

## **Eres gordito?**

Si eres gordito y estas considerando inscribirte a una escuela de artes marciales, para bajar de peso, que bien, pero déjame decirte algo, si bien es cierto que la actividad física es un factor importante para controlar tu peso, también es cierto que no es un factor definitivo, así que si llegaste a una escuela con el deseo de bajar de peso, ya que te ofrecieron la cura maravillosa, la receta milagrosa, la técnica oriental secreta ; déjame decirte que te están engañando solo esta vendiéndote el ya conocido eslogan comercial de: **inscríbete aquí por qué vas a bajar**, recordemos un ejemplo claro de esta falacia **Sammo Hung** (compañero de entrenamiento de Jackie Chan, ley marcial, etc.) quien es un magnifico arte marcialista y que también es gordito, si como ves la práctica de las artes marciales no es la receta mágica ya que así como él hay muchas personas más, ten en cuenta que en las escuelas de arte marcial se enseña arte marcial y no otra cosa, la actividad física si te ayudara pero hasta cierto límite, las escuelas serias de arte marcial se enseña eso arte marcial y disciplina nada más, si bien un profesor preparado te puede dar una breve asesoría de que te conviene comer **lo ideal es que asistas con un profesional de la nutrición un nutriólogo (una mala dieta siempre tendrá efecto de rebote)** y si esto no es suficiente para conseguir los resultados esperados entonces también deberás de visitar a un endocrinólogo pues ahí ya habrá más resultados certeros ya que los mencionados especialistas son los apropiados para conseguir tu ideal de peso sin dañar tu salud y esto por supuesto lo complementarás con tu actividad física sea cual sea esta.

Como veras el hecho de platicarte esto quizás me quite un alumno que pensaba entrenar por el simple hecho de que se encuentra desesperado y desea bajar de peso, pero es mejor así, ¿no crees? Hablar con la verdad y no engañar gente que al cabo del tiempo se sentirá decepcionada y que las personas que llegan a las escuelas de arte marcial lleguen con la convicción y sabiendo a lo que van y no que lleguen mediante engaños de los cuales ya está plagada nuestra televisión y ahora están invadiendo el medio marcial, así que como consejo: si quieres bajar de peso ve a las personas indicadas y con los reconocimientos académicos necesarios ya que para eso estudiaron los doctores especialistas y si lo que deseas es aprender artes marciales entonces acude a escuelas serias con los reconocimientos académicos también y las especializaciones necesarias y te aseguro que combinando estas dos opciones conseguirás resultados 200% positivos suerte.