

GUÍA GRATUITA · RUBFITPRO

**PEQUEÑOS
HÁBITOS**



**GRANDES
EXCUSAS**

*Cómo gestiono mi alimentación y entrenamiento, para
que todo sea fácil*

Rubén Hernández · RFP

Bombero profesional · Mi propio entrenador

Lo que vas a encontrar

Esto no es un plan de 12 semanas que abandonas en la 3. Es un mapa de las excusas que todos ponemos o hemos puesto —yo el primero— y del hábito pequeño que fulmina cada una. Nueve excusas. Nueve hábitos. Empieza por la que más te suene.

01 “No tengo tiempo”

02 “No tengo gimnasio ni material”

03 “Voy sin plan, no sé qué hacer”

04 “Entreno y no progreso”

05 “Como bien y no adelgazo” (o “no sé comer”)

06 “El trabajo y los fines me rompen el plan”

07 “Empiezo con ganas y lo dejo a las tres semanas”

08 “Estoy demasiado cansado para entrenar”

09 “Ya lo he intentado mil veces y no me funciona”

Y al final: tus caminos y los suplementos en los que yo sí confío porque tienen respaldo científico.

Antes de empezar

Pequeños hábitos > grandes excusas.

Llevas años pensando que te falta motivación. Mentira. La motivación es fugaz: aparece el 1 de enero y se va el 8. Si dependieras de tener ganas, no te habrías levantado hoy a trabajar.

Lo que te falta no es motivación. Es un puñado de hábitos pequeños que ganen a tus excusas sin pedirte permiso porque has conseguido que formen parte de tu rutina.

Si yo esperara al día perfecto para entrenar y comer bien, no entrenaría nunca. Así que no espero: tengo hábitos tan pequeños y tan tontos que se cumplen casi siempre aunque el día sea una ruina.

Esta guía es eso. Las excusas que todos ponemos y el hábito pequeño que tumba cada una. Cosas pequeñas, repetidas, que en un año te cambian y en una semana no notas.

La regla que lo ordena todo: el 80%.

El plan perfecto no existe. Y aunque existiera, tu vida lo rompería en dos semanas: un turno, un virus, un viaje, una mala racha. El error no es fallar. El error es que, cuando fallas un día, tiras la semana entera. “Ya que he roto la dieta, me lo salto todo hasta el lunes.” Eso es lo que te hunde, no el día que fallaste.

El 80% es esto: apunta a hacer las cosas bien ocho de cada diez veces, y cuando falles las otras dos por obligación o por gusto/ocio, sigues sin dramas. Un 80% sostenido durante años le gana por goleada a un 100% que dura un tiempo. Siempre. No conozco ninguna excepción.

Grábate esto: no busques ser perfecto. Busca ser constante. Es más aburrido pero funciona infinitamente mejor.

Para quién es esta guía.

Para el que tiene una vida real: trabajo, turnos, familia, cansancio, y aun así quiere entrenar y comer con cabeza sin que le coma la vida. No es para el que vive del gimnasio y tiene el día montado alrededor de entrenar. Es para el resto. Para la mayoría.

Un aviso, y voy en serio.

Esto es lo que aplico yo, no una pauta médica ni dietética. No tengo titulación sanitaria y no te voy a engañar diciendo que la tengo. Si tienes una lesión, una condición de salud o dudas serias, consúltalo con un profesional. Yo te cuento mi sistema; el tuyo lo firmas tú.

Cómo leerla: no la leas de un tirón. Cada capítulo es una excusa. Busca la que más te suene —la que estás poniendo tú ahora mismo— y quédate solo con ese hábito. Cuando lo tengas rodado, vuelves a por otro. Uno cada vez. Como todo lo que funciona.

01

EXCUSA

“No tengo tiempo”

La excusa favorita. La mía también, durante años. “Esta semana no puedo, voy hasta arriba.” Y la siguiente. Y la otra.

La verdad incómoda: no es que no tengas tiempo. Es que crees que entrenar son dos horas o no vale. Y como no tienes dos horas, no haces nada. El todo o nada, que siempre acaba en nada.

El hábito pequeño: 20 minutos cuentan.

Una sesión corta, hecha, le gana a la sesión perfecta que no haces. Tengo días en los que meto 20-25 minutos donde puedo, y otros de una hora larga. Los de 20 son los que sostienen el año. No los de una hora. O incluso si voy muy liado, cada rato hago unas sentadillas, o unas flexiones, incluso si es en casa unas dominadas, repartidas en todo el día cuando voy sacando 1-2 minutos para hacer una serie de cualquiera de los ejercicios.

Veinte minutos no te van a convertir en otra persona. No es eso. Su trabajo es otro: que no rompas la cadena. Que sigas siendo alguien que entrena, activo, aunque hoy sea poco. Porque el día que lo dejas “porque solo tengo 20 minutos”, empiezas a dejarlo del todo. Cuanto más te mueves más te quieres mover, cuanto menos lo haces, menos te apetece empezar.

Cómo lo hago yo.

Tengo sesiones cortas ya montadas para cuando el día viene torcido, o hago lo que te comento en el párrafo anterior. Si tuviera que pararme a decidir qué hacer en esos 20 minutos, no los haría: decidir cansa más que entrenar. La decisión ya está tomada de antes; yo solo ejecuto.

La herramienta.

Si quiero meterle 20 minutos sin pensar, eso es justo lo que resuelve **HIIT Pro**: sesiones cortas de verdad, montadas para meter pulso en poco tiempo, sin que pienses nada. Los días que no llegas a más, es tu salvavidas. No sustituye entrenar fuerte cuando tienes tiempo; te salva los días que no.

El error.

Guardar el entreno para “cuando tenga un día tranquilo”. Ese día no existe. En el parque no esperamos a que el fuego sea cómodo para salir. Sales con el día que hay. Con tu entrenamiento, igual.

“No tengo gimnasio ni material”

“Cuando me apunte al gym, empiezo.” “Cuando me compre unas mancuernas, empiezo.” Mientras tanto, cero.

La trampa: crees que necesitas el sitio perfecto y el material perfecto. No los necesitas. Necesitas empezar con lo que tengas hoy, en el salón, con una mochila cargada de libros si hace falta.

El hábito pequeño: entrena con lo que hay.

Tu cuerpo no sabe si estás en un gimnasio de 2.000€ o en el pasillo de casa. Sabe si le das un estímulo suficiente y si progresas. Punto. Con tu propio peso, con unas gomas, con dos mancuernas: se entrena de sobra si sabes qué hacer y vas subiendo la dificultad.

El material no es la excusa. La excusa es no tener un plan para lo que sí tienes.

Cómo lo hago yo.

Hay temporadas que no hago gym en semanas. No pasa nada. Adapto: mismo principio (progresar), distinto material. Lo importante no cambia de sitio.

La herramienta.

Según lo que tengas:

- Si entrenas en casa con algo de material (unas mancuernas, una barra, gomas), **HomeGym Pro** te monta la progresión con lo que tienes, no con lo que “debería” tener un gimnasio.
- Si no tienes nada más que tu cuerpo, porque por ejemplo estás de viaje, **Calistenia** (o **Sin Material Pro**) te enseña a subir la dificultad del ejercicio cuando el peso ya no sube. Ahí está el juego.

El error.

Esperar. “Empiezo cuando tenga...”. El que espera a tenerlo todo no empieza nunca. Empieza pobre. Empieza hoy. Ya mejorarás el equipo cuando el hábito ya esté puesto.

“Voy sin plan, no sé qué hacer”

Llegas al gym (o al salón) y piensas “¿qué toca hoy?”. Haces lo que te apetece, o lo que hay libre, o lo de siempre. Y así meses. Mucho esfuerzo, poco rumbo.

El hábito pequeño: decide la semana una vez, no cada día.

La fuerza de voluntad es limitada y se gasta. Si cada día tienes que decidir qué entrenar, gastas ahí una energía que debería ir al entreno. La solución no es tener más disciplina: es tener que decidir menos.

Monta tu semana una vez —qué días, qué toca cada día— y luego no negocies. Cuando llega el momento, no te preguntas “¿qué hago?”. Ya está decidido. Solo ejecutas. Esto es, con diferencia, lo que más constancia me ha dado en la vida.

Cómo lo hago yo.

Mi semana está decidida de antemano. Cuando llega el día, no hay debate interno. Abro lo que toca y lo hago. Quitar la decisión del momento es quitar la puerta por la que se escapa la mayoría.

La herramienta.

Por eso hice las apps de entrenamiento, por puro egoísmo para tenerlo todo montado, y bueno, pues ya de paso para ponerlas a disposición del que le pueda interesar: la semana montada y la progresión hecha, para que no decidas cada día.

- Si entrenas en el gym con barra, **PPL Pro** (o **Torso-Pierna**) es con lo que entreno yo: rutina que progresa sola, te dice qué peso y cuándo subir.
- Si mezclas fuerza con correr o con tu deporte, **Híbrido Pro** te ordena la semana para que una cosa no mate a la otra: cuándo pega fuerza y cuándo fondo, sin ir siempre a medias en las dos. A este estilo le meto caña yo cuando acabo la temporada del fútbol, para mantener el cardio vivo.

El error.

Cambiar de rutina cada dos semanas buscando la mágica. No hay rutina mágica. Hay una decente que sigues seis meses. La que abandonas en la semana 3 no funciona, aunque sea perfecta sobre el papel.

“Entreno y no progreso”

Vas al gym, sudas, te esfuerzas... y llevas meses igual. Frustra. Y es la antesala de dejarlo: nadie sigue haciendo algo que no da fruto.

El hábito pequeño: registra cada serie.

Aquí está la mayoría del problema: entrenas de memoria. Crees que la semana pasada levantaste esto, crees que hiciste estas repeticiones... pero no lo sabes. Y lo que no se mide, no progresa, porque no puedes superar un número que no conoces.

Apunta lo que haces. Peso, repeticiones, cómo se sintió. Cada sesión. La próxima vez, intenta ganarle a ese número, aunque sea por una repetición. Eso es progresar: pelearte con tu registro de la semana pasada, no con el de al lado.

Cómo lo hago yo.

No entreno “a ojo” ni un día. Sé exactamente qué hice la última vez y qué tengo que batir hoy. Sin eso, entrenar es hacer ejercicio; con eso, es progresar. No es lo mismo.

La herramienta.

Por eso mis apps registran cada serie, lo hice para dejar de usar papel o en los últimos años las notas del iPhone para llevar registrada la progresión: te dicen cuándo toca subir peso y cuánto, sin que lleves una libreta ni hagas cuentas. Entrás, ves qué toca superar, lo haces, y queda guardado. Es la diferencia entre creer que avanzas y saberlo. Lo tienes en **PPL Pro**, **HomeGym Pro**, **Híbrido Pro**, **Fullbody Pro** y el resto.

El error.

Cambiar de ejercicios constantemente “para confundir al músculo”. Al músculo no lo confundes; te confundes tú y pierdes la referencia. Repite, mide, supera. Aburrido otra vez, ¿verdad? Aburrido y eficaz.

“Como bien y no adelgazo” (o “no sé comer”)

Dos versiones de la misma excusa. La primera casi siempre esconde que no sabes cuánto comes de verdad. La segunda es más honesta: no sabes por dónde empezar y te paralizas.

El hábito pequeño: clava la proteína y arma el plato base.

No hace falta complicarse con dietas estrictas o restrictivas en la mayoría de personas, o eso es lo que me dice la experiencia. Dos cosas mueven casi todo:

- La proteína. Es lo que más sacia, lo que protege tu músculo y donde casi todo el mundo se queda corto. Ponle un mínimo a cada comida que te ayude a cubrir tus necesidades y ya has arreglado media dieta.
- El plato base. La mayoría de tus comidas: una fuente de proteína, verdura o fruta, y un hidrato o una grasa según tu objetivo y tu hambre. Sencillo, repetible, sin apps.

Con eso solo, sin contar una sola caloría, la mayoría ya va en la buena dirección. Lo demás son detalles que vienen después.

Cómo lo hago yo.

Como parecido casi todos los días. No porque sea un robot, sino porque decidir cada comida cansa y acabas tirando de lo fácil (que suele ser lo peor). Tener mis comidas base resueltas me quita el 90% de las malas decisiones antes de que aparezcan.

La herramienta.

Si quieres el reparto hecho —tus calorías, tu proteína, tu día montado sin volverte loco—, **Dieta Pro** es con lo que me organizo yo la comida tras estar años usando una app de contar macros, hice una con más funciones que creo que es más útil y completa: calcula y te arma el día según tu objetivo. Y te da muchas opciones, incluso te hace la lista de la compra ajustando cantidades.

Un aviso importante.

Esto es general y educativo. Si tienes una condición médica, alergias, problemas con la comida o necesitas una pauta concreta, esto no la sustituye: acude a un dietista-nutricionista colegiado. Ahí no hay atajo que valga.

El error.

La dieta del todo o nada. Empiezas el lunes con pechuga y brócoli, el miércoles ya no aguantas, y el jueves lo has dejado. Come normal, con cabeza, el 80% de las veces. Lo otro no dura y lo sabes.

“El trabajo y los findes me rompen el plan”

Vas bien de lunes a jueves. Llega el finde, la guardia, la cena fuera, el viaje... y se cae todo. El lunes, a empezar otra vez. Y otra. Vives empezando.

El hábito pequeño: ten un plan B de mínimos.

El fallo no es el finde. El fallo es no tener plan para el finde. Tienes plan A (tu semana normal) pero no plan B (los días raros), así que los días raros acaban en cero.

Define tu mínimo para cuando todo se tuerce. No tu ideal: tu mínimo. Algo tan pequeño que sea imposible no hacerlo. Por ejemplo: “los días de guardia, 10.000 pasos, 100 dominadas repartidas en el día y clavo la proteína, aunque no entrene”. O: “en un viaje, 20 minutos en la habitación o en la playa, o en el gym del hotel, y ya”. El mínimo no te hace progresar; te impide caer a cero. Y no caer a cero es el 90% del juego a largo plazo.

Cómo lo hago yo.

Mis días de guardia no son mis días de entrenar fuerte, y no pasa nada. Tengo un mínimo para esos días. Cumpla el mínimo, mantengo la cadena, y suelto la culpa. La culpa no entrena; solo te hace abandonar antes.

La herramienta.

Tener todo tu sistema en un sitio ayuda a esto: los días buenos tiras de la app de fuerza, los malos de una sesión corta o de la comida. Cuando lo tienes todo junto —fuerza, casa, corto, comida— se acaba el “es que hoy no tocaba eso”: siempre hay algo que sí toca. De eso va tenerlo ordenado en un sitio, mi **Club**, pero de eso hablamos al final.

El error.

Tratar el finde como una excepción que “no cuenta”. Cuentan todos. No para castigarte: para tener plan. El que tiene plan B no empieza de cero los lunes.

“Empiezo con ganas y lo dejo a las tres semanas”

Te suena porque nos pasa a todos. El problema no es empezar —empezar es fácil, lo has hecho veinte veces—. El problema es el mes 2, cuando ya no hay novedad, ni ganas, ni nadie mirando.

El hábito pequeño: no rompas la cadena.

Deja de medir el éxito por resultados (que tardan) y mídelo por días cumplidos. Cada día que haces lo tuyo, marcas una X. Tu único trabajo es no romper la cadena de X. Un día flojo con el mínimo hecho vale una X igual que un día perfecto. Lo que no vale es el cero.

¿Por qué funciona? Porque los resultados tardan meses y la cadena la ves hoy. Te da una victoria diaria mientras esperas la grande.

Y una regla de oro: si fallas un día, jamás falles dos seguidos. Un fallo es un accidente. Dos seguidos es el principio del abandono. Vuelve al día siguiente, sí o sí.

Cómo lo hago yo.

Llevo años sin “empezar de cero” porque nunca me permito parar del todo. Bajo el listón en las malas épocas (el mínimo del capítulo anterior), pero no rompo la cadena. Es la diferencia entre alguien que “está en forma” y alguien que “se pone en forma” cada enero.

Lo que más ayuda: no estar solo.

Rajarte es fácil cuando no te ve nadie. Cuando hay gente haciendo lo mismo a la vez, un ranking y un reto del mes con todos metidos, aparecer se vuelve más fácil que no aparecer. Por eso monté una comunidad y un reto cada mes dentro de mi **Club**: para que la cadena no dependa solo de tu fuerza de voluntad un martes de lluvia. Te lo cuento entero al final.

El error.

Buscar la motivación otra vez cuando se acaba. La motivación siempre se acaba. Lo que no se acaba, si lo montas bien, es el hábito y la gente al lado. Construye eso, no motivación.

“Estoy demasiado cansado para entrenar”

A veces es excusa. A veces es verdad. Saber distinguirlas es más importante de lo que crees, y casi nadie lo enseña.

El hábito pequeño: recupera de verdad y aprende a leer las señales.

Entrenar es el estímulo; mejorar pasa cuando descansas. Si duermes fatal, comes mal y no paras nunca, no importa cuánto entrenes: no vas a rendir. El cansancio crónico no se arregla con más caféina ni con más fuerza de voluntad; se arregla durmiendo y comiendo. Prioriza el sueño como priorizas el entreno: es la parte del rendimiento que más gente ignora y la más barata, porque es gratis.

Y aprende a distinguir dos cosas:

- Cansancio normal (pereza): el que se te pasa a los cinco minutos de empezar. Ese se combate haciendo el mínimo, el acto precede las ganas. Empiezas y se va.
- Cansancio real (fatiga acumulada, sueño roto, dolor que no son agujetas): ese se respeta. Ahí no fuerzas: descansas o haces algo suave. Forzar sobre fatiga real es como se llega a la lesión.

Cómo lo hago yo.

Tras una guardia dura no me pongo con mi día más pesado. Sería absurdo. Bajo la intensidad o descanso, y muevo lo fuerte a un día con el cuerpo entero. Escuchar al cuerpo no es de blandos: es lo que te deja seguir entrenando durante años en vez de romperte cada pocos meses.

El error.

Los dos extremos. Unos usan el cansancio de excusa para todo y no entrenan nunca. Otros van de duros, fuerzan siempre y acaban lesionados o quemados. El punto está en el medio: mínimo en los días flojos, respeto en los días de fatiga real.

Aviso: un dolor que no se va, que aparece siempre en el mismo sitio o que te limita, no es para tirar millas. Es para un fisio o un médico. La cabezonería sale cara.

“Ya lo he intentado mil veces y no me funciona”

Esta es la más peligrosa de todas, porque no suena a excusa: suena a conclusión. “Lo he probado todo. Dietas, gimnasio, empezar cien veces. No es para mí, mi cuerpo no responde.” Y con esa frase cierras la puerta y te quedas fuera para siempre.

Te paro ahí. No es que no sirvas. Es cómo lo intentaste.

El hábito pequeño: cambia el todo-o-nada por el 80%, una vez, en serio.

Piensa en tus intentos anteriores. Casi seguro que fueron iguales: te motivas, te lo tomas a muerte, plan estricto, dieta perfecta, gym cinco días. Dos o tres semanas a tope. Y a la primera que la vida se cruza —un mal día, un finde, una guardia— se rompe entero y lo dejas. Otra vez a cero. Y cada vez que pasa, te crees un poco más eso de “no sirvo”.

No fallaste por débil. Fallaste porque montaste algo imposible de sostener. El todo-o-nada siempre acaba en nada. No es un defecto tuyo: es matemática.

Esta vez, un solo cambio: baja el listón hasta algo ridículamente pequeño y sostenlo. Un hábito de esta guía, el que quieras, hecho el 80% de las veces. Nada de “a muerte”. Aburrido, pequeño, constante. Es lo único que no has probado todavía: hacerlo fácil.

Cómo lo veo yo.

Yo no entreno a muerte. Entreno regular, casi siempre, desde hace años. Hay semanas flojas y semanas buenas, ninguna heroica. Y justo por no ser heroico, no lo he dejado nunca. La gente que “lo peta” tres semanas y desaparece me lleva viendo aquí años. Esa es toda la diferencia: yo no lo dejo. No porque sea más duro, sino porque hago algo tan pequeño que se puede sostener.

El error.

Buscar otra vez la solución intensa: la dieta nueva, el reto extremo, el “esta vez sí, a full”. Ya sabes cómo acaba, lo has vivido mil veces. La solución no es más intensidad. Es menos, pero para siempre. Empieza por uno pequeño. Hoy.

Y ahora, ¿por dónde sigues?

Si has llegado hasta aquí, ya tienes lo importante: sabes que no te falta motivación, que el 80% le gana a la perfección, y que un hábito pequeño tumba cualquier excusa. Con eso solo, si lo aplicas, ya vas por delante de la mayoría.

Ahora, si quieres que te lo ponga fácil —el entrenamiento montado, la progresión hecha, la comida ordenada—, esto es lo que tengo. Sin humo y sin prisa:

- Las apps sueltas. Cada una hace una cosa y la hace bien: gym (**PPL Pro**), casa (**HomeGym Pro**), híbrido (**Híbrido Pro**), sin material (**Calistenia**), poco tiempo (**HIIT Pro**) y comida (**Dieta Pro**). Compras la que te encaje y es tuya. Perfecta si solo quieres una pieza.
- El **Club** (lo que yo te recomiendo). En vez de ir comprando suelto, lo tienes todo junto: todas mis apps, la comunidad, el reto de cada mes, y lo que voy sacando entra solo, sin pagar de más. Es como lo tengo montado yo, y es lo que hace que la cadena del capítulo 7 no dependa solo de tu fuerza de voluntad.
- Los talleres. De vez en cuando abriré talleres con fecha de inicio y de fin y plazas limitadas. Si te mueve más un objetivo con final y aprendizaje, valóralo.
- **FirePro**. Solo si opositas a bombero. Aparte de todo lo demás.

No hace falta que decidas ahora. Empieza por un hábito de esta guía —uno— y hazlo esta semana. El resto llega cuando llegue.

En los próximos días te escribo por correo y te ayudo a elegir por dónde empezar según lo que se te atragante. Sin agobios.

Nos vamos viendo.

Rubén — RFP

Pequeños hábitos > grandes excusas.

Suplementos que uso

El 90% de los suplementos son marketing. Estos son los pocos que uso y por qué. Y aun así, la comida va primero: un suplemento suplementa, no sustituye.

- **Proteína en polvo:** no es mágica, es comodidad. Una forma fácil de llegar a tu proteína los días que no llegas con comida. Nada más.
- **Creatina monohidrato:** de lo poco con evidencia sólida de sobra. Barata, segura para la mayoría, ayuda a fuerza y rendimiento. Sin dramas de “fases de carga”.
- **Cafeína:** rinde, y ya la tomas en el café. Úsala a tu favor antes de entrenar, sin pasarte.
- **Beta-alanina:** ayuda en esos esfuerzos que queman de 1 a 4 minutos (series largas, intervalos duros). Da un hormigueo en la piel al tomarla; es normal. No hace milagros, pero en ese tipo de trabajo se nota.
- **Magnesio:** mucha gente anda un poco justa sin saberlo. Ayuda a la función muscular y a descansar mejor; a mí me sienta bien por la noche. Si comes variado quizá no te haga falta, pero es barato y seguro.

Y antes de meterte cualquiera, si tomas medicación o tienes algo diagnosticado, pregúntale a tu médico o farmacéutico: es gratis y evita sustos.

¿Preparas la oposición a bombero?

Eso es otro mundo, con otro objetivo, y no lo he metido en esta guía a propósito: mezclar oposición con fitness general no ayuda a nadie. Pero si es tu caso, tengo una herramienta solo para eso, **FirePro**: entrenamiento de las físicas reales, temario, +10.000 test, psicotécnicos, el callejero de toda España y las convocatorias al día. Aparte de todo lo demás.

RubFitPro

Bombero profesional · Mi propio entrenador

Sin atajos, sin descuentos, sin patrocinios

Pequeños hábitos > grandes excusas.

