

INTRODUCCIÓN

Mi propia transformación

*El Método Gabriel es un sistema,
nuevo y revolucionario, SIN DIETAS,
para ponerte en forma, haciendo que tu cuerpo
quiera estar delgado.*

Recuerdo claramente el momento que cambió mi vida para siempre. Fue en agosto de 2001. Pesaba 186 kilos. En los doce años anteriores había engordado más de 90 kilos.

Acababa de tomar la salida de Paramus/River Edge, en la carretera 4, en Nueva Jersey. Mientras salía, una idea me golpeó como si fuera un rayo: «Mi cuerpo quiere estar gordo y, mientras quiera estar gordo, no hay nada que yo pueda hacer para perder peso». Me metí en la calle lateral más cercana y me quedé allí, sentado en el coche.

No pude pensar en nada más durante los siguiente veinte minutos.

A lo largo de los doce años en los que aumenté 90 kilos, lo probé todo para perder peso, incluyendo todas las dietas habidas y por haber, desde dietas bajas en grasas hasta dietas bajas en carbohidratos y todo lo que hay entre las dos. Pasé tiempo en el instituto Nathan Pritikin, de California y con el mismísimo doctor Atkins, ahora fallecido, en Nueva York.

Me gasté más de tres mil dólares con el doctor Atkins y, al final, lo mejor que hizo fue chillarme por estar tan gordo. También gasté pequeñas fortunas en todas las curas holísticas concebibles

y todos los tratamientos alternativos para la salud disponibles. No importaba lo que hiciera, mi cuerpo continuaba aumentando de peso.

Todas las dietas o programas que emprendía seguían, exactamente, el mismo modelo. Empezaban obligándome a contar algo —calorías, grasas, carbohidratos, sal, lo que fuera— y me daban una lista de lo que no podía comer. Seguía la dieta al pie de la letra. Por lo general, al principio, perdía peso rápidamente, pero luego el ritmo de pérdida de peso empezaba a hacerse más lento. Finalmente, dejaba de adelgazar por completo. Llegado a ese punto, hacía dieta, no para perder peso sino simplemente para mantener el que ya tenía.

Durante todo el tiempo, mis ansias de la comida que no me estaba permitida aumentaban. Desalentado y con el ánimo por los suelos, había veces en que estaba demasiado agotado para seguir luchando contra mis deseos y me daba una tremenda comilona. Recuperaba en cuestión de días el peso que me había costado un mes o más perder. Unas semanas después pesaba, invariablemente, entre cinco y siete kilos más que al empezar la dieta.

No importaba lo que hiciera para perder peso, mi cuerpo luchaba contra mí con uñas y dientes, y al final siempre ganaba. Después de años de darme de cabeza contra la pared y tratar de obligarme a perder peso, tuve que admitir que, mientras mi cuerpo quisiera estar gordo, no había nada que hacer.

A partir del momento en que me di cuenta de esto, renuncié para siempre a hacer dieta. Decidí que, en lugar de obligarme a perder peso contra la voluntad de mi cuerpo, intentaría averiguar *por qué* mi cuerpo quería estar gordo.

Así que inicié la búsqueda de respuestas reales. Pasé horas cada día aprendiendo todo lo que pude de bioquímica, nutrición, neurobiología y psicología. En la década de 1980 asistí a The Wharton School of Business, en la Universidad de Pensilvania. Mientras estaba en Wharton, empecé a interesarme mucho

por la bioquímica e hice toda una serie de cursos de biología. También hice un año de investigación sobre la síntesis del colesterol con el doctor José Rabinowitz, en el hospital para Veteranos de Filadelfia. Esto me dio una base lo bastante sólida en bioquímica para comprender todos los estudios actuales sobre la obesidad.

Me leía veinte o treinta informes de investigación al día y, después de haber leído varios cientos —tal vez un millar—, no tardé en convertirme en experto en las más avanzadas investigaciones sobre la química de la obesidad y la pérdida de peso. También estudié meditación, hipnosis, programación neurolingüística, psicolingüística, Terapia del Campo del Pensamiento (TFT son sus siglas en inglés), tai chi, chi kung, y el campo de la investigación de la conciencia. Incluso estudié física cuántica. Estaba convencido de que las respuestas estaban en algún lugar, en el espacio que separa la mente del cuerpo.

Pero sobre todo, empecé a estudiar mi propio cuerpo. Dejé de verlo como el enemigo que se negaba a escucharme. Comprendí que el problema no era mi cuerpo, sino que yo no entendía cómo hacerlo funcionar. Desde ese momento, empecé a prestarle muchísima atención. También dejé de imponerme a él y obligarlo a hacer algo en contra de su voluntad. Por el contrario, me dediqué a estudiarlo y, como resultado, comencé a aprender de él.

Como era un estudiante receptivo, mi cuerpo llegó a ser un maestro muy eficaz. Me enseñó por qué quería estar gordo y qué tendría que hacer yo para que él quisiera estar delgado.

En cuanto comprendí que había razones para que mi cuerpo quisiera estar gordo, dejé de hacer dieta. ¿Qué sentido tenía, si la dieta no iba a solucionar el problema? Más tarde averigüé que las dietas no sólo no dan resultado, sino que si tu cuerpo ya quiere estar gordo, lo único que conseguirán será hacer que quiera estar más gordo.

Renunciar a las dietas para siempre fue lo más grande y liberador que he hecho nunca.

Detestaba hacer dieta.

Detestaba estar tan obsesionado con la comida y tratar cada señal de hambre como una batalla que tenía que librar. Detestaba clasificar cada día según lo bien que me había portado: «¡Sí, hoy he sido bueno!» O, en un mal día: «Vale, hoy esto va mal, pues ve a por todas. Vete a la tienda y compra todos los pasteles, galletas, bizcochos de chocolate y todos los sabores de helado que haya. No, chocolate no. Tiene demasiadas calorías. Coge ése que no tiene grasas; el de vainilla con plátano. Y ya que estás, podrías probar también el de fruta de la pasión y el de melocotón. ¡Bah, a la mierda! Ya que vas a comprar todo eso, igual puedes comprar un helado de verdad, con chocolate, nueces, bizcocho y dulce de leche, en tamaño doble. Pero no te lleves sólo ése, porque un día es un día y, puestos a hacer, también podrías comprar el otro que hace mucho tiempo que te mueres de ganas de probar».

La dieta y el atracón eran mi manera de vivir, pero cuando comprendí la situación, renuncié a todo eso. Lo abandoné y dejé de tener días buenos y días malos; dejé de tratar cada punzada de hambre como una batalla. Si tenía hambre, comía, y si no tenía hambre, no comía. Si quería algo con el doble de lo que fuera, lo tomaba. Daba un bocado o dos o diez o me lo comía todo. Como ya no llevaba la cuenta, me daba igual. También vi que muchas otras personas no cuentan lo que comen. No prestan atención y, sin embargo, nunca aumentan ni medio kilo. Yo digo que son «naturalmente delgados».

Como es natural, los delgados no tienen una relación disfuncional con la comida. No tienen días buenos y días malos. No hay cosas que no puedan comer. Comen lo que quieren, siempre que quieren. No se preocupan por lo que es mejor para ellos. No les importa. Sencillamente, comen cuando tienen hambre y ya está... Final de la historia.

Así que empecé a vivir de esta manera. Empecé a vivir como si fuera una persona naturalmente delgada; comía lo que quería, siempre que quería, pero con una diferencia: me aseguraba de incorporar ciertos alimentos que sabía que contenían los nutrientes que mi cuerpo necesitaba, en una forma que pudiera digerir y asimilar.

Al principio, los alimentos que ansiaba eran los mismos. Seguía tomando un montón de comida basura como efecto de rebote por haberme negado tantas cosas, tanto tiempo. No obstante, esto cambió gradualmente, y empecé a desear no sólo menos cantidad de comida, sino también alimentos más sanos. Ahora, si mi cuerpo tiene hambre, la tiene por alguna razón. La clase de alimentos que mi cuerpo ansía son frutos frescos y ricas ensaladas, llenas de color. La comida que antes veía como una tarea pesada o un castigo, ahora me sabe más rica que todo lo que comí en mis quince años de caprichos y de una vida de excesos, en Nueva York.

Mis gustos se han transformado por completo. La mayoría de lo que ansiaba no era realmente comida. No era más que azúcar y sabores artificiales. Prácticamente, lo único que me metía en el cuerpo eran calorías vacías. Es decir, en realidad, una de las razones de que siempre tuviera hambre era que *me moría de hambre de nutrientes*.

Estaba matando de hambre a mi cuerpo. Como no podía utilizar lo que yo comía, no estaba satisfecho y seguía sintiendo hambre. Por mucho que yo comiera, mi cuerpo no recibía nutrición, porque en lo que yo comía, no había nada que lo nutriera. Imagina que sólo alimentas a un bebé con soda. Esto es lo que se me ocurre cuando pienso en aquel periodo de mi vida.

El bebé necesitaba leche materna y yo le daba cola. ¿Qué otra cosa podía hacer sino llorar y llorar? Tenía que hacer algo. Tenía que pedir más de lo que yo le estuviera dando; era su única opción. Aunque pesaba más de ciento ochenta kilos y aunque había

días en que ingería más de cinco mil calorías, a pesar de todo me estaba muriendo de hambre, nutricionalmente hablando.

Mi cuerpo estaba en un modo de hambre perpetua, pese a un suministro, al parecer infinito, de comida vacía de nutrientes, y pese a cargar con comida de reserva, en forma de grasas, en exceso, suficiente para durarme las tres vidas siguientes.

Y no era sólo mi cuerpo el que pasaba hambre. Mataba de hambre todos los aspectos de mi vida. Me estaba sometiendo a una hambruna mental, emocional y espiritualmente. No escuchaba ni seguía lo que me decía el corazón. Vivía de acuerdo a una idea preconcebida de cómo se suponía que tenía que ser mi vida. El corazón me decía que siguiera una dirección del todo diferente, y yo no lo escuchaba. Por el contrario, constantemente trataba de protegerme contra todos los cambios que el corazón me pedía que hiciera. Como resultado, mi alma se estaba muriendo de hambre, porque me privaba de las experiencias que mi alma quería tener en esta vida.

Me pasaba todo el tiempo trabajando en el interior de un edificio, en la ciudad de Nueva York, cuando lo que yo quería era estar en medio de una naturaleza limpia y sin estropear. Estaba atascado en un despacho, de las nueve a las cinco, cinco días a la semana y, durante la mayor parte del día, sólo veía luz fluorescente, olía moquetas industriales y oía los mismos bips, timbrazos y arengas de venta que llevaba oyendo, cada día, desde hacía quince años. No me moría de hambre por falta de nutrientes, me moría por falta de vida.

En lo más profundo de mi corazón, quería estar en otro lugar.

Pero, ¿qué podía hacer? Ganaba dos o tres veces más, como agente de bolsa, que en cualquier otra cosa que pudiera hacer. Además, necesitaba el dinero, porque tenía tres hipotecas, dos coches en *leasing*, y trece tarjetas de crédito que estaban casi al límite. Estaba encerrado en la oficina, encadenado a mis compromisos y obligaciones económicas con lo que, en los negocios,

llamamos «esposas de oro». Estaba encerrado bajo llave en mi vida, y no iba a poder liberarme fácilmente.

Pero, por fin, cuando empecé a escuchar atentamente a mi cuerpo, fui capaz de oír mi corazón. Por vez primera podía oír que mi corazón me decía que me estaba ahogando. Pero, como no tenía ningún plan en mente, lo único que podía hacer era escuchar y soñar.

Aunque no tenía ni el valor ni la fuerza para cambiarla, mi vida estaba destinada a cambiar de manera radical.

Un mes después de haberlo comprendido, estaba previsto que volara a San Francisco para lo que podía acabar siendo una de las reuniones de negocios más importantes de mi vida. Me iba a reunir con una importante compañía de agentes de bolsa para discutir la posibilidad de que compraran la empresa que yo había construido. Era un día que podía cambiarme la vida para siempre. La reunión encerraba el potencial de convertir todos mis sueños en realidad.

Siempre que volaba a San Francisco, elegía un vuelo directo desde el aeropuerto Newark. No obstante, en esta ocasión en particular, mi socio decidió ahorrar 150 dólares y me compró un billete en un vuelo más barato, pero mucho más incómodo, que salía por la tarde del aeropuerto de La Guardia, en Nueva York. No me entusiasmaba precisamente la idea de tener que soportar dos horas de tráfico para llegar a La Guardia, gastar 300 dólares en aparcamiento y aguantar una espera de dos horas en Cincinnati sólo para ahorrar 150 dólares. Normalmente, habría tomado medidas al respecto, pero algo me decía que lo dejara estar, y eso es lo que hice.

Al final, no llegué a coger aquel vuelo, porque cerraron el aeropuerto el 11 de septiembre de 2001, así que nunca volé a San Francisco para aquella reunión de negocios. Pero el vuelo que, al principio, yo tenía intención de coger era el 93 de United Airlines, ya en el aire cuando el primer avión se estrelló contra el World

Trade Center. Los pasajeros del vuelo 93 tuvieron tiempo de enterarse. Tuvieron tiempo de llamar a sus cónyuges, desde sus móviles, para decirles lo mucho que los querían y lo importantes que eran para ellos, antes de tomar el control de la situación y obligar a los secuestradores a estrellar el avión en un campo de Pensilvania. No hubo supervivientes.

Si hubiera cogido el vuelo 93, habría dejado atrás un cuerpo de 180 kilos, después de haber pasado toda mi vida adulta en unas oficinas, bajo unas luces fluorescentes que me desvitalizaban y marchitaban, mientras oía los mismos bips, timbrazos y arengas de ventas.

Aquél habría sido mi sino, pero por la gracia de Dios, me ofrecieron una segunda oportunidad. Dos semanas más tarde, llegué a mi despacho, dispuesto a vivir un gran día, dispuesto a abrazar, de verdad, mi vida y sacarle el máximo partido... para encontrarme con que mi empresa había cerrado.

La firma de agentes de bolsa que llevaba todas nuestras cuentas se había hundido debido a la violenta reacción de los mercados bursátiles provocada por el 11-S. Habían perdido 80 millones de dólares de la noche a la mañana. Como resultado, nuestros activos y los de nuestros clientes habían quedado congelados. Ni un solo cliente podía transferir dinero desde su cuenta ni hacer ningún tipo de negocio durante tres semanas. En el momento en que pudieron sacar el dinero, lo hicieron. Fue el fin de mi empresa.

La compañía que tanto había luchado para crear —con innumerables sacrificios, peleas y problemas— se había desvanecido en un instante. Me quedé sentado a mi mesa, estupefacto. Incapaz de hacer nada más; contemplaba fijamente la pantalla de mi ordenador, con la mente en blanco, hasta que, de repente, caí en la cuenta.

Había salvado la vida una segunda vez.

En aquel momento, sentí un abrumador deseo de convertir mis verdaderos sueños en realidad, así que hice lo que deseaba en

lo más profundo de mi corazón. Compré dos billetes de ida a Australia oriental para mi esposa y para mí. Era nuestro sueño desde hacía mucho tiempo y, por fin, estaba dispuesto a empezar a vivirlo sin nada más que la fe y el deseo de seguir los dictados de mi corazón.

Aquella noche llegué a casa con dos grandes noticias para mi esposa. Una era que me había quedado sin trabajo, y la otra que nos trasladábamos a Australia en un plazo de seis meses. Dos semanas más tarde, ella tenía noticias para mí. Estaba embarazada de nuestro primer hijo.

Seis meses más tarde estábamos en un avión, camino de Australia. No teníamos ni idea de lo que íbamos a hacer el resto de nuestra vida, y no nos importaba. Tenía fe en que me estaban guiando y que, mientras obedeciera lo que me decía el corazón, estaría en el camino en el que tenía que estar. Hasta el día de hoy, sigo escuchando a mi corazón y obedeciendo sus dictados.

Para mí, transformar mi cuerpo representaba, en gran medida, transformar mi vida. Pero había otras cuestiones que tenía que abordar. Estaba sometido a un enorme estrés y, como veréis más adelante, ciertos tipos de estrés pueden engañar al cuerpo para que quiera estar gordo y activar lo que llamo los «Programas FAT [gordura]». También padecía una dolencia que llamo «obesidad emocional», que se produce cuando alguien se siente más a salvo si está gordo. Tenía que enfrentarme a muchos problemas diferentes.

En las próximas páginas explicaré las muchas razones diferentes de que nuestro cuerpo quiera estar gordo. La mayoría de los que leáis este libro sólo tendréis que concentraros en uno o dos problemas. Sólo tendréis que entenderlos, y luego aprender a hacerles frente y eliminarlos. Todo el proceso puede ser muy fácil y, después de leer este libro, sabréis exactamente qué hacer.

Pero, por el momento, lo único que necesitas comprender es que si tienes que perder más de unos cinco kilos y no lo consi-

gues, es porque tu cuerpo tiene una razón para aferrarse a ese peso extra. Tu cuerpo quiere estar gordo y, mientras ese sea el caso, luchar contra él no servirá de nada.

El cuerpo cuenta con todas las bazas. Controla tu metabolismo, así que incluso si crees que puedes controlar la cantidad de comida que metes en el cuerpo, él controla cuánta energía quemará y cuánta almacenará. El cuerpo puede hacer que estés tan cansado que no tengas energía para hacer ejercicio, incluso si acabas de contratar al mejor monitor del mundo.

También tu cuerpo tiene la palabra final sobre lo que hará con cualquier alimento que introduzcas en él. Puede elegir almacenar todo lo que quiera en tus células grasas. Puede elegir almacenarlo en tus células grasas en lugar de proporcionar energía a tus músculos. Además, cuando el cuerpo necesita energía y no le das suficiente alimento, puede quemar músculo en lugar de grasa.

El cuerpo es quien manda. Controla todo el metabolismo de la grasa, así como muchas de las otras funciones de supervivencia básicas, en una diminuta zona de la base del cerebro: el «cerebro animal». Esta zona determina cuánto sueño necesitas, cuánto aire necesitas y lo gordo o delgado que debes estar. Si necesitas más sueño, hará que te sientas cansado. Si necesitas más oxígeno, hará que quieras respirar más deprisa. Y si necesitas más grasas, hará que tengas hambre. Es así de simple. Prueba a aguantar la respiración un rato y pronto verás cómo el impulso de respirar es irresistible. ¡Y así debe ser! ¡Respirar te mantiene vivo! El mecanismo de almacenamiento de grasas del cuerpo funciona exactamente igual. Mientras tu cuerpo esté convencido de que mantenerte gordo es mantenerte a salvo, el impulso de ingerir comida basura será igualmente irresistible.

Siempre se ha acusado a los gordos de ser débiles, perezosos y consentirse todos los caprichos; no sólo lo ha hecho el público en general, sino también el sector de la atención sanitaria domi-

nante. Sé que cada vez que entraba en la consulta de un médico recibía aquella mirada de «Vaya, mira ese tío que no se cuida». Nada estaba más lejos de la verdad, pero yo recibía la mirada... TODAS LAS VECES.

Imagina que alguien te dijera que tu problema es que duermes demasiado y que sólo debes dormir dos horas al día. Y que todos en la sociedad y en tu entorno te juzgaran por ser débil y perezoso porque dormías tanto. Podrías dormir dos horas cada noche, durante un tiempo, pero antes o después necesitarías un sueño largo —un «atacón de sueño»— porque tu cuerpo lo necesitará, independientemente de lo que te diga la sociedad.

PASA EXACTAMENTE LO MISMO CON LA COMIDA.

Puedes reducir lo que ingieres y obligarte a comer menos durante un tiempo, pero antes o después necesitarás darte un «atacón». Es así porque tu cuerpo te obliga a comer más para mantenerte en un cierto peso.

Una de las cosas que he estado intentando conseguir es una disculpa oficial de la comunidad médica por su respaldo a los estereotipos habituales, según los cuales a los gordos les falta autodisciplina. Por fortuna, he observado que la situación está mejorando. Ahora hay muchos médicos y profesionales de la sanidad inteligentes que comprenden la auténtica razón de que tantas personas sean obesas, pero todavía queda mucho camino por recorrer. La opinión generalizada entre la profesión médica sigue siendo que perder peso es simplemente una cuestión de calorías que entran y calorías que salen, y que los gordos deben «sencillamente, comer menos». A los que piensan así, les digo: «Sencillamente, respira menos» o «Sencillamente, duerme menos». Sólo después de pensar en la imposibilidad de obedecer estas órdenes, sabrán exactamente lo que es luchar contra la obesidad.

No hay medio alguno de que alguien, sea médico o no, pueda llegar a imaginar lo que es estar en un cuerpo que te obliga a estar

gordo y a comer demasiado, a menos que hayan pasado por ello. Dicho esto, las investigaciones actuales más avanzadas confirman que perder peso no es sólo una cuestión de «las calorías que entran y las calorías que salen», y que no tiene nada que ver con la «disciplina». El doctor Jeffrey M. Friedman, el «padre de la grasa», que descubrió la hormona leptina y que es, sin discusión, el experto más importante y mejor informado sobre la obesidad en el siglo XXI, dice que tenemos que dejar de culpar a las personas gordas y que «no se puede achacar la obesidad a un fallo de la fuerza de voluntad».¹

¡Gracias, doctor Friedman! Por favor, haga correr la voz.

Así pues, el primer paso es comprender que no se trata de fuerza de voluntad, y aceptarlo. En lugar de esforzarse en vano contra el abrumador instinto del «cerebro animal» para mantenernos vivos, lo único que hay que hacer es comprender por qué nuestro cuerpo quiere estar gordo y, a continuación, eliminar esas razones. Elimina las razones de que tu cuerpo quiera estar gordo y querrá estar delgado... naturalmente.

La verdad es que tu cuerpo no quiere estar gordo para hacerte daño o castigarte. La única razón de que tu cuerpo esté gordo ahora mismo es que, por algún motivo, cree que lo hace por tu bien. Pero en cuanto identificas los problemas y empiezas a hacerles frente, todo cambia.

Podrás saber inmediatamente cuándo el cuerpo ha dejado de querer estar gordo. No tendrás tanta hambre y no pensarás tanto en la comida. Tendrás más energía y entusiasmo, y ya no estarás en guerra con tu cuerpo.

Quizá no se vea de inmediato en el exterior, pero sabrás enseguida que algo ha cambiado en el interior. Tu relación con la comida cambiará, y tu relación con tu cuerpo cambiará. Tu cuerpo ya no se dedicará a socavar tus esfuerzos.

Una vez que elimines las razones de que tu cuerpo quiera estar gordo, también cambiará tu relación con el ejercicio. En estos

momentos quizá pienses que detestas hacer ejercicio; no te culpo. Hay una razón muy real de que detestes el ejercicio: tu cuerpo no quiere que hagas ejercicio, porque si lo haces, perderás peso. Mientras tu cuerpo quiera estar gordo, no querrá que seas activo y quemes calorías, porque eso sólo hará que le resulte más difícil mantener el peso.

Tu cuerpo hace que estés cansado y letárgico para que incluso pensar en hacer ejercicio te cause dolor. No es una coincidencia; es algo que tu cuerpo hace con toda la intención para que sigas siendo sedentario.

No obstante, una vez que elimines las razones que hacen que tu cuerpo necesite estar gordo, querrá ser activo de nuevo. El ejercicio ya no será una dura tarea y la actividad puede llegar a convertirse en una de tus máximas alegrías.

Lo repito, aunque quizá no se vea de inmediato: es sólo cuestión de tiempo el que empieces a perder todo ese peso. Sabrás que el cambio ya se ha producido en tu interior, y que sólo es cuestión de tiempo para que todos los demás lo vean en el exterior.

Yo supe más de dos años antes que los demás lo que estaba pasando dentro de mi cuerpo. No hablaba mucho de ello, pero sabía lo que pasaba. Tal vez anduviera por ahí en un cuerpo de ciento ochenta kilos, pero en mi cabeza tenía la imagen de un adolescente que pesaba ochenta kilos. A partir de ese momento, fue una certeza.

Lo más asombroso de todo fue que, cuanto más peso perdía, más rápido lo perdía. Descubrí que hay una razón para ello. El cuerpo tiene un control absoluto sobre lo rápido que quemas grasas. Si quiere estar más delgado, quemará la grasa muy rápida y fácilmente. Esta es la mayor diferencia entre mi método y una dieta: cuando más delgado quería estar mi cuerpo, más rápido perdía peso.

Todas las dietas empiezan de la misma manera. Al principio pierdes peso muy rápidamente, pero luego esa pérdida de peso

se hace más lenta. Finalmente, dejas de perder peso por completo, sólo para empezar a recuperarlo un poco más tarde.

Al principio yo no perdía peso rápidamente: lo perdía *lentamente*. Perdí once kilos en los primeros seis meses. Eso representa un poco menos de medio kilo a la semana. Para alguien que pesaba ciento ochenta kilos, no era ningún récord.

Pero luego, en lugar de ir más despacio, empecé a perder peso más deprisa. Perdí otros sesenta y ocho kilos a un ritmo de casi un kilo por semana, y perdí cerca de diez más a un ritmo de un kilo y medio por semana.

Los últimos diez kilos —el peso que la mayoría de gente dice que es imposible perder— los perdí a un ritmo de más de dos kilos por semana. Cinco veces más rápido que los diez primeros. No sólo era posible perder esos últimos kilos, en realidad se esfumaron volando. Sencillamente, mi cuerpo no podía soportar tener ni un gramo de grasa encima. Se deshizo de cada gramo de aquellos últimos kilos que quedaban. Veía de nuevo todos los músculos de mi abdomen, que era algo que había soñado, pero que no había podido hacer desde niño.

Más aún, casi no mostraba señales de haber sido patológicamente obeso. Mi piel se puso tensa y firme. Este hecho continúa desconcertando por igual a médicos y profanos en la materia.

No tuve que hacer mucho para conseguirlo, y tú tampoco tendrás que hacerlo. No fue un esfuerzo. En realidad, sólo son tres las cosas que hice desde el primer día:

1. Nunca dejé pasar ni un día sin asegurarme de que le había dado a mi cuerpo la nutrición que necesitaba, de una forma que pudiera digerirla y asimilarla. Me concentraba en añadir lo que faltaba.
2. Dedicué por lo menos un poco de tiempo cada día a practicar unas técnicas que elaboré para hacer frente a las causas mentales y emocionales de la obesidad.

3. Cada noche, al irme a dormir, visualizaba mi cuerpo ideal, exactamente con el aspecto y la sensación que quería que tuviera. Al final, esa visión se hizo realidad.

También utilizaba la meditación de muchas otras maneras. Por ejemplo, en mayo de 2003 participé en un concurso de pérdida de peso de doce semanas. Para entonces, ya había perdido unos cincuenta kilos y calculé que, dado que estaba perdiendo peso tan rápidamente, igual podía entrar en una competición. Quería algo que ayudara a acelerar mi pérdida de peso, así que creé una técnica de visualización para matar mis ansias de azúcar.

En realidad, no gané la competición, pero la técnica de visualización demostró ser muy eficaz. He continuado utilizándola, y ya nunca más he vuelto a tener ansias de azúcar.

Todo lo demás se produjo bastante por sí mismo.

¿Que si empecé a comer menos? ¡Pues claro que sí! Pero fue porque ya no tenía tanta hambre. ¿Que si empecé a comer de forma más sana? ¡Sin ninguna duda! Pero fue porque empecé a tener ganas de alimentos más sanos. ¿Que si hacía ejercicio? ¡Puedes apostar a que sí! Y disfrutaba de cada minuto. Es lo que mi cuerpo quería que hiciera. Pero no te preocupes; en este libro nunca te pediré que te obligues a hacer ejercicio ni que te fuerces a hacer nada.

Sólo te pediré que hagas tres cosas:

1. No pases ni un solo día sin añadir los nutrientes de los que tu cuerpo siente hambre.
2. Escucha mi CD² de visualización nocturna, o pasa por lo menos diez minutos al día practicando las técnicas de visualización de que hablo en este libro.
3. Escucha a tu corazón y a tu cuerpo.

Si estás dispuesto a hacer estar tres cosas, me gustaría invitarte a que me acompañes en el que puede ser uno de los viajes más satisfactorios de tu vida, dotado del potencial no sólo de transformar tu cuerpo, sino de transformar todos los aspectos de tu vida que desees.

JON GABRIEL

Notas

1. Véase J. Bonner, «Jeffrey Friedman, discoverer of leptin, receives Gairdner Passano Award», The Rockefeller University Office of Communications and Public Affairs Website (13 abril 2005): <http://runews.rockefeller.edu/index.php?page=engine&id=178>.
2. Por favor, id a <http://www.gabrielmethod.com/beyondwords> para ver las instrucciones sobre cómo pedir o descargar el CD *The Gabriel Method Evening Visualization*.