

BOOK ONE:

Using Exercise To Flip Your Testosterone Switch On!



Descargo de Responsabilidades:



Esta publicación está protegida por la ley de derechos de autor estadounidense de 1976 y por todas las otras leyes internacionales, federales, estatales y locales aplicables, todos los derechos están reservados, incluyendo los derechos de reventa: El comprador no tiene permitido darle o venderle esta Guía a nadie.

Aunque el autor y el editor han hecho todos los intentos posibles y razonables por tener exactitud en el contenido de esta guía, no asumen ninguna responsabilidad por errores u omisiones.

Asimismo, debes **usar esta información bajo tu propio riesgo**. Tu situación particular puede no estar exactamente adaptada a los ejemplos ilustrados aquí; y en consecuencia debes ajustar el uso de esta información y las recomendaciones.

Por último, usa tu cabeza. Nada en esta guía pretende sustituir al sentido común, legal, **médico** u otro consejo profesional y está destinada a informar y entretener al lector.

BOOK ONE:

Using Exercise To Flip Your Testosterone Switch On!



Guía de Inicio Rápido:

Este es el libro uno de una serie de siete partes diseñada para enseñar cómo aumentar tu **Potencia Masculina** utilizando métodos totalmente naturales.

Y por aumentar tu **Potencia Masculina** quiero decir elevar radicalmente la producción hormonal, tener suprema potencia eréctil, aumentar tu autoconfianza, energía ilimitada y lograr una transformación física en tu cuerpo *sin* medicamentos y *sin* efectos secundarios negativos.

Y vas a comenzar a desarrollar estos nuevos cimientos haciendo un compromiso semanal por ejercitarte durante tan solo 36 minutos a la semana.

Con tan solo 36 minutos de un tipo muy específico de ejercicio, científicamente probado para incrementar la testosterona y hormona de crecimiento humana en tu cuerpo.

Tengo la sensación de que debes estar pensando para ti mismo... *¡Puedo hacer 12 minutos de ejercicio 3 veces por semana!*



Yo te digo... ¡Sé que puedes hacerlo!

Confía en mí... una vez que comiences con esto descubrirás la magia detrás de este simple, pero muy poderoso compromiso que estas por hacer.

Es poderoso, porque no sólo arrojaras la grasa y desarrollarás músculo, sino que también comenzarás una transformación hormonal que te llevará a lugares donde nunca pensaste que llegarías otra vez en tu vida.

Pero te prometo que... ¡definitivamente lo harás!

Así que aquí está el mensaje esencial para "*Llevar a Casa*" que tienes que recordar de este primer libro...

BOOK ONE:

Using Exercise To Flip Your Testosterone Switch On!



De aquí en adelante, nunca harás ejercicio solo para quemar calorías otra vez... **SOLO** harás ejercicio por la adecuada recompensa hormonal que el ejercicio llevará a tu vida.

La frase anterior resume todo lo que se afirma en este primer libro... así que léelo de nuevo, apréndelo de memoria, grábalo directamente en tu cerebro.

Lo que vamos a hacer es crear esta primera recompensa hormonal, entonces vamos a **avivar las llamas**... a desarrollar en función de ellas mientras avancemos a través de este curso durante los próximos días y semanas.

Así que recuerda... es sumamente importante que HAGAS primero esta fundación inicial.

A continuación...

Aquí te explicamos cómo sacarle el máximo provecho a este material mientras sigues desde aquí.

En primer lugar, coge el hábito de realizar inmediatamente todo lo que aprendas en este curso. ¡Desarrolla un fuerte sentido de urgencia, una mentalidad de "*Hazlo ahora*"!

El primer paso a dar sería acabar completamente este ebook que ahora estás leyendo.



No lo pongas a un lado, porque puedes terminarlo en tan solo unos 15 minutos.

Simplemente hazlo, incluso si ese hombrecito dentro de tu cerebro te está diciendo que lo aplaces.

Cuando hayas terminado, mira los videos para que puedas ver exactamente cómo deberían hacerse estas rutinas.

Luego decide **rápidamente** qué ejercicio en particular realizarás durante tu primera sesión.

BOOK ONE:

Using Exercise To Flip Your Testosterone Switch On!



Luego, programa esta primera ronda de ejercicios y hazla antes de que pasen 24 horas, esto es importante, así que no te decepciones a ti mismo al no acudir a esta cita.

A continuación... pon esta grabación en tu dispositivo móvil de audio y escúchala mientras te hablo durante tu primera rutina.

Esto te inspirará a seguir con este compromiso que has hecho y te asegurará de que tu primer período de sesiones se realizará exactamente como debe ser.

Finalmente, pon todo junto y dale duro durante esos 12 minutos, luego mira como tus niveles hormonales, estado de ánimo y sentimientos de confianza comienzan a elevarse.

¿Ves lo bien que se siente?

Excelente, ahora enfoca esos sentimientos positivos y úsalos para motivarte a realizar estas rutinas de 12 minutos, 3 veces por semana.

Haz un fuerte compromiso por desarrollar este hábito, y te aseguro que tu vida va a cambiar.

Voy a cerrar esta introducción con un pensamiento final...

Quiero que tengas éxito en esta nueva aventura, así que debo advertirte acerca del mayor enemigo que enfrentas justo en este momento...

Es un enemigo que lleva el nombre de **postergación**, que tiene una y solamente una meta, chupar tu alma hasta secarla y destruir cada objetivo de tu vida.

Si eres como yo era cuando estaba hormonalmente "*Noqueado y en la Cuenta*" la postergación está ganando la batalla en curso en tu espacio mental.

También sé que en un principio, te va a tomar una gran garra y determinación el sobreponerte a la bestia furiosa de la postergación.

BOOK ONE:

Using Exercise To Flip Your Testosterone Switch On!



Déjame decirte ahora mismo algo que puedes llevar directamente al banco: La parte más difícil de todo este proceso va a ser realizar ese primer entrenamiento con lo que está bajo tu cinturón.

Y te prometo que una vez que este entrenamiento haya sido completado, el impulso **ESTARÁ** de tu lado y las cosas **SE PONDRÁN** mucho más fáciles para ti.

Y mientras hagas este viaje nunca olvides que **siempre** estaré aquí en las sombras cuidándote.

Así que hagamos esto amigo mío, vamos a hacer que suceda... ¡a partir de ahora!

BOOK ONE:

Using Exercise To Flip Your Testosterone Switch On!



Preguntas y Respuestas:

¿Qué hay del Entrenamiento con Pesas?

Las pesas pueden venir más tarde, en este preciso momento nuestro objetivo principal es la transformación hormonal acerca de la que discutimos anteriormente.

Si actualmente estás levantando pesas y sufres de deficiencia de testosterona, te recomendaría que dejes todos los otros ejercicios hasta que se produzca la reposición hormonal.

¿Por qué?

Porque puedes estar en un sobre entrenamiento, un problema muy común con los hombres que sufren de baja Testosterona.

Para reducir los niveles de cortisol rápidamente, deberás dedicarte tan solo 36 minutos por semana por un mínimo de 30 días.



Entre los días de entrenamiento, relájate, alivia tu estrés y descansa.

Después de que hayas establecido tu base puedes reemplazar una o dos de las rutinas de esprines por las de entrenamientos con pesas.

¿Por cuál ejercicio debería comenzar primero?

Si estás fuera de forma, obeso o eres sedentario, comienza con una de las rutinas de peso soportado.

Esto debería incluir sesiones en una bicicleta, entrenador elíptico, máquina de remo o ejercicios en la piscina.

BOOK ONE:

Using Exercise To Flip Your Testosterone Switch On!



Es mucho menos probable que te lesiones usando uno de estos protocolos de ejercicios.

Si estás una forma decente, y tu objetivo principal es quemar grasa corporal, haz esprints, escalar colinas o sube escaleras.

Nada quema la grasa como estas rutinas.

Si eres un atleta experimentado y capacitado te recomiendo que selecciones dos o tres diferentes rutinas para tomar ventaja de esta confusión de los músculos.

Por ejemplo, en una semana típica podrías hacer esprints, y estar en la piscina el domingo, hacer una rutina de saltar la cuerda el martes y correr en colinas el viernes.

Cambiar tus ejercicios, mezclar los lugares donde los llevas a cabo, así como con quien los realizas agregará variedad a tu tediosa rutina y mantendrá a raya al aburrimiento.

36 minutos no es mucho tiempo. ¿Puedo añadir otros ejercicios a mi programa?

No.

Estoy realmente muy fuera de forma y pierdo el aliento con sólo subir por las escaleras. ¿Cómo puedo hacer que esto funcione para mí?

En primer lugar, consigue la autorización de un profesional médico antes de proceder, luego, encuentra una colina moderadamente inclinada en tu área y camina hasta la colina tan rápidamente como puedas hacerlo.

Luego camina lentamente hacia el pie de la pendiente mientras recuperas tu aliento, luego enjuágate y repítelo.

BOOK ONE:

Using Exercise To Flip Your Testosterone Switch On!



Una vez que hayas desarrollado tu resistencia, pasa a una de las rutinas compatibles con el peso corporal descritas anteriormente.

¿Cómo puedo saber si estoy alcanzando ese punto dulce hormonal?



Poco después de que tu rutina haya terminado, deberías estar energizado, optimista, motivado, feliz y productivo.

También notarás que te has vuelto más verbal y tendrás otras claras señales de que esas hormonas ya están trabajando.

Tu libido va a incrementarse y te percatarás de que miras a cada mujer que entra en tu espacio.

Por el contrario, si las has hecho muy intensas, estarás cansado, irritable, temperamental y desmotivado.

Tu libido será de baja a inexistente, y no tendrás mucho interés en hablar con nadie.

Si esto sucede, disminuye el número de intervalos realizados hasta que desarrolles algo de resistencia.

El punto clave es que tu **SIEMPRE** deberías sentirte bien poco después de tus rutinas y nunca cansado, irritable ni demasiado fatigado.

Afinalas y ajústalas hasta encontrar ese punto dulce para ti.

BOOK ONE:

Using Exercise To Flip Your Testosterone Switch On!



¿Debo hacer estas rutinas por la mañana o la noche?

Definitivamente por las mañanas, porque la recompensa de secreción de HGH es mucho mayor por las mañanas, además es menos probable que las aplaces si las haces en cuanto te despiertas.

Si tienes un horario pesado por las mañanas, invierte en una cuerda de saltar, bicicleta de ejercicio, máquina de remo, etc. y realiza las rutinas en la comodidad de tu casa.

En esta situación, puedes eliminar el tiempo del viaje y puedes hacerlo todo en tan solo 10 minutos.

¿Debo comer algo antes o después de estas rutinas?

No hagas estos ejercicios en un estado de ayuno para aumentar la cantidad de hormona de crecimiento liberada en tu cuerpo.

Comer bien antes o inmediatamente después será contundente para esta liberación de HGH, así que siempre haz ejercicio en un estado de ayuno y retrasa tu primera comida por 1 a 2 horas.

Vamos a hablar mucho más acerca de la dieta más adelante en la serie.

Siento una punzada en mi pierna y podría tener un tirón muscular, ¿qué debo hacer?

Mueve tus rutinas en la piscina y mantenlas ahí hasta que te hayas recuperado totalmente.

¿Puedo hacer ejercicio dos días seguidos?

No, siempre date al menos un día de descanso entre las sesiones. Un horario típico tendría este aspecto...

Lunes – Miércoles – Viernes

BOOK ONE:

Using Exercise To Flip Your Testosterone Switch On!



O...

Martes – Jueves – Sábado

¿Estos ejercicios me darán el esculpido cuerpo de un modelo?

Para muchos lo hará, pero para otros no.

Si llevas muchos años con sobrepeso o tienes problemas metabólicos, nunca te verás como un modelo de ejercicio, pero perderás una cantidad considerable de grasa y ganarás cantidades importantes de músculo.

El punto clave que debes recordar es que alcanzar un 8 por ciento de grasa corporal y la portada de la revista ABS no son tus objetivos.

El objetivo es un cambio lejos de la distribución de grasa femenina y tener un fuerte movimiento hacia la acumulación de músculo masculino.

Y este cambio, con o sin los ABS, es lo que va a abrir las compuertas hormonales. Así que no te preocupes por la perfección, el objetivo es la mejora, haz esto, y los protocolos que vienen más adelante en la serie se encargarán del resto.



BOOK ONE:

Using Exercise To Flip Your Testosterone Switch On!



Texto de la Grabación de Audio:

Te sugiero que leas este texto, luego escuches la grabación del audio en su totalidad al menos una vez... incluso dos veces sería mejor.

Hola

Soy Mark Wilson, de
<http://www.boost-your-low-testosterone.com>.

Este va a ser el primero de una serie de siete capítulos acerca del reemplazo hormonal natural, esto quiere decir libre de drogas, libre de prescripciones, libre de hormonas artificiales, son métodos que vas a poder usar para incrementar tus hormonas masculinas, vitalidad sexual, erecciones, libido, motivación, optimismo y cociente de felicidad general; tu entusiasmo por la vida, así que vamos a empezar aquí.

Mi objetivo con esta serie de audios es limitar lo más posible lo no indispensable y hacer que esto sea una acción posible, el tipo de programa paso a paso donde voy a darte instrucciones acerca de cosas que se pueden realizar, no voy a gastar mucho tiempo en cosas no indispensables, narrando historias o contenido de relleno. Estos van a ser pasos a la medida que puedes tomar y realizar, para ir del punto A al punto B, lo cual creo que es importante, porque se trata de acción real, va a ser la acción que te lleve a donde quieres ir; nada de lectura ni de filosofía, así que es muy importante que mientras te doy instrucciones acerca de los pasos, realices cada uno de ellos y no omitas ninguno, sobre todo éste primer paso.

El primer paso es el componente del ejercicio, que es la base de todo. Una vez que tengas esos cimientos establecidos, todo lo que hagas después, va a funcionar perfectamente, pero si dejas de hacer este paso de ejercicios y cumples con este aspecto, las cosas que hagamos en las próximas semanas no van a funcionar para ti, así que es muy importante que hagas este paso.

Así que vamos a ahondar en eso ahora y empezaremos a hablar acerca de las diferencias entre las dos formas de ejercicio; lo que puedes hacer ahora y lo que realmente debes hacer para obtener los beneficios hormonales que el ejercicio adecuado le dará a tu vida.

BOOK ONE:

Using Exercise To Flip Your Testosterone Switch On!



En primer lugar, quiero hablar acerca de lo que no deberías estar haciendo si quieres seguir siendo un hombre hormonalmente cargado y esos serían los ejercicios aeróbicos, clásicamente definidos como cardiovasculares de larga distancia, lentos y aburridos.

Un buen ejemplo de esto sería ponerte los zapatos para correr y dar zancadas por tu barrio a un ritmo moderado durante 45 minutos por una hora o más. Ese es tu ejercicio cardiovascular clásico, otros ejemplos incluyen el mismo tipo de ejercicios de baja intensidad y larga duración en un ciclo. Muchas mujeres van a los gimnasios, se ponen sus mallas y saltan hacia arriba y hacia abajo a un ritmo moderado; trabajan sudando un poco, pero realmente no llegan a esa zona de alto entrenamiento, esa zona de intenso entrenamiento que se requiere para que sus cuerpos liberen hormonas de crecimiento humano y otras hormonas anabolizantes en sus sistemas.

Lo que hacen los ejercicios cardiovasculares lentos en realidad es catabólico: liberan las hormonas del estrés en tu cuerpo, particularmente cortisol. Hay una relación inversa entre la testosterona y el cortisol en el cuerpo: mientras tienes más cortisol fluyendo a través de tu sistema, más bajos serán tus niveles de testosterona.



En realidad aquí tenemos algunos estudios que prueban que los niveles de cortisol suben en los atletas de resistencia, así que ahora vamos a hablar acerca de un par de ellos para que podamos demostrarlo para ti.

En este primer estudio, los investigadores tomaron un grupo de atletas de resistencia entrenados, ciclistas, triatletas y corredores de larga distancia e hicieron pruebas con su cabello buscando hormonas, específicamente el cortisol. Lo que encontraron es que estos atletas de larga distancia, los atletas de resistencia tenían niveles extremadamente altos de cortisol en sus cuerpos, también tenían un grupo control en estas pruebas; eran personas sedentarias; no eran atletas entrenados, no estaban haciendo ejercicios de distancia ni cardiovasculares. Probaron su cabello por niveles de cortisol, y descubrieron que estas personas tenían niveles sustancialmente más bajos de la hormona del estrés cortisol fluyendo a través de sus sistemas en comparación con estos atletas entrenados.

BOOK ONE:

Using Exercise To Flip Your Testosterone Switch On!



Lo más llamativo fue el millaje, mientras mayores eran las distancias con las que estos atletas entrenaban, mayores fueron sus niveles de cortisol. Por ejemplo, un corredor de 50 millas a la semana tenía menos cortisol que uno de 100 millas, un corredor de 150 millas tenía niveles sustancialmente más elevados que los de 100 millas o los de 50 millas, así que cuanto mayor fuera la distancia, mayores fueron los niveles de las hormonas de estrés.

Puedes ver esto en acción si le das un vistazo al cuerpo de un atleta que corre largas distancias haciendo ejercicio cardiovascular, digamos un corredor de maratón. Si le das un vistazo a un corredor de maratón, vas a ver que tiene piernas delgadas, brazos delgados, no posee una gran cantidad de musculatura; incluso parece un poco demacrado, incluso pueden tener un poco de barriga porque el cortisol convierte la cintura en un acumulador de grasa. Hay muchos receptores de cortisol justo en el área del vientre de un hombre y cuanto más alto sea el nivel de cortisol, acumulará más grasa en el abdomen, es por ello por lo que muchas veces, verás a un corredor de largas distancias y en realidad tendrá una pequeña barriga, comparada con, digamos un corredor velocista de 100 yardas.

Esos hombres tienen unos abdominales increíbles, y puedo decirte ahora mismo, que no obtienen esos abdominales haciendo sentadillas o ejercicios abdominales; los consiguen haciendo esprints. Sé que los velocistas tienen a menudo competiciones de comer, van a McDonald's y ven quién puede comer más hamburguesas Big Mac y estos tipos queman esas calorías porque han creado un cuerpo metabólicamente muy eficiente, que es bajo en grasas y alto en músculo y como sabemos, el músculo quema las grasas 24 / 7. Es por ello por lo que el tipo de ejercicio que están haciendo desarrolla los músculos anabólicos, es decir, están aprovisionados de combustible anabólico y no catabólico, que es lo que producen los ejercicios cardiovasculares de largas distancias.

El siguiente estudio acerca del que vamos a hablar tomó dos grupos de mujeres, un grupo que realizó ejercicios de corta duración duros e intensos durante un corto periodo de tiempo y luego el tipo de larga duración que realizó largos y lentos ejercicios durante 40 minutos continuamente. Se realizaron pruebas en estas mujeres y al final de este estudio se encontró que las mujeres que habían realizado los ejercicios cortos e intensos, a pesar de que habían pasado menos tiempo haciendo ejercicios, habían quemado tres veces más grasa corporal que las que realizaron ejercicios de larga duración.

BOOK ONE:

Using Exercise To Flip Your Testosterone Switch On!



Esto me lleva al siguiente punto; en esta forma de ejercicios (cortos, breves e intensos) no haces ejercicio para quemar calorías. Si haces ejercicios durante 40 minutos o una hora y comparas las calorías quemadas con los ejercicios de corta duración, quemarás más calorías durante la duración del ejercicio.

El problema es que cuando termines ese ejercicio de larga duración, también terminan los beneficios, no existe una verdadera “quemadura ácida” después, sino lo que hay es un aumento del hambre, y estudio tras estudio ha encontrado que las personas que participan en ejercicios aeróbicos realmente recuperan las calorías quemadas comiendo más después de que han terminado los ejercicios.

Por el contrario, el ejercicio anaeróbico opera de manera totalmente diferente, vas a quemar menos calorías, pero vas a tener una larga postquemadura de calorías una vez que termine la sesión de ejercicios. Entonces, ¿qué va a pasar?, tu cuerpo va a continuar quemando calorías a una velocidad mucho mayor, pero asimismo estará acumulando más músculos; estarás construyendo músculos cada vez que haces una de estas sesiones y cada kilo de músculo que construyes quemará músculo 24 / 7 a lo largo de toda su vida si mantienes esos músculos, además, lo que tú estás buscando es el cambio metabólico.

Buscas ese aumento de secreción de hormona de crecimiento anabólica, la hormona del crecimiento desarrolla músculos, te ayuda a consumir las calorías y se deshace de la grasa de tu cuerpo. Entonces, claro, durante la hora que haces el largo y lento ejercicio cardiovascular, vas a quemar más calorías, pero las calorías netas quemadas durante 24 horas, durante 7 días, más de un mes, durante toda la vida, van a ser substancialmente más altas con los ejercicios cortos de tipo intenso.

Démosle un vistazo a lo que la ciencia nos dice acerca de este intervalo de ejercicios de alta intensidad. En el primer estudio acerca del que quiero hablar, se examinó a un grupo de ciclistas entrenados y se midieron sus niveles basales de hormona de crecimiento en el laboratorio, a unos se les hizo realizar ciclos de ejercicios en bicicletas estacionarias y otros varios ciclos de intervalos de esprints.

Después de que los intervalos se completaron, se probaron sus niveles de hormona de crecimiento humana otra vez y los investigadores descubrieron que los niveles de hormona de crecimiento de estos ciclistas habían aumentado en un 500 por ciento después de realizar los intervalos cortos. Es un número realmente impresionante

BOOK ONE:

Using Exercise To Flip Your Testosterone Switch On!



cuando se observa y realmente puede competir con lo que uno esperaría después de una inyección directa de hormona del crecimiento humano, lo que explica por qué la prueba de la hormona de crecimiento no sea parte del protocolo de pruebas olímpico. Porque si te ejercitas duro e incrementas los niveles de hormona del crecimiento en un 500%, se hace imposible realizar pruebas para la hormona del crecimiento humano porque ese incremento es equivalente a lo que se esperaría después de inyectarla.

Esto demuestra realmente el poder de esta forma de ejercicios, el enorme incremento de la hormona de crecimiento humana que ocurre después de realizar estas intensas rutinas, pero también quiero demostrarte que no es solo una cosa física. No es la manera en la que te ves cuando te miras al espejo, no es acerca de los músculos, no es una cosa de acumulación de grasa, sino que también es una cosa de SEXUALIDAD.

En otro ensayo, se usó a un grupo de ratas y durante un período de cinco semanas se les puso en el agua y se les mantuvo nadando durante varias horas al día, si bien flotar en el agua no es un ejercicio físicamente demandante, es la definición clásica de un ejercicio cardiovascular de baja intensidad. Simplemente tenían que flotar, mantener la nariz fuera del agua para no hundirse hasta el fondo y no ahogarse.

Así que hicieron esto durante cinco semanas y luego realizaron pruebas para ver qué tipo de impacto tuvo en sus cuerpos este ejercicio cardiovascular de larga duración, resultó que en comparación con las ratas del grupo de control, las cuales no estaban haciendo ejercicios, estas ratas sufrieron severa atrofia testicular, y además de eso también sufrieron atrofia del pene, tenían su pene encogido. Sus niveles de testosterona se desplomaron y así lo hizo también su nivel de hormona luteinizante.



Una vez más, esto puede deberse a un incremento de hormonas catabólicas que destruyen tu cuerpo y a una pérdida que ocurre de las hormonas anabólicas que ocurre cuando participas en demasiada actividad del tipo de distancia.

BOOK ONE:

Using Exercise To Flip Your Testosterone Switch On!



Así que ahí lo tienes, te hemos mostrado mucha evidencia, podría continuar y darte más ejemplos de ensayos, más estudios, pero como he mencionado al principio de este curso, no quiero abrumarte con demasiados detalles porque creo que hemos establecido nuestro punto y creo que es hora de seguir adelante y pasar directamente a la siguiente sección.

Entremos en los detalles de cómo se realizan estas rutinas realmente, tengo una regla de sentido común que sigo, si estoy haciendo un ejercicio donde se apoya el peso de mi cuerpo, por ejemplo, estar sentado en una bicicleta estática o nadando en una piscina, me gusta hacer intervalos de 30 segundos. Eso va a añadir un poco más de tiempo a tu ejercicio, pero tienes que hacerlo, porque el peso de tu cuerpo se apoya y es más difícil incrementar esa intensidad en un período tan corto de tiempo.

Si estás haciendo ejercicios de peso sin soporte del cuerpo, por ejemplo, correr esprines, subir escaleras, hacer sentadillas con saltos, vas a mantenerte hasta en 10 a 15 segundos por intervalo, así que básicamente la forma en que estos intervalos funcionan es que tú calientas, lo que yo hago para calentar cuando voy a correr esprines y lo que me gusta es caminar hasta el parque donde corro mis esprines, eso me afloja un poco, luego hago un trote lento y hago un calentamiento de baja intensidad, luego comienzan los intervalos.

Así que debes comenzar, correr durante 10 a 15 segundos, luego te detienes, y quiero hacer una observación importante acerca de detenerse, especialmente cuando estás corriendo esprines, la mayoría de personas no son conscientes de esto, pero la mayoría de las lesiones que ocurren cuando se corren esprines, como los daños musculares, ocurren durante la fase de parada de los esprines, porque estás corriendo duro y luego de repente te relajas, la posición de los músculos cambia para detenerte y puedes terminar ejerciendo demasiada fuerza sobre algún músculo, así que cuando estás corriendo esprines es extremadamente importante que gradualmente vayas más despacio y no cambies demasiado la tirantez de los músculos, sólo que cambies el ritmo de tus músculos y movimiento de piernas y hagas que ese proceso de detenerte sea tan lento como sea posible.

Una vez que termino este intervalo de esprín, respiro fuerte durante al menos 30 segundos y me recupero durante otros 30 segundos después de eso, por lo menos durante un minuto, tal vez un minuto y medio.

BOOK ONE:

Using Exercise To Flip Your Testosterone Switch On!



Posiblemente debas hacerlo hasta dos minutos, especialmente si estás fuera de forma y luego vas a saltar y a hacer otro intervalo y vas a hacer un total de ocho repeticiones, y eso es todo.

Si eres eficiente, puedes hacer tus esprines rápidamente, todo puede estar hecho en aproximadamente 12 minutos, tal vez incluso menos, especialmente si estás haciendo una rutina tal como sentadillas con salto en casa, en tu sala de estar o dormitorio. Yo puedo hacer una rutina así en unos ocho minutos.

Ahora como mencioné, en la piscina vas a tomar un poco más de tiempo, yo hago un entrenamiento en una piscina y resulta que amo la piscina porque uno tiene un poco de resistencia del agua, así que cuando estás nadando a brazadas, estilo libre o mariposa, estás luchando contra la resistencia al avance que impone el agua.

También me gusta el hecho de que una vez que sales del agua te puedes echar, exponerte al sol y absorber la vitamina D; la vitamina D es una precursora de una potente hormona y trae todo tipo de cosas buenas a tu vida, si piensas en el tiempo que pasas en el sol, si alguna vez entraste al agua, te ejercitaste, saliste, y te expusiste al sol, siempre te sientes fantástico, creo que es prácticamente imposible que no sientas eso.

Eso es todo acerca de la vitamina D y las hormonas que se producen una vez que puedes hacer este tipo de ejercicio específicamente en el agua, así que yo salto al agua, quiero nadar 30 segundos, así que nado en una piscina de 25 metros que se encuentra cerca de mi casa, que tiene agua salada y no usa cloro, recomiendo que encuentres una piscina de agua salada para que no absorbas todas las sustancias químicas del agua clorada. Salto y nado, nadar 2 largos de la piscina me toma aproximadamente 30 segundos, respiro para recuperarme, me enjuago y repito todo para un total de ocho repeticiones.

Si eres nuevo para ejercitarte, estás obeso, has sido sedentario previamente, definitivamente debes empezar más lento, hay una muy buena posibilidad de que caminar colinas sea suficiente para ejercitarte adecuadamente y que no necesites de ocho repeticiones, posiblemente solo necesites de dos a cuatro. Lo que no quieres hacer es terminar una de estas sesiones de ejercicios sintiendo náuseas durante media hora después de terminar, cuando trabajas tan duro que te pones de mal humor, irritable, deprimido, fatigado y cansado.

BOOK ONE:

Using Exercise To Flip Your Testosterone Switch On!



Si esto ocurre, significa que has hecho demasiado esfuerzo y has entrado en la zona del cortisol, todas estas cosas que acabo de describir pueden explicar lo que es un pico de cortisol, ocurren cuando has exigido demasiado a tu cuerpo. Realmente es un poco de ciencia. Quieres exigirle a tu cuerpo lo suficientemente duro, pero no quieres llevarlo hasta cuando te encuentres en esa zona catabólica porque entonces pasan cosas negativas.

Un tema común en mi sitio web es escuchar que un hombre de 52 años de edad me contacte y diga: "Bueno, corro cuatro días a la semana y levanto pesas los otros tres días, estoy en muy buena forma pero tengo cero libido, incluso no puedo tener una buena erección para tener sexo con mi esposa." Lo primero que les digo es "te estás sobreentrenando". Los beneficios del ejercicio vienen durante la recuperación, especialmente con los ejercicios intensos de corta duración.

Son esas brechas entre ejercicios cuando comienzas a desarrollar los músculos y sientes que esos niveles hormonales comienzan a elevarse. Si te ejercitas demasiado o muy duro, por ejemplo en lugar de correr esos ocho esprines piensas que tienes que hacer más, digamos que haces quince, o después de esos esprines haces ejercicio en la bicicleta y la montas durante una hora. Evita esa tentación, confía en las hormonas, confía en el proceso. Dale duro durante 12 minutos y luego déjalo por lo menos durante dos días antes de que hagas tu próxima sesión de ejercicios. Tu cuerpo va a responder bien, básicamente lo que debes hacer es exigirle demasiado a tus músculos, ellos dirán "tengo que reconstruirme", "vienen retos", "vamos a pedir que se libere hormona de crecimiento", "vamos a desarrollar más músculo" y ese es el estado anabólico que buscamos lograr con estos ejercicios.

Necesito declarar algunos descargos antes de continuar, es muy importante que si estás fuera de forma u obeso, eres sedentario o no te ejercitas mucho, seas revisado por un médico antes de realizar estas rutinas porque son muy intensas y podrían ocurrir cosas malas.

Consulta con tu profesional médico, habla con tu médico, busca uno bueno, asegúrate de que todo es "kosher" antes de proceder. Asimismo, si tienes sobrepeso como te comenté, estás fuera de forma, realmente no te has ejercitado mucho, no comiences con esprines, comienza en la bicicleta, el entrenador elíptico, la máquina de remo o en la piscina.

BOOK ONE:

Using Exercise To Flip Your Testosterone Switch On!



Haz algún ejercicio en el que el peso de tu cuerpo esté soportado, de lo contrario te garantizo que podrías lesionarte y estarás fuera del juego y como dije, este es un componente clave para todo lo que va a venir después, tienes que hacer esta parte, ya que de lo contrario no vas a estar en sintonía con las otras cosas que vamos a hacer aquí después de esa primera sesión.

Así que eso es todo, vamos a comenzar desde aquí, tu tarea para la casa es hacer ejercicio como hemos convenido sólo durante 12 minutos 3 veces por semana como máximo, y vas a poner esos cimientos para todo el material que voy a estar enviándote durante las próximas semanas, así serás capaz de desarrollarte.

BOOK ONE:

Using Exercise To Flip Your Testosterone Switch On!



Realmente tienes que ver esto como un juego, algo divertido que hacer y qué esperas con ansias. Adopta un enfoque positivo, piensa en todas las cosas buenas que van a entrar en tu vida y no pienses en lo negativo, no pienses, ¡Oh Dios, tengo que ejercitarme!

Si tienes esa mentalidad de 'deber hacerlo' es improbable que lo sigas haciendo por mucho tiempo, la otra cosa que recomiendo mucho es hacer las rutinas por las mañanas, sé que muchos de ustedes tienen puestos de trabajo duros, tienen que desplazarse hasta sus trabajos, tienen niños. Les recomiendo mucho que se despierten media hora antes y las hagan por la mañana porque (A) estarán mucho más propensos a seguir con ello si lo hacen temprano por la mañana: es mucho más fácil dejar de hacerlo si lo has programado para más tarde, y (B) el componente HGH, ya que su liberación es mucho más fuerte durante las primeras horas de la mañana.



Otra cosa que debo mencionar es que después de hacer estas sesiones no vas a tener hambre durante una hora. Lo que debes hacer es retrasar esa primera comida por una hora adicional porque cualquier aumento de insulina y azúcar en tu sangre embotará la liberación de la hormona de crecimiento humano.

Esto es muy importante porque como hemos mencionado antes, no buscamos quemar calorías durante el ejercicio, buscamos darle un cambio hormonal a tu cuerpo. Esta es la etapa 1; vamos a hacer este cambio hormonal y vamos a desarrollar con la ayuda de suplementos, control de la eyaculación, reducción del estrógeno y más.

Este es realmente el punto de partida, realmente quiero animarte a que hagas esto y si haces esto te prometo que voy a proporcionarte material de seguimiento que te lanzará directamente hasta el siguiente nivel.

Hagámoslo y espero hablar pronto contigo.