



CÓMO SER MÁS GUAPO EN 24 HORAS

EBOOK ORIGINAL

Por
Rubén Lara (SoyGuapo.com)

Copyright: Soy Guapo 2017 | SoyGuapo.com

Escrito por Rubén Lara

Todos los derechos reservados.

Primera Edición: Agosto 2017

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio sin permiso previo del autor.

Contenido

Introducción	3
Capítulo 1: Moda y Estilo	4
Consejo 1: Códigos de Vestimenta	5
Consejo 2: Viste Acorde con tu Edad	5
Consejo 3: Pantalones	6
Consejo 4: Calzado	6
Capítulo 2: Estética Masculina	7
Consejo 5: Cuida tu Nariz	8
Consejo 6: Cuida tus Ojos	8
Consejo 7: Cuida tus Orejas	8
Consejo 8: Cuida tu Cara	9
Consejo 9: Cuida tu Pelo	9
Consejo 10: Cuida tu Boca.....	10
Consejo 11: Cuida tu Aliento	10
Capítulo 3: Relaciones Sociales	11
Consejo 12: Solo se Vive Una Vez	12
Consejo 13: Confía en Ti	12
Consejo 14: Personaliza tu Conversación	12
Consejo 15: Escucha	13
Consejo 16: No salgas a Ganar, sal a Divertirte	13
Capítulo 4: Deporte y Nutrición	14
Consejo 17: Mejora tu Nutrición	15
Consejo 18: Mejora tu Cuerpo	17
Acerca de Rubén Lara	24

Introducción

En esta guía gratuita *“Cómo ser más guapo en 24 horas”* te mostraré los 18 sencillos hábitos imprescindibles que todo hombre debería seguir como algo natural. Estoy seguro que, después de ponerlos en práctica, te sentirás mucho mejor contigo mismo y te ayudarán a reconciliarte, de una vez por todas, con tu *“Yo Guapo”*.

Te recomiendo que sigas estos consejos durante al menos tres semanas. Es el tiempo necesario para interiorizar un hábito y convertirlo en parte de tu vida. La idea es que los hagas tuyos, como una rutina inconsciente. Después de estas semanas, no te supondrán ningún esfuerzo.

He hecho una selección de técnicas sobre cada una de las temáticas que en la actualidad forman *SoyGuapo.com*:

- 4 Consejos para Moda y Estilo Personal.
- 7 Consejos de Estética Masculina.
- 5 Consejos para las Relaciones Sociales.
- 2 Consejos para el Deporte y Nutrición.

Estoy extremadamente orgulloso de presentarte la primera publicación de *SoyGuapo.com*. Es la mejor manera, que se me ocurre, para empezar tu evolución personal y la de tu imagen.

Posiblemente, el paso más importante que hayas dado en tu vida.

Disfruta Guaperas

Rubén Lara (*SoyGuapo.com*)

Capítulo 1: Moda y Estilo

La ropa que nos ponemos define nuestro estilo, no solo de vestir, sino también de vida. Nuestra ropa es el espejo de nuestros hábitos, de la forma en la que pensamos, nuestro nivel cultural, nuestros gustos musicales y en general de todo lo que nos define.

Solo viendo como viste una persona durante un par de semanas, podemos aprender mucho sobre ella. Normalmente, somos juzgados a simple vista y por lo tanto catalogados según nuestra imagen, nuestro estilo y nuestra forma de vestir. Por eso, es muy importante que la cuidemos hasta el más mínimo detalle. Esto nos dará control sobre qué queremos mostrar de nosotros mismos y daremos significado a nuestra imagen y a la forma en la que otros nos ven.

En este capítulo presento los primeros cuatro consejos de este e-Book. El estilo es una forma de vida, es complejo y un nicho rico en información. Necesitaría una biblioteca entera para hablarte en profundidad sobre este tema. Por tanto, te daré consejos muy básicos y sencillos que puedes aplicar sin mucho esfuerzo. Debes asegurarte de cumplirlos ya que conseguirás diferenciarte significativamente con respecto a los demás.



Consejo 1: Códigos de Vestimenta

Muchas veces recibimos una invitación a una fiesta o a un evento de empresa y nos hablan del código de vestimenta. Realmente no tenemos ni idea de lo que eso significa.



Salgamos de dudas de una vez por todas:

- *Formal:* Ni tú ni yo disponemos de este tipo de ropa, ni seremos invitados a eventos donde sea necesario, jamás en la vida. Si te casas con esmoquin entonces estás vistiendo formal.
- *Semi-Formal:* El estilo más estricto que posiblemente llevemos. Consiste en esmoquin y pajarita negra.
- *Business:* Significa que lleves un traje con corbata.
- *Business-Casual:* Americana y pantalones de vestir (No tiene por qué ser un traje). La corbata puede ser o no necesaria, dependiendo del evento.
- *Casual:* Arreglado pero relajado. La chaqueta es opcional.
- *Opcional:* Los organizadores del evento llevarán el código de vestimenta que indican en la invitación. Es tu elección seguirlo o no.

Consejo 2: Viste Acorde con tu Edad

Tienes más de 30 años, ni se te ocurra vestir como un chaval de 17. Eres un hombre adulto y los hombres visten bien.



Todos sabemos la comodidad de un chándal y lo chula que está esa gorra de los Yankees, que trajiste de Nueva York. Las Nike naranjas chillonas también son muy guapas. Pero...

Ese tipo de ropa se lleva en eventos familiares puntuales o para hacer deporte. Nunca para ir a trabajar, para ir a clase o incluso para ir de compras un Sábado con tu novia.

Consejo 3: Pantalones

Desde que pasaste los 30 años, tus pantalones de vestir por defecto deben ser pantalones Chinos. Es decir, con ellos irás a trabajar y harás tu vida normal. También usarás ese tipo de pantalones para ir a una cita. Por supuesto, llevarás vaqueros también, pero debes evitar abusar de ellos en determinadas ocasiones como, por ejemplo, cuando vayas a trabajar.

A la hora de comprarte unos pantalones, debes saber que son preferibles un poco estrechos a que te queden anchos y no muestren ninguna de tus curvas. Eso te haría más gordo.

En lo referente al largo, estos no deben caer como una sábana sobre tus zapatos, pero tampoco deben quedar por encima de tus tobillos. De todos modos, siempre es preferible que te queden un poco largos a que parezca que vas a regar pepinos.

Ojo, los pantalones largos nunca, nunca, nunca, van remangados. ¿Entendido? Repítelo conmigo. Nunca. Si lo haces, romperás la línea de visión que va desde tu cintura a tus zapatos. Como regla general, no puede haber nada que rompa esa línea.



Consejo 4: Calzado

Muy a menudo, un hombre es juzgado por sus zapatos. En relación al *Consejo 2: Viste Acorde con tu edad*, no vistas zapatillas de deporte si no vas a hacer deporte. La única excepción sería llevar zapatillas blancas, vistiendo muy casual, un sábado por la mañana.

Limpia tus zapatos. No hay cosa más horrible y que hable peor de ti que unos zapatos sucios.



Capítulo 2: Estética Masculina

El hombre es rudo, sí. También es muy macho, estoy de acuerdo. Lo que no es un guarro. Muy a menudo, se confunde la idea de que ser hombre tiene cierta relación con algunas faltas de higiene. Como no afeitarse, o que salga el pelo de la espalda por la nuca. No, de eso nada. Señores, hay que cuidarse.

Los tiempos han cambiado, muy atrás quedó la idea del hombre y el oso. Hoy en día el hombre tiene que ser guapo. El problema es que, para serlo, hay que llevar ciertas rutinas a las que el hombre, ni mucho menos, está acostumbrado. Estos hábitos no dejan de añadir cierta complejidad al estilo de vida y el hombre, por naturaleza perezoso, prefiere dar razones y excusas para no seguirlas.

En este capítulo hablaremos de siete sencillas rutinas de cuidados e higiene personal. Son necesarias aplicarlas al menos una vez a la semana y mantenerlas durante un tiempo para ver los increíbles milagros que pueden hacer por tu aspecto personal.



Consejo 5: Cuida tu Nariz



Con los años, el vello de la nariz va a ir apareciendo más y más. Es importante que lo recortes.

Estos pelos nunca deben ser visibles por alguien que te hable de frente o que te mire de perfil. También, debes evitar que se vean cuando inclinas tu cabeza. Es increíble la cantidad de hombres que no lo hacen.

Consejo 6: Cuida tus Ojos

Tienes que dormir. Las ojeras y esas bolsas negras, que tienes bajo los ojos, son de no dormir. Sé que hoy en día llevamos un estilo de vida donde prima el estrés. También sé que nos quitamos horas de sueño para poder sacar más tiempo de donde realmente no lo hay. Es muy importante que duermas al menos siete horas. Sé que es muy complicado, planifica esas siete horas como sea posible.



Consejo 7: Cuida tus Orejas

Hemos hablado del vello de la nariz y a la misma vez hay que hablar de las orejas. Entiende esto, es normal que tengas vello y si antes no tenías, es momento de que lo revises, seguramente haya aparecido.

Si tienes poco vello, usa unas pinzas para quitarte los pelillos que salgan del interior de la oreja. Si son muchos tendrás que recortarlos y si de verdad son muchos, tendrás que plantearte seriamente hacerte el láser y quitártelos.

Otros pelos que hay que revisar son los que están en el lóbulo y en el borde de la oreja. Arréglatelos semanalmente, pueden llegar a crecer mucho.



Consejo 8: Cuida tu Cara



Aféitate a diario. Pon especial atención a los pelos que quedan alrededor de tu nariz, estos son difícil de acceder con la cuchilla y siempre se quedan ahí.

Si llevas barba, hagamos un homenaje a *Prince* y recórtala a una longitud adecuada. No hay nada que te dé un aspecto más sucio que una barba descuidada.

Muy pero que muy importante. Recorta los pelos del bigote. Nunca deben sobrepasar la línea del labio. Esto es un No-No.

Consejo 9: Cuida tu Pelo

Sigue un calendario programado para cortarte el pelo y nunca dejes pasar tu cita con el peluquero. Es decir, córtate el pelo todos los meses, al menos una o dos veces, como tú veas conveniente.

Si no tienes pelo, simplemente procura estar bien afeitado.

Respecto a la calvicie. No aceptes el término medio, es decir, o estás calvo o no lo estás. Si estás medio calvo, tienes que suponer que lo estás completamente. Aféitate la cabeza y no hagas esos cutre-trucos para aparentar lo que no tienes.

Respecto al uso de gel moldeador. Asegúrate de que no te excedes y parezca que te ha chupado la cabeza una vaca. Más vale quedarse corto que pasarse.



Consejo 10: Cuida tu Boca



Es una de las partes más importantes de tu cuerpo y la gran mayoría de personas tienen una ciénaga por boca.

Lávate los dientes durante 2 minutos, tres veces al día. Usa hilo dental al menos antes de dormir y enjuague bucal por la mañana y por la noche. Con estos tres productos conseguirás una higiene completa de tu boca.

Respecto a los labios. Usa vaselina muy a menudo para evitar que se sequen y agrieten, sobre todo si eres fumador.

Truco del día: Semanalmente, pon vaselina en tus labios y frótalos con un cepillo de dientes viejo. Así, habrás eliminado toda la piel seca y tendrás unos labios extremadamente sabrosos que todas querrán besar.

¡Importante! Por favor, visita a tu dentista al menos una vez al año.

Consejo 11: Cuida tu Aliento

Si a pesar de cumplir estrictamente el *Consejo número 9: Cuida tu Boca*, sigue oliendo a vertedero, entonces, nunca salgas a la calle sin tus chicles o caramelos mentolados.



Capítulo 3: Relaciones Sociales

Este capítulo está orientado a dar cinco consejos sobre relaciones sociales. En concreto trataremos las dinámicas sociales entre un hombre y una mujer. Estos consejos, bien entendidos, te harán mejorar enormemente la forma en la que te relacionas con las mujeres.

Lo que tú sientes cuando interactúas con una mujer que te atrae, es algo muy normal. Es decir, todos tenemos las mismas sensaciones, a veces las mismas inseguridades y los mismos miedos. El problema es que solemos hacerlo algo personal.

Muy a menudo, si las cosas no van como nosotros queremos, empezamos a traicionarnos y a decirnos cosas como, *“es que yo no valgo”*, *“es que no se me da bien”*, *“es que soy feo y no les gusto”* y un largo etcétera. Estas razones tan destructivas, que nos damos, son simples defensas de nuestro *Ego* para evitar ponernos en situaciones incómodas.

La mayoría de las veces, el resultado de una interacción no depende de nosotros. No podemos saber qué le preocupa a esa chica, o en qué situación emocional está. Tus propias percepciones no son, ni mucho menos, las percepciones de otras personas.



Consejo 12: Solo se Vive Una Vez

Haz cosas que te hagan sentir bien y que realmente quieras hacer. Disfruta en todo momento con todo lo que hagas, en casa, en tu trabajo, con tus amigos... ¿Sabes qué? Los estados emocionales se transmiten a las personas que están a tu lado. Si tú disfrutas, ella disfruta. Si te lo pasas bien, notará que te diviertes de forma natural y querrá divertirse contigo. Desprenderás mucho valor y ella querrá saber mucho más sobre ti.



Consejo 13: Confía en Ti



Esta es la Clave del Éxito y de la vida. Tío, ¡cree en ti! Esa habilidad sobrenatural que piensas que otros hombres tienen para atraer a las chicas es simplemente esto, auto-estima.

Las mujeres tienen un sexto sentido, el cual nosotros carecemos. Ellas son capaces de descifrar, de forma natural, micro-gestos involuntarios y saber nuestros estados de ánimo. Si tienes seguridad en ti, ellas lo notarán y se sentirán atraídas.

Consejo 14: Personaliza tu Conversación

¿Te consideras un tío sin chispa? ¿Aburres hasta a una cabra con tu conversación? Entonces no estás transmitiendo tus sensaciones en tus conversaciones. Son simplemente frases vacías de contenido emocional. Eso convierte tu manera de hablar en solo una forma de escupir palabras. Debes transmitir siempre mucho más que solo palabras.

No es lo mismo:

- *¡Qué calor hace!*
- *¡Qué calor hace! Me estoy derritiendo como un helado de chocolate cerca de una chimenea.*

Consejo 15: Escucha

Ni más, ni menos. Aprende a escuchar a las personas que te hablan. No desconectes tu atención a los dos segundos. Como hemos aprendido en el “*Consejo 14: Personaliza tu Conversación*”, las personas comunican mucho más que palabras. A la vez, transmiten una fuente incalculable de información sobre ellas mismas. Usa la información que te dan y conectarás rápidamente con cualquier persona.



Consejo 16: No salgas a Ganar, sal a Divertirte



Si sales por la noche y no ligas. Si tienes una cita y no va del todo bien. No entres en un mundo oscuro de depresión. No te auto-castigues pensando en que no eres lo suficiente alto, guapo o lo que sea. Normalmente el éxito o el fracaso, no depende de ti, sino de lo que otra persona sienta en ese mismo momento.

Es muy injusto hacer personal algo que no lo es, por eso, sal a divertirte. Si la besas bien. Si no la besas, estoy seguro de que lo has pasado bien con ella. Quédate con la experiencia.

Capítulo 4: Deporte y Nutrición

En este capítulo voy a hacer que te muevas de la silla y que te alejes, de una vez por todas, de esa vida sedentaria que tanto detestas.

El deporte hace que tu cuerpo libere más de cincuenta hormonas diferentes. Entre ellas, la adrenalina, responsable de la energía; las endorfinas para el bienestar y satisfacción; y la serotonina que es la hormona de la felicidad. En definitiva te sentirás más vivo.

Una fuente de alimentos sana proporcionará más y mejores nutrientes. Notarás más energía para afrontar tus tareas diarias y una reducción significativa de tu estrés, debido a la normalización de tus niveles de cortisol. Por supuesto, tu salud general también se verá favorecida, entre otros beneficios con una presión arterial ideal, unos huesos y un corazón más fuerte.

Para conseguirlo, te voy a dejar deberes. Te propongo que pruebes este estilo de vida durante los próximos dos meses. No tienes nada que perder, si no te gusta y no te sientes mejor, siempre puedes volver a tu estilo de vida actual.



Consejo 17: Mejora tu Nutrición

Un ejemplo de dieta saludable y de pérdida de peso.

Desayuno		
	Huevos (Solo 2 Yemas)	6 Unidades
	Jamón Serrano	20 Gramos
	Avena	70 Gramos

Media Mañana		
	Yogurt Griego (Sin Azúcar)	200 Gramos
	Pomelo Mediano	250 Gramos
	Almendras Crudas	20 Gramos

Almuerzo		
	Arroz	70 Gramos (Sin Cocinar)
	Pechuga de Pollo	150 Gramos
	50 Gramos de Brócoli	50 Gramos

Merienda		
	Atún en Agua	170 Gramos
	Té Verde	1 Unidad

Cena		
	Ensalada	100 Gramos
	Pescado Blanco	150 Gramos

Resumen de las Características Nutricionales		
Calorías Totales:	1700 cal.	
Proteínas	170 gramos	42%
Grasas	49 gramos	27%
Carbohidratos	128 gramos	31%

:

Consejo 18: Mejora tu Cuerpo

No pretendo que seas *Arnold* de un día para otro. Es más, no pretendo que lo seas nunca.

Simplemente, sé que llevas sin hacer deporte algún tiempo y que tu cuerpo puede estar un poco entumecido.

Esta rutina es el complemento perfecto a la dieta presentada en el *Consejo 17: Mejora tu Nutrición*. Debido a su sinergia, perderás un poco de grasa y, a la vez, tus músculos volverán a su estado natural.

Nuestro objetivo será que, en los próximos tres meses de entrenamiento, tu cuerpo recupere la agilidad que tiene olvidada, coja algo de fuerza y se tonifique un poco.

El resultado debe ser un cuerpo mucho más estético, un poco más delgado y con unas pocas curvas de definición. También, después de este entrenamiento de congestión, estarás más preparado para afrontar rutinas más avanzadas de musculación.

Te propongo tres formas de hacer la rutina:

- Programa Básico: 3 entrenamientos a la semana (2 Meses)
- Programa Avanzado: 4 entrenamientos a la semana (3 Meses)
- Programa Ideal: 1 mes de calentamiento (Programa Básico) seguido de 2 meses de congestión (Programa Avanzado)

Programa Básico – Primeras Cuatro Semanas							
Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1-4	Rutina 1		Rutina 2		Rutina 3		

Programa Avanzado – 2 Meses							
Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
5	Rutina 1	Rutina 2		Rutina 3	Rutina 1		
6	Rutina 2	Rutina 3		Rutina 1	Rutina 2		
7	Rutina 3	Rutina 1		Rutina 2	Rutina 3		
8	Rutina 1	Rutina 2		Rutina 3	Rutina 1		
9	Rutina 2	Rutina 3		Rutina 1	Rutina 2		
10	Rutina 3	Rutina 1		Rutina 2	Rutina 3		
11	Rutina 1	Rutina 2		Rutina 3	Rutina 1		
12	Rutina 2	Rutina 3		Rutina 1	Rutina 2		

Nota 1: Cada ejercicio dispone de un enlace a un vídeo explicativo en Youtube.com.

Nota 2: Para hacer la rutina más avanzada usa peso libre en vez de máquinas.

Rutina Día 1: Tren Superior

Calentamiento: 5 Minutos Cardio

**Presión Militar con Mancuerna**
Ejercicio de Hombro - Deltoides Frontal

3 Series x 12 Repeticiones

**Curl con Mancuerna en Banco Inclinado**
Ejercicio de Brazo - Biceps

3 Series x 12 Repeticiones

**Elevación Lateral con Mancuerna**
Ejercicio de Hombro - Deltoides Frontal

3 Series x 12 Repeticiones

**Curl Concentrado en Máquina**
Ejercicio de Brazo - Biceps

3 Series x 12 Repeticiones



Extensiones de Triceps con Polea
Ejercicio de Brazo - Triceps

3 Series x 12 Repeticiones



KickBack con Mancuerna
Ejercicios de Brazo - Triceps

3 Series x 12 Repeticiones



Pec Deck (Mariposa)
Ejercicio de Pecho

3 Series x 12 Repeticiones



Presas Inclinada en Máquina
Ejercicio de Pecho

3 Series x 12 Repeticiones



Crunches
Ejercicio de Abdominal

3 Series x 15 Repeticiones

Cardio: 10-20 Minutos Cardio

Rutina Día 2: Tren Inferior

Calentamiento: 5 Minutos Cardio

**Extensiones de Pierna en Máquina**
Ejercicio de Pierna – Cuadriceps

3 Series x 12 Repeticiones

**Presa de Pierna Inclinada**
Ejercicio de Pierna – Cuadriceps

3 Series x 12 Repeticiones

**Zacandas Sin Peso**
Ejercicio de Pierna – Cuadriceps

3 Series x 12 Repeticiones

**Curl Femoral Tumbado**
Ejercicio de Pierna – Femoral

3 Series x 12 Repeticiones



Abductores en Máquina
Ejercicio de Pierna – Abductores

3 Series x 25 Repeticiones



Aductores en Máquina
Ejercicio de Pierna – Aductores

3 Series x 25 Repeticiones



Gemelos de Pie en Máquina
Ejercicio de Pierna – Gemelos

3 Series x 15 Repeticiones

Cardio: 10-20 Minutos Cardio

Rutina Día 3: Tren Superior

Calentamiento: 5 Minutos Cardio



Polea con Agarre Ancho al Pecho Ejercicio de Espalda

3 Series x 12 Repeticiones



Remo a Una Mano con Mancuerna Ejercicio de Espalda

3 Series x 12 Repeticiones



Encogimiento de Hombros con Mancuerna Ejercicio de Hombro - Trapecio

3 Series x 12 Repeticiones



Remo Vertical con Barra Ejercicio de Hombro - Trapecio

3 Series x 12 Repeticiones



Vuelo Posterior con Mancuerna
Ejercicio de Hombro – Deltoides Traseros

3 Series x 12 Repeticiones



Crunches
Ejercicio de Abdominal

3 Series x 15 Repeticiones



Giro de Cintura con Disco
Ejercicio de Abdominal Oblicuo

3 Series x 15 Repeticiones



Abdominal Clásico
Ejercicio de Abdominal

3 Series x 15 Repeticiones

Cardio: 10-20 Minutos Cardio

Acerca de Rubén Lara

¡Soy Como Tú!

Me Llamo Rubén

Adicto al Fitness

Viajero del Mundo Incansable

Ingeniero y Administrador SAP Basis

Enamorado de los Sistemas Operativos UNIX

Siempre en Busca de la Mejora Constante

Y del Encuentro Conmigo Mismo

Si Yo lo He Hecho

Tú También Puedes Hacerlo

