué. Creer. O sea, tener fe. Tener fe de que uno puede transformar su cuerpo y tener fe de que uno puede, que es uno quien puede transformar su cuerpo. Y el tercer elemento son las acciones. Accionar de manera constante, de manera regular y de manera persistente.

Esos son desde mi experiencia, desde mi punto de vista y desde mi lugar, habiendo realmente transformado mi cuerpo en poco más de cinco años, llevándolo a un nivel superlativo, porque la realidad y viniendo de un nivel digamos normal,

tirando para abajo, porque yo más allá de tener este instinto, esta intuición desde chico de amor, amor totalmente sano por el cuerpo humano, más allá de eso, yo no llegué a desarrollar, a tomar conciencia y desarrollar realmente ese aspecto mío hasta hace prácticamente casi seis años.

Entonces yo vengo desde el lugar de cualquier persona común que tiene un cuerpo normal, medio fofo, un cuerpo débil y una salud débil. Yo vengo desde ese lugar y lo logré transformar de esta manera tan, tan marcada. Entonces desde ese lado es que hablo yo y realmente espero que esto les pueda servir, que los pueda ayudar.

Federico Medina

Coach de Fitness & Wellness

<https://federicomedina.com>

Instagram: @fedemedinawellness

YouTube: Fede Medina Wellness

Facebook: Fede Medina Wellness