



GUÍA GRATIS · BOXEADOR DESPIERTO

5 señales de que entrenas **sin energía**

y 3 hábitos para empezar mañana, sin dejar de comer

En mis años de boxeador profesional aprendí algo que nadie me explicó a tiempo: la energía no sale solo de entrenar más. Sale de un cuerpo limpio, bien hidratado y de una mente en calma. Estas son las cinco señales que más veo en mis alumnos, jóvenes y adultos.

Las 5 señales

1 Te quedas sin gasolina

A mitad del entrenamiento o en el tercer round ya no hay energía. Casi siempre es hidratación pobre (bebidas de colores, poca sal buena) y comida que pesa en lugar de nutrir.

2 El peso no baja o bajas débil

Cortar comida o deshidratarse para dar un peso te deja sin fuerza. Un cuerpo cargado de ultraprocesados, pan y lácteos retiene; cuando se limpia, el peso se acomoda.

3 Bloqueo, miedo o nervios

El miedo nace de lo desconocido. Cuando no sabes qué hacer en cada momento del sparring, la mente se nubla y el cuerpo se congela.

4 Falta de constancia

Entrenas fuerte una semana y la siguiente no. La disciplina no es fuerza de voluntad: son hábitos pequeños que se repiten todos los días.

5 Pesadez y sueño después de comer

Digerir comida pesada o mal combinada usa la energía que necesitas para entrenar. Si después de comer te da sueño, tu cuerpo está trabajando de más.



Por qué todo empieza por *limpiar*

La estrategia de "más, más, más" (más entrenamiento, más suplementos) casi nunca funciona. Lo que funciona es "menos, menos, menos": menos ultraprocesados, menos moco, menos estrés. Un cuerpo limpio absorbe mejor lo que comes, se recupera más rápido y te deja la mente clara para pelear. La alimentación que uso conmigo y con mis alumnos es AFHA®, el método de Luciana Maidana.

3 hábitos para empezar *mañana*

- 1 Limpia tu lengua al despertar**
Antes de hablar o comer, raspa tu lengua con una cuchara o un raspador. Le avisas a tu cuerpo que empieza un día de limpieza.
- 2 Camina después de comer**
Unos 20 minutos a paso rápido después de cada comida. Tu digestión trabaja mejor y no te da sueño.
- 3 Respira 4×4**
Inhala 4 segundos, sostén 4, exhala 4 y sostén 4 sin aire. 3 minutos antes de entrenar o de dormir: la mente en calma pelea mejor.

**"El miedo se vence con *conocimiento*-
!"**

ALFONSO GÓMEZ, BOXEADOR DESPIERTO



Mis bebidas para *entrenar con energía*

Las mismas que doy en mis clases y asesorías. Elige una y empieza mañana.

Bebida isotónica natural

Para reponer electrolitos durante y después del entrenamiento, en lugar de las bebidas deportivas de colores.

- 1 vaso (8 oz) de agua o de agua de coco fresca
- El jugo de 1 limón
- Una pizca de sal de mar o sal real (sin yodo ni flúor)
- Un chorrito de vinagre de manzana

Mezcla todo y tómala durante el entrenamiento o cuando tengas sed. En KO con Amor te enseño la versión completa y cómo ajustarla a tu entrenamiento.

Caldo depurativo

Para limpiar y desinflamar. Se toma caliente.

- 1 litro de agua
- 2 ramas de apio
- Un trozo de repollo
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- El jugo de 1 limón

Hierve el apio, el repollo, la cebolla y el ajo en el agua unos 20 minutos. Cuela, agrega el limón al final y tómalo caliente en un vaso de 8 oz por la mañana, al mediodía y en la noche.

Jugo verde clásico

Del recetario AFHA® de Luciana Maidana: sencillo, rápido y lleno de nutrientes. Ideal antes del desayuno.

- 6 tallos de apio
- 1 remolacha
- 5 hojas de col o kale
- 1 manzana (opcional)
- El jugo de 1 limón

Pasa todo por el extractor, cuela y bébelo enseguida. Sin extractor: licúa con un poco de agua y cuela.



Con niños y jóvenes en crecimiento, nada de ayunos largos ni de deshidratarse para dar un peso: las bebidas acompañan una alimentación completa.



TU SIGUIENTE PASO

KO con Amor: el primer round

3 semanas para limpiar el cuerpo, aprender la regla número uno del boxeo (todo es una rotación) y entrenar la mente con respiración, gratitud y meditación. A tu ritmo o con clases en vivo conmigo.

boxeadordespierto.com/experiencias/ko-con-amor

¿Prefieres atención personal?

En la asesoría 1:1 reviso videos de tu entrenamiento o el de tu hijo y te doy un plan de técnica, alimentación y hábitos en 4 videollamadas.

boxeadordespierto.com/experiencias/asesoria-1a1



Gracias por llegar hasta aquí. Pelear despierto es vivir despierto: con el cuerpo limpio, la mente en calma y el espíritu en alto. Empieza por un hábito, un vaso, un día.

Alfonso Gómez

Ex boxeador profesional · Boxeador Despierto

¿Quieres saber qué te falta a ti? Haz el Test Despierto gratis (2 minutos): boxeadordespierto.com/test