



CON LOS TIPS Y CONSEJOS  
QUE SEGUÍ PARA PERDER PESO

# SI YO LO CONSEGUÍ, TÚ TAMBIÉN

TATIANA NEGUERUELA

# Indice

- 1.- Presentación
- 2.- Dietas a analizar según mi experiencia
  - Dieta Fast diet
  - Dieta del Astronauta
  - Dieta de Pronokal
- 3.- Mi caso
  - 3.1.- Situación
  - 3.2.- Cifras e imágenes
  - 3.3.- Dieta
    - ¿Qué como y cuál es mi rutina?
    - Consejos útiles
  - 3.4.- Ejercicio
    - ¿Qué tipo de ejercicio hago y con qué frecuencia?
    - Consejos útiles
- 5.- Datos Contacto

## 1.- PRESENTACIÓN

Antes de nada, creo que es necesario presentarme. Me llamo Tatiana, tengo cuarenta y ocho años y llevo casi cuatros años escribiendo un blog de moda, estilo de vida y decoración. -Siento que parezca una presentación de algún grupo de apoyo, pero nada más lejos de la realidad-.

La aventura de escribir este ebook, surgió, sobre todo, porque me apetecía aprender otra de las infinitas posibilidades que nos ofrece la era tecnología. Y al pensar en la temática, decidí que una muy interesante podía ser, hablar sobre mi experiencia vital en el terrible y difícil tema del adelgazamiento. Porque... ¿Cómo lo voy a hacer mal, si llevo toda la vida a régimen?

Y si hay algo que en la sociedad en la que nos ha tocado vivir, preocupa a la gente es **ADELGAZAR**. Yo misma, he probado cientos de dietas, he ido a médicos, he leído libros, blogs y sigo a varias instagramers de fitness y yoga. Y con toda esta información, mi experiencia y la tan trillada frase de la prueba y el error, quiero dejaros todos los tips, consejos, dietas que me han funcionado y cuáles no, y por supuesto cómo he conseguido llegar a mi peso ideal.

Quiero dejar claro que no soy ninguna experta, ni una profesional. Simplemente, quiero contaros mi experiencia desde el punto de vista de una mujer con 30+10 años, o lo que es lo mismo con cuarenta años.

Algo, que creo que es un matiz tremendamente importante porque -aunque nos moleste- nuestras hormonas y nuestro organismo no es el mismo que el de unos años atrás.

Por otro lado, entiendo que os pasará como a mí. Ver a las celebrities con cuerpazos súper tonificados, no os motiva nada. Seguramente pensáis que ellas tienen dinero para asesores personales, tratamientos y mucho tiempo para estar así. Así que muchas de vosotras, ni lo intentáis.

Por eso os expongo mi caso, porque nunca me he cuidado mucho: algo de deporte en mi juventud y distintos tipos de dietas a lo largo de mi vida, de las cuales ninguna ha funcionado.

Así que creo que os podéis sentir identificadas conmigo y comprobar que yo lo conseguí y os garantizo que si ponéis un poquito de vuestra voluntad... ¡Vosotras también!

Quiero avisaros, que no es un camino de rosas, y habrá momentos en los que “tiréis todo por la borda” y os sintáis frustradas, pero... ¿Qué sería la vida sin los momentos buenos y malos?

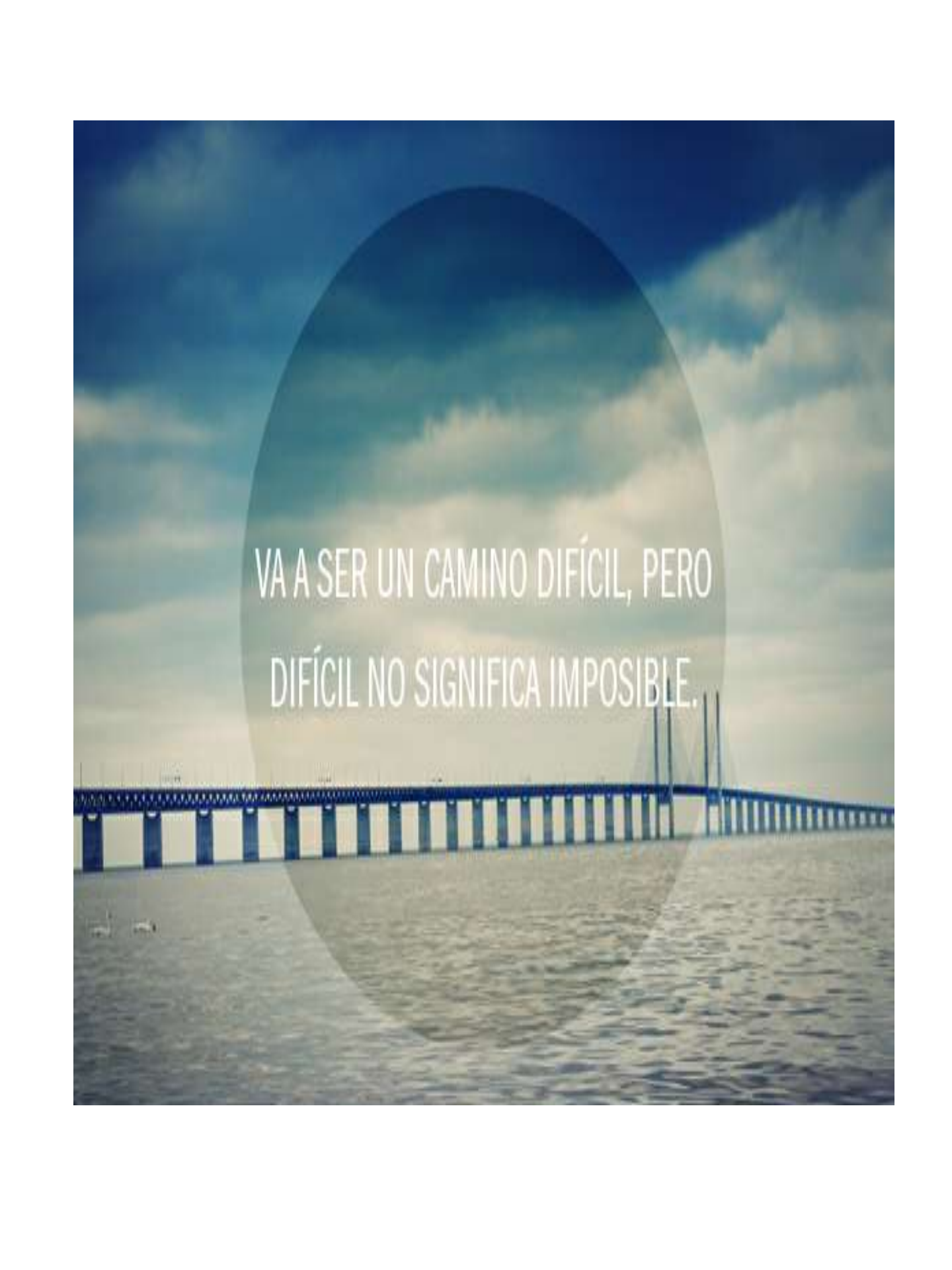
Pues en esos momentos, lo que tenéis que hacer es daros ese capricho. Hace poco vi una entrevista de Jesús Vázquez, diciendo que hacía años que no comía patatas fritas y que le encantaban. Pues... ¡Eso tampoco es!. La vida solo se vive una vez y hay que disfrutarla a tope. Lo que hay que ser, es equilibrado y si te comes unas patatitas fritas, -¡Que mira que están ricas!- intenta cuidarte los siguientes días en la alimentación.

Lo mismo deberéis aplicar al tema deporte. Si durante una semana necesitáis desconectar, pues hacedlo. A veces, es necesario hacer “un break” pero... ¡Sin abandonar vuestros objetivos!

Para ello, cuando estéis en una de estas situaciones, solo tendréis que echar la vista atrás y tomar nota de todo lo que habéis ganado y todo lo que ha merecido la pena.

Además, os garantizo que si sois constantes, conseguiréis que se convierta en una forma de vida y que vuestro propio cuerpo os pedirá cada vez mas. ¡Es adictivo!

¿Quéreis acompañarme?

A long, blue bridge with many vertical supports extends across a body of water under a cloudy sky. A large, semi-transparent oval is overlaid on the center of the image, containing the text. The text is in white, uppercase letters, and is centered within the oval.

VA A SER UN CAMINO DIFÍCIL, PERO  
DIFÍCIL NO SIGNIFICA IMPOSIBLE.

## 2.-DIETAS A ANALIZAR

No os lo voy ni a preguntar, porque estoy convencida que habéis probado todas las dietas que han caído en vuestras manos como yo -a cada cual más rara-. Desde la del helado de vainilla, la de la luna, la del astronauta, la de comer cada día un determinado tipo de alimento, la del melocotón en almíbar, sin contar con las archiconocidas y que además han conseguido hacer a sus autores multimillonarios como la de Dukan, Scarsdale o la de la clínica Mayo.

¿A que alguno de vosotros ya ha ido corriendo a buscar en nuestro amigo google, cómo es alguna de las dietas que he enumerado? No os preocupéis, yo habría hecho lo mismo.

Pues bien, solo voy a analizar las que en su momento me funcionaron a mí, dejando siempre meridianamente claro, que una mentalización positiva y la constancia son fundamentales. Si no tienes estos dos puntos claros, ya puedes hacer la mejor dieta del mundo, que no funcionará.

¿HABÉIS TENIDO ALGUNO DE

ESOS DÍAS EN

LOS QUE TE

OLVIDAS HASTA

DE COMER?

YA...¡YO TAMPOCO!



## **2.1.-Dieta Fast Diet o la dieta 5:2**

Defiende el ayuno intermitente y controlado. ¡Tranquilos! ¡No pongáis el grito en el cielo!

**Dieta:** Nos proponen dos días de ayuno controlado, ingiriendo un desayuno y una cena bajos en calorías, pudiendo los cinco días restantes comer sin restricciones, aunque con moderación. El total de calorías para las mujeres al día será de 500 calorías y las de los hombres 600 calorías.

Lo importante es el número de calorías que ingieres, así que si te apetece desayunar un gofre...¡Está permitido! Pero en la cena te quedarán muy poquitas calorías para consumir.

**Lo que nos promete:** En pocas semanas el porcentaje de grasa corporal así como la cintura se reducirán , y los niveles de glucosa y colesterol mejorarán. La pérdida de peso, existirá pero será lenta. No es una dieta relámpago.

**Mi experiencia:** A mí me funcionó durante un tiempo, porque el pensar que al día siguiente vas a poder comer lo que quieras, o vas a tener libertad para salir el fin de semana a cenar con amigos sin restricciones, ayuda psicológicamente mucho. Pero tienes que estar absolutamente concienciada porque los periodos de ayuno se hacen un poco duros. Y al final, el problema que se me presentó, fue que en cuanto tuve varios eventos seguidos me descontrolé completamente.

Ahora, visto desde otra perspectiva y con el cambio de mentalidad que he tenido, sinceramente no me parece la mejor de las dietas. Sobre todo, porque si está enfocado a gente con sobrepeso, cuando te toca el día sin restricciones, lo que solemos hacer todos es darnos unos atracones tremendos y...¡Así es imposible!

## **2.2-Dieta del Astronauta:**

Existe la versión larga y la corta, y ésta última es la que yo he hecho. Las dos se basan en comer principalmente proteína y hortalizas, aunque la larga (dura 15 días) introduce poco a poco hidratos de carbono.

**Dieta:** Durante tres días deberás comer y cenar una ración de proteína a elegir entre pollo o huevo duro con un plato de ensalada verde. Deberás intercalarlo de tal manera que, si a mediodía tomas la pechuga de pollo, por la noche tomarás el huevo y viceversa. La ensalada, puedes aderezarla con una cucharada de aceite y un poquito de sal y limón. Solo se puede beber infusiones y agua. ¡Nada más!

**Lo que nos promete:** En esos tres días perderás 3 kilos.

**Mi experiencia:** En mi caso, lo hice varias veces y en ninguna de ellas bajé tanto. Fueron unos 2,200Kg aproximadamente. Lo cual está muy bien, aunque la sensación de hambre es continua y si luego no sigues con la dieta lo recuperas muy pronto (es una dieta relámpago). Para una ocasión especial, en la que quieres quitarte peso rápidamente, me parece muy buena opción.

### **2.3.-Dieta de Pronokal:**

Dieta: Es una dieta proteínica que se divide en tres fases: de adelgazamiento rápido, consolidación y mantenimiento. Se necesita supervisión médica. Antes de empezar te harán una analítica y el médico te recetará calcio, potasio y magnesio por las posibles carencias que pueda provocar la ingesta tan elevada de proteínas (sobre todo en la primera fase).

Se basa en comer verdura, ensalada verde y batidos de la marca Pronokal. Una cuchara de aceite para aliñar y muy poca sal. Están prohibidas las bebidas carbonatadas. Solo te permiten un café en el desayuno y el resto del día, agua e infusiones.

No te aconsejan realizar deporte, sobre todo en la primera fase. A partir de la segunda, una caminata diaria de 30 minutos.

**Lo que nos promete:** Drástica pérdida de peso y que aprendes a comer de una forma sana.

**Mi experiencia:** A mí me funcionó. Conseguí bajar 11 kilos en ese tiempo. Pero me resultó durísima porque estuve prácticamente dos meses encerrada en casa, es tremendamente difícil compaginarla con una vida social.

Y el segundo inconveniente que tiene y no por ello menos importante, es lo cara que es. Empiezas con cinco batidos al día y en función de la fase en la que estás van reduciendo la ingesta de esos batidos por proteína natural. Pero entre batidos, pagar al médico y los complejos vitamínicos que tienes que comprar en la farmacia, se te pone en un presupuesto importante.

Las ventajas que le veo son que me encanta el chocolate y es lo que suelo echar en falta en cualquiera de los regímenes que he hecho. Así que pedía todos los productos de ese sabor y así conseguía paliar la necesidad de comerlo.

Por otro lado, no soy especialmente “cocinillas” así que a la hora de elaborar los menús, me facilitaban mucho el trabajo. Y por último, se que hay a mucha gente que lo del seguimiento de un profesional y estar obligado a ir y gastar dinero, le ayuda mentalmente a seguir la dieta, así que en ese sentido para ese tipo de gente sería bastante interesante.

**Conclusión:** No la volvería a hacer porque los inconvenientes que os he contado, actualmente, están por encima de las ventajas. Pero, se que hay gente que la ha repetido y está encantada con ella.

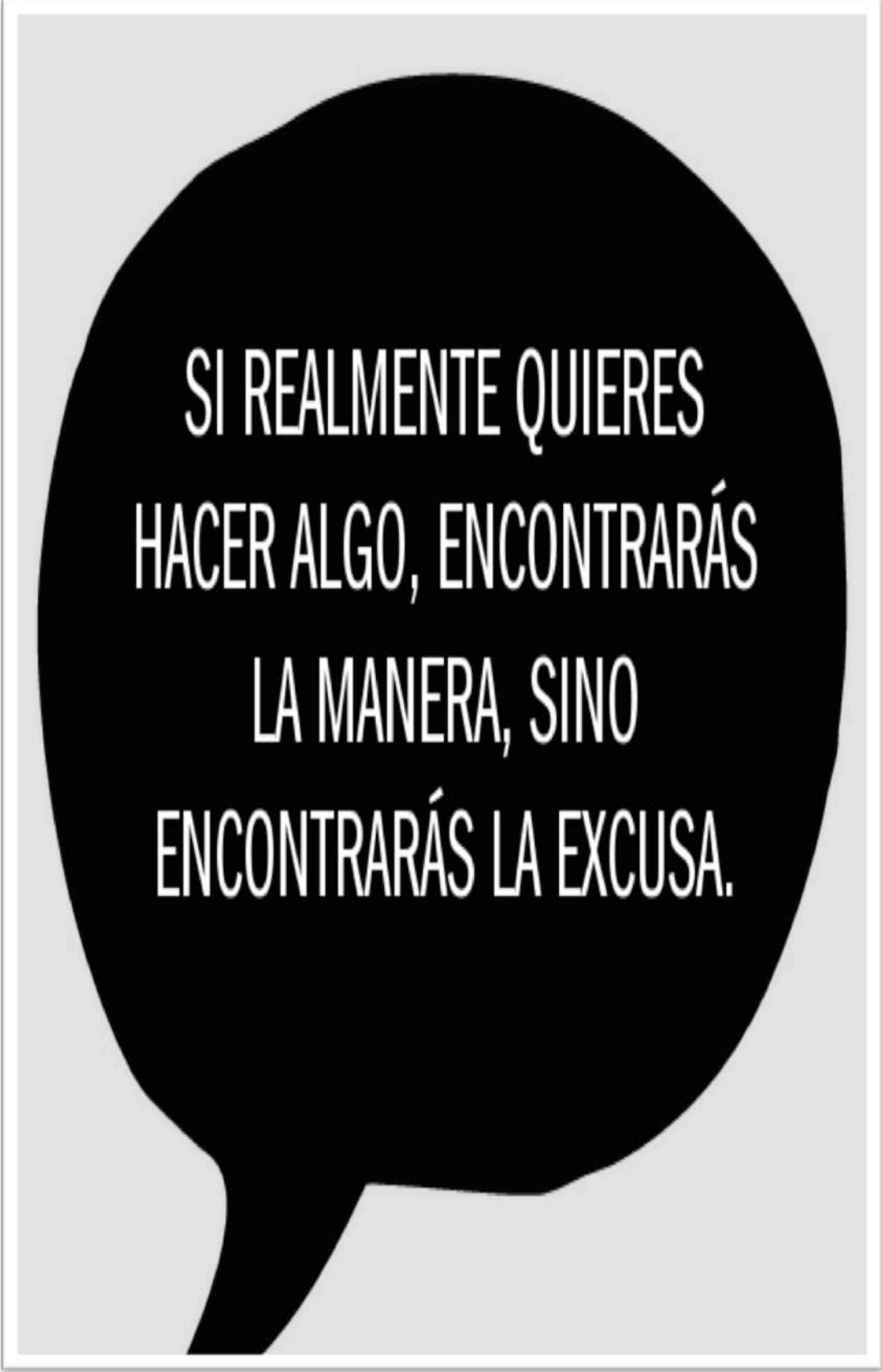
### 3.-MI CASO

Situación: Cuando empecé con mi reto tenía 45 años y sobrepeso. Es verdad que ya no fumaba, -vicio cuyo abandono, ha sido lo mas difícil que he hecho en mi vida-. Pero los kilos que cogí cuando lo dejé, más mi mala alimentación, me estaban pasando factura.

Llevaba aproximadamente un año corriendo tres veces a la semana unos 20 minutos y estaba intentado cuidarme un poco, pero lo único que conseguía era “mantenerme en mi sobrepeso”.

El verdadero detonante -siempre hay uno que consigue que se haga ese “clic” y cambies completamente tu mentalidad-, que hizo que tomase la decisión, fue un viaje que hicimos a Río de Janeiro en el mes de enero. Comimos, bebimos y sobre todo tuve que ponerme en traje de baño, en pleno mes de enero. Ya sabéis lo que es ponerse esa prenda cuando estás blanca como la leche. (Parece que no, pero la piel bronceada tiene mucho mejor aspecto).

Así que a la vuelta del viaje, al pesarme casi me da un soponcio, cuando vi los 71 Kg y no se cuántos gramos que pesaba. Preferí dejar de mirar a la báscula-.



SI REALMENTE QUIERES  
HACER ALGO, ENCONTRARÁS  
LA MANERA, SINO  
ENCONTRARÁS LA EXCUSA.

Así que decidí que no podía seguir así. Me estaba acercando a una edad en la que el cuerpo empieza a sufrir muchos cambios, entre los que se incluye la ralentización del metabolismo. Así que me visualicé a mi misma con 50 años y 80 Kg y... ¡No me gustó nada lo que vi! Sin contar con lo incómoda que te encuentras con esos kilos de más, lo mal que te queda la ropa y la autoestima tan baja que tienes.

A partir de ese momento, empecé a comer mejor, me apunté al gimnasio y...tengo que reconocer que he conseguido ser bastante constante en ambas cosas y que jamás me he arrepentido de la decisión que tomé.

**3.2.- Cifras e imágenes:** Ahora paso a detallaros un poquito más cuáles son mis rutinas en el día a día, pero antes quiero dejaros mi evolución de la que estoy muy orgullosa y en la que se aprecia el cambio que ha dado mi cuerpo.

**Total de kilos perdidos:**

16 Kg

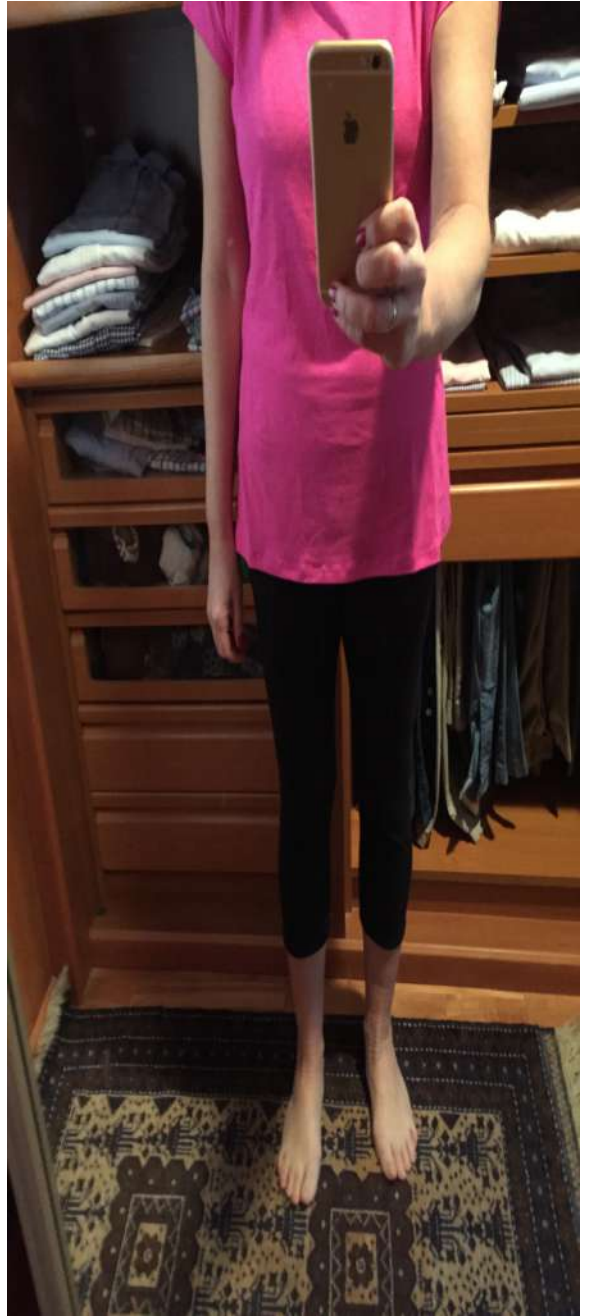
**Total de centímetros perdidos:**

Pecho: 10 cm cadera: 8cm cintura: 30cm

**Otras Ventajas:**

Mis análisis han mejorado mucho y ahora mismo están todos estabilizados. Me encuentro mucho mas activa. Reconozco que si un día no voy al gym, no me encuentro bien porque no he tenido ese chute de endorfinas.





¿Qué os ha parecido? INCREÍBLE ¿verdad?

Pues como veis, se puede y... ¡Merece la pena! No os voy a vender la moto de que ha sido muy fácil, pero algo que ayuda mucho es que a medida que vas notando los cambios en tu cuerpo, te vas picando más contigo misma y te apetece seguir con el deporte y una buena alimentación.

¿Os habéis fijado que hasta mi postura corporal ha cambiado?

Este ebook, es cortito y conciso. No quiero que sea como esa cantidad de libros que hay en el mercado, que tienen que llenar una cuota de páginas y las claves por las que te has comprado el libro, no aparecen hasta el último capítulo. Está diseñado para ir al grano y es lo que voy a hacer.

¿Pasamos a analizar cómo lo he conseguido?

### **3.3.-Dieta**

Después de recuperarme del susto que me di al subirme a la báscula, me puse muy en serio a hacer dieta de lunes a Domingo y a compaginarlo con deporte entre 3 o 4 días a la semana.

#### **¿Qué como y cuál es mi rutina?**

Al principio, me permitía una comida o cena en el fin de semana libre pero el resto de la semana mi alimentación consistía en proteína, ensaladas y verduras. En esta fase, no tomaba hidratos de carbono (excepto en la comida libre).

Algunos conocéis mi “problema” con ciertas proteínas y para los que lo desconocéis es que no me gusta la carne (ternera, entrecot, cerdo, ragoût). No soy vegetariana, es que simplemente no soporto su sabor. Y con la edad, voy a peor porque ha llegado un punto que hasta el pollo no me apetece. Entonces ¿Qué como?

Proteínas: huevos, atún, jamón, lomo y pavo. Además de Whey protein, en forma de batidos, con sabor a chocolate. Consiguen que se me quite el mono de este placer prohibido.

Ensaladas: de escarola y lechuga. Tienen muy pocas calorías y me pongo unos recipientes gigantescos. Las aderezo con aceite del bueno, sal y un poquito de mostaza, pero nunca me echo vinagre, entre otras cosas, porque no me gusta.

Verduras: Sobre todo brócoli, calabacín, champiñón, espárragos verdes, setas, vainas pimiento rojo y alguna vez me permito guisantes que me encantan.

Frutos secos: A media mañana y media tarde, un puñadito de almendras o nueces. Tienen proteína y grasas de las buenas. También me las suelo echar en las ensaladas, así como pipas de girasol.

Yogures 0%: En sustitución de los frutos secos, también a mediodía o media tarde.

Hidratos de carbono: En el desayuno me tomo o dos galletas o un poquito de pan integral con aceite y dos lonchas de pavo. Para beber un té sin edulcorante.

## Consejos útiles

- Snacks aceptables: Cuando tengo mucha hambre, me suelo tomar una coca light o zero. La normal desterradla de vuestra dieta. O pepinillos o rábanos si necesito masticar, que tienen muy pocas calorías. El zumo de tomate también es una buena opción, que podéis alegrar con un poco de pimienta.
- Bebidas: No bebo café porque no me gusta y tomo mucho té hasta las 17:00h y después infusiones, por aquello de la teína. No les echo ni azúcar ni edulcorante.
- Harina integral: He sustituido el pan normal por el integral. Podéis hacer lo mismo con la pasta o el arroz (lo notaréis que hasta la digestión mejora). Otra opción muy interesante es el pan de centeno.
- Raciones moderadas: Cuando me sirvo una ración, suelo utilizar platos un poco mas pequeños. Parece una tontería, pero creedme que se nota. Con las ensaladas, no me corto nada en el tamaño de la ración.
- Forma de cocinar: Olvidaos de los fritos. Los alimentos crudos, al vapor o en el horno.

- Prohibido el alcohol: Son calorías completamente innecesarias, aunque nos guste.

En el caso, de que quieras hacer una excepción, lo perfecto sería cenar proteínas y vegetales. No mezclar nunca el alcohol con carbohidratos (es el camino seguro de conseguir una barriga cervecera).

Y a la hora de elegir el líquido tentador, os aconsejo que lo hagáis en este orden: vino, cerveza y sidra. En cuanto al alcohol de alta graduación jamás lo bebáis mezclado con bebidas azucaradas, y nunca tomar mas de dos medidas.

Todas estas directrices que os estoy dando, son para el período de dieta. Una vez llegado a vuestro peso ideal, os podéis dar un caprichito los fines de semana. De hecho, para mi beber una cerveza o dos o... es uno de mis grandes placeres y por supuesto que me lo doy.

- Estancamiento en peso: No os desaniméis, cuando en una dieta os estancáis durante un tiempo con el mismo peso, aunque no hayáis tenido ninguna licencia extra. Existe el llamado “peso recuerdo”. El propio cuerpo puede mantener el mismo peso durante un tiempo, hasta que decide cambiar a la nueva cifra tan ansiada.
- Tened en cuenta también, que si empezáis en serio con el deporte, y vais una media de tres días a la semana, aumentaréis vuestra masa muscular. ¿Qué significa esto? Pues que puede que sigáis pesando lo mismo o incluso algo más, pero será porque habéis perdido grasa pero el músculo habrá crecido, lo que se traducirá en un cuerpo más tonificado.
- Llegar al peso ideal: Algo que tenéis que tener en cuenta es que todas esas mujeres estupendas y delgadísimas que veis por ahí, no tienen esos cuerpos por “ciencia infusa” ni porque es su constitución. Puede que de esas, haya una entre un millón. Todas esas mujeres, se cuidan con la alimentación, o hacen algún tipo de deporte o ambas cosas a la vez.

El estado perfecto es llegar a tu peso ideal (y creeme que si eres constante llegarás a él) y a partir de ahí mantenerlo.

Preguntando a amigas y conocidas, he llegado a la conclusión, que todas se cuidan mucho de lunes a viernes y se permiten caprichos y licencias el fin de semana.

El problema no llega cuando en épocas de relax y ocio como navidades o la vacaciones de verano, nos olvidamos de nuestra vida y alimentación sana. El problema llega cuando volvemos a nuestra rutina diaria, y por vaguería o dejadez, no retomamos nuestros buenos hábitos saludables y empezamos a acumular kilo tras kilo, y llegar a la situación en la que yo misma me encontraba.

Hablo por experiencia. Es mucho más fácil quitarse el kilo y medio que has cogido en Navidades, que los 16 kilos que me había cogido sin darme cuenta en los años pasados.



El deporte es como  
una relación, no  
puedes engañarlo y  
esperar que funcione.

### **3.4.-Ejercicio**

#### **¿Qué tipo de ejercicio hago y con qué frecuencia?**

El deporte con el que empecé fue la natación. Iba cuatro días a la semana y nadaba unos 2500 a 3000 metros. Estuve así desde febrero hasta mayo, en los que no perdí mucho peso ni noté mucho cambio en mi cuerpo.

Mas tarde mi monitor, me dijo que lo que había estado haciendo era repartir la grasa por todo el cuerpo y reducir el tamaño de las bolas de grasa. Lo que ayudó a mi cuerpo a reducir peso en la segunda fase que os paso a detallar.

Al no ver grandes mejoras en mi cuerpo, decidí, cambiar mi rutina deportiva y empecé a combinar ejercicios de pesas con unos 20 minutos de cardio en la cinta.

Y ahí, sí que aprecié un cambio radical, mi cuerpo empezó a reducirse y a tonificarse, e iba adelgazando poco a poco. Más o menos un kilo semanal. Así estuve hasta que me fui de vacaciones en Agosto. En las que hice lo que me apeteció, o sea poco deporte y mucha cerveza y pescaíto frito. Pero al día siguiente de mi vuelta de vacaciones, me reincorporé al gym, empezando a comer sano de nuevo y aumentando el tiempo de cardio a 40 minutos, combinándolo con las pesas.

Ahora mi entrenador, me cambia las rutinas cada mes y medio y hace que trabaje todos los grupos musculares además de hacer trabajo abdominal todos los días que voy al gym (suelo ir cuatro días a la semana).

Otra rutina que me ha ayudado a bajar los últimos dos kilitos (que siempre cuestan mas) son los entrenamientos de alta intensidad, con los que consigues que el músculo siga consumiendo calorías una vez que hayas terminado el entrenamiento.

Así, que lo que voy haciendo es intercalar continuamente distintas rutinas (para que el cuerpo no se acostumbre y se quede en su zona de confort). Tengo agujetas permanentemente, pero no me importa, de hecho si no las noto, me preocupo porque significa que no he trabajado lo suficiente.

Te lleva 4 semanas notar cambios en  
tu cuerpo, 8 semanas que lo noten tus  
amigos y 12 semanas el resto del  
mundo. ¡NO ABANDONES!

## Consejos útiles

- Sé que a todas os parece tremendo y sumamente complicado lo de conseguir unos hábitos saludables, pero de verdad que no es tan difícil. El cuerpo humano tarda aproximadamente 21 días en acostumbrarse a cualquier rutina nueva (dieta, ejercicio, dejar de fumar). Una vez pasado este tiempo, os costará mucho menos y a esas alturas ya habréis empezado a notar algún cambio en vuestro cuerpo, que os animará a seguir como unas campeonas.

- El ejercicio ayudará a que el cuerpo se tonifique y coloque todo en su sitio. Si hablamos desde un punto de vista médico, la grasa es uno de los enemigos de todos nuestros órganos. Y desde un punto de vista estético, la grasa, se expande y se mueve y el efecto óptico es mucho mas negativo.

- Sé que lo habréis oído mil veces, pero no acometáis la pérdida de peso como algo que hay que hacer para quitárselo cuanto antes. Yo también lo hacía y al final acababa dándome atracones y completamente frustrada. Planteároslo como algo que es bueno para vosotras y por tanto tenéis que mantenerlo el resto de vuestra vida. Por supuesto, teniendo vuestros momentos de libertad absoluta, pero volviendo al redil en cuanto se acaben esos momentos. Y no hablo, como algunos dietistas dicen de una onza de chocolate a la semana, hablo de poderos tomar un donut si os apetece o un buen aperitivo

La motivación es fundamental y para conseguirla a la hora de ir al gym, tenéis que encontrar la actividad que más os guste y realizarla de la manera que mas os satisfaga. Yo, por ejemplo, voy con cascos y con la música a tope. No me suelo meter en clases porque me suelen aburrir, o sea, que soy un poco independiente.

Pero si a vosotras os motiva ir con una amiga para comentar la jugada o no soportáis la parte de pesas, pues ¡Olvidaos de ello! De lo que se trata es de hacer algo que os guste, porque será la manera de no perder esa motivación tan fundamental.

- Algo importantísimo, es cambiar de actividad y de rutinas. El cuerpo, que es muy pillín, se acostumbra rápidamente a los ejercicios y llega un momento que no surten el efecto del principio. ¡Hay que asustarle y descolocarle! De tal manera, que un día podéis hacer zumba, otro día pesas y al siguiente body pump, así nunca sabrá con qué le vais a sorprender y trabajará mucho mas.

Espero de corazón, que os haya parecido interesante este ebook y os haya servido de motivación para que os lancéis de cabeza a llevar una vida sana y activa.

Además de conseguir llegar a vuestro peso ideal.

**SI YO LO CONSEGUÍ, TÚ TAMBIÉN**

## Datos Contacto

Tatiana Negueruela Mendivil  
Editora del blog Treintamasdiez  
[www.treintamasdiez.com](http://www.treintamasdiez.com)

Cualquier consulta, duda o si quieres darme la enhorabuena por este ebook, lo puedes hacer en mi mail.

[tatiana@treintamasdiez.com](mailto:tatiana@treintamasdiez.com)

RRSS:

Facebook: <https://www.facebook.com/treintamasdiez/>

Twitter: <https://twitter.com/Treintamasdiez>

Instagram: <https://www.instagram.com/treintamasdiezcom/>