

## *Prólogo*

**LA ANTIDIETA** es un avance decisivo. Sin sentimientos de culpa, sin pesadas responsabilidades, sin exigencias, se puede llegar a estar sano, delgado y vibrante. Y todo esto lo consigue cada cual a su propio ritmo: lanzándose a toda velocidad por la autopista de la salud, o tomándose el tiempo necesario para ir disfrutando de los últimos placeres artificiales que florecen a lo largo del camino: bombones, cerveza, galletas saladas, succulentos bistecs. De cualquier manera está bien, nos dicen Harvey y Marilyn Diamond. Hasta el mínimo cambio, el menor de los esfuerzos, tiene influencia positiva sobre la salud.

Mi propia experiencia: en dos meses he perdido nueve kilos. Ocasionalmente, como pollo o pescado, rarísimas veces succumbo ante una cerveza o una galleta salada, y por fin ahora puedo ver una película sin tener un puñado de bombones a mano.

La «medicina integrativa» es una ciencia nueva y un arte nuevo; se basa en la promoción de la salud y del «estar bien», y constituye una nueva aproximación a los pacientes, a quienes no se considera como enfermos ni como problemas, sino como personas que necesitan ayuda para equilibrarse en sus dimensiones física, emocional, mental y espiritualmente. Estas dimensiones, cuando se las equilibra o se las armoniza, se constituyen

en un reflejo de la salud, la buena «forma», la integridad y el bienestar: el «estar bien».

Para un médico, la vocación suprema ha sido siempre identificar el proceso de la enfermedad en el momento mismo de su comienzo, por medio de su habilidad, su juicio y sus conocimientos, y ponerle término mediante la cirugía, la medicina o la irradiación. El médico moderno se vale de sus conocimientos para impedir, en primer lugar, que el proceso de la enfermedad se inicie; el médico interesado en el «estar bien» fomenta los factores que contribuyen a la homeostasis, es decir, al equilibrio dinámico natural del cuerpo. En vez de dedicarse a medicar los síntomas de deterioro corporal, o a extirpar los órganos que funcionan mal, y limitarse a eso, el médico del «bienestar» procura asistir al paciente para que pueda alcanzar la calma emocional, la tranquilidad mental, la mejor forma física y la paz espiritual.

El cuerpo humano debería durar ciento cuarenta años, el doble de nuestra esperanza de vida actual; es decir que, pese a los grandes adelantos de la ciencia médica, es importante recordar que su tarea no está cumplida más que a medias. **LA ANTIDIETA** y sus autores nos hacen dar un paso de gigante, extendiendo nuestra esperanza de vida y mejorando su calidad: un ejemplo perfecto de medicina integrativa. Este libro considera que una nutrición adecuada es cuestión de equilibrio energético: una absorción eficiente de la energía contenida en los alimentos y una eliminación eficiente de los residuos equilibra el cuerpo de manera que no haya excesos y que conserve su máximo poder para recuperar la salud o defenderse de la enfermedad.

**LA ANTIDIETA** echa por tierra los dogmas de la medicina ortodoxa en lo referente a los cuatro grupos básicos de alimentos, las saludables propiedades de la leche, la importancia de las proteínas en la dieta y la necesidad de contar calorías para rebajar de peso.

Tener una orientación adecuada respecto de lo que es la nutrición es cosa de monumental importancia en esta era del estrés. La «contaminación química» de los alimentos con aditivos, conservantes, saborizantes y aromatizantes artificiales, procedimientos como la deshidratación, concentración, congelación y tratamientos con microondas hacen que una reeducación del público en lo referente a los hechos de la nutrición alcance una importancia no menor de la que tuvo en su momento el hecho de que Ignaz Semmelweis señalara que los médicos debían lavarse las manos antes de operar o de atender un parto. Sólo han pasado cien años desde este importante «descubrimiento». Sólo cien años han pasado desde que la ciencia renunció a las sangrías, purgas y aplicaciones de sanguijuelas que fueron parte de la vida de nuestros abuelos. Pues bien, es probable que todos nuestros intentos de someternos a dietas y contar calorías sean, a los ojos de nuestros nietos, parte de las locuras de nuestra generación.

**LA ANTIDIETA** es un perfecto ejemplo de medicina integrativa en cuanto ciencia basada en la energía. Tanto la medicina integrativa como este libro están orientados hacia el consumidor, con el fin de salvar las brechas existentes entre lo que hasta ahora se sabía de biología y los últimos adelantos que han revelado la existencia de sustancias químicas curativas que nuestro propio cuerpo produce. Por fin, comenzamos a entender la enorme magnitud de la capacidad autocurativa de nuestro cuerpo, que le permite recuperarse y mantener la salud. En la medicina integrativa convergen siglos de conceptos sobre medicina preventiva, provenientes de centenares de culturas diferentes, con la moderna necesidad de reducir el estrés, resolver conflictos, evitar estilos de vida nocivos y modificar las pautas de conducta que provocan exceso de peso, obesidad y, por consiguiente, enfermedades coronarias, hipertensión sanguínea, úlceras, dolores de espalda, migrañas, artritis, apoplejía y cáncer.

Las metas de la medicina integrativa son la calma espiritual, la paz emocional y la buena forma física; en ella se unen los conceptos holistas característicos de los estilos occidentales de vida de California, con los conceptos de la medicina preventiva provenientes de la «Meca» de la medicina, en Boston. Los médicos orientales, tradicionales y con formación en Harvard, señalan que ya los médicos no pueden prevenir el 80 por ciento de las enfermedades, que la medicina y la cirugía no curan más de un 10 por ciento de ellas, y que el 10 por ciento restante se debe, en la actualidad, a accidentes quirúrgicos y efectos colaterales de la medicación. Proclaman que durante la presente década la salud de la población norteamericana no dependerá de lo que otros hagan por ella, sino de lo que esté dispuesta a hacer por sí misma. Los graduados de las universidades de California, Stanford y Berkeley se muestran completamente de acuerdo y coinciden en señalar que la risa, la esperanza, la fe y el amor son ingredientes principalísimos de la salud. La medicina integrativa permite que ambos se encuentren, ofreciendo a los pacientes combinaciones del estilo tradicional y del holista: dieta, ejercicio, sol, descanso, masajes y plegarias marchan codo a codo con la medicación, las hazañas quirúrgicas y los recursos increíbles de la alta tecnología.

Para mí ha sido un honor presentar la medicina integrativa a la Asociación Médica de California, la Academia de Pediatría de Detroit y la Academia Nacional de Ciencias de Washington. Como una forma de entender la salud y hacer frente a la enfermedad, parte de un enfoque biosocial y psicoespiritual, que considera que la responsabilidad personal, la valoración de sí mismo y la consideración y reverencia hacia la vida son los principales determinantes de la salud. La medicina integrativa considera que cualquier enfermedad es potencialmente reversible gracias al milagroso poder de autocuración del cuerpo, al que concibe como un sistema de energía, y cree que la salud es algo demasiado importante para dejarlo sólo en manos de la

ciencia, pero que también lo es para encararlo desde un punto de vista totalmente científico.

La ciencia no es más que un intento de la mente humana de explicar las leyes naturales; **LA ANTIDIETA** explica la nutrición en función de leyes naturales, no de lo que la mente humana ha discurrido hasta hoy. Cuando Harvey Diamond me pidió que leyera el manuscrito del libro, me dijo que si había *cualquier cosa*, incluso una mínima afirmación, que mis colegas médicos pudieran tomar a mal, me sintiera en libertad de cambiarla, ya que su propósito era generar comprensión y no resistencia. Pues bien, el libro es un mazazo mental para la teoría médica, pero no hay en él nada que se pueda tomar a mal. Hace que las enseñanzas sobre nutrición que se imparten en las facultades de medicina se nos aparezcan como algo anticuado, e incluso peligroso, e identifica los dogmas que durante tanto tiempo nos han enseñado como una mera programación malsana que nos va siendo instilada por los intereses comerciales que representan a la industria lechera, de los dulces y de la carne, y a los restaurantes.

Lo único que puedo decir a mis colegas médicos es que por debajo de la ciénaga de fórmulas químicas que nos aprendimos no había otra cosa que energía. Todo es *energía*. El cuerpo *es* un sistema de energía. Los órganos son conjuntos de células cuya frecuencia de vibración es idéntica. Son células que no sólo tienen similitud histológica, sino la misma frecuencia energética. Lo que las mantiene unidas es la homeostasis. Una perturbación en la energía celular es lo que llamamos *enfermedad*.

Los sistemas energéticos alcanzan un funcionamiento óptimo con un combustible eficiente. Un equilibrio celular sano y dinámico se mantiene gracias a un aporte de energía que sea equivalente al rendimiento energético. El combustible alimenticio alcanza su mayor eficiencia en la forma en que nos lo proporciona la naturaleza, puesto que nuestro cuerpo también es algo que proporciona la naturaleza. No existen campos don-

de la brisa haga ondular sembrados de pan blanco. Las comidas enlatadas, hervidas y sometidas a microondas no son naturales. La fruta no se encuentra naturalmente en jarabes azucarados y aderezados con conservantes químicos. No hay ríos ni arroyos de bebidas gaseosas. De la misma manera que ahora nos tomamos con toda naturalidad los aditivos y conservantes y las comidas desnaturalizadas, durante muchos años aceptamos sin cuestionamiento alguno el tabaco, sin hacer caso de sus riesgos. La energía proveniente de alimentos naturales en estado puro es la que necesitan los cuerpos naturales en estado puro. Actualmente va cobrando auge un nuevo paradigma consumista, centrado en el *jogging*, en el aerobio, la reducción del estrés, el dejar de fumar y el conocimiento de las normas de nutrición. A todo ello se adecua perfectamente **LA ANTIDIETA**, que constituye un importante cimiento para la salud y la medicina del futuro: un sistema que sirva de base al «estar bien», no al estar mal. No a la enfermedad.

EDWARD A. TAUB, doctor en medicina.  
Presidente de Foundation for Health Awareness.  
Profesor adjunto de Clínica,  
Universidad de California, Irvine.  
Fundador de «Medicina integrativa».

*Primera parte*

LOS PRINCIPIOS

por  
Harvey Diamond





## *Introducción*

Eres una de esas personas que andan en busca de una manera de vivir que les permita rebajar de peso de una manera *sensata*? ¿Y no volver a recuperarlo? ¿Y conseguir todo eso sin renunciar a ninguno de los placeres de comer? Si has respondido afirmativamente a estas preguntas, ya puedes ir abandonando la búsqueda, porque ésa es precisamente la información que encontrarás en este libro, información que representa la culminación de más de quince años de estudio intensivo de la relación entre lo que comemos y el estado de nuestro cuerpo. Si estás harto de pasar de una dieta a otra, y lo que buscas es un tipo de información práctica y sensata que te confíe *a ti* el pleno control de tu peso, aquí encontrarás noticias muy interesantes. Podrás aprender algunos secretos que te permitirán perder peso, y perderlo en forma permanente, *sin dejar de comer*. Ya sé que entre mis lectores habrá algunos a quienes esto le parecerá demasiado bueno para ser verdad. La misma impresión tuve yo, pero aprendí por experiencia que al peso que uno quiere tener se puede llegar comiendo.

¿No sería ideal comer y disfrutar comiendo, sentirse siempre satisfecho y no frustrado, esperar con placer cada comida y, lo que es más importante, mantenerse en el peso justo? Pues de eso se trata en este libro, que *no es una dieta*. Es una manera de comer que puede incorporarse a nuestro estilo de vida como una manera de vivir, no como un régimen dogmá-

tico. No es necesario que cuentes calorías; no es una dieta que te matará de hambre; no te limita las cantidades; no exige modificación del comportamiento; no incluye medicinas ni polvos; no da soluciones temporales. Es un conjunto de principios dietéticos que puedes usar mucho o poco, en la medida de tus deseos y de acuerdo con tus objetivos. El programa no te impone presión alguna. Mientras lo practiques te sentirás cómodo, e irás alcanzando un éxito regular y progresivo a medida que incorpores a tu vida la información que te brindamos.

**LA ANTIDIETA** da resultados *permanentes*. Al seguir sus principios dejarás de «vivir para comer», y empezarás en cambio a «comer para vivir». Quizá te parezca que comer estupidamente, no contar calorías, no poner candado a la nevera y no hacer dieta, son sueños imposibles, pero deja que te aseguremos que no es ningún sueño: la cosa funciona.

Quizás hayas llegado a un momento de tu vida en que estés absolutamente harto de luchar con el problema del peso. Tal vez estés en una situación en que lo que quieres, de una vez por todas, es *encontrar un programa alimentario que funcione y en el que puedas confiar*. Quieres sentirte finalmente seguro de que tu cuerpo está recibiendo todos los elementos nutritivos que necesita, de que tu nivel de energía es alto y se mantiene constante, y de que tu peso, después de toda una vida de fluctuaciones, permanece estable. En pocas palabras, quieres comer bien y de manera regular, pero al mismo tiempo estás decidido —o decidida— a verte libre de esa hartante preocupación por los kilos de más y los centímetros de sobra.

La información que te ofrece este libro te permitirá hacer todo eso. Ante una promesa tan halagüeña, sin embargo, es probable que estés pensando: «¡Oh, no! ¡Me arreglarán con brotes de alfalfa, lechuga y germen de trigo, y como postre un tazón de zanahorias ralladas!»

¡Qué esperanza! Nosotros no somos de esa escuela. Para

que te tranquilices, echemos un vistazo a lo que podrías incluir en un día típico.

Por la mañana, cuando te despiertes, puedes beberte un gran vaso de zumo de frutas *frescas*. Escoge cualquier cosa que te guste, dentro de las frutas de temporada que te resulten más convenientes. Pueden ser naranjas, mandarinas o pomelos, y el zumo puedes prepararlo con un simple exprimidor, que es muy barato. Pero si por casualidad tienes uno de esos exprimidores múltiples que hoy por hoy son tan comunes, puedes prepararte un zumo de manzanas frescas, de fresas, de melón o de sandía. Lo importante es que empieces el día con zumo de frutas frescas. ¡Adelante!

Si lo prefieres, o bien además del zumo, puedes hacerte una ensalada de frutas frescas, o comerlas simplemente tal cual. Puedes comer *cualquier* fruta fresca que quieras, pero *no frutas en conserva*, y además, puedes comer la cantidad que quieras. (Más adelante explicaremos por qué las frutas en conserva no se adaptan al programa.)

Quizá te hayas bebido un zumo y te hayas comido medio melón por la mañana temprano, y hacia las diez vuelvas a sentir hambre. Entonces, puedes comer algo más de fruta: una o dos naranjas, una manzana, melocotones frescos, más melón, nectarinas o un puñado de cerezas o de uvas, según la estación. Si después de comer alguna fruta jugosa sigues teniendo hambre, cómete uno o dos plátanos. La idea es que durante la mañana, y hasta el mediodía, cada vez que sientas hambre has de comer fruta.

Para el almuerzo puedes prepararte una abundante ensalada con las verduras frescas, crudas, que más te gusten. Puedes escoger entre diversos aderezos y, si quieres, con la ensalada puedes comer algunas tostadas de pan integral con mantequilla o un poco de sopa. Puedes hacerte un sándwich excelente, combinando aguacate, pepino, lechuga, tomate y un puñado de brotes, con mayonesa o mantequilla. (De paso, si nunca has

probado un sándwich de tomate y aguacate, ¡no sabes lo que te has perdido. Es un bocado realmente suntuoso!)

A la hora de la cena, si tienes uno de esos exprimidores de zumos múltiple, tal vez te apetezca un buen cóctel de zumo de verduras frescas mientras te preparas el resto de la comida, que podría ser arroz, batatas o ñame con mantequilla, o patatas al horno, con un acompañamiento de verduras cocidas al vapor y ensalada. También puedes prepararte como plato principal una ensalada de arroz estilo mediterráneo o una ensalada de pollo. Puedes escoger entre carne, pollo o pescado, acompañados de verduras y ensaladas. Y para variar está la posibilidad de una deliciosa sopa con pan integral tostado con mantequilla y ensalada de col. ¡Hay tantas posibilidades, tantas ideas nuevas para probar! No hay razón alguna para preocuparse por falta de variedad, privación ni aburrimiento. Como puedes ver, hay muchísimas cosas buenas para comer, interesantes y deliciosas. La buena calidad de la comida y su variedad influirán directamente sobre tu aspecto y ánimo. La mayoría de los platos te resultarán familiares, lo que hará que el programa te sea fácil de seguir. Además, habrá muchas comidas agradables y originales que serán nuevas para ti. Al poner el énfasis en las que ya son familiares, los cambios serán muy simples y llevaderos.

Lo que es completamente nuevo y diferente en este programa es que **LO IMPORTANTE NO ES SOLAMENTE LO QUE SE COME, SINO TAMBIÉN CUÁNDO Y EN QUÉ COMBINACIONES SE COME**. Este factor —el *cuándo* y el *cómo*— es lo que tú habías venido buscando, el *eslabón perdido* que te asegurará el éxito.

Y lo más interesante es que *esta manera sensata de encarar el problema de rebajar peso se puede convertir fácilmente en un estilo de vida*. Porque funciona, es novedoso y divertido. Además, es un sistema que da *resultados duraderos*, **NO** es una moda. Su éxito se debe a que, a diferencia de las modas dietéticas, **NO**

es una solución temporaria. Nunca volverás a experimentar la desilusión de recuperar el peso que tanto te habías esforzado por perder. Tendrás al alcance de la mano los mejores instrumentos para controlar cualquier nuevo aumento indeseable de peso. Con este sistema se supera el fallo inherente a las dietas de moda. El peso que se pierde con este programa no se recupera.

**LA ANTIDIETA** es un sistema seguro y equilibrado, que se basa en las leyes fisiológicas naturales y en los ciclos del cuerpo humano. Y porque se basa en leyes *naturales*, funciona para todos. En la vida todo está regulado por las leyes físicas y naturales, incluso nuestro cuerpo, de manera que si queremos rebajar eficazmente de peso, debemos hacerlo de acuerdo con las leyes naturales.

Como fundamento de este sistema se encuentra una verdad universal referente a la pérdida de peso, que hasta ahora no ha sido bien entendida: **UNA REDUCCIÓN DE PESO SEGURA Y PERMANENTE SE RELACIONA DIRECTAMENTE CON LA CANTIDAD DE ENERGÍA VITAL DE QUE DISPONEMOS, Y CON EL USO EFICIENTE DE DICHA ENERGÍA PARA LA ELIMINACIÓN DE DESECHOS (EXCESO DE PESO) DEL CUERPO.** La clave del sistema reside en que colabora con el cuerpo para liberar energía. Con esta nueva reserva de energía, el cuerpo empieza a trabajar automáticamente para deshacerse de cualquier exceso de peso. Cuanta más energía se libera, más peso se pierde. Y como en este programa se come para liberar energía, uno se encuentra con más energía que nunca. Llevar la energía a un nivel óptimo y constante es un punto crítico de la antidieta, que ha sido diseñada *no sólo* para rebajar de peso, sino también para resolver la crisis de energía por la que pasan muchas personas como resultado de estar continuamente interfiriendo con el adecuado funcionamiento de su cuerpo. Incluso si el lector no necesita perder peso, podemos asegurarle que si sigue este pro-

grama sentirá inequívocamente un significativo aumento de energía.

Abandonemos la mentalidad de quien hace dieta. Si por la razón que fuere tenemos que salirnos del programa, no es cuestión de preocuparnos, sino de volver a él *tan pronto como sea posible*. Es un sistema a prueba de fallos, porque no es un modelo de comportamiento temporal, sino un estilo de vida. Siempre se lo puede retomar, en cualquier momento, con la seguridad de empezar a ver inmediatamente los resultados, aunque evidentemente, la manera más rápida de rebajar de peso es no apartarse de él, y se obtendrán mejores resultados con una adhesión estricta al programa que se recomienda.

El doctor Ralph Cinque, del «Hygeia Health Retreat» de Yorktown, Texas, escribe en el *Health Reporter*: «Los norteamericanos nos hemos acostumbrado a la corpulencia, pero este estado lamentable no es universal, ni mucho menos. Virtualmente todos los pueblos longevos del mundo, desde Asia a Sudamérica y Nueva Zelanda, tienden a ser delgados. En Estados Unidos, las estadísticas de las compañías de seguros demuestran que las mejores cifras en cuanto a salud, longevidad y ausencia de enfermedades degenerativas se encuentran entre las personas que están un 15 por ciento por debajo de los estándares convencionales de peso, ya que lo que se considera normal en cuanto al peso corporal es excesivo, si se lo evalúa en función de los estándares sanitarios actuales».

Lo más común es que un estilo de vida causante de obesidad sea un estilo de vida causante de enfermedad. El programa de la antidieta ha sido pensado para ofrecer un nuevo estilo de vida. Muchos de los problemas del exceso de peso, y de la mala salud que éste provoca, resultan de no saber cómo funciona el cuerpo humano, de no conocer el papel crítico que desempeña la energía en la pérdida de peso, y de algunas ideas sumamente erróneas respecto de la forma en que se ha de comer. Dice Joy Gross en su libro *Positive Power*

*People*: «La vida se basa en leyes sobrecogedoramente inmutables. Ignorarlas no libra a nadie de las consecuencias de no aplicarlas o de infringirlas». Este programa se basa en leyes universales y en verdades fisiológicas. ¡Aplicálas a tu vida! Gratifícate generosamente con un cuerpo esbelto y joven, pleno de belleza y vitalidad... y disfruta de salud física, emocional y espiritual.

Hace más o menos diecisiete años, un amigo me dijo, en un momento de enfado:

—Oye, Tripitas, ¿por qué no te resignas de una vez a ser gordo?

¿Tripitas? ¿Yo? Sus palabras me afectaron como si alguien me hubiera puesto sobre la cabeza una pesada olla de hierro para después aplastarla de un mazazo. Y no me faltaban razones para que su comentario me resultara tan destructivo. Para empezar, yo estaba seguro de disimular con una astucia fantástica los centímetros que me sobraban de cintura, usando ropa suelta, pero de muy buen corte... el lector ya me entiende. Pero lo que más me frustró fue que había estado poniendo todas mis esperanzas en diversas dietas, y el comentario de mi amigo me hizo caer en la cuenta del poco éxito que había tenido con ellas. Yo probaba cualquier programa que aparecía en el horizonte, y si la cosa consistía en no comer más que huevos y queso durante treinta días, pues lo hacía, lo mismo que si me hablaban de sobrevivir un mes con apio y hamburguesas. Y *rebajaba* peso, claro que rebajaba, pero naturalmente, tan pronto como abandonaba el programa retomaba mis antiguos hábitos alimenticios y volvía a pesar lo mismo que antes. Si alguna vez el lector ha hecho dieta, me entenderá, porque —seamos sinceros— ¿en qué estaba pensando durante todo el tiempo que hacía dieta? ¡EN COMER! Tan pronto como había terminado la ordalía salía de casa corriendo como gato escaldado, a poner término a mis angustias. Y siempre me encontraba con que, por más peso que hubiera perdido, en menos tiempo de

lo que me había llevado rebajar ya lo había recuperado, con un par de kilos adicionales.

De pequeño, yo no había sido gordo, pero después que me licenciaron en la Fuerza Aérea, con algo más de veinte años, empecé a luchar con un problema de peso que simplemente no podía superar. En una época de mi vida en que debería haber sido activo y enérgico, tenía un exceso de peso de casi 23 kg. Cuando finalmente alcancé y *pasé* la temida cifra de 90 kg, estaba desesperado. Por la misma época murió mi padre, todavía muy joven, de cáncer de estómago. Fue un proceso terrible y prolongado, y el recuerdo de sus últimos días jamás me abandonará. De joven había sido boxeador y estibador, fuerte y fornido, con más de 90 kg de peso; cuando murió pesaba menos de 45. Poco después de su muerte me desperté, una noche, aterrado al darme cuenta de que con mi estructura ósea ligera, mi 1,77 m de estatura y mis 91,5 kg de peso, tenía todos los problemas que él había padecido durante su vida. Él también pesaba más de 90 kg y, lo mismo que yo, jamás se había sentido realmente bien. Mis estudios posteriores me demostraron que siempre que anda uno excedido en más de veinte kilos de peso, se está preparando también otros problemas. Mi padre tenía frecuentes resfriados, dolores de cabeza y problemas estomacales, y su queja constante era la falta de energía. Yo también tenía esos problemas. No participaba en deportes ni en actividades sociales. Tener que quitarme la camisa en la playa era siempre una experiencia traumática. Cuando terminaba el trabajo cotidiano, no me quedaban fuerzas más que para comer y autocompadecerme. (Aparentemente, para comer siempre me quedaba algún resto de energía.) Cuando murió mi padre no sólo me autocompadecí, sino que me asusté.

Ese miedo fue el incentivo que me llevó a dar un giro decisivo. El miedo de morirme joven se unió a mi deseo de que no me llamaran «Tripitas» y me impulsó, finalmente, a emprender decididamente la acción. Estaba dispuesto a renunciar a mi



invariable hamburguesa con coca-cola para consagrarme a la resurrección de mi cuerpo. En el ardor de mi entusiasmo, y con gran resolución, me zambullí espectacularmente en una serie de dietas que me aseguraban que me harían bajar permanentemente de peso. Hice la primera dieta, después la segunda, más adelante la tercera. Tras una considerable cantidad de frustración y decepciones, llegué a darme cuenta de que...