

LA DIETA Y EL FILÓSOFO

Por: José Francisco Rodríguez Latorre¹

De cómo un filósofo resultó envuelto en una dieta. La ecuación que obtuvo y lo que pudo conocer acerca de las palancas de la voluntad.

Comer mucho, rico y bajo en calorías. Esa es la fórmula.

Los filósofos también hacemos dietas. Y no solo de libros y lectura, también de grasas, harinas y ponqués. Aunque somos mundialmente conocidos por la flacura (estudiar filosofía fue durante siglos condenarse a pasar hambre; así pensaba mi papá) eso ha cambiado. El contacto con la teoría estética nos ha llevado a cierto deleite por la mesa y a cierto encantamiento con la sensualidad gastronómica. Aristóteles definió al hombre como animal racional y la filosofía se quedó con lo racional. Después de dos mil años, volvimos a la otra mitad de la definición. Foucault lo llama la reivindicación del cuerpo. Nietzsche, el rescate de los sentidos. Mi amigo Hernando se toca el estómago y dice, siguiendo un filósofo: “No somos dioses”. La bondad ya no está solo en la moral, en el pensamiento, en las intenciones, está igualmente en la vista, en un abundante y variado bufete; en el olfato, un buen pedazo de oloroso queso; en el paladar, en la huella que deja ese vino; en el oído de un sonoro juego de copas de cristal; en el gusto de un buen coctel, martini seco; en el tacto de estas manos y el trozo de pan que se rompe, salta en astillas y entra en contacto con la mantequilla fresca, salpicando aquí y allí unas migajas.

¹Decano Escuela de Ciencias Humanas. Universidad del Rosario.



Ilustrado por: Erik Javier Tálaga

La religión promovió el ascetismo y puso entre los pecados capitales la gula. Sin embargo, a despecho de algunos creyentes, la frase más famosa de la mesa habla del “bocado de cardenal”, en contradicción con el mandamiento de la moderación. Dejemos de lado esa doble-moral y ataquemos las viandas.

Un momento, me dejé llevar por la pluma, o por el programa Word, estoy en dieta y mi discurso va, como Aristóteles, por el camino del medio buscando la virtud. Mi dieta surgió de tres encuentros filosóficos afortunados. Uno, con Lisímaco, filósofo de la Universidad Nacional; otro, con el libro “La dieta del filósofo” de Richard Watson; y otro, conmigo mismo durante una salida en misión oficial de la Universidad del Rosario al Tolima Grande. Tres encuentros que cambiaron mi vida, según se puede ver en las fotos y en lo que viene.

A Lisímaco, me lo encontré de compras en el Centro Andino, a finales de julio del 2009 y antes de saludarme me dijo: “Está gordito, ¿no? Mire a ver si no se cuida.” Esa observación fue suficiente para hacerme reflexionar. Un filósofo siempre anda a la espera de una ocasión para reflexionar. Entonces, reflexioné. Suelo acatar sugerencias y me dejo influenciar por mis mayores. Medité en sus palabras. Como soy filósofo analítico, según dicen mis amigos, me detuve en la frase proferida por Lisímaco (así dicen los filósofos: “proferida”).

Si me dijo “está gordito” es porque no estoy gordo. A secas. No soy un obeso en toda la línea. Estoy pasado de kilos, nada más. Por esa frase queda claro que mi caso no es dramático ni desesperado. Está en el límite donde se le permite a alguien meter la cucharada. Lisímaco es un hombre de buen comer y de buen vivir, con algunos kilitos de más. En principio, no tendría mucha autoridad para hablar de “gordito”. Su frase, no obstante, me quedó sonando. Supongo que de haber estado yo

realmente en sobrepeso no me habría dicho nada, o habría empleado un tono más preocupado y sentido (como con un enfermo) distinto a aquel de trámite, casi jocoso: “Está gordito, ¿no? Mire a ver si no se cuida”.

Un primer dato en relación con todas las dietas, en general y para todos los mundos posibles, en particular: si estamos verdaderamente obesos, por exceso de calorías y por buena vida, nadie va a decir nada. Como a los cornudos, el mundo lo sabe y calla. Si estamos engordando, tal vez alguien arrime las narices. Sonaría ofensivo que se metieran con nuestra figura desfigurada por los kilos. De paso, porque los muy robustos no hacen dieta y no tendría caso una recomendación. Sería una pérdida de tiempo. Si nos lo dicen, como lo hizo Lisímaco, es porque hay salvación. Yo soy un ejemplo.

El segundo encuentro fue con El libro de Watson, “La dieta del filósofo”. Lo leí dos veces y la segunda lectura coincidió con mi viaje a Ibagué. Ahí tomé la decisión. Watson es un experto en Descartes por la Universidad de Stanford y trabaja en la Univesidad de San Luis. O trabajaba, porque este libro lo publicó en 1985 y ya por entonces andaba en los 65 años. En su libro nos enteramos de que llevaba más de veinte años pesando entre 65 y 68 kilos. Trotando y comiendo dos mil calorías al día.

El tercer encuentro filosófico fue conmigo mismo. En la tranquilidad de un hotel de Ibagué, tomé la decisión de bajar de peso. Fue fácil. Lo decidí y empecé ahí mismo, fuera de la casa y sin molestar a nadie. Desayunaba frutas, almorzaba verduras y pollo y cenaba verduras con carne. Para beber, nada como el agua. La decisión no fue trascendental ni dramática. Como buen filósofo, tomé una decisión práctica: bajar de peso. En un comienzo no me convencí a mí mismo de nada, me dejé persuadir por el libro y por la desaprobación de Lisímaco.

Antes de esos tres encuentros, tenía motivos de sobra para hacer dieta, pero no daba el paso. No tenía fuerzas. No había convicción. Mi voluntad no tenía una palanca dónde apoyarse. Faltaba, como en McDonald's, un combo agrandado de razones. No estaba conforme con mis hábitos alimenticios, ni con mi estética. Llegaba en la noche a la casa, tomaba un vino o una cerveza en el sofá, miraba el noticiero, esperaba la comida y tenía que desabotonarme el cinturón para estar cómodo. Ese botón bajo que me apretaba era una constancia insoportable. Verme cada día en el espejo con la pancita en crecimiento, con ese embarazo masculino que no produce orgullo ni ternura. Sentir los tanquitos de la espalda recargados de grasita y la punta del pie desapareciendo de mi vista. Y yo impotente ante el fenómeno, como si de una fatalidad se tratara.

LA DIETA

Toda la teoría de la dieta del filósofo cabe en un renglón y corresponde a la ecuación escrita en el encabezado de este artículo: $(1-5 = 3-1)$ uno menos cinco igual a tres menos uno. En la aritmética esta operación no da, pero en la grasa sí. Veamos. El primer 'uno' de la ecuación corresponde a "más ejercicio"; el 'cinco menos' corresponde a (grasa, harina, azúcar, alcohol y sal) es igual a tres (una voluntad nueva + una figura nueva + un paladar y una sensibilidad nuevos), menos uno. Este uno final de la ecuación es lo mejor de todo, porque corresponde al tanque calórico. Esa reserva de grasa regada por todo el cuerpo, especialmente en la cintura (las llantas), la barriguita que llega antes que uno a todas las reuniones, que tensa el saco, que escurre el pantalón, lo del orgullo burgués, y se extiende por la espalda. Allí toma la forma de un par de tanques de buzo que sobresalen por detrás de la camisa o de la blusa, ¿bonito, no?

Esto es filosofía cartesiana en estado puro y práctico. Corresponde a las ideas claras y distintas,

expuestas en el "Discurso del método". Descartes antes de cambiar el mundo dijo "me cambiaré a mí mismo". Y, ¿qué mejor camino que adelgazar un poco? Eso sí es un cambio de verdad, no un Cambio Radical, es un cambio objetivo, material e identificable por cualquier observador. En mi caso, nada de introspecciones, nada de cambios morales imperceptibles, nada de cambios espirituales ocultos. Nada. Cambio físico, biológico y glamoroso. Todo sea por la belleza, no solo del alma, también del cuerpo.

Es cartesiana, por otra parte, porque se puede resumir en una fórmula matemática. Descartes fue el creador de la geometría analítica y ponía como ejemplo de claridad las ideas aritméticas. Al poner la dieta en números le estamos rindiendo un sentido homenaje y, de paso, combatimos el anumerismo crónico de nuestro país.

La dieta funciona muy bien en el cuerpo humano de cualquier persona. Perdonen la redundancia, lo que sucede es que no funciona igual de bien en el cuerpo social. Ya veremos cómo y por qué.

La ecuación dietética nos lleva a bajar de peso. Inexorablemente. Mírenme. Al comienzo de esta dieta, mi sobrepeso era de diez kilos, aproximadamente. Cuando era joven filósofo pesaba sesenta. Las fotos me muestran carilargo. Mi peso ideal debe estar en sesenta y dos. Hoy, en los brochures de la Universidad, aparezco con algo de papada y con unos setenta y dos kilos. Cada kilo de grasita encierra aproximadamente ocho mil calorías. Una persona de mi peso y mi estatura quema al día unas dos mil calorías sin hacer ejercicio. A esto lo llaman el consumo basal. Con estos datos podemos hacer una inferencia cartesiana. Se deduce que si solo tomara agua y me quedara quieto en una cama, en huelga de hambre, quemaría unas mil calorías diarias. Es decir, en ochenta días habría perdido el sobrepeso. Eso es aritmética pura. Pero así no funciona el mundo. No se puede dar ese paso. El cuerpo se derrumbaría. To-



dos los días debemos consumir un poco de calorías y gastar más de lo que se consume, para ir ganando la partida de los kilos y las Michelinés (así llaman los españoles a las llantas que nos rodean y abrazan calóricamente por la cintura).

Ya hice los cálculos calóricos. Una persona sedentaria, como yo, decano en su oficina, gasta algo así como dos mil calorías al día. Mi organismo invierte unas mil, mil doscientas, en lo que llaman el metabolismo basal: respirar, mover la sangre, pensar (en esto gasta un jurgo) mover los intestinos, en fin, en mantener en pie a este zurrón. Y otras mil calorías más en mover las manos frente al computador, en ir a otra oficina, en responder el teléfono, en bañarme, vestirme, comer, saludar, y en especial, asistir a reuniones.

El cuerpo, para efectos de la grasa, es como un banco. Todos los días consignamos calorías en los alimentos que comemos. Medido en porciones de cien gramos, el equivalente a un vasito pequeño de yogurt, un pedazo de patilla contiene 29 calorías. La manteca, ochocientas. Los alimentos, independiente de su naturaleza, aportan calorías al cuerpo, incluidos los vegetales, las carnes y las frutas. Ni qué hablar de las harinas y los azúcares. Siguiendo con la analogía bancaria, todos los días consignamos y todos los días retiramos entre dos mil y tres mil calorías. Si consignamos dos mil quinientas y gastamos dos mil dejamos, en plata blanca, quinientas calorías de ahorro. Es decir, al final del día tenemos una cucharadita más de grasa, por cuenta de una generosa consignación. Al cabo del mes una librita adicional y así una vez tras otra. Ahora bien, de lo que se trata es de gastar y dejar en ceros, o cerca del cero, la cuenta Michelin.

Mi relación con la dieta ha sido tan cartesiana que no me pesé en ningún momento durante los días de abstinencia. Descartes sostenía que la verdad está en

las ideas claras y distintas. Yo soy un hombre, tengo una mente, y la dieta es tan clara y distinta que no me da tiempo de dudar cartesianamente. El filósofo francés, también es conocido por “la duda metódica”. De eso trata el “Discurso del método”. Pues bien, no he tenido tiempo de dudar para llegar a las certezas. Simplemente bajo de peso todos los días.

La dieta funciona a la perfección. Este cuerpo es el laboratorio. Pero no funciona socialmente. Comience usted una dieta y todos los que no están siguiendo ninguna se sienten preocupados, alarmados, a veces ofendidos con el “desplante” de no recibirles una empanada. Humillados o amenazados ante la evidencia de que han querido hacer una dieta y no han podido.

Comience una dieta y va a encontrar enseguida un ejército de opositores. Más detractores que el referendo reeleccionista. Salen de todos los rincones, con los argumentos más peregrinos y los ímpetus más vehementes. Inténtelo para que vea. A esa actitud de las masas, en contra de nuestra disciplina dietética, le podemos llamar el síndrome de Casandra. Al revés. Casandra, la hermana de París (Guerra de Troya), hacía verdaderas profecías y nadie le creía. Esa era su tragedia y la de los troyanos. A las Casandras (y casandros) modernas (os) les sucede lo contrario: profetizan catástrofes inexistentes y se les cree.

La verdad, no sé a ciencia cierta cuál es el sentimiento que mejor definiría la reacción de estos ejércitos. No se callan. Sueltan sus vaticinios sin que les estén preguntando: “Mire, con la comida no se juega”. “Mire, si sigue así va a perder defensas (eso es bello, ‘las defensas’) que vienen en las grasas y las harinas”. “Mire, todo alimento tiene su función, uno no puede saltar impunemente las leyes biológicas. Yo no sé, cumplo con advertirle.” En esos momentos, me acuerdo del libro “Bueno

para comer” de Marvin Harris, donde muestra lo caprichoso que es el hombre y el hambre cuando de ‘dietas naturales’ se trata. Ni la leche es universal y nutritiva para todos los pueblos, ni las tres comidas diarias son requisito de salud, ni la dieta balanceada es igual en todo el mundo. Lo único cierto es que entre más energía se gaste y menos se consuma más rápido se baja de peso.

No entiendo por qué razón el mundo conspira contra los pobres que hacemos funcionar las dietas. Pareciera que fuera tolerante, mientras exista la certeza de que vamos a fracasar, pero el éxito resulta incómodo. No sé la explicación, por eso me acojo a las palabras de Newton, hipótesis *non fingo*, pero sucede con frecuencia.

Cuando alguien tiene plata en el banco y no la gasta lo llaman tacaño, pero cuando atesora grasa y la quiere gastar lo llaman temerario, suicida, descuidado, descortés. Como diría mi hija Valentina, ¡quién entiende a la gente!

SE PUEDE RECAER

La dieta es diferente al cigarrillo. Con el cigarrillo una recaída suele ser fatal, como con la droga (según dicen, no me consta). Un solo cigarrillo, una chupadita (una ‘copiada’) y la voluntad se dobliega. Una sola aspirada y el cigarrillo amarra de nuevo, con su yugo, al fumador. Con la comida pasa distinto. Uno puede recaer y seguir al otro día como si nada. Por ejemplo, en mi caso, yo he tenido que aceptar tres veces comidas no deseadas. Momentáneamente. Brevemente. Con tres bocados que me ofrecieron y no fui capaz de rechazar. Y ya. Lo recibí, lo comí y no entré ni en pánico, ni en ansiedad, ni se me despertó ese deseo voraz anunciado por las Casandras. Sencillo. Comí, degusté y volví a mis hábitos austeros. Porque la adicción a las harinas no es tan abrasadora como la adicción

a la nicotina. Con el cigarrillo, la diferencia es terrible. Después de años de abstinencia, bastaba un cigarrillo para quedar nuevamente amarrado.

Al comienzo, da pena decirle a la gente que estamos en dieta. En parte, porque no estamos convencidos y suena petulante afirmar algo que no rubricaremos con nuestro comportamiento futuro. En parte, porque anunciar que estamos en dieta implica despreciar algunos ofrecimientos. Con el paso de los días, y a medida que nos convencemos con fuerza de la decisión vamos a encontrar la fórmula cortés en el tono adecuado para decir: “Mira estoy en dieta y me ha sentado de maravilla”. Esta cortesía desarma a muchos comilones. Apenas un par de días me duró a mí la pena (en general, salvo esas tres recaídas). Claro, uno debe estar convencido del paso que dio para no titubear al primero de los miles de ofrecimientos de harina, alcohol y grasa que harán los amigos. Luego, vendrán cómplices y admiradores. Incluso, es una buena estrategia contarle a la gente cercana lo relativo a la dieta. La presión social sobre la voluntad aumenta y con ella la posibilidad de éxito. A nadie le gusta prometer y quedar mal.

LAS SENSACIONES

Lo mejor de la dieta es el nuevo mundo de sensaciones que aparece. Se despiertan los sentidos sin consumir sustancias prohibidas. Un plato de papaya se convierte en una fiesta. Unos trocitos de melón saben distinto en cada bocado: este más dulce, aquel más ácido, este con más cuerpo, aquel más frágil y cristalino. El de allí, reventó jugoso en el paladar anterior y se irrigó al posterior, mientras dejaba una estela agridulce que sorprende. Empieza un despertar de los sentidos, que amenaza con extenderse a otros placeres, ¡ay dios! Ahí está el hedonismo, ahora entiendo a Epicuro. Este es el aporte más importante de Watson con su libro de la dieta del filósofo. ¡Qué suerte haber seguido sus consejos! Se gana luz sobre el mundo. La sal

y el azúcar distorsionan los sabores de las frutas, las verduras y las carnes. Igual a lo que sucede con Macdonald's: toda la comida, la hamburguesa de pollo y la de carne, sabe igual. Ahora sin la sal, sin el azúcar, sin las salsas los alimentos empiezan a revelar su riqueza papilar. Un tomista, un seguidor de la filosofía de Santo Tomás, diría que empiezan a revelarse en su esencia más profunda, en su verdadero ser, en su naturaleza substancial y mis papilas, tus papilas, nuestras papilas son el epistemólogo que constata esta verdad.

SE RECUPERA TIEMPO

Ahora, ya no tengo sueño después de cada comida. ¡Cuántas veces llegué del almuerzo con la cabeza embotada! Los ojos en pijama, incapaz de atender a una reunión. Ni dormido, ni despierto. Hoy, la mente sigue lúcida, aún después de comer. Ya no está el enemigo interior que invita a la siesta, en esta ciudad enemiga, de ese amable cuarto de hora. El día entero es un puro fluir de los sentidos, de la conciencia, de los orgullosos pensamientos. Desde un sueño hasta el otro.

LA ROPA

Deja uno de mirar el botón bajo de la camisa. Ahora, cierra bien. Ya no se siente que va a saltar de sus ojales. Termina esa amenaza de un pequeño espacio en blanco de la piel, en el fondo, que se abre al menor suspiro. El vestido cierra naturalmente y el corte cae hasta la cintura. Sin altibajos. Igualmente, me amarro los zapatos sin luchar con el ombligo. Me los amarro con naturalidad y estilo. A las cuatro máximas del filósofo Donald Trump le cabe una quinta. El magnate americano de la construcción tiene un ideario de cuatro principios que me gusta repetir:

1. Debemos hablar bien de nosotros mismos, nadie lo haría mejor.
2. Debemos hacer negocios grandes, en los pequeños se trabaja igual y se gana menos.

3. Debemos estar bien vestidos, para no estar paranoicos.
 4. Teléfono e Internet ya fueron inventados. No debemos hacer personalmente lo que podemos hacer por estos medios.
- A este ideario filosófico le cabría una quinta máxima:
5. Debemos lucir delgados, para sentirnos más seguros.

Se gana seguridad... en muchos sitios. Se pierde el afán por la comida. Una persona normal llega al almuerzo con cierta ansiedad, con un tipo de hambre física que es más fuerte que la voluntad. Ahora me da hambre, claro, pero es una sensación ennoblecida, tranquila, expandida y reveladora de la condición natural, a la cual estamos sometidos por ser mortales. Nietzsche decía que no somos dioses porque tenemos estómago. Es cierto, pero en la dieta, el estómago es menos brutal e impetuoso que fuera de ella.

Entre el glotón y el inapetente, prefiero al glotón. Nada más desagradable que esas personas que picotean en el plato. Separan la zanahoria del arroz, la alverja de la habichuela, la cebolla de los huevos. ¡Qué feo! Le quitan a cualquiera las ganas de comer. La mesa es para compartir el banquete y conversar. Conversar y comer con ganas, porque el alimento es sagrado y teje la amistad. El hogar se hace en la mesa. Allí transcurren las alegrías y se comparten algunas penas. Se educa. Ese encuentro de olores, sabores, tradiciones y buenas maneras tiene su lugar en la mesa. Algunos renegados desdican de esas dos o tres horas diarias dedicadas al alimento, porque las consideran pérdida de tiempo. En la dieta del filósofo, las cosas no son así. Comer es dulce, es cultural, es humano de manera intensa. Es rico comer con ganas. Es feo comer ansioso. Es molesto sentir esa debilidad de no comer a tiempo. Una dieta amansa el cuerpo sin castigarlo. Lo ennoblece. Os lo aseguro.

¡PARE DE SUFRIR!

Algunas de mis amigas no hacen dieta, la sufren. Mejor sería no hacerla, de verdad. Es una montaña que no terminan de escalar. Mueren cada día por un plato de arroz, por las papas a la francesa, la mayonesa y la salsa de tomate. Para mayores datos, la mayonesa tiene tantas calorías como una cucharada de manteca pura. Cien gramos de mayonesa representan ochocientas calorías. Un tomate completo y redondito tiene veinte. A los penitentes de la dieta la boca les chorrea grasa, perdón, saliva, a la vista de unos patacones rellenos. Bueno, cada quien sufre con estilo propio. La dieta del filósofo es una revelación de nuestro cuerpo y nuestra alma. No un cilicio. No una penitencia. Es un encuentro cercano a la moderación aristotélica y la ataraxia epicúrea.

Querer bajar de peso y comer todos los días el mismo sancocho de gallina, ajiaco con guarniciones o bandeja paisa con todos los fierros, es una tragedia de la mente y la voluntad. Veo con tristeza esa tragedia en mis compañeros de trabajo. Tengo en mente un colega de la Universidad comiendo delante de mí con gran placer y dolor. No podía resistir la tentación, y degustaba una tras otra las papitas a la francesa, con un tremendo gusto sazonado con sentimiento de culpa. Eso es un nuevo tipo de tragedia que sería tan fácil de remediar si tomáramos la decisión firme de dar el paso y sostenerlo.

ALGUNOS CONSEJOS

En el camino de la dieta he encontrado recomendaciones complementarias que cumplieron oportunamente su papel.

1. Constanza señaló: “No se pese, así no se obsesiona.” La verdad, al día de hoy, no se me ha ocurrido pesarme. Por una sencilla razón, la dieta es de una aritmética impecable. Gasto más calorías

y consumo menos, igual: bajo de peso. Si eso es tan claro, ¿qué sentido tiene pesarme? Sería como dudar de los números, del álgebra, del cálculo y tan bajo no he caído. La gente que se pesa todos los días, en la mañana y en la noche, y lleva un registro gramo a gramo, se descontrola un poco. Dado que el peso del cuerpo en dieta cae gramo a gramo. Unos días parecerá que subimos de peso y otros que bajamos aceleradamente. Todo depende de la hora y el día en que vayamos a la pesa. También de las evacuaciones que hayamos hecho o dejado de hacer. De día en día, son gramitos. De mes en mes, son kilitos. ¡No pesarnos! Es una buena recomendación. Eliminamos una preocupación innecesaria e inútil. Si uno es juicioso no necesita la pesa. Ahora, si uno se da sus libertades y consume unas papitas y una buena tajada de pan (o

todo el pan completo con mantequilla) y empieza a hacer malabares con las cuentas calóricas, claro, terminará pesándose y tendrá razones para estar preocupado.

2. Como en el amor: “Ojos que no ven, estómago y saliva que no sienten”. Mejor no mirar biscochos, ni helados, ni salsas. Por lo menos al comienzo. Con el tiempo, la ansiedad queda bajo control y el cuerpo se acostumbra al nuevo régimen. Luego, se le puede dar de comer al ojo sin exponerse a peligros ni tentaciones.

El punto en contra de la dieta es el aspecto. En el ideario popular estar gordito es estar sano. Uno adelgaza cuando está enfermo, no cuando está sano. Con este imaginario es difícil lidiar.



SE NECESITA UN OBJETIVO

Con todo lo grande en la vida, una dieta necesita con urgencia un propósito. Sin una meta clara, sin un deseo de fondo, sin una imagen fuerte no se puede triunfar. ¿Cuál es su propósito?, ¿qué se quiere lograr? En mi caso, similar al epígrafe del libro de Michael Crichton “El gran robo del tren”, cuando le preguntan a Edward Pierce durante el juicio, ¿por qué robo?, Pierce respondió: “Quería el dinero”. Yo quería bajar de peso. Punto. Pero esa idea no es suficiente, así que le fui dando pasto a mi imaginación con algunas golosinas. Tenía en mente varias imágenes: En la primera, soñaba con poder verme la punta de los pies cuando estuviera en vestido de baño. Y, en la segunda, verme de 62 kilos, como cuando era estudiante de filosofía. Tener ese peso

y caminar liviano. El 16 de septiembre, después de muchos años, subí corriendo la escalera y eso me dio ánimo. Fue un impulso natural y suave. Corrí a contestar el teléfono y al cabo del rato, advertí mi hazaña. Bien por mi dieta, y solo llevaba treinta y seis días y unas horas. ¡Eeehhh!, mentiras, no estoy tan obsesionado con el tiempo.

Una dieta se puede hacer por muchos motivos, por salud, por ejemplo. Menos grasa. Menos riesgo de ataque al corazón. Menos trabajo para el sistema sanguíneo, y este no se verá obligado a bombear sangre en los canales adiposos.

Por estética: no nos digamos mentiras, la ropa luce mejor si uno está delgado. Uno se ve y se siente mejor si está flaquito. Miren nada más el orgullo con el que

