

# ¡Reinventar tu Dieta!

## El Código Calórico

La mayoría de las dietas tratan a las calorías como el tema central. Para el método MORA este tema es secundario. Aún así lo tratamos pero aportando otra visión. Es ampliando tu actual perspectiva como vas a poder Reinventar tu Dieta.

Espero que te sea útil. Si tienes dudas, contáctame a través de [www.Reinventar.se](http://www.Reinventar.se)

Sergi Mora



Sergi Mora, coach

[www.Reinventar.se](http://www.Reinventar.se)

“Reinventar tu Dieta  
y Equilibrarte con el Método MORA”

Comparte este otro documento en Facebook, Twitter, etc. utilizando

[tu enlace o LINK](#) y obtendrás descuentos de hasta el

**50%** para el [VIDEO-Curso-Online](#)

“Reinventar tu Dieta” .

**Dedico** esta dieta especialmente a

aquellas mujeres que se sienten frustradas de asumir cargas de los demás. Mujeres que cuidan más de los demás que de sí mismas.

Mujeres que hacen de madres a sus parejas.

**Mujeres que están acostumbradas a restringir calorías y pasar hambre para adelgazar.**

Mujeres que sienten vergüenza cuando alguien les hace un favor. Mujeres que les cuesta aceptar un regalo sin sentirse obligadas a regalar algo a cambio. Mujeres por otro lado muy sensuales. Mujeres que les gusta mucho la ropa bonita y verse bien, pero que no se permiten esos lujos. Mujeres con un corazón grande pero que no se sienten importantes...



Repite MORA rápido y varias veces seguidas. Hazlo. ¿Qué escuchas?

¡La palabra AMOR! Y es que cuando tu cuerpo se siente amado empieza a recuperar su equilibrio. Y es así cómo adelgaza sin efecto rebote.

## Sobre el autor



**M**i nombre es Sergi Mora.

Nací en Barcelona curiosamente el *día Internacional de la No Dieta* (¿azar o destino?)

He estudiado Dirección y

Administración de Empresas en ESADE. No soy médico ni pretendo serlo. Soy coach acreditado por la Federación Internacional de Coaching, y ayudo a las personas a descubrir y realizar su potencial. Y sé que eso pasa por saber recuperar y mantener el equilibrio interno o salud. A diferencia de los médicos que tratan la obesidad que tiene el paciente, **como coach, trato al paciente que tiene la obesidad.**

### **Mi descubrimiento es tu regalo.**

Durante meses y meses he investigado **qué hacía que unas personas adelgazaran por unos meses y luego recuperaran su peso, mientras que otras perdían peso de forma definitiva**. He leído docenas de artículos y libros, y he hablado con expertos de todo tipo. He sintetizado *lo mejor de lo mejor* en un método que lleva mi nombre y *que probé con 10 clientas de coaching con buenos resultados*. La Dieta requiere que le dediques unos minutos al día y que aceptes que **perderás peso rápidamente lentamente y de forma segura** (sin vuelta atrás y sin efectos secundarios). Cuando aplicas las instrucciones que te explico en el taller "Reinventar tu Dieta", consigues AMAR a tu Cuerpo como probablemente nadie te ha enseñado antes. Y eso tiene un impacto directo en la capacidad de tu cuerpo para re-establecer su equilibrio natural, su peso justo.

Espero que mi visión dedicada a las CALORÍAS te sea de utilidad para [Reinventar tu Dieta](#).

Sergi Mora

# ¿Qué es una **caloría** y qué significa engordar?

---

Es la **cantidad de energía** medida por un calorímetro que es necesaria para reducir a cenizas un alimento.

Un gramo de proteína o de carbohidrato contiene unas 4 calorías, mientras que 1 gramos de grasa contiene 9 calorías. Es decir, **cuando el cuerpo acumula grasa lo hace porque es la forma más eficiente de acumular energía.**

**¿Y por qué acumula grasa nuestro cuerpo?**

- Para tener disponible ENERGÍA (CALORÍAS) en el futuro en caso de necesidad (esfuerzo intenso, hambre...)

**¿Qué significa engordar pues?**

- Que acumulamos más ENERGÍA de la que es realmente necesaria. Y por qué hacemos esto???

# La caloría y el engordar desde otra perspectiva

---

Supongo que estaremos de acuerdo que:

CALORIA = ENERGÍA

Y también que... **CALOR** = ENERGÍA

Por eso curiosamente se llama **CALORía**

¿Qué es el CALOR desde un nivel físico?

Algo que en alto grado, quema.

- Los médicos te dirán que engordas a nivel físico porque ingieres más ENERGÍA de la que gastas. Te recomendarán comer menos y hacer ejercicio (ingerir menos energía y sudar para quemar calorías)

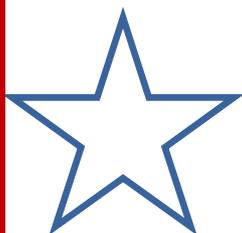
¿Y a un nivel emocional, qué es el CALOR?

Algo que te nutre por dentro, te acoge y te acepta tal y como eres. **Es el AMOR.**

Es lo contrario a sentirse abandonado e humillado.

- Inconscientemente, quien se ha sentido abandonado se vuelve dependiente de todo aquello que lo nutre a nivel emocional (relaciones) y físico (comida). Inconscientemente, quien se

ha sentido humillado se vuelve masoquista y se hace daño a sí misma antes que los demás le puedan hacer daño. Y la mejor forma de hacerse daño es volverse adicta a comidas y relaciones tóxicas.



Observa tu relación con la comida y con tu pareja y empezarás a comprender qué significa engordar desde otro punto de vista. ¿No será que al llenar tu estómago estás tratando de llenar tu corazón?

CONFIDENCIAL

**H**ay personas que engordan fácilmente y las hay que no engordan ni a la de tres. Hay muchos factores que intervienen, y uno de ellos está escrito en TU CÓDIGO CALÓRICO, es decir, en cómo tu cuerpo ha codificado internamente la FALTA DE CALOR EMOCIONAL. Hay una correlación elevada entre la relación que tienes con tu madre y la comida. Recuerda que cuando eras bebé, tu madre era tu principal fuente de alimento (y ese CALOR que te daba era para ti algo más que comida, era AMOR emocional. Mira este [video](#) o lee esta [investigación científica](#).

Una CALORÍA es una forma de compensar en el nivel físico una FALTA de *CALOR* emocional.

- Desde un punto de vista emocional (inconsciente), engordamos por miedo a no tener suficiente **CALOR** (AMOR) en un futuro
  - o Una CALORÍA acumulada en forma de grasa extra es una forma de protegernos (darnos *CALOR*) ante la posible falta de sustento (sobretudo emocional)

## Descifrando el código calórico con un ejemplo...

Si tenías un padre (indistinto el sexo) que te controlaba hasta el punto que asfixiaba tu libertad o **te hizo sentir avergonzada de ti** (porque creía que ibas sucia, o creía que no guardaba las formas sociales, o creía que ibas mal peinada, etc.) y eso despertó en ti un sentimiento de humillación en tu corazón de niña, entonces es muy probable que hoy inconscientemente intentes hacerte daño a ti misma para evitar sentirte humillada de nuevo.

O bien te forzarás a “ser buena” persona tratando de ayudar a los demás, **cargando con el peso** de los problemas de los demás. Tratando de sacrificar tu vida por los demás crees (inconscientemente) que vas a evitar que los demás sientan vergüenza de ti. Incluso cargarás con la culpa de los demás para creerte que ese es el deber de una “buena persona” .

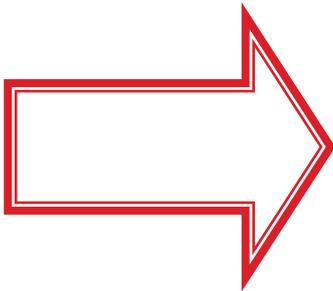
¿Y qué harás con la comida? Evitarás comer todo aquello que te produzca placer (pues no es digno de una buena persona ser indulgente con los placeres de la comida). Pero llegará el momento en que no podrás aguantar tanto control y comerás hasta que no puedas más, sintiéndote avergonzada de ti misma. Sufres por NO comer y sufres por comer en exceso.

Reconoce que tienes dificultades para tratarte con dulzura, y si sigues ocultando de ti ese dolor emocional acabarás causando problemas en tu páncreas (diabetes y hipoglucemia), que lo que harán es empeorar tu sobrepeso.

Ves como todo está relacionado? Ves como no se puede solucionar el problema del sobrepeso simplemente restringiendo calorías?

Este es solo un ejemplo del CALOR NO DIGERIDO (en el caso anterior era una falta de amor que se produjo bajo la forma de una humillación). Quizás no es tu caso, pero en la mayoría de los casos de sobrepeso se está tratando de compensar por la boca lo que en el fondo debería ser tratado por el corazón.

Entiendes porqué se llama método MORA?  
Porque en el fondo, una CALORIA esconde un código metafísico; las calorías hablan un lenguaje secreto no es evidente para la mayoría de médicos y especialistas...



En el taller “Reinventar tu Dieta” te ayudaré a descubrir tu código calórico (es decir, cómo castigas a tu cuerpo cuando no le das a tu corazón lo que necesita) y a **BORRAR de tu inconsciente aquellas creencias y heridas emocionales** que causan tu sobrepeso y te impiden adelgazar.

Ahora hablemos del aspecto más físico de la  
**CALORÍA...**

**S**eguro que tendrás **grabada** en tu  
mente la siguiente Fórmula:

**Come Menos  
Calorías de las que  
Quemas.**

**S**é lo duro que es tener **DISCIPLINA** para  
seguir esta Fórmula. Hay que **CONTROLAR**  
lo que comes gramo a gramo. **CONTAR.**  
**RECONTAR. PESAR.**

Es verdad que **si nuestro cuerpo retiene 100  
calorías de más cada día de las que necesita,**  
**al cabo de un año el cuerpo engordará unos**  
**5 kg** (o 10 kg en 2 años...). Pero hay algo más  
que a menudo pasa desapercibido con este  
enfoque...

# ¿Te suena?

---

DE TANTO COMER VERDE  
COGERÉ COMPLEJO DE  
ROMEDARIO!

No pico entre horas, como solo  
dos tostadas de biscote al día y  
todo hervido y a la plancha. NO  
LO ENTIENDO!!!

LLEVO MUCHÍSIMO  
TIEMPO A DIETA Y ESO  
AGOTA MUCHO

Ya bastante "amargada" estoy  
estudiando como para amargarme  
también con la dieta

Que difícil esto de las dieta eh!!! me  
está costando un huevo y parte del  
otro, comencé muy feliz pq perdía  
peso pero ahora llevo dos días sin  
bajar un miserable gramo y mira que  
solo como hervido y a la plancha  
!!!!!!

NO HE PODIDO EVITAR PESARME  
HOY A VER LOS DESTROZOS DEL  
FINDE Y ESTOY IGUAL QUE EL  
VIERNES ASÍ QUE BIEN. PROMETO  
QUE MAÑANA NO ME PESO

CUANDO AGO DIETA ME CAMBIA  
EL HUMOR Y ME DA MUCHA  
ANSIEDAD X ESO AL FINAL ACABO  
DEJANDOLAS....

No hace falta que siga, ¿verdad?

---

Sé que es frustrante que estés llevando tu dieta  
a rajatabla y sin embargo no consigues bajar de  
peso...

Para la mayoría de personas su dieta es peor que una medicina amarga:

Es una carga y un desgaste psicológico constante (otra vez se tratan con falta de AMOR hacia sí).

**Porque** por si fuera fácil bajar de peso,  
ADEMÁS...

según distintos estudios científicos:

Tienes un 95% de probabilidades de recuperar ese peso que tanto sacrificio te ha costado perder antes de pasados 12 meses.

# ¡Bienvenida al Efecto yo-yo!

---

Hay más de 3.800 dietas registradas:

- dieta dukan
- dieta de la zona,
- mediterránea,
- de los puntos,
- de la manzana,
- de la alcachofa,
- disociada,
- cetogénica,
- hipocalórica,
- hiperproteica,
- grupo sanguíneo,
- la completa,
- la fácil, etc.

**El 99% de las dietas**  
consiguen que adelgacemos a  
corto plazo y de forma rápida  
pues de una forma u otra  
aplican la Fórmula:

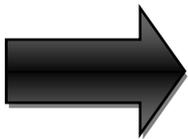
**Come.Menos.Calorías.**

**Pero el 99% fracasa antes de los 12 meses**, pues NO solucionan las verdaderas causas de tu sobrepeso.

Así que esta es la otra cara de la Fórmula:

*Yo médico/experto/dietista te prometo el placer de Adelgazar RÁPIDAMENTE* = Lo que la gente quiere oír → La gente hace estas dietas → Resultados: Hay más obesidad que nunca y **crece** a ritmos **alarmantes**.

Lo que la gente quiere oír no es necesariamente lo que su cuerpo necesita. El enfoque de contar y restringir calorías es un enfoque agotador que no funciona a la larga y, según estudios *el Efecto Yo-Yo de bajar y subir de peso repetidas veces* **tiene efectos secundarios sobre TU SALUD** (especialmente tus riñones y sistema circulatorio) lo que a la larga:



**ANIQUILA LA CAPACIDAD DE TU CUERPO PARA ADELGAZAR DE FORMA DEFINITIVA.FATAL.**

# Todavía queda esperanza...

---

¡Una de las claves para desenredar la  
Fórmula “**Come Menos Calorías**” se  
encuentra en **China!**



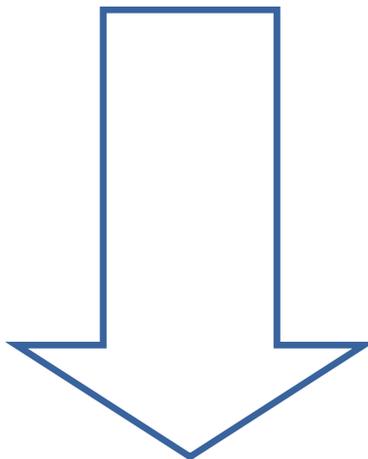
Según el estudio científico sobre  
nutrición más detallado de todos los  
tiempos, un estudio basado en 40 años de  
investigación en China y que ha revelado  
más de 8.000 relaciones estadísticamente  
significativas entre lo que comes y la  
enfermedad que tienes, muestra cómo  
puedes solucionar y prevenir problemas de  
**obesidad**, diabetes y cáncer **con un  
simple cambio en tu alimentación.**

**TheChinaStudy.com** es el estudio de 425 páginas más controvertido de todos los tiempos (algunas empresas farmacéuticas pagarían millones para que desapareciera de la faz de la Tierra) pues demuestra que:

El consumo medio de calorías, por kg de peso corporal, es un 30% superior en los chinos menos activos que en el americano medio, y sin embargo esos chinos pesan un 20% menos.

¿Cómo se explica que los chinos consuman más calorías y pesen menos?

---



**E**l estudio explica que la diferencia entre la alimentación del americano y el chino medio:

- El **chino** come un **10%** del total calórico es en forma de **proteínas**, de la cual **sólo un 10% es de origen animal**.
- El **americano** consume un **15%** en forma de **proteína**, **el 80% de la cual es de origen animal**.
- El **chino** come un **14%** de calorías en forma de **grasa**, mientras que el **americano es un 37%** (una hamburguesa del Mcdonalds contiene 67% de grasa, **la leche** un 64% y el jamón el 61%).

Por cierto, el estudio revela una correlación directa entre la ingesta de grasas saturadas de origen animal y el cáncer de pecho y las muertes por problemas del corazón.

- El chino por contra consume mucha más fibra (de origen vegetal) que el americano.
- El 42% de americanos consumen diariamente galletas, pastas o pasteles (**carbohidratos refinados**) mientras que sólo un 10% consumen diariamente **carbohidratos nutritivos** (complejos o no refinados) provenientes de vegetales o cereales integrales en grano.
- Según otro estudio de 1996, el 50% de los vegetales consumidos por el americano consisten en estos tres: patatas fritas, lechuga (uno de los vegetales con menos valor nutritivo) y tomate de lata (probablemente en la pizza o la hamburguesa)



Ahora que ya sabes **que PUEDES COMER MÁS CALORÍAS Y ADELGAZAR SI COMES MENOS PROTEÍNA ANIMAL, MENOS GRASAS SATURADAS Y MENOS CARBOHIDRATOS REFINADOS**, y comes más como los chinos.

# Si ya sabes que comer **GRASA SATURADA** (y otras cosas) engorda, ¿PORQUÉ SIGUES COMIENDO MAL?

---

*Hasta un niño lo entendería:*

**COMER GRASAS SATURADAS**



**SATURAS TU CUERPO DE GRASA**

**H**ay que reconocer que los animales en su

estado natural y salvajes nos llevan ventaja en temas de salud. Nadie ha visto todavía un chimpancé, un conejo o un cuervo que - en condiciones normales - esté esquelético u obeso.

El ser humano es la única especie que sufre toda clase de enfermedades (obesidad, diabetes, infartos, cáncer...) debido a un **EXCESO de CALORÍAS INNECESARIAS PARA SU SUPERVIVENCIA** (principalmente grasas saturadas, proteína animal y carbohidratos refinados).

**L**a diferencia es que el ser humano:

1. Está rodeado de COMIDA EN ABUNDANCIA (ya no tiene que ir a cazar conejos como hemos hecho durante millones de años; se puede comprar 2 pollos en el supermercado de la esquina y comer 2 pavos cada día si le apetece ← problema)

2. Está sometido a un intenso bombardeo de **COMIDA ASOCIADA CON IDEAS** (si comes esto serás más “sexy”, serás “bien visto”, es más “cómodo” comerte un XX, etc)
3. Está rodeado de COMIDA ADULTERADA que **QUÍMICAMENTE está DISEÑADA para ACTIVAR EL PLACER** (= CREAR ADICCIONES) en nuestro cerebro.
  - a. Se hizo una vez un experimento en el que unas ratas hambrientas tenían a su alcance dos tipos de comida:
    - i. Comida de verdad
    - ii. CocaínaLas ratas se hartaron de cocaína (y murieron) pues EL PLACER que provocaba la cocaína era superior al de la comida. Por cierto, qué bebida empieza por COCA...?
4. Está rodeado de **COMIDA POBRE NUTRICIONALMENTE**, con lo que necesita más cantidad calórica para cubrir sus NECESIDADES vitales.
  - a. ¿Sabías que un puñado de arroz integral contiene 500 calorías mientras que el mismo puñado de arroz blanco (refinado) contiene 550 calorías? La misma cantidad y distintas calorías. El arroz blanco ha sido desprovisto de gran parte de la fibra, lo que lo convierte en un cereal “pobre” nutricionalmente y más denso calóricamente.

b. Qué crees que SACIA MÁS TU HAMBRE:

- i. ¿Un helado o 25 zanahorias?
- ii. ¿Un helado o 10 manzanas?
- iii. ¿Un helado o un plato de ensalada, 3 mazorcas de maíz, y un bol de cerezas?

El helado NO por supuesto. De hecho se suele tomar el helado como postre, pero no te tomarías 10 manzanas como postre...

¿Y por qué te pregunto esto?

Porque te des cuenta que un helado tiene las mismas CALORÍAS que 25 zanahorias, o que 10 manzanas o que un plato de ensalada, 3 mazorcas de maíz y un bol de cerezas.

Es decir, que cuando tu estómago recibe 300 calorías en forma de helado, **los sensores que tiene tu estómago envían señales a tu cerebro de que todavía tengas HAMBRE** pues el helado NO es EL TIPO DE COMIDA que el estómago espera y desea.

300 calorías de helado te engordan mientras que 300 calorías en forma de 10 manzanas no. **Unas te dejan con hambre y las otras te sacian (y nutren).**

# Y si observamos la migración de las aves que cruzan el océano...

---

**E**ntenderemos más cosas sobre las calorías y la Fórmula “*Come Menos Calorías*” .

Unos investigadores estudiaron a aves que cruzaban el océano desde Panamá hasta Canadá. Volaron 600 km en 7,7 horas y tuvieron un gasto energético de 119 kJ, perdiendo una media de 1,8 gramos de peso.

Sabemos que 1 gramo de carbohidrato produce 16,75 kJ de energía, y 1 gramo de grasa produce 37,68 kJ. Por lo tanto, al quemar 1,8 gramos de peso se obtuvo entre 30 y 68 kJ de energía (la mitad de los 119 kJ requeridos para hacer el viaje).

Para aves migratorias que recorren 5.000 kilómetros sin parar, los cálculos dicen que tendrían que quemar más de la mitad de su peso corporal para poder obtener la energía necesaria para tan largo recorrido. Sin embargo no es así.

Se ha descubierto por lo tanto que la grasa acumulada NO es suficiente para proveer de energía al ave migratoria.



Así pues, ¿de dónde obtienen la energía si no es de la comida acumulada en su cuerpo?

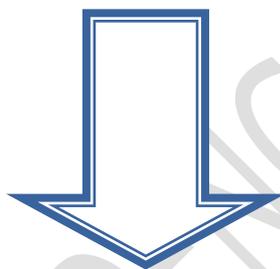
Antes de responder hay que recordar que una *caloría* es la cantidad de energía que necesita un aparato llamado calorímetro para quemar y reducir a cenizas un alimento.

El calorímetro es como una caja cerrada donde se echa la comida, y se aplica energía hasta que se quema toda.

Pero el cuerpo de cualquier ser vivo (como lo han demostrado científicos como Schrödinger), NO es una caja cerrada sino un sistema abierto que INTERCAMBIA con su entorno no solo alimento (materia) sino también energía e información...

Y ahora la respuesta:

Las aves obtuvieron  
la energía necesaria  
directamente del aire  
y del sol (no sólo de las calorías  
acumuladas en su grasa corporal)



¿Y si el ser humano  
pudiera también  
hacerlo?

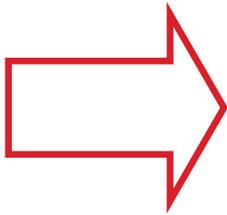
(La respuesta se explica en el Taller “Reinventar tu Dieta” )

La Fórmula **Come Menos Calorías** tendría  
todo el sentido del mundo (**pero desde una  
perspectiva totalmente nueva**) pues obtendrías  
energía de otras fuentes que NO sería lo que  
Comes...

¡Y esa Energía NO es grasa y NO engorda!

# Traigo una “mala” noticia

---



**P**or más que intentes controlar tus calorías y comer sano y equilibrado...es muy difícil que consigas Adelgazar Para Siempre si no tienes en cuenta otros aspectos.

Adelgazar Para Siempre es como conducir un coche a buen destino.

El coche es tu CUERPO.

La gasolina la ENERGÍA que le echas.

Y tú eres el CONDUCTOR.

Si no te sacas el carnet de conducir, por más coche que tengas, no llegarás al destino.

Por más buena gasolina, si no tienes un buen motor, tampoco llegarás al destino.

**L**a mayoría de personas que "hacen dieta" no saben "conducir" su dieta.

Suicidas al volante: ¡sacaros el carnet primero!

Tampoco saben en qué estado está el motor de su coche. Ni saben repararlo.

Lo único que saben es de contar cuántos litros de gasolina necesita el coche.

A menudo echan la cantidad correcta pero no de la calidad adecuada.

¿Has visto lo que pasa cuando echas gasolina súper a un coche con motor diesel?

¿Y si el coche pudiera funcionar con un panel solar, le echarás también diesel?

Y claro, luego pasa lo que pasa...que empiezas "la dieta" y no la acabas...la abandonas, empiezas otra,...

Lo que entra por la boca en forma de alimento es importante, pero no es lo más importante.

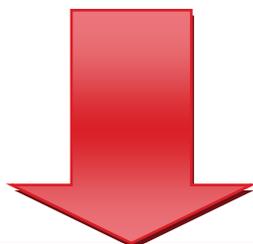
Para adelgazar de forma definitiva (sin efecto yo-yo) y segura (sin efectos secundarios), hay que resolver **otros factores que son los que te han llevado a ganar peso.**

Si estás interesada en un plan de 15 días para bajar de peso, reduce calorías.

- Así de simple y fácil.
- Cualquier dieta te servirá.
- ¡Y bienvenida al efecto yo-yo!

**S**i vas a hacer otra vez dieta sin tener en cuenta nada más (porque **tu placer inmediato** de bajar de peso de forma rápida y temporal es superior a **tu felicidad futura** de equilibrar tu cuerpo por dentro y conseguir tu peso natural de forma lenta pero definitiva) te sugiero que tengas en cuenta lo siguiente:

- A medida que consigues quemar grasa, tu cuerpo se pone nervioso y protege sus reservas de grasa haciendo que quememos algo de músculo en su lugar.
- A medida que envejecemos perdemos músculo (tejido activo metabólico).
- Al perder músculo nuestro metabolismo se frena hasta el punto que nos cuesta mucho más adelgazar y llegamos a una barrera que parece infranqueable. En ese momento abandonamos frustrados la dieta y empezamos a ganar peso a un ritmo mayor que antes (pues **nuestro metabolismo se ha vuelto más lento**).





En lugar de contar calorías, cuenta cuantas abdominales, flexiones de brazos y sentadillas de piernas haces al día. Te ayudará a quemar más grasa que simplemente restringir las calorías.

- Según estudios la actividad de tu metabolismo sube un 25% y hasta durante 15 horas después de una sesión intensiva de resistencia.
- Cuanto más fortalecida esté tu masa muscular más fácilmente te será quemar las calorías extras que ingieras.



Más que correr o sudar la camiseta, haz ejercicios que fortalezcan los muslos de tus piernas, tus abdominales y tus brazos.

**P**erder peso consistente en reducir tu grasa o exceso de agua está bien, pero no quieras bajar de peso porque has perdido masa muscular, pues eso te impedirá seguir bajando de peso y te hará engordar todavía más.

Saludos!

Sergi Mora

[www.Reinventar.se](http://www.Reinventar.se)

Comparte este otro documento en Facebook, Twitter, etc. utilizando [tu enlace o LINK](#) y obtendrás descuentos de hasta el 50% para el [VÍDEO-CURSO-ONLINE](#) “Reinventar tu Dieta” .