



# DESAFÍO MAX

**Elsa Pataky**

**Fernando Sartorius**

**¡Hasta donde quieras llegar!**

Una forma de vida para convertirte en

**LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMA**













ELSA PATAKY  
FERNANDO SARTORIUS

# DESAFÍO MAX



Primera edición: abril de 2017

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

© Pataky Sartorius, S.L., 2017

© La Esfera de los Libros, S.L., 2017

Avenida de Alfonso XIII, 1, bajos

28002 Madrid

Tel.: 91 296 02 00

[www.esferalibros.com](http://www.esferalibros.com)

Fotografías: Xavi Gordo, Valero Rioja, Tahl Rinsky,  
Javier Márquez, Alberto Hidalgo, Cristian Prieto y Shutterstock  
Infografías: Tania Estévez

Diseño y maquetación: Santiago Rodés

ISBN: 978-84-9060-977-4

Depósito legal: M. 6.794-2017

Impresión: Anzos

Encuadernación: Méndez

Impreso en España - *Printed in Spain*



# DESAFÍO MAX

**¡Hasta donde quieras llegar!**

**Una forma de vida para convertirte en**

**LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMA**

01

02

03

<b>Life coaching</b> .....	10
Introducción. ¿Qué ocurre después del desafío de los 90 días? ..	12
Dante Alighieri <i>La divina comedia</i> .....	26
Qué tienen en común Donald Trump y Barack Obama .....	28
Gurú: guía, mentor, maestro .....	30
Yoga: positivo para el cuerpo y la mente .....	32
<b>Ejercicios</b> .....	38
Tonificación MAX .....	40
Fisiología del ejercicio .....	42
Mi desafío personal .....	46
El poder transformador de «más de lo mismo» .....	50
Confusión muscular o ley de los rendimientos decrecientes .....	52
Abdominales .....	54
Culo & piernas. ¿Cómo conseguir un culo tonificado y levantado?	59
¿Cómo tener la mejor parte superior del cuerpo? .....	64
Circuitos .....	70
Circuito cardio .....	72
Circuito tonificación .....	76
Tabata iya! .....	80
<i>Spinning</i> .....	82
<i>Muay thai</i> y <i>kickboxing</i> .....	84
El yoga, los glúteos y los cuarenta... ..	88
El deporte en pareja idos veces bueno! .....	90
Entrenar también en invierno .....	94
<b>Alimentación</b> .....	96
¡A tu salud! .....	98
Alimentación: la clave del éxito y el caballo de Troya .....	100
Lo que hemos enseñado al mundo: la dieta mediterránea .....	103
Menos es más .....	108
La revolución verde .....	114
Alimentos milenarios de los que nos acabamos de enterar .....	120
Germinados: los últimos en llegar .....	124
El agua. Ocho vasos al día y ¿ya está? .....	126
La crononutrición .....	130
La tumba metabólica .....	134
Mi comida un día cualquiera .....	136
<b>Preguntas y respuestas</b> .....	142
<b>Epílogo</b> .....	152
<b>Agradecimientos</b> .....	154







# DESAFÍO MAX

01

LIFE  
COACHING







La búsqueda del título de un libro suele dejarse generalmente para el final, para que en una colorida pincelada de pocas palabras se pueda reflejar su contenido. En el anterior lo tuvimos muy claro: *Intensidad Max*. Queríamos transmitir el mensaje de que, si quieres ponerte en forma de una vez por todas, no vale ir al gimnasio y hacer la sesión de cardio como si estuvieras merendando con tus amigas, a la vez que mandas mensajes desde tu móvil. Hay que **sudar**, y para sudar hay que hacer ejercicio con **máxima intensidad**, es decir, con *Intensidad Max*.

Fernando había sugerido que este segundo libro se titulase *Intensidad Max 2*, porque en buena parte es una continuación del primero; pero la razón por la que finalmente nos hemos decantado por *Desafío Max* es porque creemos que, como seres humanos que somos, queremos siempre más, **MÁS Y MEJOR**; es decir, o te desafías a ti mismo o te quedas estancado, o te desafías o te quedas anticuado.

Queremos MAX pero de lo bueno, de lo auténtico, de esas experiencias que te nutren desde las entrañas. No para la propia glorificación personal, sino para que con nuestro ejemplo de superación y fortaleza adquiridas podamos ayudar a los demás.

Amigos y amigas, el mundo del *fitness* y de la alimentación está actualmente experimentando una revolución. Se acabó ya lo de tapar las flacideces de nuestros cuerpos con ropa y maquillaje; se acabaron las *skinny fats*; demos la bienvenida a los *superfoods*, los zumos detox y los *smoothies* que nutren al atleta que todos llevamos dentro.

En este segundo libro te retamos a que sigas desafiándote también con intensidad y que vayas subiendo el listón de tus posibilidades físicas con las nuevas tendencias que te presentamos. Y si te preguntas en tu interior «¿por qué?», la respuesta es clara: porque creo que lo mejor es en lo que te conviertes cuando consigues cosas difíciles.



# ¿QUÉ OCURRE DESPUÉS DEL DESAFÍO DE LOS 90 DÍAS?



**Si te estás preguntando  
¿por qué otro libro?**

Te diré que nos sentíamos en la necesidad de dar continuidad al primero, *Intensidad Max*, pero, sobre todo, queríamos contestar a la pregunta que nos habéis hecho muchos de vosotros:

**¿QUÉ OCURRE DESPUÉS DEL DESAFÍO DE LOS 90 DÍAS?**



# DESAFÍO MAX

Antes de continuar, me gustaría dar la enhorabuena a todos los que habéis completado el desafío de los 90 días —y sé que habéis sido muchos— porque os lo merecéis, y recalcar —no me cansaré de hacerlo— que todos los conceptos que os hemos enseñado en el primer libro son la verdadera base de cualquier programa de entrenamiento; lo absolutamente necesario si te quieres poner en forma.

No obstante, hay que comenzar paso a paso, y te pondré un ejemplo muy claro: antes de comer algo sólido, un bebé empieza tomando leche; luego pasa a las papillas. Solo cuando se siente seguro comienza a gatear, para después dar el salto a caminar, ¿cierto? Pues ocurre lo mismo en cualquier ámbito de nuestra vida: aprendemos poco a poco, paso a paso.

Cualquier manera de ponerse en forma es también un sistema de verdadero aprendizaje, parecido al de las matemáticas: si queremos solucionar problemas de álgebra o cálculo es necesario que antes hayamos aprendido a sumar y restar. Con el *fitness* ocurre lo mismo: si se pretende poner en práctica nuevos métodos de hacer ejercicio, es importante que previa-

mente hayas aprendido a hacer flexiones y abdominales:

## ¡SON LAS SUMAS Y LAS RESTAS DEL *FITNESS*!

En cierta ocasión, un antiguo compañero de clase me preguntó sobre el *crossfit*, una modalidad deportiva que consiste, entre otras cosas, en saltar obstáculos, subir cuerdas o empujar neumáticos. Casi siempre reacciono de la misma manera ante estas nuevas tendencias, intentando saber qué deportes suele practicar la persona que me pregunta. En este caso su respuesta fue:

—Pues la verdad es que hace mucho tiempo que no hago ejercicio, aunque solía montar en bici con cierta asiduidad —me dijo casi disculpándose.

Pues si no sueles practicar ejercicio, no puedes dedicarte de pronto al *crossfit* por más apasionante que sea, que lo es. Yo nunca me pierdo el campeonato del mundo que se celebra anualmente en Los Ángeles. Considero que es una manera muy divertida y efectiva de ponerse en forma, pero resulta «tan bestial» que, si no tienes una base correcta, lo más probable es que te lesiones y sufras mucho.

No solo el *crossfit* está de moda, como te contaremos más adelante; también lo están el *cardio-boxing*, el *spinning*, los circuitos, el yoga, el pilates... Todas ellas disciplinas muy válidas siempre y cuando trabajes sobre una base correcta.

Con la alimentación sucede un poco lo mismo. Un día mi sobrino me preguntó: «¿Qué piensas de los zumos detox y los superalimentos?». Creo que lo había leído en alguna revista o visto en un programa de televisión que hablaban de ellos. Le



pedí que me hablara un poco de sus hábitos alimenticios antes de responderle. Cuál fue —o no fue— mi sorpresa cuando me contestó que solía comer mucha bollería, pizzas y bebidas azucaradas. Entonces le hice comprender que no era eficaz adentrarse en el mundo de los zumos detox o *superfoods* sin una correcta base nutricional, es decir: comer más fruta y ensaladas, en menos cantidades pero con más frecuencia, como ya explicábamos en el libro *Intensidad Max*.

A continuación un breve resumen del plan de entrenamiento de los 90 días que en él proponíamos:

## LO QUE TE PROPUSIMOS DURANTE

# 90 DÍAS



### EJERCICIO CARDIOVASCULAR (3x30 min)

Bicicleta, correr, natación, con 5 picos de intensidad.



### EJERCICIO DE TONIFICACIÓN (3x30 min)

Ejercicios básicos para tonificar las diferentes partes del cuerpo.



### ALIMENTACIÓN

Estrategias para mejorar hábitos alimenticios y cómo reeducar el paladar.

Si lo has cumplido estrictamente, estos son algunos de los cambios que has tenido que experimentar:



Disminución de la presión arterial.



Más energía.



Aumento del tono muscular.



Aumento de la resistencia cardiovascular.



Menos estrés y ansiedad.



Mejora en el sueño.



Aumento de la autoestima.



Disminución de la frecuencia cardíaca.

ANTES DE QUE TE ENSEÑEMOS LOS  
NUEVOS EJERCICIOS Y RUTINAS, HAY

## 5 COSAS QUE TIENES QUE TENER EN CUENTA:



# DESAFÍO MAX

ES... ANTE TODO:





**01**

**UNA LLAMADA A LA ACCIÓN**

**02**

**UN CAMBIO DE MENTALIDAD**

**03**

**UN PROCESO**

**04**

**CONVERTIR EL EJERCICIO EN JUEGO**

**05**

**SABER SI ESTÁS JUGANDO**







# DESAFÍO MAX

ES... ANTE TODO UNA LLAMADA A LA  
**¡ACCIÓN!**

« Lo que importa, lo que determina tu vida son las cosas que haces, no las que te gustaría haber hecho »

- **Comprender no es suficiente: hay que actuar sobre lo que se entiende.**
- **La verdad es una experiencia, no una creencia.**
- **Silencio, cámara... ¡ACCIÓN!**

Paseando un día por Madrid se me acercó una mujer muy simpática, de nombre Elena, que me dijo, realmente entusiasmada, lo «muchísimo» que le había gustado el libro *Intensidad Max*. Lo cierto es que no podía haber recibido mejor regalo, porque precisamente uno de los objetivos que nos planteamos a la hora de escri-

birlo era motivar a la gente a ponerse en forma y que empezara a descubrir las buenas sensaciones que uno tiene cuando siente que su cuerpo está firme y tonificado.

Le empecé a preguntar sobre sus progresos y sus rutinas, pero me interrumpió:

—No, no, si todavía no he empezado.

Reconozco que me sentí un poco decepcionada y, aunque en aquella ocasión preferí callarme, tengo claro lo que debería haberle respondido y que ahora aprovecho a compartir con todos los lectores:





*Leer este libro y no aplicar sus conceptos es como ir a un restaurante, pedir la carta, leerla e irte a casa sin haber probado bocado. O comprar el último recetario de Karlos Arguiñano, echarle un ojo, decir que te encanta y no preparar ninguna de sus recetas.*

¿Alguien lo entendería? Es que hay libros, como este precisamente, que son una invitación a poner en marcha los conceptos aprendidos.

Si todavía tienes dudas, permíteme que comparta contigo un ejemplo claro de mi profesión. Cuando se va a grabar una escena en una película, el director grita: «¡Silencio, cámara, acción!».

¿Cuál crees que es la palabra más importante de las tres?

Pues la llamada a la **ACCIÓN**, claro. Con Elena no tuvimos éxito, pero espero, mejor dicho estoy segura, de que contigo sí.

«El que aprende y aprende, y no pone en práctica lo que sabe, es como el que labra y labra y nunca siembra»

*Séneca*



# DESAFÍO MAX

## ES... UN CAMBIO DE MENTALIDAD

- **Deja de medir tu cuerpo por lo que marca la báscula.**
- **Ponerse a dieta no funciona, sino alimentarse bien.**
- **Cambia tu forma de pensar.**

Desde hace muchos años conozco a María, una modelo y actriz con tendencia a engordar. Cuando vives de la imagen, la lucha contra los kilos puede llegar a producirte un desgaste emocional tremendo, sobre todo en nosotras, las mujeres, que verdaderamente tenemos más presión.

—Necesito perder por lo menos 7 kilos —me dijo un tanto desesperada y ansiosa.

—Bien, tranquila, no te desesperes —le contesté, intentando calmarla—. Vamos a quedar en El Retiro a entrenar y allí ya me cuentas.

Después de trotar 10 minutos a un ritmo muy ligero, se tuvo que parar porque apenas podía hablar. ¡Yo no podía creerlo! Algo alterada, la verdad, pero sin ánimo de ofenderla, le dije:

—María, tu problema es el de siempre: no acabas de ponerte en forma. Estás demasiado obsesionada con el peso, las dietas, la comida, con cómo te sienta la ropa... ¡tienes mentalidad de gorda! En lugar de pensar tanto en tu peso y en la báscula, ¿por qué no te inscribes en alguna carrera popular?

Le propuse que se apuntara a la San Silvestre Vallecana del 31 de diciembre. Todavía teníamos dos meses por delante, tiempo suficiente para prepararse.

Cuento esto porque es algo muy habitual. ¿Tú también juzgas tu cuerpo por el número que marca la báscula o por cómo te queda un pantalón, sin importarte si estás en buena forma física? En ese caso lo



que ocurre es que NO HAY CONEXIÓN entre lo que te propones y lo que haces para conseguirlo, y ello conduce a:

Pasó el tiempo y María volvió a llamarme.

En esta ocasión ¡estaba encantada!

¿Qué había cambiado? Se había inscrito en un club de corredoras de un polideportivo cercano a su casa, había acabado la carrera y encima la había completado en 45 minutos.

—He terminado la primera de mi grupo de amigas —me dijo orgullosa—. Es más, hemos disfrutado tanto que nos vamos a apuntar a una que se celebra en Barcelona dentro de dos meses.

María acabó «enganchada» al *running* y, curiosamente, cuando nos reencontramos ni siquiera menciona el tema del peso. Ahora nuestras conversaciones giran en torno a las maneras de entrenar, los diferentes circuitos, los viajes relacionados con las carreras, qué zapatillas son las más cómodas... Es más, también se apuntó a clases de yoga tres veces por semana, que es un estupendo complemento del *running*.

## MALA FORMA FÍSICA:



Así que María logró la salvación cambiando de mentalidad.

## EL CAMBIO DE:



NO SUCEDE DE LA NOCHE A LA MAÑANA



# DESAFÍO MAX

## ES UN PROCESO

NO una fórmula mágica. Esta es la verdad. Como todas las cosas que merecen la pena en la vida, cuesta un poco, sobre todo al principio.

Ahora quiero que te imagines que plantas una semilla en una maceta porque quieres que crezca una hermosa planta. El lunes coges la regadera y riegas la tierra. El miércoles haces lo mismo y el viernes también. ¿Ha crecido algo? ¿Ves algún brote? ¿Hay algo que se asemeje a una planta?

Aunque todavía no puedas ver nada, sientes que algo pasa en esa tierra, sabes que la semilla está echando raíces. Quiero con esto decir que el proceso es INVISIBLE. Que hay que ser constantes y esperar para recolectar.

Desafío Max es lo mismo: un proceso de cambio. Hay que aprender a ponerse en forma igual que se aprende a tocar la guitarra o se aprenden las diferentes asanas (posturas de yoga). Una de las razones por las que terminamos abandonando nuestros programas de entrenamiento es porque queremos tener resultados demasiado rápido. No damos tiempo a que nuestra semilla eche raíces; queremos plantar y recoger la cosecha enseguida.



Ah, EL TIEMPO, ¡QUÉ ABURRIDO!

El tiempo es:



Lunes



miércoles



viernes...



Lunes



miércoles



viernes...

Regar las semillas de:

- Los buenos pensamientos.
- Las buenas conversaciones.
- Los buenos alimentos.

Y la semana siguiente de nuevo: lunes, miércoles, viernes...

Puede ser monótono, ¡lo sé! Pero...

«Grandes periodos de oscuridad y silencio separan el tiempo entre plantar y recolectar»



«Si no aceptas lo monótono, no experimentarás lo milagroso»

Nunca me olvidaré de cuando aprendí a surfear en Los Ángeles. Vivir en esta ciudad y no surfear es como un pecado. Por eso Chris, mi marido, que es un fanático del surf, siempre me animaba a practicarlo. Un gran deporte que además tiene una ventaja: es suave para el cuerpo.

El caso es que después de un par de clases ya estaba subiéndome a la tabla y cogiendo olas. Me sentía tan orgullosa que llamé encantada a mi profesor para alardear de mis progresos, y él me contestó: «Sí, sí, me alegro, pero vuelve a llamarme en diciembre...».

Al principio no entendí muy bien su respuesta, pero cuando llegó diciembre supe enseguida a qué se refería, porque hacía un frío... pues eso, ¡de diciembre! Obviamente las playas estaban desiertas. ¿Dónde se habían metido todos aquellos surfistas que las abarrotaban en verano?

Un día, al salir del agua me encontré con mi profesor.

—Elsa, ¡estoy muy orgulloso de ti!

—¿Por qué? —le pregunté.

—Porque la mayoría de los principiantes no suelen aparecer cuando hace tanto frío.

Su respuesta me hizo reflexionar y, desde entonces, siempre les digo a mis amigos: «Si quieres ponerte en forma, también tienes que practicar CUANDO HACE FRÍO». Estoy segura de que

durante este proceso habrá días que te apetezcan más que otros; es normal. Y ocasiones en las que te desanimes porque no consigues ver los resultados que te gustaría; también es normal. No obstante, tú sigue regando la semilla del *fitness* porque, si perseveras, los resultados llegarán solos. Quizá no los aprecies en forma de talla de pantalón o de número en la báscula, pero te puedo asegurar que por dentro estarás echando raíces y, cuanto más profundas sean, más duraderos serán tus resultados.

Dicen que cuando plantas un árbol de bambú chino y lo empiezas a regar no aprecias nada durante el primer año, ni tampoco en los siete siguientes. Nada de nada. Riegas, echas fertilizante y ¡nada! Riegas, echas fertilizante y de nuevo ¡nada! Pero también dicen que al noveno año el árbol ha crecido un metro, hasta llegar a alcanzar una altura final de más de treinta. Y entonces la pregunta es: ¿qué hubiera pasado en caso de haber dejado de regar al tercer año?



«Solo nos fijamos en la altura del árbol, y no en la profundidad de sus raíces»

# DESAFÍO MAX

## TE AYUDA A CONVERTIR EL EJERCICIO EN JUEGO



El niño es inocencia y olvido, una renovación, un juego, una rueda que gira sobre sí misma, un primer movimiento, una santa afirmación



*Friedrich Nietzsche*

El gran filósofo francés René Descartes sentenciaba hace más de tres siglos: «Pienso, luego existo». Yo, en cambio, prefiero decir: «Juego, luego existo». Porque si hay un momento en el que uno siente que vive de verdad, ese es cuando está jugando.

Para muchos de mis amigos, el momento favorito del día es la hora de la comida, que aprovechan para practicar su deporte favorito. Uno de ellos, Juan, suele decirme: «Cuando estoy concentrado jugando un partido de tenis, dejo de pensar en los problemas del trabajo y, después de la ducha, es como si todo tuviera una nueva perspectiva». Lo mismo le ocurre a Guillermo después de practicar ciclismo por la montaña y a la novia de mi primo con sus clases de kundalini yoga.

Estoy seguro de que todas esas mujeres que veo haciendo surf de madrugada en las playas de Santa Mónica antes de ir al trabajo no están pensando en sus niveles de colesterol o en disminuir su presión arterial; simplemente están jugando. Para todas ellas, el ejercicio se

ha convertido en un fin en sí mismo, no en un proceso para estar más guapas o bajar de peso. Del mismo modo que cuando le preguntas a un niño por qué está construyendo un castillo de arena en la playa y te responde: «Porque sí».

Y es que todas las personas que conozco, sean hombres o mujeres, que han tenido éxito en su objetivo de ponerse en forma son precisamente aquellas que han logrado convertir sus programas de entrenamiento en un **juego**. Puedes sustituir perfectamente la expresión «ponerse en forma» por cualquier otra actividad. Estoy seguro de que para Picasso pintar no era un trabajo, sino más bien algo parecido a un juego.

Obviamente no digo con esto que para perder peso esté mal hacer ejercicio, o que no esté recomendado montar en bicicleta para disminuir la presión arterial, pero sí quiero recalcar que, más allá de ello, hemos de descubrir a ese niño que quiere jugar que todos llevamos en nuestro interior.



## TE AYUDA A SABER SI ESTÁS JUGANDO

- Cuando disfrutas del presente y el tiempo pasa sin que te des cuenta.
- Cuando estás tan involucrado en la actividad que has perdido la noción del tiempo.
- Cuando al terminar te escuchas diciendo: «¡Qué bien me lo he pasado!».
- Cuando eres capaz de practicar cualquier actividad «porque sí».
- Cuando, finalizada la actividad, te sientes rejuvenecido, con energía.

« La vida verdadera no se halla tanto en los bienes utilitarios de los que nadie puede escapar, como en el cumplimiento de uno mismo y en la calidad poética de la existencia »

*Edgar Morin*



Dante ALIGHIERI

# LA DIVINA COMEDIA

## La espiral ascendente descendente, o ¿qué tiene de malo comerse un bollo?

Hay una cafetería en Santa Mónica a la que acostumbro a ir a leer y escribir muy temprano por las mañanas, que es cuando tengo la mente más despejada. Se trata de uno de esos rituales que intento cumplir porque me llena de energía y «buen rollo» para afrontar con positividad y fuerza mi día.



Te cuento esto porque una de esas mañanas la camarera me preguntó educadamente por qué nunca pedía un bollo para acompañar el café. Para ponerte en antecedentes, te diré que la bollería de este café tiene fama, y es que cuando abres la puerta del local, el dulce olor te acaricia de tal manera que tu estómago empieza a revolotear de alegría. Yo simplemente contesté:

—Porque me conozco muy bien y sé que si me lo como una primera vez, seguramente me apetecerá una segunda, y así repetidamente hasta convertirlo en un hábito.

Le dije que para mí comerme un bollo «no era negociable». Ya sabes cómo funcionamos por dentro: ¡si por un bollo no pasa nada! ¡Si solo es esta vez! ¡Me lo merezco! ¡Pero si todo el mundo se lo toma y no pasa nada!

En el primer canto de *La divina comedia*, Dante Alighieri nos narra a modo de confesión:

«A mitad del camino de mi vida en una selva oscura me encontraba porque mi ruta se había extraviado»

La selva oscura es una metáfora que puede tener muchos significados: estar deprimido, tener sobrepeso, haberse arruinado, tener mala salud, sentirse solo...

Aparte de detallarnos poéticamente lo espantoso del lugar, nos sigue contando:



«Y el caso es que no sé cómo entré en ella»

Pues si Dante estuviera vivo me gustaría responderle:

—¡¡Pues todo empezó con el primer bollo!!

Tú ya sabes que nunca es un bollo. Luego viene otro, y otro; más tarde la pizza, las copas del fin de semana, la televisión basura y, sin apenas darte cuenta, te encuentras bajando a toda velocidad y sin frenos por la espiral descendente aterrizando en tu propia selva oscura.



## Las escala de valores, según Maslow. Desarrolla tu moralidad física

Así, a bote pronto, parece que no tienen mucho en común. Difieren en sus ideas políticas, en la manera de vestir y, seguramente, no frecuentan los mismos lugares de ocio. Es más, si les haces la misma pregunta por separado, seguro que te responderían de forma un tanto despectiva: «¡Yo con ese no tengo nada que ver!».

No conozco a ninguno de los dos, pero estoy seguro de que cuando se levantan por la mañana, además de las tareas básicas del día (cepillarse los dientes, ducharse o vestirse), tienen que tomar decisiones sobre su alimentación y el cuidado de su cuerpo. Y es que no he visto algo tan democrático como el hecho de que **todos tenemos un cuerpo al que atender**.

—Me llamo Leonardo Di Caprio...

—Ya, pero tienes un cuerpo.

—Soy millonario...

—Ya, pero tienes un cuerpo.

—Soy pintor, escritor...

—Ya, pero tienes un cuerpo.

—Soy chino, brasileño, americano...

—Ya, pero tienes un cuerpo.

De poco te va a servir sentirte realizado como persona, o tener alta la autoestima, si no tienes un cuerpo que te acompañe.

Y es que la salud es como el aire que respiras: no te das cuenta de su relevancia hasta que te falta.

Puedo comprender que no todos le demos la misma importancia al cuidado del cuerpo, y que tanto el ejercicio como la alimentación no se encuentren en la lista de las prioridades de muchas personas. En efecto, no todos estamos llamados a participar en los próximos Juegos Olímpicos de Japón. Pero como no te cuides mínimamente, es cuestión de tiempo que la situación te empiece a pasar factura.

# Pirámide de las necesidades humanas según Maslow

**Realización personal**

**Amor a uno mismo**

**Identificación grupal**

**Estabilidad / Seguridad**

**Alimento, vestido, protección, afecto**

**SALUD (el cuidado del cuerpo)**

En la famosa pirámide de Maslow o jerarquía de las necesidades humanas, yo pondría LA SALUD y EL CUIDADO DEL CUERPO en la base, porque antes de subir a estratos más avanzados lo primero que hay que tener es SALUD, antes que la seguridad, la estabilidad, el amor o la realización personal.

Te puedo decir que de poco te va a servir sentirte realizada como persona, o tener alta la autoestima, si no tienes un cuerpo que te acompañe.

« Mis juegos  
no son tus juegos »

*Abraham Maslow*



# GURÚ: GUÍA, MENTOR, MAESTRO

## «Todos necesitamos un guía en nuestra vida»

- No hay que reinventar la rueda.
- No se vive si no se sabe.
- Dime con quién vas y te diré quién eres.
- Ante la duda, es mejor hacer caso a los sabios y los prudentes.

Como hemos comentado, Dante fue a dar al bosque oscuro por una serie de malas decisiones. Pero el caso es que *La divina comedia* se llama precisamente así porque su final es feliz: el autor acaba salvándose gracias a la mediación de un gurú llamado Virgilio, que le guía hacia la salvación.

La palabra «gurú» significa maestro o guía espiritual, y no solo nos puede ayudar a salir de un mal momento personal. Si estás en baja forma física, te recomiendo que busques a algún gurú o entrenador personal que te



marque el camino para escapar de tu particular «bosque oscuro».

¿Recuerdas el caso de María que contamos antes y cómo cambió su actitud? Consiguió ponerse en forma cuando se rodeó de un grupo de amigas con mentalidad sana y deportista que, en lugar de quedar para irse de copas, se reunían para correr.

Es importante que recuerdes esto, porque puedes tener las mejores intenciones del mundo y grandes dosis de voluntad, pero si tu círculo más cercano es tóxico, nunca llegarás a alcanzar tu objetivo; nunca llegarás a ponerte en forma.

Recuerdo cuando, con dieciocho años, decidí probar suerte con el tenis profesional. Me fui a vivir y a trabajar una temporada a la mejor academia del mundo, por aquel entonces la Nick Bollettieri, en Florida. No solo estaba rodeado de los mejores jugadores como Andre Agassi, Pete Sampras o Jim Courier, sino que, además de practicar cuatro horas al día, tenía a mi disposición a los entrenadores y gurús más prestigiosos del mundo del tenis, que nos ayudaban a pulir la técnica casi de «manera artesanal». Nunca llegué a ser un Nadal, pero te aseguro que mejoré bastante.

Si quieres ser músico, rodeáte de los mejores músicos.

Si quieres ser virtuoso, rodeáte de personas virtuosas.

Si quieres ponerte en forma, rodeáte de gente que esté en forma

Ya hemos dicho que no existen atajos para conseguir las cosas que valen la pena; pero la manera más rápida de obtener lo que anhelas es rodearte de personas que lo han logrado antes. O como sostiene Baltasar Gracián en su libro *El arte de la prudencia*:

Hacer caso a los sabios y prudentes, pues tarde o temprano dan con la buena suerte

Recuerda que siempre hay alguien que ya ha recorrido el camino que a ti te falta. Encuéntralo, gánate su afecto, su confianza y obsérvalo, porque te puede ahorrar muchos contratiempos. El éxito es contagioso, lo mismo que el fracaso.

No obstante, si no encuentras a nadie que te inspire o sea digno de tu confianza en el camino hacia el éxito, rodéate entonces de buenos libros y películas, pues no solo te ayudarán a mejorar tu forma física, sino algo más importante: te ayudarán a CONVERTIRTE EN UNA GRAN PERSONA, que al fin y al cabo es lo más valioso en esta vida.

De todas formas, por muchos consejos que podamos darte, nadie puede andar el camino por ti: está en tu mano aprender de tus errores a medida que vas avanzando.

Caminante no hay camino, se hace el camino al andar

*Antonio Machado*

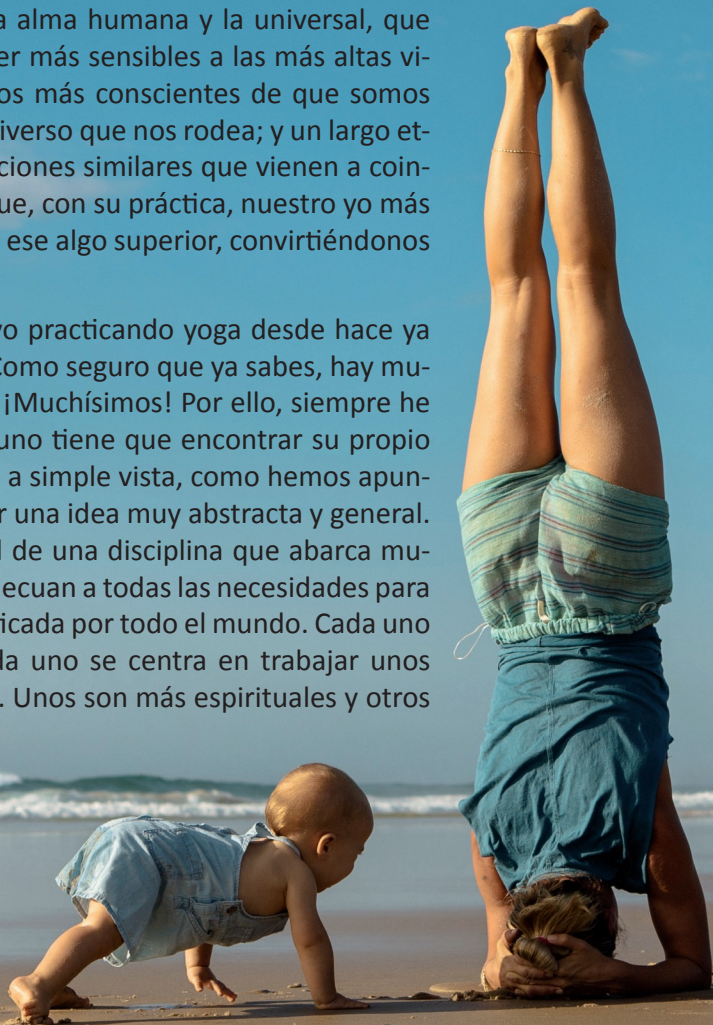


# YOGA: POSITIVO PARA EL CUERPO Y LA MENTE

## ¿Cómo incorporar el yoga a nuestras rutinas y qué esperar de su práctica?

Antes de abordar este apartado, me gustaría introducir una pequeña explicación sobre el término «yoga». Es una palabra que procede del sánscrito. Su raíz, *yuj*, significa «**la unión**». De ahí se desprende la idea principal en la que se asientan los principios de esta disciplina, cuya pretensión es unir la esencia divina que habita en cada hombre con el espíritu universal para poder llegar así a percibir su propia esencia espiritual. Puedes encontrar millones de definiciones, pero si te fijas, verás que todas coinciden en esta misma idea: la unión; la unión entre nuestra alma humana y la universal, que nos capacita para ser más sensibles a las más altas vibraciones y hacernos más conscientes de que somos uno solo junto al universo que nos rodea; y un largo etcétera de aproximaciones similares que vienen a coincidir en la idea de que, con su práctica, nuestro yo más espiritual se suma a ese algo superior, convirtiéndonos en un solo ser.

Personalmente, llevo practicando yoga desde hace ya unos quince años. Como seguro que ya sabes, hay muchos tipos de yoga. ¡Muchísimos! Por ello, siempre he pensado que cada uno tiene que encontrar su propio estilo de yoga, pues a simple vista, como hemos apuntado, puede parecer una idea muy abstracta y general. Se trata en realidad de una disciplina que abarca muchos tipos que se adecuan a todas las necesidades para que pueda ser practicada por todo el mundo. Cada uno tiene un ritmo; cada uno se centra en trabajar unos aspectos diferentes. Unos son más espirituales y otros lo son menos.





Incluso si no te interesa la parte espiritual, su práctica tiene muchas ventajas para ti. En mi caso, la parte espiritual del yoga es una de las cosas que me atraen, pero debo admitir que personalmente lo que más busco con él es complementar mi entrenamiento. También, para motivarme, necesitaba que fuese un reto, que me costase realizarlo y me ayudara a conseguir mis objetivos. En suma, que notase que mis músculos y mi cuerpo entero estuvieran trabajando. Y es que considero que la parte espiritual ya la tengo más o menos cubierta gracias a la práctica de la meditación, pues aprovecho el tiempo que puedo para dedicarle un pequeño espacio.

En esa búsqueda personal para encontrar el yoga que se adaptara a mis preferencias, tengo el privilegio de haber probado muchos y variados tipos. En esto, debo admitir que me ha ayudado mucho el haber viajado tanto. Y como soy muy curiosa, he recibido clases muy diferentes y he conocido numerosos profesores que me han revelado distintas técnicas. Y pregunto y pregunto ¡y vuelvo a preguntar!, hasta que encuentro el que realmente me gusta y me invita a superarme.

Otro aspecto que me encanta del yoga es la progresión de la sesión: cómo se comienza de forma suave y se va avanzando hacia un trabajo más duro en el que te has de exigir más a ti misma. Y después de este esfuerzo, llega tu

regalo: los diez minutos de relajación total en los que solo estás tú contigo misma, el silencio, la nada... Mis sesiones, debido a que son muy completas, suelen durar una hora y media. Como suele ser habitual en el yoga, terminan con unos minutos de relajación total, una auténtica maravilla. Y aquí sí que no es negociable: ¡sin niños alrededor!... Bueno, siempre que puedo. Es verdad que cuando entreno, no me importa para nada que mis hijos estén cerca e incluso aprovechamos el momento para jugar. ¿A quién no le viene bien un extra de peso para terminar esa sentadilla? Y si de paso nos reímos, ¡mejor! Pero cuando se trata del yoga, se necesita conectar con el propio cuerpo de una forma especial y respirar adecuadamente. Por eso prefiero practicarlo en soledad. Creo que solo así es posible beneficiarse de la finalidad de su ejecución. Pero cuando no hay más remedio, también puedes adaptar el yoga y hacerlo un poco más entretenido para que ellos mientras tanto jueguen.

Además, el que las sesiones sean tan largas tiene su porqué, y es que se necesita tiempo para realizar correctamente las posturas. Cuando estás en medio de una asana, lo que estás haciendo en realidad es retorcer literalmente todo tu cuerpo —especialmente el abdomen—, haciendo que el flujo de sangre se enlentezca mientras mantienes esa posición y respiras profundamente para luego liberar ese flujo de sangre que ahora vendrá car-



gado de oxígeno y con más energía. Eso es lo que luego nos hace sentir maravillosamente bien, porque la respiración puede lograr que tu cuerpo se desintoxique, que los órganos funcionen mejor y te proporciona una gran liberación de las tensiones y presiones que, tanto mental como físicamente, soportamos en nuestro cuerpo a diario.

Sin duda, el yoga es toda una experiencia positiva, tanto para el cuerpo como para la mente. Te proporciona un gran bienestar y mucha paz interior. Como digo, es un regalo que te puedes hacer a ti mismo, dedicándote un poco de tiempo de soledad, de relajación. Un tiempo para pensar solo en ti. Al menos, así es como yo lo siento. Te llena de energía, e incluso te permite disfrutar de la naturaleza y sus sonidos, si lo practicas al aire libre. Y el momento final, en el que agradeces las cosas buenas de tu vida, es sin duda uno de sus puntos fuertes que nos obliga a no perdernos en las preocupaciones diarias. **¡Siempre hay algo bueno por lo que dar las gracias!**

Otra característica que me parece importante subrayar es que con el yoga los resultados se aprecian enseguida. Pronto verás cómo mejoras en muchos aspectos, por ejemplo en flexibili-

dad. Igualmente, se benefician muchísimo con su práctica algunas zonas corporales que tienden a la sobrecarga, sobre todo en aquellos que hacen mucho deporte. En mi caso, tengo molestias cervicales, con lo que la práctica del yoga me ayuda mucho en este sentido.

Pero, ¡ojo! Es preferible estar fuerte para hacer yoga. Por lo que, si me preguntas, te diría sin pensarlo dos veces que comiences por el gimnasio y después lo complementes con el yoga. O bien, si no vas al gimnasio, combínalo con otro tipo de deporte. Porque, si no lo haces, habrá zonas de tu cuerpo que se queden sin tra-





bajar, como es el caso de los glúteos. A no ser que encuentres un profesor que dedique varios ejercicios a estos músculos superimportantes —no solo por lo bien que quedan físicamente, que también, ¡sino por lo bien que le viene a tu espalda trabajarlos!— y los mezcle con las posturas tradicionales, no conseguirás que estos se tonifiquen. Y lo mismo con los abdominales. El yoga no se preocupa mucho de trabajar estos músculos, por lo que si lo que buscas es definirlos necesitas combinar tu práctica yóguica con otros entrenamientos. Lo que sí se trabaja mucho en las sesiones de yoga es el core —o

núcleo de estabilidad lumbopélvica, si nos ponemos técnicos— que es lo que realmente se necesita trabajar, y este debe estar muy, pero que muy fuerte, para poder realizar correctamente las asanas que demanda esta disciplina.

Otro aspecto interesante del yoga es que, con su práctica regular, es difícil que te estanques y, como vengo diciendo, en poco tiempo adquieres más flexibilidad. Aún recuerdo cuando no era capaz de llegar a tocar mis piernas con la cara al doblarme. Es más, ¡mi cabeza quedaba muy alejada de mi cuerpo! Pero en poco tiempo lo vas consiguiendo, y es una experiencia fabulosa. Ayuda inmensamente a que los músculos se alarguen, se vuelvan más estilizados y el trabajo en el gimnasio sea aún más efectivo. He notado muchas mejoras especialmente en los brazos, donde la musculatura se torna mucho más femenina que la que se consigue cuando solo se practica en el gimnasio. En resumen, podría decir que el yoga estiliza la figura.

Otra cuestión que mucha gente me comenta con respecto al yoga es que las sesiones se les hacen pesadas... Si crees que el yoga es lento, que aburre y que no avanzas, es porque no has encontrado todavía el tipo de yoga que va contigo, pues te aseguro que de aburrido no tiene



nada! Pero, como en casi todo en la vida, hay que probar hasta encontrar lo tuyo.

Cuando me mudé a Australia, empecé a trabajar con una profesora estupenda —Tahl Rinsky (*trinskyyoga@*)—, asistiendo a sus clases o bien recibéndolas en casa. Le llamó mucho la atención lo trabajados que tengo los glúteos y me preguntó que cómo lo conseguía, ¡pues reconoció que los yoguis no suelen tener el culete fuerte y respingón! Ella misma se puso también a entrenarlo y comenzó a combinar en nuestras clases ejercicios de yoga junto a ejercicios específicos para esta zona. Y esto es lo que realmente me encanta de estas clases en las que puedo sentir que estoy entrenando de forma efectiva las áreas en las que yo he fijado mis objetivos. Y así, en lugar de centrarme en posturas más complicadas, prefiero combinar, por ejemplo, unas cuantas flexiones con las posturas o incluso introducir algunos abdominales. Esto, sin duda, es lo que siempre he buscado.

Pero de Tahl también me quedo con unas bellas reflexiones sobre lo que el yoga significa para ella. Y quisiera aprovechar este espacio para compartirlas:

«Practicar yoga ha sido siempre el ancla de mi vida. Lo hago porque me enseña a relajarme y tomar conciencia de mi respiración, mi cuerpo y mi vida.

Me encanta esa combinación de fuerza y flexibilidad, me gusta cambiar y sentirme obligada a dar un paso atrás y dejar pasar. El yoga no son solo ejercicios para nuestro cuerpo, sino una forma de vida y una puerta abierta hacia el espíritu.

Pero con el tiempo me di cuenta de que solo con el yoga no era suficiente para estar fuer-

te. Me lesioné al intentar doblarme como una “ensaimada loca” y otras posturas complicadas para las que aún no estaba preparada. Así que decidí empezar con entrenamientos de tonificación y descubrí ¡que me encantaban!

Ahora estoy incorporando ejercicios de *fitness* a mis prácticas diarias de yoga y he descubierto que las hacen más frescas, diferentes, interesantes, y además me ayudan a evitar lesiones a largo plazo. Por no mencionar que tonifica esa parte de mi cuerpo que ¡tanto me interesa, ejem!

Creo que es importante ir moviendo el cuerpo de nuevas maneras, tener la mente abierta para intentar vías desconocidas y **recordar que nunca se trata solo de la meta, sino del camino que recorres para alcanzarla».**

Para resumir lo que he tratado de explicarte hasta ahora: sin duda te recomiendo muchísimo esta disciplina, pero sin olvidarnos de un entrenamiento base que nos permita estar fuertes para realizar las posturas de la mejor manera y así beneficiarnos de todas las bondades físicas que aporta el yoga: mayor fuerza en brazos y estilización de los mismos, y mayor fuerza en tu core. Y verás que, al igual que me sucedió a mí, cuanta más fuerza adquieres con el trabajo continuo en el gimnasio, más asanas podrás lograr y mayor partido le sacarás a esta disciplina. Si tu sueño es dominar el yoga, este es mi mejor consejo.

◀◀ Los beneficios del yoga son múltiples. ¡Busca el tuyo y practícalo! ▶▶





# DESAFÍO MAX

02

## EJERCICIOS





# TONIFICACIÓN MAX

**¿Estás lista para subir el volumen de tu entrenamiento con estos nuevos ejercicios? ¡DESAFIÁTE!**

En *Intensidad Max* resaltamos la importancia de la tonificación a la hora de ponerse en forma; por eso, antes de presentaros nuevos ejercicios para diferentes partes del cuerpo, quiero refrescar vuestra memoria y repasar 5 puntos claves sobre el músculo:

**1**

El músculo es el motor del cuerpo. Cuanto más tonificada esté tu musculatura, más calorías quemarás, aun en ausencia de movimiento.

**2**

Que te sientas fofa o blanda no quiere decir que te sobre peso. Lo que te falta es fuerza y músculo.

**3**

El músculo ocupa menos espacio que la grasa; cuando aumenta tu musculatura, aunque peses igual en la báscula tendrás un aspecto más delgado y compacto.

**4**

Las dietas no equilibradas, los ayunos y demasiado ejercicio aeróbico o cardiovascular van en contra del músculo.

**5**

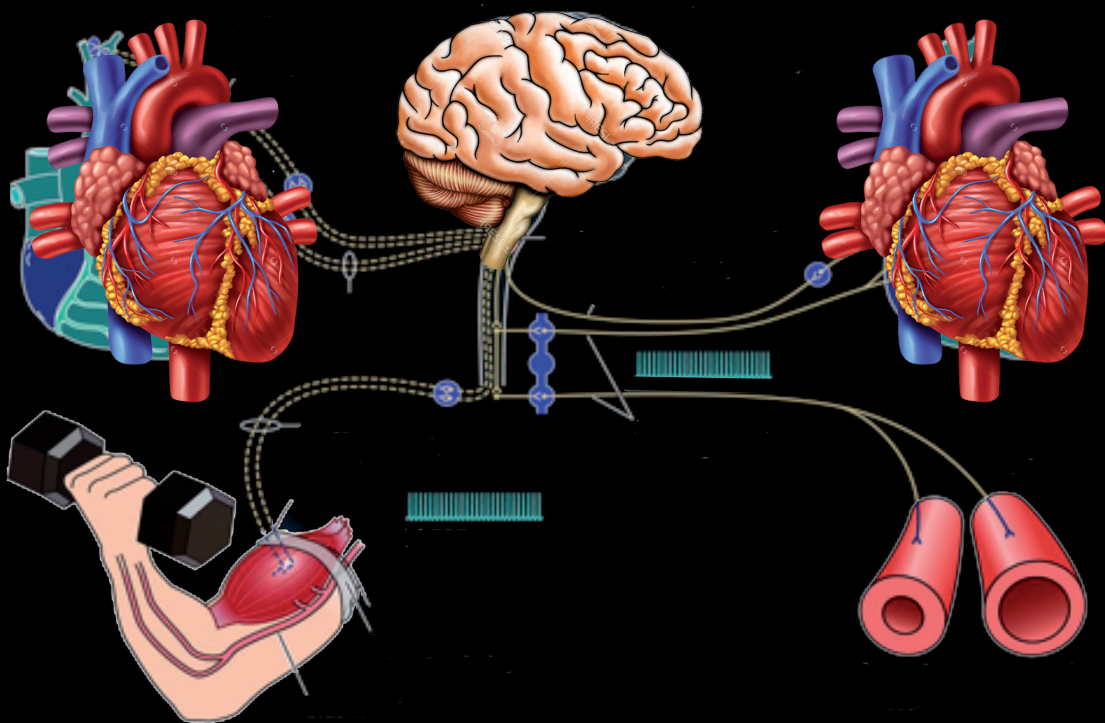
Si vas a engordar te recomiendo que primero tonifiques tu musculatura, porque luego se te hará mucho más fácil perder el exceso de peso.





# FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

El interior del hombre debe de valer el doble que el exterior. Hasta que no experimentas cambios en la estructura interior no aprecias las diferencias en el exterior. Hay sujetos que solo son fachada, como una casa sin terminar por falta de dinero. Tienen la entrada del palacio, pero en él no hay habitaciones (y que conste que no estoy hablando de tu novio).





Parte de mi trabajo como entrenador personal es intentar explicar a mis nuevos alumnos, de la forma más amena posible, unos conceptos básicos sobre cómo funciona su cuerpo por dentro. A lo largo de los años (y ya van siendo unos cuantos...), me he dado cuenta de que los entrenamientos son mucho más efectivos cuando se entiende el porqué de los ejercicios que propongo. Es como si vas a operarte de la rodilla y el cirujano te describe con lenguaje sencillo lo que va a hacerte, de modo que te quedes más tranquilo.

Yo intento explicarlo de la forma más amena posible. Imaginemos esta situación: viene a entrenar conmigo una nueva alumna. Si le digo...

—Hola, Alicia, déjame que te explique algunas consideraciones generales sobre las hormonas. Son sustancias que corresponden a tres grupos de estructuras químicas: proteínas, esteroides y aminoácidos. Aquellas que pertenecen al grupo de las proteínas o polipéptidos incluyen las hormonas producidas por la hipófisis anterior. Y en algunos casos pueden aparecer en la naturaleza produciendo unas cadenas...

... te aseguro que, como cualquier alumno, reaccionaría de una de estas dos maneras: o se quedaría dormida en mitad de la explicación o desaparece a tal velocidad que logra batir el récord de los 100 metros lisos. O quizá sucedería que me interrumpiera:

—Mira, Fernando, déjate de rollos, que yo lo que quiero es perder algunos kilos para que me entren mis vaqueros favoritos.

O como en el caso del médico que hemos visto antes, a quien su paciente le diría:

—Doctor, opéreme bien la rodilla, que quiero volver a esquiar en un mes.

Hay que ser consciente de que cuando haces ejercicio y te alimentas de una forma determinada, se desencadenan una infinidad de procesos químicos mediante la segregación de determinadas hormonas, y que dependiendo de cómo lo practiques y de cómo te alimentes, tienen la capacidad de hacer de tu metabolismo un aliado o un enemigo.

Como ejemplo, voy a describir algunas funciones de dos hormonas (hay muchas) —la testosterona y la hormona del crecimiento— y la relación que estas tienen con el ejercicio y la alimentación.

## Testosterona

Se produce en los testículos y en los ovarios, pero los hombres la producen en mucha mayor cantidad. Contribuye a la construcción del tejido muscular (incrementa la formación de las células rojas, las que transportan el oxígeno), mejorando la resistencia cardiovascular.

Ayuda a la recuperación del cuerpo después de una lesión o enfermedad y a estimular la activación de toda la maquinaria «quemagrasa».

## Hormona del crecimiento

Segregada por la glándula pituitaria, tiene infinidad de funciones, entre ellas: aumenta la tonificación muscular, incrementa la retención de calcio y la mineralización de los huesos, aporta firmeza a la piel, colágeno, estimula el sistema inmune.

Puedes entrenar todo lo que quieras, pero, como tus glándulas no liberen estas hormonas en las cantidades adecuadas, no vas a mejorar.

## ¿Cómo tenemos que hacer ejercicio y alimentarnos para maximizar el funcionamiento de estas hormonas?

Tanto la testosterona como la hormona del crecimiento se estimulan a través del ejercicio intenso. **Es más importante la intensidad que la duración.** Las dos se liberan con los ejercicios de resistencia: sentadillas, dominadas, press de banca y otros ejercicios de potencia. Casi el 80 por ciento de la hormona del crecimiento lo hace mientras duermes, y cuanto más profundo es tu sueño, mejor. El sueño funciona como el ejercicio: no es la cantidad, sino la calidad lo que de verdad importa. Seguro que habrás oído hablar del *beauty sleep* o «efecto reparador del sueño».

La alimentación también es fundamental. Los azúcares, los alimentos procesados y los ayunos inhiben la producción de estas hormonas. Es mejor hacer 4-5 ingestas pequeñas al día para mantener un nivel hormonal propicio.

- De los 14 a los 30 años, la edad hormonal es tan favorable que con solo aparecer en el vestuario del gimnasio te pones como Rambo.
- A partir de los 30 años, las glándulas empiezan a hacerse más vagas y a liberar menos hormonas, una de las razones principales del envejecimiento.
- Cumplidos los 50, el proceso se ralentiza y es mucho más difícil mejorar. A partir de esta edad lo importante es mantener lo que se ha conseguido hasta entonces.

También es cierto que hay personas que con hacer muy poco mejoran mucho. ¿Te has preguntado alguna vez por qué? Se trata de una cuestión genética: en algunos casos el cuerpo libera más cantidad de esas hormonas que ayudan en la tonificación.

Tu objetivo a la hora de hacer ejercicio y alimentarte es, por tanto, hacerlo de tal manera que optimices todas estas reacciones químicas (y que no eres consciente de que se están llevando a cabo) para que tengan un efecto positivo en tu salud. Simplificando mucho el proceso, el cuerpo funciona de la siguiente manera: haces una sesión de ejercicio intenso, el cuerpo queda en estado de *shock* y piensa: «Me tengo que recuperar de este terremoto fisiológico». Entonces libera, entre otras, las hormonas del crecimiento y la testosterona, que dan la orden para que el músculo se recupere utilizando los aminoácidos de las proteínas.





# MI DESAFÍO PERSONAL

En nuestro anterior libro, *Intensidad Max*, tratábamos de poner en marcha a personas que nunca antes habían tenido contacto con el deporte o que estaban poco iniciadas en ello. Se trataba, pues, de poner el motor en marcha. En este libro, pretendemos ir un paso más allá, asumiendo que ya estás en el buen camino, que ya te sientes bastante en forma y que has hecho de los entrenamientos parte de tus hábitos diarios. Por ello, ¡ya podemos centrarnos un poco en aquellos músculos que más te apetece desarrollar!





Si algo me ha demostrado la experiencia, después de muchos años de entrenamiento, es que lo mejor es partir de un objetivo realista: saber qué quiero conseguir, siendo consciente de mi propio cuerpo, y definir qué es lo que quiero cambiar para sentirme mejor conmigo misma. Porque todos tenemos zonas que nos gustan menos o simplemente queremos fortalecerlas.

Por ello, resulta mucho más efectivo realizar siempre el mismo entrenamiento, para que podamos comprobar que, a largo plazo, funciona! Tenemos que ser fieles al entrenamiento que hemos diseñado para alcanzar nuestra meta.



En mi caso, siempre he deseado tener unos abdominales fuertes y marcados. Y por ello los he trabajado muchísimo desde jovencita, incluyendo siempre numerosos ejercicios de abdominales dentro de mis entrenos. Y es que, si quería marcarlos y tener un vientre plano, había que ejercitarlos con muchísima intensidad. Actualmente, estoy haciendo entrenamientos muy ¡muy! intensos, de una duración de 40 minutos, que es lo que me ha permitido ver los mejores resultados en mi cuerpo. Además, me viene de maravilla que no se precise una duración mayor, ¡ya que ahora mismo no me sobra mucho el tiempo!

Después del embarazo, la zona abdominal cambia mucho y te das cuenta de que los músculos ya no son lo que eran. En mi caso, para volver donde estaba tuve que trabajar más los abdominales. Por ello me fijé como objetivo fortalecerlos, junto al otro par de músculos que con la edad pierden firmeza: los glúteos. Para evitar que esas zonas queden blandas ¡hay que tomar medidas!

He dicho en varias ocasiones que siempre me han llamado la atención los glúteos de las corredoras: fuertes, firmes y respingones. Y aunque dentro de mis circuitos realizo ejercicios para trabajar todo el cuerpo —como los brazos, cuyo trabajo es muy importante para mantenerlos en forma—, me centro especialmente en estas dos áreas, abdomen y glúteos, que creo vienen a ser las que más nos preocupan a la mayoría de las mujeres. Estas, pues, son mis metas. O lo que mejor quiero mantener mientras me hago mayor, ¡que los cuarenta ya están aquí!

Solo veremos resultados si realizamos estos ejercicios durante mucho tiempo. **¡No hay mi-**

**lagros! Se tarda un año en comenzar a ver los resultados de verdad, siempre y cuando se entrene una media de tres veces a la semana.** Y la forma en la que los incluyo en mi circuito suele ser siempre la misma, o con pequeñas variaciones. Pero, ¡repito!, no esperes ver los resultados de inmediato. Hay que tener constancia. Y os aseguro que funcionará y podréis ver los cambios en esos músculos concretos.

Por ejemplo, comienzo siempre con unos 15 minutos de bicicleta estática con mucha intensidad para subir las pulsaciones. Después, cuando ya he sudado bastante la camiseta gracias al ejercicio aeróbico, sigo con unos 5 o 10 minutos de remo intenso. Sé que a muchos el remo les parece un ejercicio aburrido y con el que se consigue poca cosa... Y sin embargo, ¡es todo lo contrario! El remo, especialmente cuando se trabaja con intensidad, es una de las máquinas que más beneficios nos aporta en el gimnasio, ya que es un deporte aeróbico muy completo que permite quemar muchas calorías mientras se trabaja todo el cuerpo: abdomen, glúteos, piernas, brazos, etc. Mi objetivo en el remo son 2.000 metros en 10 minutos. Y después de esto, ¡ya podemos seguir con los ejercicios específicos!

Se trata, pues, de un circuito que está formado en realidad por ejercicios básicos, sin duda los mejores que podéis realizar. Yo llevo un año haciéndolos y puedo decir que, a pesar de su poca complejidad, resultan muy efectivos.

Comienzo con la pelota realizando abdominales y después sigo con las temidas sentadillas. ¡Digo temidas porque nosotras las chicas las odiamos especialmente! Y es que, hasta que se logra hacerlas bien y dominarlas, cuestan lo suyo. La postura no es fácil y al principio nos



resulta muy molesta. ¡Se nos hace durísimo! Pero, por propia experiencia, os puedo garantizar que constituyen el mejor ejercicio para el culete. Sirven para que se mantenga firme y se venza la gravedad. ¡Ya me entendéis! Y de verdad que con el tiempo se notan los resultados. ¡Aquí estoy yo para corroborarlo! Si se añaden pesas, muchísimo mejor, pues así logramos mayor resistencia, lo que nos ayudará a lograr los objetivos con mejores resultados. Si es la primera vez que vas a hacer sentadillas, puedes empezar sin el peso, pero en cuanto domines la técnica pasa de inmediato a poner peso para que notes los resultados más rápidamente.

En cuanto al número de repeticiones, y esto nos sirve para todos los ejercicios del circuito, hay que parar cuando empiece a doler el músculo, lo que significa que el entrenamiento está siendo efectivo y hemos roto fibras —los sarcómeros— que después crecerán más fuertes. Es decir, ¡estaremos creando más músculo! Para empezar, recomiendo iniciarse con unas 10 repeticiones y 12 kilos de peso. En mi caso, en estos momentos estoy llegando a las 20 repeticiones.

Después, sigo con flexiones, un ejercicio de lo más completo donde también se trabaja el cuerpo entero para mantener los pectorales, los tríceps y los hombros fuertes. Si aprietas bien el abdomen, también sirve para fortalecerlo. Para empezar intenta hacer 10 repeticiones, realizando el ejercicio lo más perfecto posible para que los resultados sean superefectivos. ¡No importa si al principio no salen bien! Puedes comenzar incluso apoyando las rodillas en el suelo, haciéndolas solo con los brazos. Y poco a poco te saldrán mejor.

Después de las flexiones, vuelvo a trabajar los glúteos con otras 10 repeticiones en cada pierna, también con una pesa. Se puede variar este ejercicio con una goma elástica para abrir y cerrar piernas. Y es que mucha gente me pregunta qué hacer por esa pielecilla que se ve por encima de la rodilla... ¡Pues este ejercicio es perfecto para tenerla a raya! No nos olvidemos de que con los años es normal que esta piel vaya cediendo, por desgracia cada vez más... Es el efecto de la gravedad, sin duda. ¡Por eso recomiendo entrenar las piernas! Recordad que el entrenamiento no va a hacer que las piernas se vuelvan más gordas, siempre y cuando nuestra alimentación siga siendo saludable. Además, el peso que utilizo no es grande, y realmente sirve para mantenerlas bien tonificadas y para huir de la celulitis, por supuesto.

Después, paso de nuevo a otra serie de abdominales. Puedes ver los ejercicios con detalle en las imágenes del capítulo «Ejercicios abdominales». Suelo variar estos ejercicios dependiendo de lo que tenga alrededor. Y recuerda que hay que pasar de un ejercicio a otro prácticamente sin descanso durante los 40 minutos que dura el circuito. Ya me contarás cómo terminas. ¡Yo sudando la gota gorda!

Para finalizar, solo quiero decir que con este entrenamiento las diferencias que he notado merecen verdaderamente la pena. Es un circuito muy completo que, si lo realizas durante todo un año con constancia, los resultados buscados están garantizados.

**¡A por ello!**

# EL PODER TRANSFORMADOR DE «MÁS DE LO MISMO»

Seamos sinceros...

Estamos obsesionados con la novedad, con qué será lo siguiente: hipnotizados con las burbujas de la efervescencia, porque nos aburrimos enseguida de casi todo; y el mundo del *fitness* no iba a ser diferente.

Un día cualquiera ves la fotografía de una mujer estupenda, delgada, tonificada y además guapa haciendo pilates, y por algún motivo que no llego a comprender deduces que, si practicas el mismo deporte, vas a conseguir estar como ella. ¿De verdad crees que si la modelo fuera gorda y poco agraciada la querrías imitar? ¡Esto se llama *marketing*!

Otro día, tu amiga te dice que le han asegurado que subiéndote a una plataforma vibratoria llamada Power Plate tu cuerpo se pone «duro como una piedra». En mi última visita a Madrid, de hecho, los chalecos con electroestimulación eran el último grito: ¡con solo 20 minutos resultados de pasarela!, se comentaba.







Con la edad se va aprendiendo que, cuando te prometen algo a cambio de nada, normalmente te está engañando, sobre todo con las cosas que de verdad merecen la pena. Porque la clave del éxito en cualquier disciplina y sobre todo cuando se trata de la transformación física es

### «LA REPETICIÓN O MÁS DE LO MISMO»

Y cuando digo «más de lo mismo» no me refiero a más bollos con mantequilla que no aportan nada al cuerpo, ni más relaciones tóxicas que te absorben la energía, ¡NO! Me refiero a más de lo que de verdad te aporta, más de lo bueno, más de esos hábitos y rituales que te engrandecen y te ayudan a alcanzar tus metas tanto físicas como mentales.

Este es el poder transformador del

### «MÁS DE LO MISMO»



# CONFUSIÓN MUSCULAR

## o ley de los rendimientos decrecientes



- **Puedes estar en forma para la bici pero no para el yoga.**
- **Cada vez vas a tener que trabajar a intensidades más elevadas para conseguir el efecto entrenamiento.**

Una de las razones por las que las personas se sienten estancadas en sus programas de entrenamiento es porque tienden a utilizar las *mismas rutinas* de ejercicio un día tras otro: los mismos movimientos, las mismas series...

Te habrás dado cuenta de que, cuando recorres repetidamente un mismo trayecto, por ejemplo, conduciendo al ir a trabajar, llega un momento en que lo podrías hacer incluso con los

ojos cerrados; es más, como llevas el piloto automático encendido, hasta puedes permitirte el lujo de planificar tu agenda de trabajo o darle vueltas a tus preocupaciones cotidianas.

Esta forma de actuar resulta bastante práctica en las rutinas triviales del día a día. ¡Imagina si tuviéramos que aprender diariamente a cepillarnos los dientes, atarnos los zapatos o conducir! sería un sinvivir. Sin embargo, a la hora de ponernos en forma y perder esos kilos que nos sobran, la situación cambia considerablemente, ya que cuanto **MÁS** se practica un mismo ejercicio o se realizan los mismos movimientos, **MENOS** calorías se queman, porque el cuerpo deja de esforzarse al haber «memorizado» el recorrido.

Los deportes de raqueta siempre se me han dado más o menos bien. A los siete años ya



tenía una en la mano. Pero nunca se me olvidará cuando, a los treinta, decidí entrenar la natación para poder participar en mi primer triatlón.

Yo estaba en buena forma física y había nadado algo de pequeño. Por eso, cuando en el primer entrenamiento miré a una señora ya entrada en kilos y años que se había colocado en la calle de mi izquier-

da, pensé, como por acto reflejo, en la «paliza» que le iba a dar y en que seguramente la entrenadora se había equivocado al colocarnos juntos.

A la señal de «Preparados, listos, ¡ya!»...

...empecé a mover furiosamente mis brazos y piernas, como si fuera Michael Phelps.

El caso es que se me dispararon las pulsaciones, tanto que tuve la sensación de que el corazón se me iba a salir por la boca. Y ¡horror!, ¡solo había recorrido la mitad de la piscina!

Para mayor inri, pude comprobar por el rabillo del ojo cómo aquella señora me sacaba más de media piscina de ventaja nadando, además, con una facilidad pasmosa. De acuerdo, pequé de soberbia. Al final ¡la paliza me la dio ella!

No obstante, déjame que te haga un par de preguntas:

- ¿Quién crees que consumió más calorías?
- ¿Quién hizo un trabajo más intenso?

Ella era una nadadora experta que se deslizaba como un cisne por el agua; yo, en cambio, tensaba hasta los músculos de las orejas y cada brazada era una lucha por mi supervivencia. Con el tiempo, y a medida que fui perfeccionando la técnica, mis movimientos se fueron

haciendo más fluidos, nadaba cada vez más rápido y también con menos esfuerzo.

Cuando haces algo por primera vez te encuentras más vivo, más alerta. Hay «más de ti» participando en esa actividad. Gastas más energía porque el cuerpo tiene que adaptarse a una nueva forma de funcionamiento.

Este libro pretende animarte a que te adentres **SIN MIEDO** en la aventura del *fitness*. Hoy, más que nunca, hay mucho donde escoger. Si montas en bici, decídate a nadar; si corres habitualmente en la cinta del gimnasio, prueba a hacerlo al día siguiente por el parque. Sugiere a tu entrenador que te enseñe otra manera de realizar los abdominales, ya que existen mil. Pon más peso y haz menos repeticiones. Si practicas yoga a menudo, levanta pesas. Si haces pesas, apúntate a yoga. Mantén tu cuerpo SIEMPRE ALERTA, oblígalo a salir de su zona de confort. Que tenga que adivinar constantemente cuál será tu siguiente entrenamiento. De esta forma, no solo quemarás más calorías y te pondrás en forma con más rapidez, sino que, más importante aún, te sentirás más vivo que nunca.



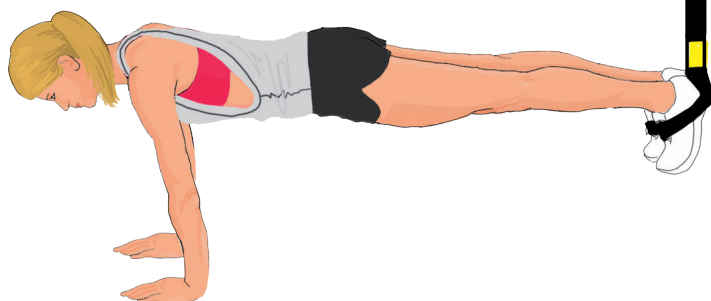
# ABDOMINALES

¿Cuáles son los mejores ejercicios de abdominales para reforzar tu core y conseguir una estupenda «tableta de chocolate»?



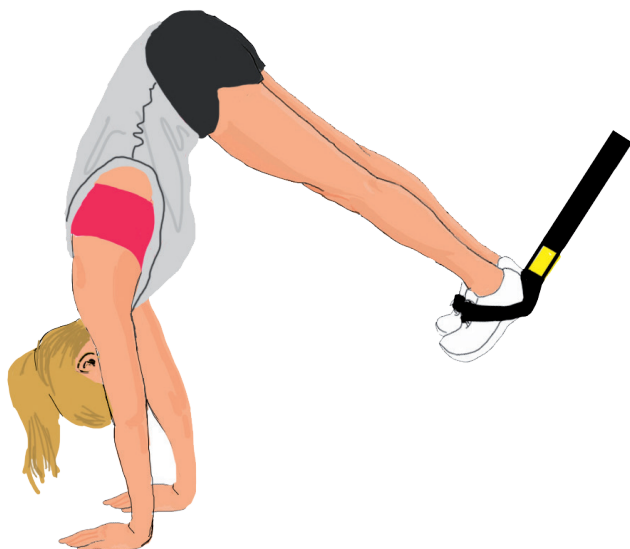


## 1. ABDOMINALES TRX



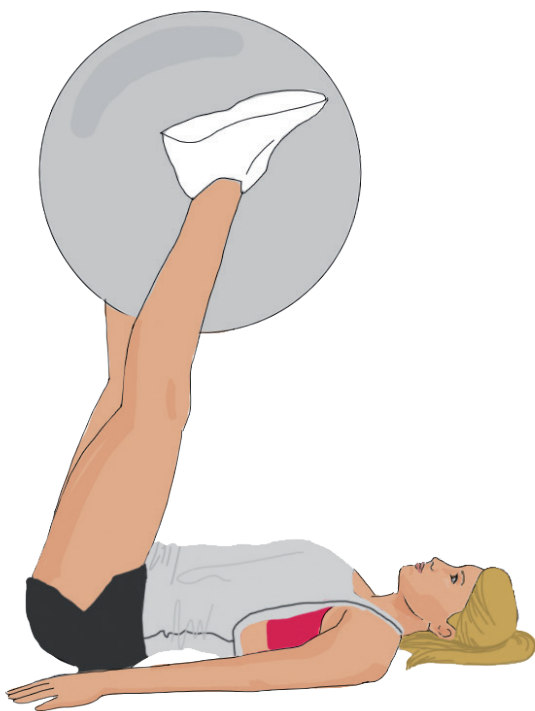
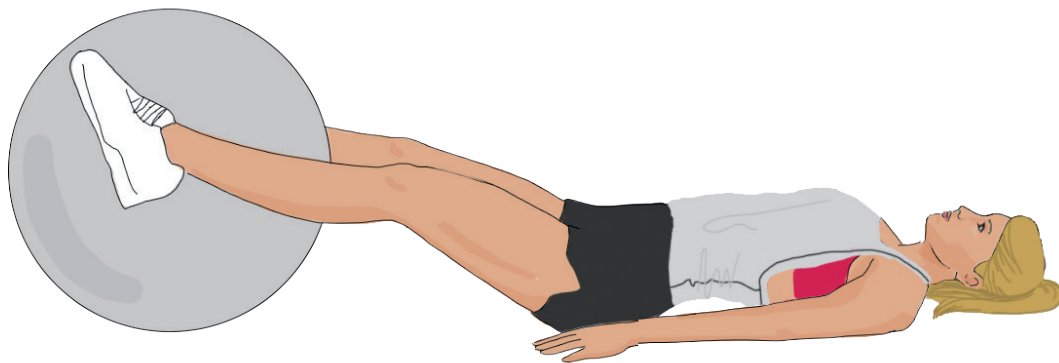
*El TRX es un artilugio que funciona muy bien porque una vez que tienes una buena base de fuerza puede utilizarse para tonificar el cuerpo usando tu propio peso.*

*También tiene la gran ventaja de que, cuando se pliega, ocupa muy poco espacio y lo puedes transportar a cualquier parte. Es como poder llevar tu propio gimnasio en la maleta. Con el TRX se pueden diseñar programas a medida para una gran variedad de clientes.*



Mantener esta posición durante 30 segundos antes de volver a la posición inicial.

## 2. ABDOMINALES CON BALÓN SUIZO

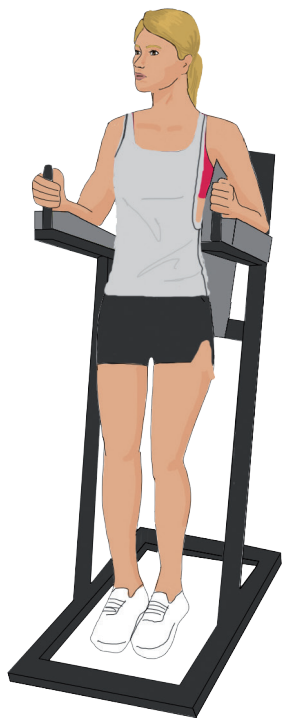


*El balón suizo tiene un sinfín de aplicaciones. Yo lo utilizo mucho sobre todo para ejercicios de estiramiento y fortalecer la zona abdominal, como el ejercicio que te enseñamos a continuación. El balón suizo también es muy utilizado por los fisios para fines terapéuticos.*

Mantener esta posición durante 30 segundos.



### 3. LA SILLA DEL CAPITÁN



*Este es uno de mis ejercicios favoritos para la zona abdominal, porque sus movimientos trabajan los abdominales inferiores y superiores a la vez.*

*Si quieres hacerlo de forma más desafiante, pon las piernas rectas o con peso entre las rodillas.*

*El aparato puedes encontrarlo en casi todos los gimnasios.*



Subir las rodillas hacia el pecho de manera controlada.

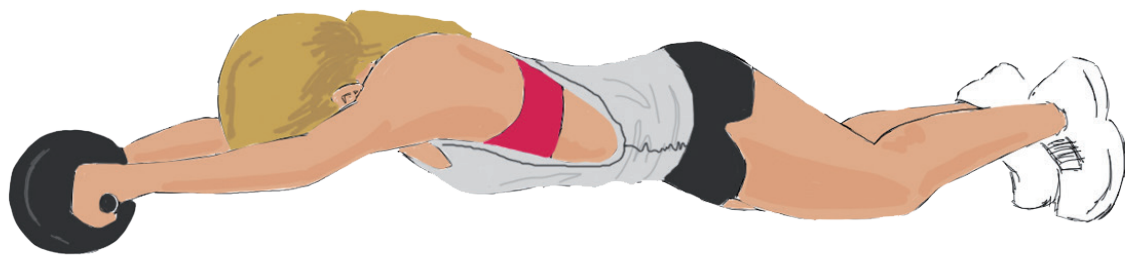
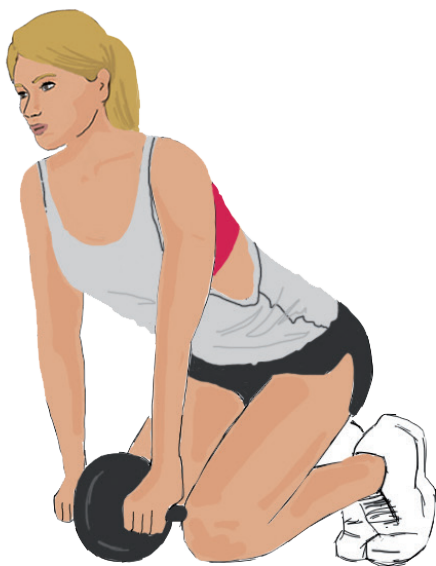
Aguantar 10 segundos y volver a la posición inicial también de manera controlada.

#### 4. LA RUEDA ABDOMINAL

*La rueda abdominal es un aparato que se compone de una rueda pequeña con un mango en el centro, de forma que la puedas hacer rodar por el suelo fácilmente.*

*Colócala delante de tus rodillas y desliza el rodillo lentamente, sin encorvar la espalda, hasta casi alcanzar una postura horizontal. Luego vuelve a la posición inicial manteniendo la postura en todo momento.*

*Aparte de fortalecer toda la pared abdominal, también sirve para tonificar los brazos.*





# CULO & PIERNAS

**¿Cómo conseguir un culo tonificado y levantado?**



## 1. SENTADILLA CON BARRA

*Para mí, este es el ejercicio más importante de la parte inferior del cuerpo, sobre todo para los glúteos; por eso lo traigo también a este libro.*

*A medida que aumenta tu fuerza, no tengas miedo en aumentar el peso de las barras.*

*Cuanto más flexiones y bajas, más efectiva será la sentadilla.*

La mirada al frente y los hombros hacia atrás.





## 2. SENTADILLA BÚLGARA CON PESAS

Mirada al frente y espalda recta.

*Subir a la posición inicial (figura 2), empujando con el pie delantero contra el suelo.*

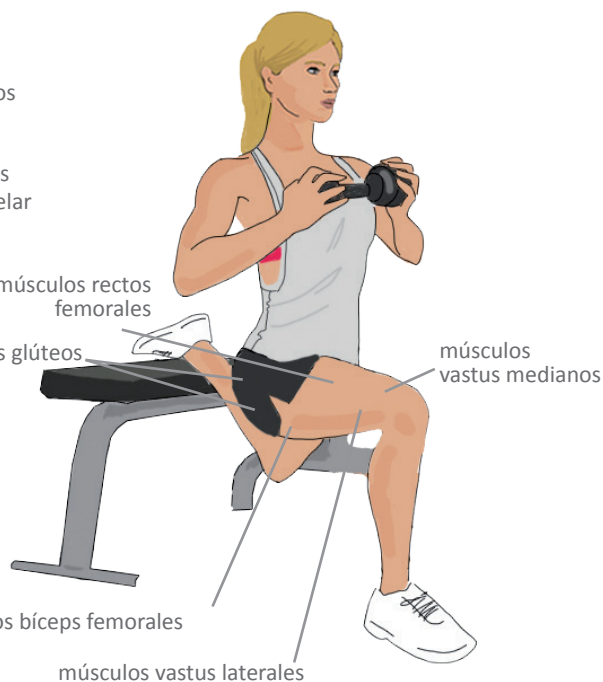
*Para conectar el glúteo, es importante que la rodilla de atrás esté casi tocando el suelo.*

*Para no perder el equilibrio, es preciso mantener los hombros hacia atrás y la mirada al frente.*

*Este ejercicio también se puede hacer sujetando una barra detrás de la cabeza en lugar de la mancuerna.*



músculos rectos femorales  
músculos vastos medianos  
músculos vastos laterales  
ligamento patelar



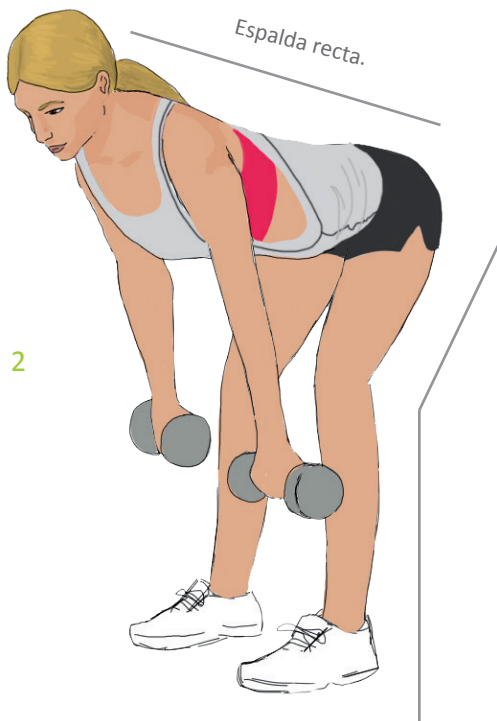
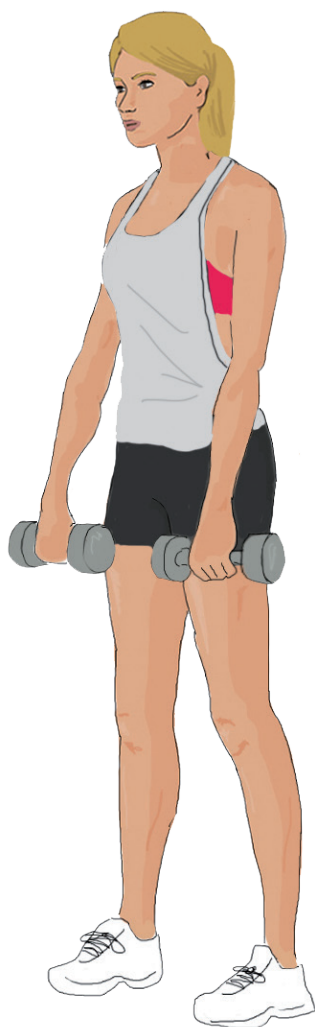
músculos rectos femorales  
músculos glúteos  
músculos bíceps femorales  
músculos vastos laterales  
músculos vastos medianos

### 3. PESO MUERTO (O ROMANIAN DEADLIFT)

*Este ejercicio tiene muchas variaciones. Se puede hacer con pesas, como en la imagen, o también con barra en otras posiciones.*

*Es difícil de ejecutar, por lo que te aconsejo que, si ves que no lo logras, pidas consejo a un entrenador personal.*

*Igual que la sentadilla, resulta muy completo, pues trabaja la mayoría de los músculos de la parte inferior del cuerpo.*



Empuja el culo hacia afuera con las rodillas ligeramente flexionadas.

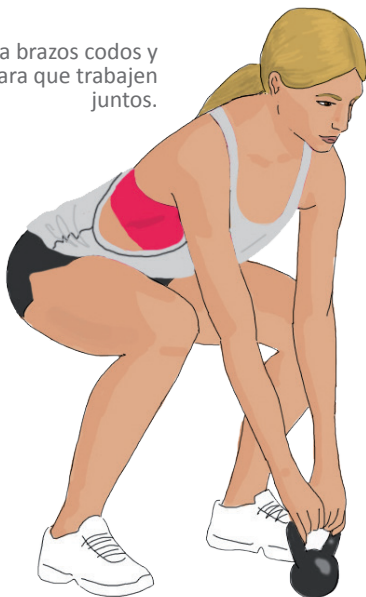


#### 4. KETTLEBELL SWING

El kettlebell es una bola de acero con un asa. También llamada «pesa rusa», los entrenamientos usándolas son excelentes para fortalecer la zona lumbar, los hombros y también el culo, como el ejercicio que te acabamos de presentar.

- El kettlebell se pasa entre las piernas mientras se echan atrás las caderas y se doblan ligeramente las rodillas (figura 2).
- Se endereza el cuerpo a la vez que nos elevamos con el impulso de las piernas y las caderas, y colocamos la pesa a la altura de los ojos con los brazos extendidos.
- Aparte de este ejercicio, el kettlebell tiene infinitud de usos para fortalecer el cuerpo de diferentes formas.

Alinea brazos codos y caderas para que trabajen juntos.



1



Espalda no demasiado rígida.

Hombros relajados.

2

**¿Cómo tener la mejor parte superior del cuerpo?**





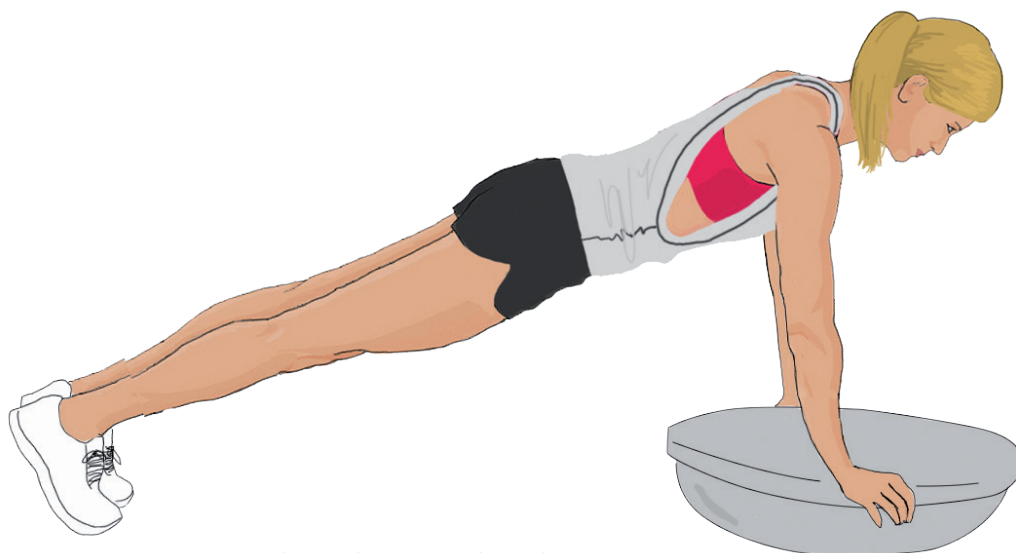
## 1. BOSU PUSHUP

*Para pectorales, tríceps, hombros y core.*

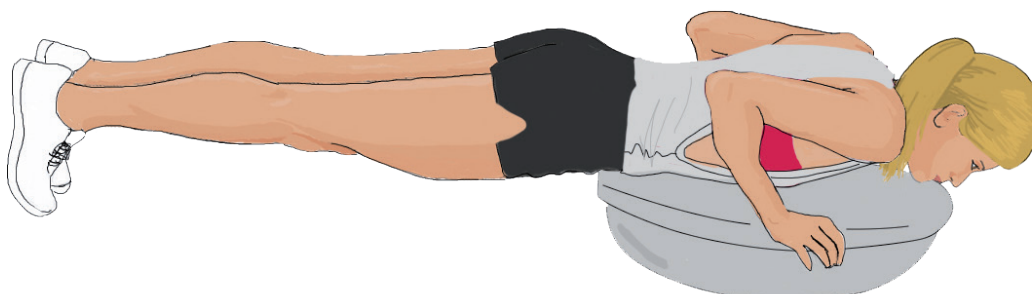
*¿Cuántas flexiones puedes hacer?*

*Si eres capaz de hacer unas diez, te desafiamos a que las hagas en el bosu.*

*El bosu es una semiesfera de látex con la que se pueden llevar a cabo los ejercicios más desafiantes, ya que se realizan en una superficie inestable y, por ello, cuesta más mantener el equilibrio. Además, los músculos trabajan a una mayor intensidad.*



Flexiona ligeramente los codos e intenta mantener la postura unos segundos antes de volver a la posición inicial.



## 2. TRX ESPALDA

*Para espalda y bíceps.*

*Al echar los codos hacia atrás, estarás utilizando los músculos de la espalda y de los bíceps, a la vez que apretando el abdomen. Cuanto más abajo empieces en la posición inicial, más desafiante será el movimiento, ya que tendrás que levantar mayor peso.*

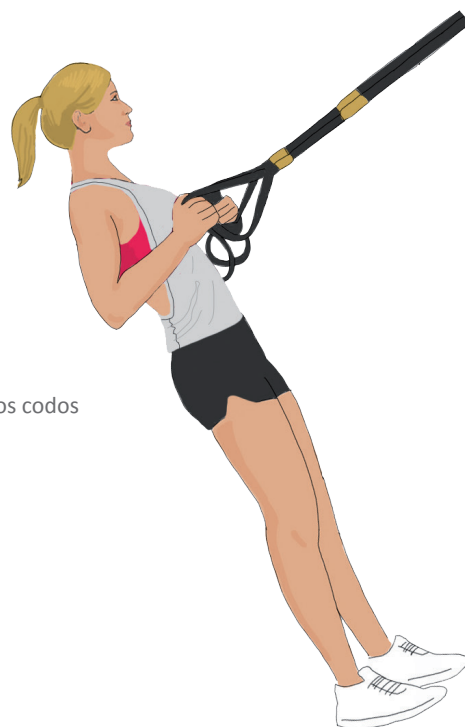
*Con el TRX puedes realizar una amplia variedad de ejercicios. Yo los que más suelo utilizar con mis alumnos son los de espalda.*

Desde la posición inicial...

con las palmas de las manos hacia dentro...



... tira de la cuerda hasta que los codos queden flexionados.





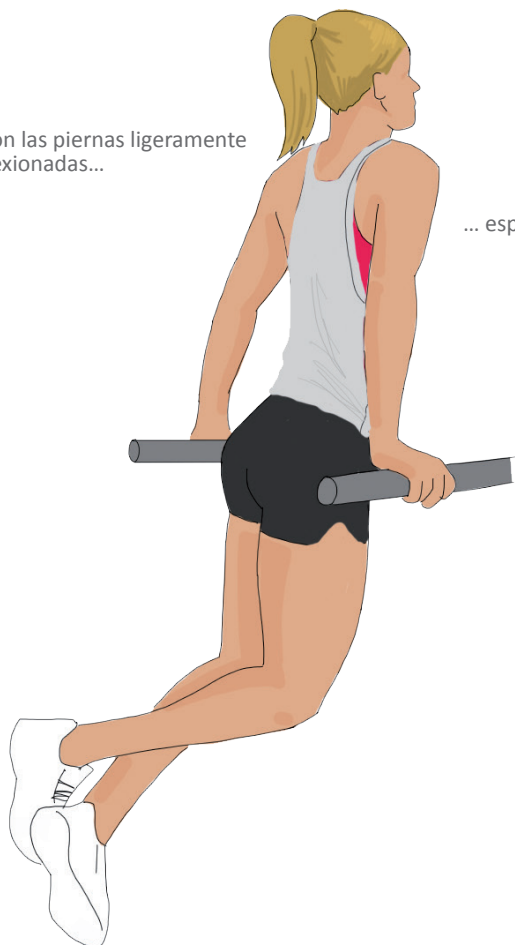
### 3. DIPS O FONDOS EN PARALELAS

*Para pectorales y tríceps.*

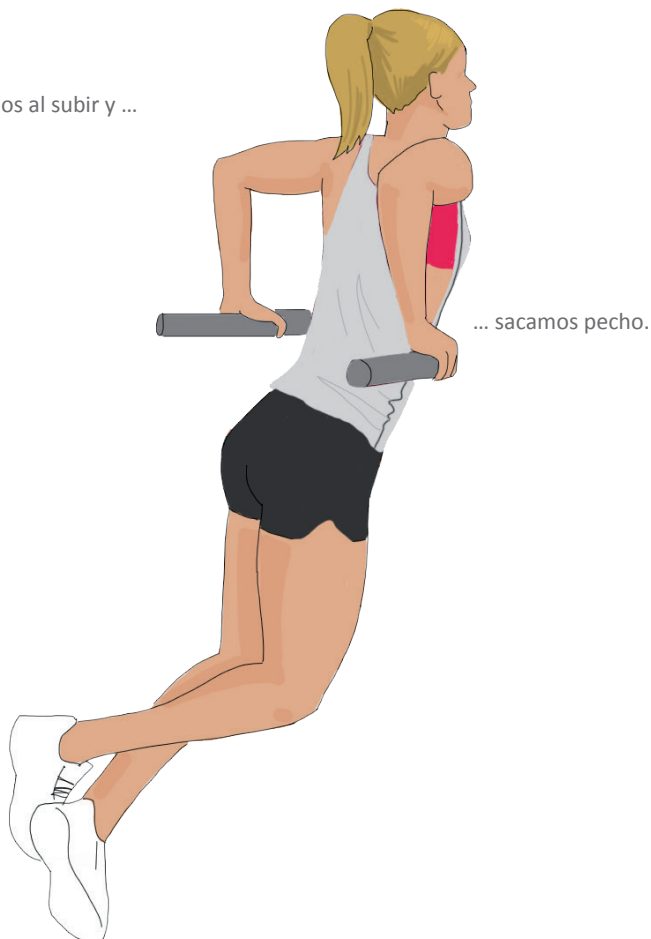
*¿Cuántos dips o fondos puedes hacer?*

*Si no puedes realizar ni uno, no te preocupes, es normal, sobre todo si eres mujer. Se trata de uno de los ejercicios más completos y desafiantes que existen, ya que tienes que levantar todo tu peso con los pectorales y los tríceps. Este ejercicio mide la fuerza de la parte superior del cuerpo.*

Con las piernas ligeramente flexionadas...



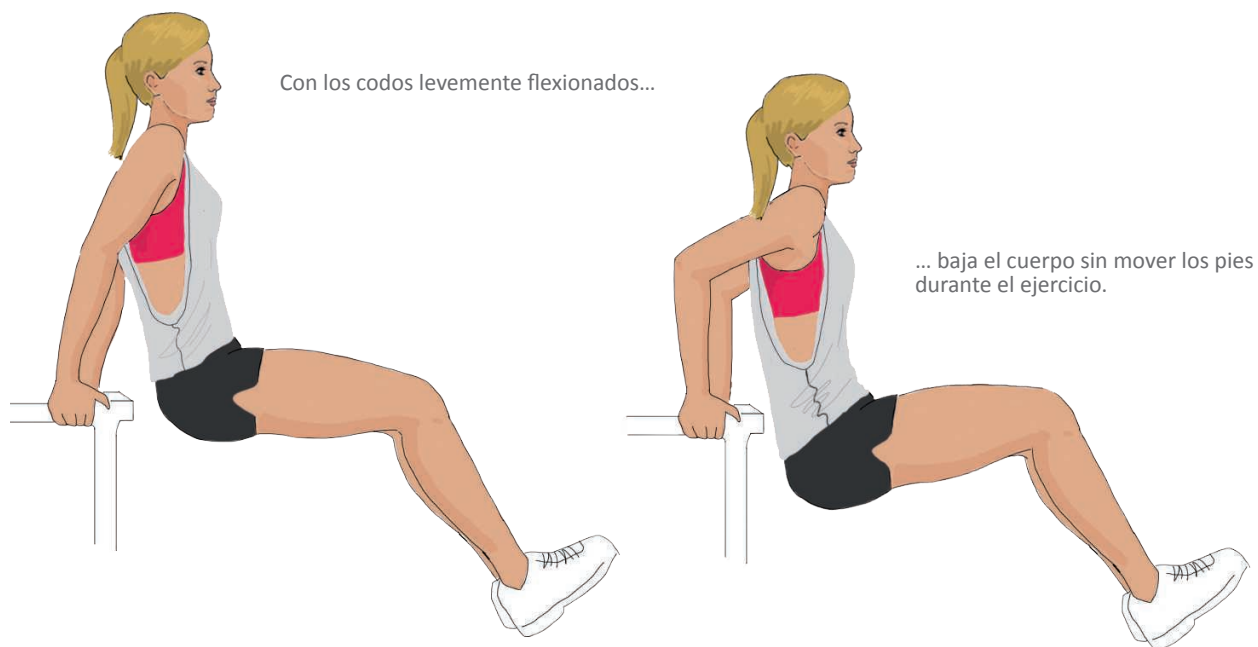
... espiramos al subir y ...



... sacamos pecho.

#### 4. TRÍCEPS *DIPS*

*Para los tríceps.*









# CIRCUITOS

Ya sabéis que ahora el *fitness* está de moda y es un negocio. Cada dos por tres salen nuevos métodos de ejercicio que prometen fórmulas mágicas. Nosotros os presentamos tres tendencias que seguramente ya conocéis que no solo son revolucionarias por su efectividad, sino que han venido para quedarse:

## 1. Circuitos

## 2. Spinning

## 3. Kickboxing

### ENTRENAMIENTO CON CIRCUITOS (DOS POR UNO)

Sin lugar a dudas, los circuitos me han conquistado desde que los descubrí. Especialmente porque una vez que estás en forma son todo un reto. Desde luego, a mí me apasiona enfrentarme a desafíos cada vez mayores, verdaderos **desafíos max**. Además, es una forma divertida de hacer deporte, ya que una vez que conoces una serie de ejercicios, los puedes ir variando y ello te permite salir de la monotonía. Sobre todo, me gusta ponerlos en práctica cuando alguien viene conmigo al gimnasio, porque de esta forma nos fijamos unos retos concretos a la vez que pasamos un buen rato.

¿Qué es un circuito? Un circuito es una serie de ejercicios diferentes que se ejecutan consecutivamente, sin parar, uno detrás de otro. Con un poco de imaginación, se pueden diseñar de todo tipo, los hay para todos los gustos.

¿Cuál es su gran ventaja? Que se practica cardio y tonificación al mismo tiempo. Principalmente se ejercita cardio y, de manera adicional, tonificación. Es un método 2 en 1, como el champú que uso para lavarme la cabeza cuando tengo prisa, que limpia y acondiciona a la vez.

¿Qué hay que tener en cuenta? Al diseñar un circuito es preciso planificar bien los ejercicios que vayas a incorporar en tu rutina. Te aconsejo elegir aquellos con los que estés más familiarizado y sepas ejecutar correctamente, porque una vez que empiezas la serie no se puede parar. Hay que pasar de un ejercicio a otro sin interrupciones. El objetivo es acabar con la lengua fuera. El bloque de ejercicios que escojas dependerá de la parte del cuerpo que quieras trabajar.

¿Qué material se utiliza? Si vas a usar artilugios como mancuernas, cuerdas, gomas o balones medicinales, debes tenerlos preparados en la estación que corresponda para no entorpecer el ritmo de la secuencia.

¿Durante cuánto tiempo se practican? Los circuitos pueden variar en tiempo: desde minicircuitos de 15 minutos (no menos) hasta circuitos de larga duración que llegan a los 45 minutos (no más). Para mí, el circuito ideal es el de 30 minutos, la media hora.

¿Y dónde? En cuanto a la localización, yo hago circuitos en el parque, en el gimnasio y hasta



en las habitaciones de los hoteles. Es una forma de quemar muchas calorías, de no perder el tiempo y aprovechar al máximo el rato que sacamos para ir al gimnasio, pues generalmente trabajas todas las partes de tu cuerpo. Todo lo contrario a lo que hace mucha gente: tomarse su tiempo e incluso charlar entre ejercicio y ejercicio. Haciéndolo así, el resultado es mucho menos efectivo.

Por todas estas ventajas, recomiendo en especial este tipo de entrenamientos que a mí me van de maravilla ahora que no tengo mucho tiempo con los niños, pues con 30-40 minutos es más que suficiente para entrenar, seguir en forma y estar activa. Si además los varías —como suele aconsejar Fernando—, sorprenderéis a vuestros músculos para que no se acostumbren al mismo esfuerzo. No dejaréis ni uno solo sin trabajar. Y además ¡es prácticamente imposible aburrirse con este método!

A continuación, os propongo dos ejemplos de circuitos con los que suele entrenar Elsa.

El primero pone más énfasis en el cardio y el segundo en la tonificación. Insisto en que cada cual tenemos una forma física y unos objetivos diferentes, por eso es importante adaptar los circuitos a nuestras preferencias. Cada uno puede diseñar los suyos propios eligiendo sus ejercicios favoritos.





# CIRCUITO CARDIO

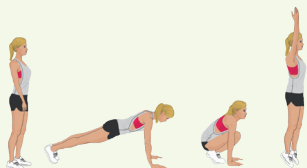
1



## Calentamiento

- 5 minutos de bicicleta estática a intensidad 5

2



## Burpees

- 20 repeticiones

3



## Step-up

- 1 minuto

4



## Flexiones

- 10 repeticiones

5



## Bicicleta estática

- sprint de 1 minuto a intensidad 8

6



## Salto de rana

- 20 repeticiones

7



## Plank

- 1 minuto

8



## Lunges

- 20 en cada pierna

9



## Bicicleta estática

- sprint de 1 minuto a intensidad 8

10



## Flexiones

- 10 repeticiones

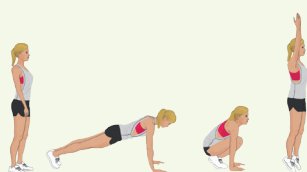
11



## Step-up

- 1 minuto

12



## Burpees

- 20 repeticiones



# CIRCUITO **CARDIO**

Paso a paso





1. **Calentamiento** 5 minutos de bicicleta estática a intensidad 5
2. **Burpees** 20 repeticiones
3. **Step-up** 1 minuto
4. **Flexiones** 10 repeticiones



*Descanso 20 segundos*

5. **Bicicleta estática** sprint de 1 minuto a intensidad 8
6. **Salto de rana** 20 repeticiones
7. **Plank** 1 minuto
8. **Lunges** 20 en cada pierna



*Descanso 20 segundos*

9. **Bicicleta estática** sprint de 1 minuto a intensidad 8
10. **Flexiones** 10 repeticiones
11. **Step-up** 1 minuto
12. **Burpees** 20 repeticiones



# CIRCUITO TONIFICACIÓN

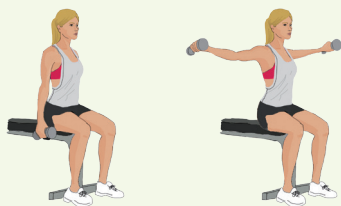
1



## Calentamiento

- 10 círculos de brazos hacia delante y 10 círculos hacia atrás
- correr en el sitio durante 1 minuto sin parar

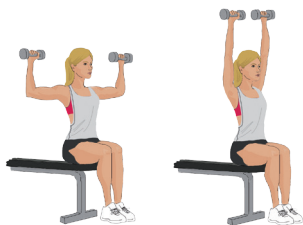
2



## Subidas laterales

- con mancuernas de 1-2 kg, 15-20 repeticiones

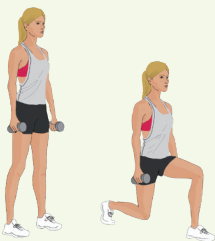
3



## Press militar

- con mancuernas de 1-2 kg, 15-20 repeticiones

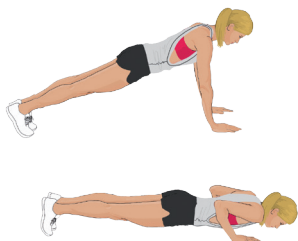
4



## Lunges con pesas

- 20 en cada pierna

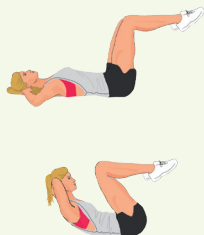
5



## Flexiones

- 10-15 repeticiones

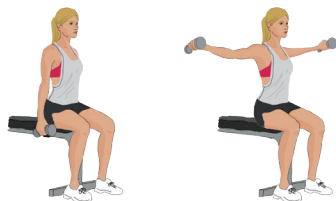
6



## Abdominales

- 20-30 repeticiones

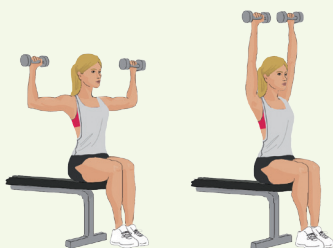
7



## Subidas laterales

- con mancuernas de 1-2 kg, 15-20 repeticiones

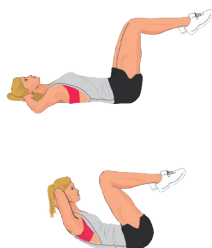
8



## Press militar

- con mancuernas de 1-2 kg, 15-20 repeticiones

9



## Abdominales

- 20 repeticiones



# CIRCUITO TONIFICACIÓN

## Paso a paso

- 1. Calentamiento** 10 círculos de brazos hacia delante y 10 círculos hacia atrás  
Correr en el sitio durante 1 minuto sin parar
- 2. Subidas laterales** con mancuernas de 1-2 kg, 15-20 repeticiones
- 3. Press militar** con mancuernas de 1-2 kg, 15-20 repeticiones
- 4. Lunges con pesas** 20 en cada pierna
- 5. Flexiones** 10-15 repeticiones
- 6. Abdominales** 20-30 repeticiones
- 7. Subidas laterales** con mancuernas de 1-2 kg, 15-20 repeticiones
- 8. Press militar** con mancuernas de 1-2 kg, 15-20 repeticiones
- 9. Abdominales** 20 repeticiones

**Volver a repetir el circuito**







## TABATA ¡YA!

A menudo me preguntan qué sistema es el que yo utilizo. Y desde estas páginas quiero responder a toda esa gente maravillosa con la que me tropiezo por la calle.

Porque, gracias a ellos y a sus preguntas o comentarios, siento la inspiración para seguir adelante con lo que hago.

Pues bien, en realidad todos los sistemas son buenos. **¡TODOS MENOS QUEDARSE EN CASA SIN MOVERSE!** Pero, últimamente, creo que uno de los que mejor funcionan es el Método Tabata, a través del cual desarrollo los circuitos. Para realizarlos, me sirvo de una aplicación que se llama Tabata Timer, que permite controlar los tiempos para lograr un entrenamiento eficaz.

¿Por qué me gusta? Porque con solo 40 minutos, como he comentado antes, te permite hacer un entrenamiento muy completo en el que mueves absolutamente todo el cuerpo y no necesitas casi equipamiento. Se puede llevar a cabo en cualquier sitio; solo necesitas conocer cuatro o cinco ejercicios y ponerte a ello.

¿Cómo funciona el método?

- Haces el primer ejercicio durante 20 segundos y descansas 10 segundos.
- Sigues con el segundo ejercicio durante otros 20 segundos y descansas otros 10.

Y así sucesivamente hasta que terminas con tu serie, que puedes repetir 4 o 5 veces.

Esto lo haces durante 40 minutos o el tiempo del que dispongas, incluso media hora es suficiente. ¡Y ya está, así de sencillo! Acabas sudando de lo lindo y no necesitas más para mantenerte en forma.

Yo, además, suelo incluir un poco de bicicleta estática al principio para calentar y subir pulsaciones, unos 15 minutos, que me resultan suficientes. Es verdad que si lo que queremos es quemar grasa, debemos dedicar más tiempo al trabajo aeróbico, porque al final es lo que mejor funciona para eso.

Pero, por favor, ¡no tengáis miedo a hacer pesas ni a realizar ejercicios de suelo! El Método Pilates es otra excelente opción. Y también ayuda a desarrollar músculo, tonificar y, en suma, **SENTIROS MEJOR Y MÁS FUERTES**, que es el objetivo que perseguimos.





# SPINNING

Como ya mencioné en uno de mis artículos en la revista *Vogue*, una de las cosas más difíciles a la hora de hacer ejercicio cardiovascular es ser capaz de encontrar la motivación necesaria para realizar *sprints* o picos de intensidad por tu cuenta. Ya decíamos en *Intensidad Max* que estos picos son importantes porque es cuando sales de su zona de confort fisiológica y le envías un mensaje al cuerpo de este tipo: «Mejora, hazte más fuerte». No vale, pues, hacer cardio como si estuvieras tomando un café en el bar del barrio.

A mí particularmente no me cuesta mucho motivarme a la hora de hacer *sprints* porque sé los beneficios que aportan, tengo el hábito y conozco lo bien que me encuentro a continuación, pero reconozco que hay ocasiones en que necesito un empujoncito y un extra de motivación, y es en esos momento cuando recurro a las clases de *spinning*.

El *spinning* fue inventando en 1993 por un tal Johnny G., un fanático del ciclismo que se las ingenió para poder seguir entrenando en el garaje de su casa de Venice (California), incluso los días que hacía mal tiempo. Algo que a mí me sorprende porque vivo precisamente en Venice y puedo asegurarnos que no llueve casi nunca. Pero eso es lo que cuenta la leyenda.

El *spinning* no es solo una de las clases colectivas preferidas en la mayoría de los gimnasios del mundo, sino que ha evolucionado hasta convertirse en toda una revolución del *fitness*. En Los Ángeles hay locales dedicados exclusivamente

a este ejercicio, como el famoso Soul Cycle y Y.A.S (Yoga & *Spinning*). Me cuentan que a los profesores no los contratan por lo fuertes que están, sino por su capacidad de lograr un clima motivador, inspirador y divertido. Y es que algunos de ellos son auténticos predicadores por las consignas que gritan durante las sesiones.

A mí me encanta un sitio de Venice que se llama Golds Gym, donde se imparte la clase en un cuarto pequeño y acogedor que invita al recogimiento. Muchos días llego cansado y perezoso, con cien cosas en la cabeza, pero empiezo a pedalear al ritmo de la música y, como por arte de magia, entro en otra dimensión: me despejo, se me aclaran las ideas y me entrego plenamente al ejercicio.

Tras más de media hora pedaleando furiosamente y sudando a chorros, tengo la sensación de que he alcanzado el límite de mi capacidad. Entonces escucho el grito de la profesora que nos anima —más bien nos ordena— a que realicemos 5 *sprints* de 30 segundos a velocidad máxima. «¡Saca fuerzas de flaqueza!». «*You can do it!*». «¡El esfuerzo que hagas ahora repercutirá en el resto de tu día!»...

Por los altavoces suena uno de mis temas favoritos de los Kings of Leon. Me pongo como una moto y, casi sin darme cuenta, subo dos niveles más la palanca que regula la intensidad de la bicicleta. Al acabar los 5 *sprints* me siento orgulloso porque lo he dado todo. Cuando acaba la clase y se enciende la luz, veo las caras jadeantes y sudadas del resto de los participantes. En la sala se respira un ambiente de camaradería y satisfacción. Creo que no hay mejor sensación que la de saber que lo has dado todo y un poco más. Y soy consciente de que no soy capaz de hacer este esfuerzo por mí mismo, de ahí que me encanten las clases de *spinning*.



A close-up, slightly blurred photograph of a person's hands gripping the handlebars of a stationary bike. The person is wearing a pink top and dark shorts. The background is out of focus, showing the bike's frame and other parts of the gym environment.

## Las tres variables de una buena sesión de **SPINNING**

- El ambiente. Es importante que las bicicletas estén limpias y que funcionen correctamente. En mi opinión, cuanto más tenue sea la luz, mejor, ya que la atmósfera suave favorece la concentración.
- La música. Es un factor esencial. Aunque los gustos en este tema son muy personales, creo que resulta difícil implicarse en una clase de *fitness* si la música que suena no te transmite emociones.
- El profesor. El mejor profesor es aquel que logra motivarte y sacar lo mejor de ti. Eso no tiene precio.

# MUAY THAI Y KICKBOXING



Hasta que conocí el *Muay Thai* o boxeo tailandés, cuando me hablaban de boxeo yo enseñaba lo asociaba a las míticas películas de *Rocky*, donde después de mucha sangre derramada uno de los combatientes caía desplomado, ¡¡y nunca era Sylvester Stallone!!

El *Muay Thai* es una modalidad de lucha ancestral que se practica en Tailandia. Es parecido al *kickboxing*, pues también se emplean los puños y las piernas. La razón por la que se ha puesto tan de moda, sobre todo entre el público femenino, es por la manera en que trabaja el cuerpo, tonificándolo y estilizándolo de forma equilibrada y elegante. Ni que decir tiene que es un auténtico «quemagrasas». En una sesión de 45 minutos se pueden llegar a quemar entre 600 y 800 calorías, dependiendo de la intensidad con la que se entrene. Además, es una forma muy amena de mejorar la resistencia cardiovascular.

## ¿Ahora ya se habla de kickboxing?

Pero para convertirte en la próxima Bruce Lee debes aprender la técnica adecuada de los diferentes golpes.

Yo utilizo el saco de boxeo, un artilugio fundamental con el que practico diferentes combinaciones en series de 3 a 5 minutos, aproximadamente la duración de un asalto en un combate. Puede parecer poco tiempo, pero os garantizo que es agotador.

También practico con un *sparring*, es decir, un combatiente pasivo que me ayuda a pulir mi



técnica. Una vez que se ha protegido los brazos y las piernas con almohadillas, yo voy propinándole golpes directos y ganchos según las indicaciones de mi entrenador.

## ENTRENAMIENTO DE KICKBOXING

### PARA TONIFICAR TU CUERPO

#### Asalto número 1: calentamiento

Con un buen calentamiento activas el cuerpo y disminuyes el riesgo de lesionarte.

- Saltar a la comba durante 1 minuto.
- Descansar 15 segundos y volver a repetir 3 veces.
- Estirar durante 5 minutos brazos, piernas y espalda.

#### Asalto número 2: golpes de puño y patadas. Combinaciones

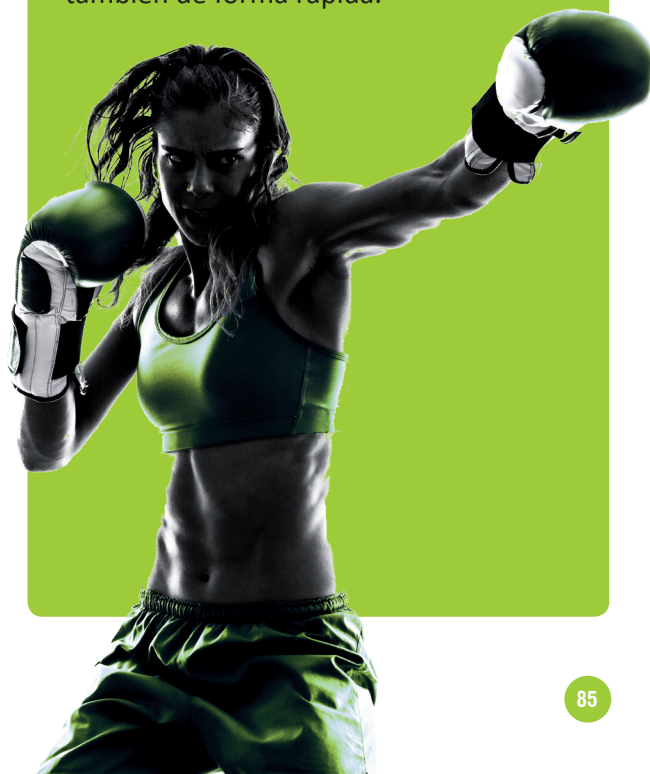
Primero repasaremos brevemente la técnica de los diferentes golpes para más tarde pasar al entrenamiento usando las diferentes combinaciones.

Los golpes de puño tonifican brazos, hombros y pectorales:

#### JAB



El *jab* o directo de izquierda consiste en propinar un puñetazo con la mano izquierda (si somos diestros), extendiendo el codo rápidamente de forma paralela al suelo y retrayéndola a su posición inicial también de forma rápida.



## DIRECTO



La técnica es muy similar a la del jab, solo que en este caso el golpe parte desde atrás (si somos diestros nuestra pierna derecha debe de quedar retrasada). A la vez que extendemos el brazo para golpear, transferimos el peso desde la pierna de atrás a la de delante.



## UPPER CUT



El golpe parte de la mano derecha y desde abajo. Se ejecuta en dirección vertical y va directamente a la mandíbula del oponente.





## CROCHET



Se realiza con la mano derecha y es un golpe lateral dirigido a la cabeza del contrincante.

La mano que no golpea debe mantenerse en guardia, protegiendo la cara a la altura de la barbilla. Los golpes han de ser rápidos y explosivos, y la mano que golpea regresar a la posición inicial de guardia.



En cuanto a las patadas podemos distinguir:

## PATADAS FRONTALES

Son de trayectoria frontal. Para realizar una de estas patadas primero debes levantar la rodilla frontalmente, como si fueses a dar un rodillazo; cuando la rodilla esté aproximadamente a la altura del estómago, extiéndela aprovechando el impulso mientras refuerzas la patada con un movimiento de cadera.

## PATADAS CIRCULARES

Para lanzar esta patada debes levantar la rodilla en diagonal, como si quisieras darle a alguien en trayectoria circular. Después, y aprovechando la inercia, estira la rodilla con fuerza al tiempo que efectúas un pequeño movimiento de cadera.





# EL YOGA

## LOS GLÚTEOS Y LOS CUARENTA...

Últimamente, he llevado a cabo campañas publicitarias en las cuales tenía que desubrir bastante mi cuerpo. A propósito de ello, la pregunta que más veces me han hecho es: «¿Cómo te mantienes en tan buena forma?». Bueno, pues no hay más truco que años de trabajo. Como dice el refrán, nunca es tarde si la dicha es buena.

Un factor muy importante que hay que tener en cuenta a la hora de ejercitar el cuerpo es la edad. Sé que muchas de vosotras sois jóvenes y que con un poquito de ejercicio que hagáis notaréis los resultados. ¡Genial! Pero con los años el músculo se va cayendo poco a poco, creedme. Por eso, cuanto antes se empiece, mejor. Especialmente a partir de los treinta hay que tomar medidas.

Pero, como vengo diciendo, ¡que nadie se desanime! Cualquier momento es bueno para empezar a cuidarse y a entrenar, no importa los años que tengáis. Los músculos son muy agradecidos y, si queréis que se pongan en su sitio a base de ejercicio, ellos lo van a hacer.





Ya sabéis que los glúteos se van cayendo por la acción de la gravedad... ¡Qué le vamos a hacer! Y no hay otro remedio: sentadillas y más sentadillas.

Otro ejercicio buenísimo que nos ayuda a mantenernos en forma es el yoga, del que antes he hablado. Siempre lo recomiendo mucho. Pero no os engañéis: los glúteos no van a subir por sí mismos haciendo solo yoga. Si no me creéis, ¡echad un vistazo al culote de las yoguis! No es una zona destinada a ser trabajada con esta disciplina. Eso sí, los brazos sí que se ejercitan mucho y realmente se observan los resultados. Pero si estamos pensando en los glúteos, hay que combinar el yoga con los ejercicios específicos que recomiendo.

¡Y no hay excusas para no hacerlos! En muchas ocasiones, cuando estoy de viaje en un hotel y no tengo nada más a mano, me sirvo de una mesa para las sentadillas; cuestan más así, pero no hay otra forma. Las sentadillas no gustan a nadie, pero funcionan. Poco a poco veréis que la zona de los glúteos es muy agradecida y que va desapareciendo la grasa y apareciendo el músculo, que es el responsable de darle la forma que buscamos.

Sentadillas 3 veces por semana hasta que el músculo duela, lo que nos indicará que estamos haciendo un buen trabajo: esta es la única receta que os puedo dar para conseguir unos glúteos firmes.





# EL DEPORTE EN PAREJA

## ¡DOS VECES BUENO!

Desde que era muy pequeña he tenido contacto con los deportes. Mi padre siempre ha sido una persona muy sana y por ello nos animaba a practicar muchos deportes al aire libre: montar en bici, hacer windsurf, esquiar...

Aún recuerdo que aprendí a esquiar a la temprana edad de cuatro años. Y después, me aficioné al gimnasio. ¡Y todo empezó por razones del corazón! ¿Qué mejor motivación se puede tener?

El primer chico con el que salí era un verdadero apasionado del deporte y del culto al cuerpo. Ese era su *hobby*. A mí me atrapó desde el principio, ¡es que compartir actividades une mucho! Íbamos por las mañanas y nos picábamos el uno al otro con diferentes retos, nos reíamos y eso hacía que siempre tuviera ganas de volver. Hasta el día de hoy creo que es muy positivo compartir los entrenamientos con nuestra media naranja.

Si tu caso es el contrario (entre tú y yo, te lo digo bajito para que no se nos oiga: si tu pareja es algo vaga), ¡toma tú las riendas! No encontrarás mejor razón para tirar un poco de él y animarle a que abandone ese estado sedentario que a nadie beneficia. ¡A ti tampoco! Y la

pereza, ya se sabe, es contagiosa... Al final, entre los dos os motivaréis cuando tengáis algún día de esos en los que no os apetece moveros para nada.

Si propones un reto y añades competitividad al asunto, te prometo que la sesión será mucho más divertida. El tiempo se te pasará volando y querrás repetir. Mi naturaleza es muy competitiva, y aunque evidentemente yo no podía con el mismo peso que mi exnovio, siempre intentaba hacer más repeticiones que las que hacía él para compensar. ¡Ahora me sucede lo mismo con mi marido!

Volviendo al tema del peso, ¡que no cunda el pánico! No todos los ejercicios requieren el levantamiento de pesas o discos. Las flexiones de brazos, los abdominales o cualquier otro ejercicio en el que tu cuerpo sea el único implicado puede servir para rivalizar. La competición en este tipo de ejercicios es algo que nos encanta tanto a mi marido como a mí, ¡porque Chris también es muy competitivo! Desde que nos conocimos entrenamos juntos. Resulta muy gracioso porque yo siempre quiero quedar por encima de él. Por eso, siempre espero a que diga que ya hemos terminado, por ejemplo, con los abdominales y entonces voy yo ¡y hago diez más! Los hacemos, y él dice: «¡No! ¡Otros diez más!». ¡Y yo le vuelvo a replicar! Y así hasta que acabamos los dos con la lengua fuera...

Nos reímos, lo pasamos bien y eso, en efecto, nos une más si cabe; es quizás una de las claves por las que nuestra relación es tan fuerte y sana. Chris es un perfeccionista, incluso más que yo, sea lo que sea lo que tenga que hacer. ¡No en vano ha llegado hasta donde ha llegado en su carrera profesional! Ese afán perfeccionista siempre me anima, con esas frases que dice que de

verdad funcionan: «¡Venga, venga, una más!». O la clásica: «¡Venga, por esos músculos!». Y así sigues y aguantas porque te da la fuerza que necesitas para progresar y no estancarte. Es verdad que los hombres son mucho más fuertes que nosotras, pero en los ejercicios de abdominales casi siempre soy yo capaz de hacer un mayor número de repeticiones que él, por lo que nos invitamos a superarnos en cada sesión.

Pero en el gimnasio no se acaba la cosa. Porque como a estas alturas ya sabes, todo lo relacionado con el deporte me pierde, y por ello ¡empecé a aprender también sus deportes favoritos! Así teníamos aún más cosas que hacer juntos. Además, para mí suponían un reto, una motivación más, como el caso del surf, la gran pasión de Chris.

Quería conseguir un nivel suficiente como para acompañarle. Se trata de un tiempo mágico juntos que no quería perderme, así que me dispuse a hacerlo lo mejor que podía. Cuando vas a aprender un deporte de la mano de otra persona, esta desde luego debe tener mucha paciencia... porque ¡no nos engañemos!: las cosas se ponen bastante difíciles y todo cuesta más. También hay que entender que tu pareja no puede estar todo el rato contigo para que aprendas, tiene que seguir disfrutando de su deporte favorito. Por eso, en mi caso aprovechaba algunos ratos libres para irme a practicar sola y avanzar, no quería quedarme estancada. De este modo lograría ir a practicar con él sin entorpecerle demasiado.





Desde luego, no soy capaz aún de coger tantas olas como Chris, ni mucho menos —¡recuerdo que había días en los que no podía coger ni una sola!—, pero disfruto del mar y de su compañía. Y eso es lo que cuenta al fin y al cabo: un tiempo de calidad con tu pareja.

Por mi parte, yo le he introducido en el mundo de la equitación y en el de las motos, ambos maravillosos, desde siempre me han enamorado. ¡Y ahora también son aficiones tuyas! Así contamos con nuevos momentos para compartir. Desde luego, el esfuerzo merece la pena. ¡Hasta a mis hijos les estoy intentando inculcar la afición por los caballos!

No te dejes vencer por el sentimiento de incapacidad, de que no lo vas a hacer tan bien como él o de que te va a resultar muy complicado de aprender... ¡Ya está ahí la pereza, de nuevo llamando a nuestra puerta! Lo que cuenta es tu esfuerzo y que la otra persona esté orgullosa de ti, porque tú estás teniendo esa buena disposición para aprender algo nuevo por ella. Así que la próxima vez que tu pareja esté surfeando... ¡no te quedes tumbada en la playa «friéndote» al sol o leyendo una revista! Ármate de valor e inténtalo, porque luego verás que realmente merece la pena. O si tu pareja se va al gimnasio y tú sueles aprovechar ese rato para ir de compras, ¡cambia de plan y pasa más tiempo con él! Por tu salud, tu cuerpo y tu relación afectiva, este cambio te dará mucho más de lo que esperas.

En suma, realizar deportes en pareja enriquece enormemente. Y aunque en mi caso con los niños la cosa se pone un poquito más complicada, siempre intentamos buscar huecos para seguir entrenando juntos. O bien me voy con él a surfear o bien se viene conmigo a montar a caballo.

Mi marido y yo somos tan competitivos que incluso nos picamos imaginando qué deportes elegirán nuestros hijos cuando se hagan mayores, si sus favoritos o los míos. Desde luego, y me repito, compartir aficiones deportivas enriquece a la pareja. Y, por extensión, a la familia.

Además, por si fuera poco, con el entrenamiento en tándem también hay risas aseguradas. Uno aprende a reírse de uno mismo cuando algo no le sale bien y a la vez aprendes del otro.

Resumiendo: entonces, ¿qué es lo que tienes que hacer para que el deporte en pareja funcione? Tenéis que sacar al menos 30 minutos para ir al gimnasio juntos, establecer un objetivo —kilos a perder o repeticiones, ¡todo vale!— y, después, solo queda cumplirlo y mantenerlo en el tiempo, pase lo que pase. Si uno flaquea, el otro tendrá que estar ahí para tirar del que se hace el remolón. Uno no puede contar solo con su propia fuerza de voluntad eternamente, ¡porque somos humanos! Es bueno contagiarse del ánimo de la pareja.

Otro ejemplo de cómo se «pegan» las aficiones: mi hermano y mi cuñada, de tanto verme en casa entrenando con cualquier objeto y en cualquier momento, ahora también se han puesto sus objetivos y practican juntos, para darse ánimos. Como mis circuitos son algo largos, ya les he explicado los ejercicios básicos que deben hacer. Y aunque sean pocas repeticiones, ¡van progresando!

Si todavía estás dudando, he aquí un argumento definitivo: parece ser que uno de los efectos del ejercicio intenso —como las manos sudadas, el pulso acelerado o la respiración entrecortada— es que tu pareja te vea más atractiva,

y viceversa. Así que, ¡ya estás tardando en invitar a tu chico a entrenar juntos!

Pero, un momento. ¿Y si no tienes pareja? No te preocupes, porque seguro que hay algún amigo o amiga que está dispuesto a entrenar contigo. O quizá tu tándem sea un pequeño grupo, ¿quién sabe? ¿Que hay niños de por medio? Pues quedada en casa de alguna de las mamás con los pequeños incluidos para que jueguen. ¡Todos contentos y vigilados mientras las madres os ponéis en forma! Solo necesitaréis un poco de música, una tabla de ejercicios como los que propongo en este libro o en *Intensidad Max* o algún vídeo de internet —como hace mi cuñada cuando no me tiene cerca—. Lo importante es tener un plan y algo de tiempo para ejecutarlo. Desde luego, te resultará mucho más divertido que hacerlo en soledad.

Otra opción es apuntarte a clases de algún deporte en el que estés con más gente, como por ejemplo el tenis. ¡Que no te dé miedo enfrentarte por primera vez! No siempre resulta fácil, como me ocurrió a mí con el surf; a veces te frustrarás, no te voy a engañar. Sin embargo, la experiencia bien valió la pena: por estar en el mar, por vivir una nueva aventura, por sentir el agua y la naturaleza tan intensamente y, por supuesto, por estar con mi marido. ¡Inténtalo y verás que no te vas a arrepentir!

En el gimnasio o fuera de él, compartir deportes con la gente que te importa es mucho más que ejercitarse. ¡No dejes pasar ninguna oportunidad para hacerlo y no te dejes vencer por la pereza o el miedo al fracaso! Y recuerda que las limitaciones solo nos las ponemos nosotros mismos.





# ENTRENAR

## TAMBIÉN EN INVIERNO

No solo hay que entrenar en verano; en invierno también hay que saber cuidarse. Debo reconocer que es un poco más difícil y por eso yo, ¡de lejos!, prefiero vivir cerquita del mar. Hace poco hablaba de esto con un amigo y los dos coincidíamos en que en las ciudades con inviernos fríos, como Madrid, hace que cueste más salir a hacer deporte.

Y es que no hay nada como quedarse en casa calentito, tumbado en el sofá viendo una película. ¡Soy la primera en entenderlo! Cuando no hay sol, lo que menos apetece es ponerse las zapatillas y salir a practicar deporte. En lugar de eso, resultan mucho más apetecibles otros planes, como ir de cena, al cine o a tomar unas copas durante el fin de semana. Y ¡claro!, no falta ni la buena comida, ni los enormes cubos de palomitas ni las copas con los amigos. Y todo ello no es precisamente lo mejor que nos puede pasar, porque a la falta de ejercicio se suman los excesos calóricos que nos aportan.

No obstante, si aun así decides seguir con estos planes tan apetecibles y tan difíciles de esquivar, hay que ser serio y ponerse las pilas con la otra parte: ¡el deporte! Es más, si has salido por la noche y te has pasado con el alcohol —algo que mejor sería que no fuera muy a menudo—, haz el esfuerzo de levantarte temprano y tener la fuerza de voluntad necesaria para hacer ejercicio. Te aseguro que este pequeño gran cambio te llenará de energía, te


hará sentir bien y con ganas para lo que sea. ¡Por no hablar de las ventajas de una gran dosis de sudor en el gimnasio! Cuando uno empieza la mañana haciendo ejercicio, el día se vuelve diferente y los pensamientos negativos o tristes que a veces nos embargan se ven de otra manera.

Por muy gris que sea el invierno, si de verdad tienes mentalidad *fitness*, pasea, corre, juega al tenis... ¡lo que sea! No te rindas en los inviernos, no te dejes atrapar por el efecto invernadero. Porque, te guste o no, ¡en el sofá lo único que ganamos son chichillas que luego no nos gusta nada ver! De poco sirve prepararse un mes antes del verano, con la presión de entrar en ese vestido perfecto o aparecer deslumbrante en la foto en biquini... Los resultados deben ser a largo plazo, duraderos. Y aunque el invierno invite menos al movimiento, lo importante es no parar, porque después de haberle dedicado tanto trabajo el cuerpo termina respondiendo.

Lo mismo pasa con las mujeres embarazadas, que durante buena parte de la gestación no pueden hacer grandes esfuerzos físicos. Sin embargo, siempre hay algo que cabe llevar a cabo para seguir activas: lo más importante es un buen entrenamiento previo al embarazo, fundamental para que después del parto la recuperación sea más rápida y tu cuerpo vuelva a su estado anterior. Esto es posible aunque no lo creas, porque el cuerpo tiene memoria y, si lo que tiene que recordar es que debajo de la tripa tienes un cuerpo musculado, lo hará.

Así pues, hay que dejar a un lado la pereza y hacer ejercicio mucho antes de quedarte embarazada.



A person is running away from the camera on a snowy path. They are wearing a teal jacket, black leggings, and teal and white running shoes. The path is covered in snow and has some tracks. The background is a forest of bare trees, and the lighting suggests it's either early morning or late afternoon, with a warm glow.

Muchos me preguntan cómo me mantengo después de dos embarazos y uno de ellos gemelar. Pues muy fácil y muy difícil a la vez: porque hago el esfuerzo, incluso cuando estoy cansada. Saco la fuerza de voluntad necesaria para esos 40 minutos diarios, incluso en los días en los que no me apetece nada de nada. Sé que al final siempre compensa el esfuerzo: ir al gimnasio, estar ese ratito con mi música, con los niños alrededor o sin ellos... Te hace ver la vida de otra manera. Te alegra, te inspira, te hace pensar, te da ideas... El esfuerzo merece la pena porque después de ese tiempo te vas a sentir cien veces mejor que si no lo hubieras hecho. ¡Hay que cambiar el chip! Es una nueva forma de vida. Si de verdad quieres estar en forma, desde luego, no hay otra.



# DESAFÍO MAX

## 03

## ALIMENTACIÓN







# ¡A TU SALUD!

## Aunque no nos demos cuenta, nuestro cuerpo se está regenerando constantemente

Según los científicos, las células de nuestro organismo mueren y son reemplazadas por células nuevas de forma constante. Algunas, dependiendo de la parte del cuerpo de que se trata, se regeneran en varios días, mientras que en otras el proceso puede durar varios años. Por ejemplo, las del hígado tardan entre 150-500 días, mientras que las de la piel lo hacen cada 15-20 días y las del estómago cada 5. Al final, son reemplazadas completamente por células nuevas en un intervalo de entre 7 y 10 años.

La mayoría de los nuevos átomos que forman las células se reciben a través de los alimentos y

el agua que ingerimos. Esto quiere decir que la calidad del agua y la comida que consumimos determinan nuestra salud, y la buena noticia es que tenemos muchas oportunidades para mejorar nuestro organismo a lo largo de la vida.

Casi todo está en nuestra mano, así que no estaría mal aprovecharlo.

Ahora bien, yo no os diré qué comer ni cuándo hacerlo, sencillamente porque somos diferentes, no solo por nuestras características genéticas únicas, sino porque además vivimos en entornos diversos, con hábitos y formas de vida distintos. Así que no hay fórmulas para ello. Y tampoco hay que obsesionarse. Querer tenerlo todo controlado es la mejor manera de perder el control.

Aquello que funciona para una persona no funciona para otras; por eso es tu deber conocer tu cuerpo y saber lo que te sienta bien y lo que es

## Los enemigos de la SALUD

- ✓ Tabaco
- ✓ Alcohol
- ✓ Azúcar y cereales refinados
- ✓ Alimentos procesados con aditivos

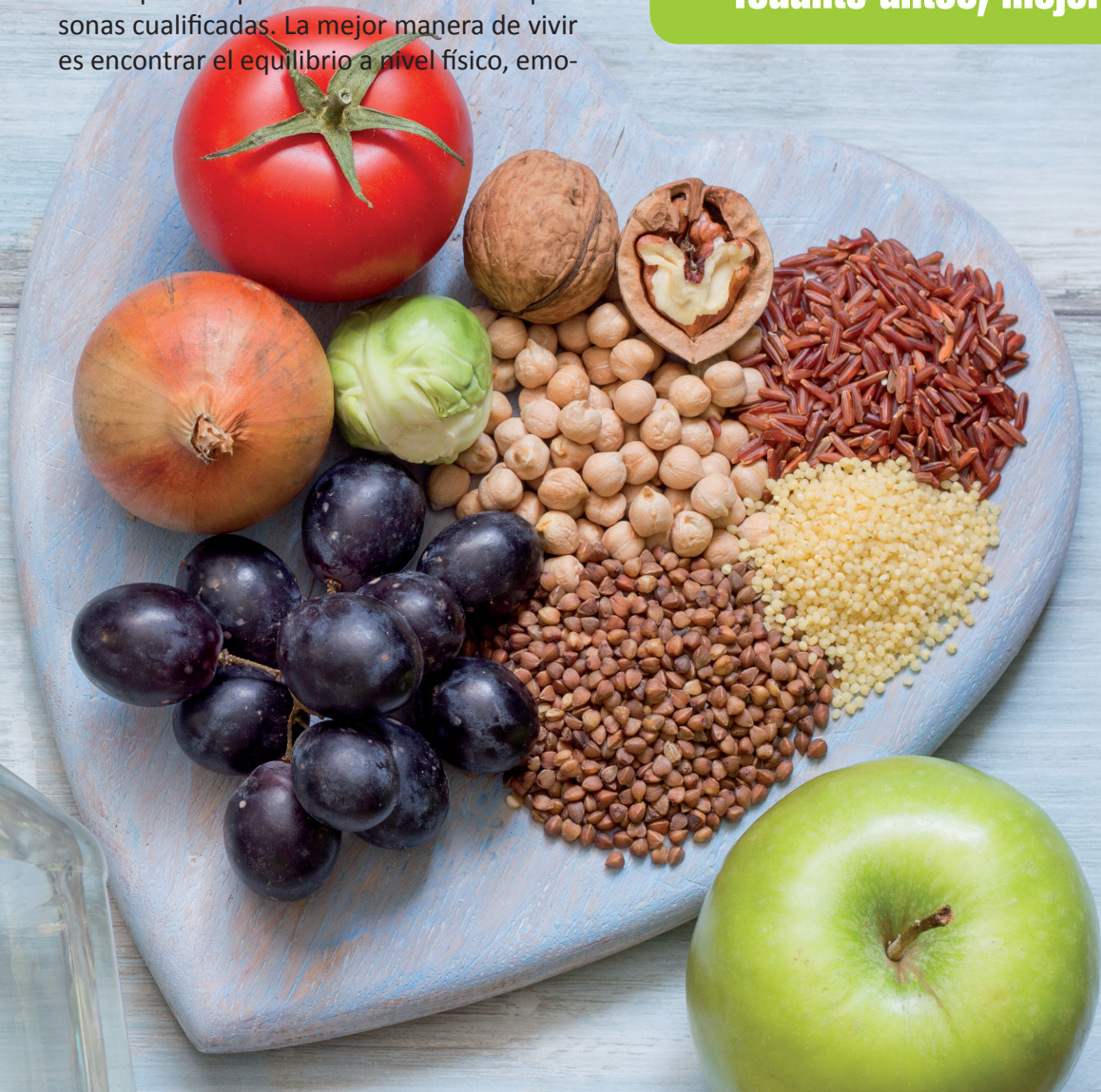


más saludable para ti, porque opciones hay un montón, así que está en tus manos elegir bien. Como la perfección nutricional no existe, intenta hacer lo que te siente bien. Cuando vayas esforzándote en introducir en tu organismo alimentos saludables, notarás una gran diferencia, ya lo verás.

Yo tan solo quiero dar aquí unos cuantos apuntes actuales en cuanto a la nutrición, basados en mi experiencia personal y en cosas que he aprendido consultando a personas cualificadas. La mejor manera de vivir es encontrar el equilibrio a nivel físico, emo-

cional, mental y espiritual, queriendo a tu cuerpo y sintiéndote bien nutrido. Porque cuando te sientes y ves bien, quieres seguir así durante mucho tiempo.

**Desarrollar hábitos  
SALUDABLES  
¡cuanto antes, mejor!**





# ALIMENTACIÓN:

## la clave del éxito y el caballo de Troya



A lo largo de los años, he tenido que cambiar en varios momentos mi forma de comer. También mi metabolismo ha cambiado muchísimo, como suele ser lo normal, especialmente después de haber tenido niños. Para hacer todavía más difícil la ecuación, siempre he tenido debilidad por los dulces, así que, si quería disfrutar de ellos, tenía que compensarlo con bastante ejercicio, ya que mi tendencia —como casi la de todo el mundo— era a engordar.

Sin embargo, he ido aprendiendo a modificar mi alimentación, sustituyendo aquellos alimentos menos recomendables por otros mucho más sanos y frenando esa tendencia natural que todos tenemos a picar, algo que no viene nada bien... Creo que el mejor consejo de alimentación que puedo ofrecer, y así lo comparto con todas mis amigas cuando me preguntan, es cortar de raíz con los antojos. Y para evitar cualquier tentación, lo mejor es no comprarlos. De lo contrario, es como meter en casa el caballo de Troya, y ya sabéis cómo acabó esa historia.

Si tenemos dulces o chucherías en nuestra despensa, a nuestro alcance, en cualquier momento de debilidad vamos a salir corriendo a tomarlos sin ningún reparo. En nada quedarán todos nuestros esfuerzos y nuestras comidas saludables preparadas con tanto esmero. ¿Es que vas a meter al enemigo en la despensa? Si no están disponibles en ese momento de bajón, ¡mejor! Una despensa falta de tentaciones será nuestra mejor aliada. Seguramente nadie saldrá corriendo a la tienda más cercana —o, más bien, ¡no debería!—, y, al no haber nada de eso en casa (llámese chocolate, patatas fritas, bollos...), pues tendremos que elegir entre otros alimentos mucho más recomendables.

Yo siempre opto por los frutos secos o la fruta, que constituyen *snacks* perfectos para cuando nos entra la ansiedad de comer algo. También me gustan las barritas de proteínas naturales que están hechas simplemente de frutos secos y algo de fruta, y que me sirven para saciar las ganas de algo dulce. Pero ojo, los *snacks*, aunque sean de los saludables, ¡también hay que tomarlos con moderación! Media barrita de proteínas, una pieza o dos de fruta o una zanahoria, si buscamos algo crujiente, son ejemplos de lo que podemos tomar entre horas. Si nos apetece algo más calentito, un poco de pavo asado con una loncha de queso derretido en el microondas es otra excelente opción para satisfacer nuestro apetito. Y otro *snack* que me gusta mucho, este ya dulce, es un batido de verduras con algo de fruta, intentando no poner demasiada.

**Pero no olvides mi mejor consejo: ¡NO METAS EL CABALLO DE TROYA EN CASA! No compres tus caprichos favoritos para así no tenerlos a tu disposición cuando venga a picarte ese diablillo llamado gula.**



Sin embargo, tampoco hay que renunciar del todo al dulce. Aquellos que disfruten con él pueden —y deben— aprovechar el momento del desayuno. En mi caso, últimamente estoy tomando una tostada integral con mantequilla y mermelada hecha solo con fruta —libre de azúcares añadidos—, ya que por la mañana es cuando más me apetece una comida dulce. Gracias a la mermelada, logro eliminar el antojo de azúcar que suele aparecer a lo largo del día, especialmente por la tarde cuando cae el nivel de serotonina.

También me gusta mucho el *porridge* de avena que preparo con leche de arroz. A mis niños les encanta como desayuno, y a ellos les añado una pequeña cucharada de Nutella, unos trocitos de almendras, pasas y fruta para que tenga más sabor y no les resulte muy insípido. Cuidando que no quede demasiado dulce, ¡os aseguro que les encanta! Como les pasará a muchas madres, a veces acabo desayunando lo que mis hijos no quieren o no se terminan, incluidos los bordes de las tostadas, algunos trozos de fruta o de huevo... Pero como son comidas saludables, pues ¡estupendo!

Si vuestro caso es el contrario y os decantáis más por lo salado, no dejéis de incluir los huevos y ¡ponedle mucha imaginación a ese plato! Por ejemplo, mi marido Chris siempre comienza el día con unos huevos a los que les suele añadir sobras del día anterior, como pollo, carne y verduras al *grill* o al *wok*. Incluso la carne picada que hemos preparado para aderezar la pasta sirve para crear un desayuno saludable y «potente», muy adecuado para personas que entrenan mucho o desarrollan una actividad física intensa.



Otro aspecto que ha cambiado mi alimentación es la forma de comer, ya que cuando tienes niños, no lo haces como antes. Para empezar, el tiempo del que solías disponer para preparar tus menús ya no existe; y, en segundo lugar, porque ya no te sientas a comer con la tranquilidad que tenías.

Tampoco puedes permitirte el lujo de quedarte parada frente a la despensa decidiendo qué te vas a preparar. Ha de ser algo sencillo y rápido de cocinar, porque los niños están alrededor y tienes mil cosas que atender. A veces, incluso, hasta se te olvida tomar algo a media mañana y llegas casi desmayada a la hora de comer, porque no has tenido ni un segundo. Por eso, lo que les sobra a nuestros hijos ¡siempre nos viene bien!, especialmente si les alimentamos de forma saludable, pues también será bueno para nosotras.

En suma, que cuando se es madre hay que tener cuidado, porque resulta muy fácil empezar a comer mal y tomar cualquier cosa por salir del paso. Así pues, que nadie se olvide de llenar la despensa de todo aquello que sabemos nos hará sentir bien, por dentro y por fuera.

A la hora de la *comida*, la fórmula es muy sencilla: proteína, verdura y, por supuesto, que no falten las ensaladas. En cuanto a la proteína, yo suelo preferir el pescado a las carnes. Y, ¡por favor!, no destierres la pasta y el arroz, que son carbohidratos lentos que tu cuerpo va a necesitar y tienen otros nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

También debo admitir que me gusta acabar la comida con un poco de *dulce*, porque, sí, lo reconozco, ¡soy golosa! He aprendido a controlarme muy bien y por eso con un par de cucharitas me basta. El «truco» es **poner un límite** y cumplirlo. Tengo fama entre mis amigas de

ser la que siempre anima a todas a que se pidan un postre para compartir, y luego se quejan porque yo, «la que tanto lo pedía», tomo solo dos cucharadas, mientras ellas acaban con el resto... Se trata simplemente de poner un límite y tener fuerza de voluntad para cumplirlo. Después solo queda sentirnos orgullosos por saber parar a tiempo. Con ello, además, conseguimos tener más fuerza para extender este aprendizaje a otras parcelas de nuestra vida. Y ese sentimiento es maravilloso. En mi caso, odio tener remordimientos cuando me superan mis deseos. Así que ¡mejor evitarlos!

También aconsejo pasarse al chocolate negro —a partir de 70 por ciento es lo recomendable para que sea de calidad y poder disfrutar de los excelentes nutrientes del buen cacao—, mucho más saludable que el chocolate con leche o el blanco, que lleva más azúcar que cacao. Si no estás acostumbrada, puede que al principio no te guste.

Esto me recuerda a Anita, una de mis mejores amigas, cuando me dice: «¡Ya estás con tu comida de pajarito que no sabe a nada!». Bueno, ¡es que hay cosas a las que hay que acostumbrarse, aunque buscar recetas y ser creativa ayuda a hacer comidas realmente ricas. Una cosa no quita a la otra. De nada servirá el ejercicio si luego nos comemos una tarrina de helado, una tableta entera de chocolate o una bolsa de patatas fritas. ¡Todo el esfuerzo y el trabajo lo hemos tirado por la borda en menos de cinco minutos! ¿Entonces, nos merece la pena el esfuerzo? Si tienes esto bien presente, ya verás que, mientras te cuidas, los cambios surgen cuando menos te lo esperas y se convierten en un hábito de tu vida. Porque nadie te regalará lo que consigas. ¡Y todo cuesta! Pero el resultado, bien merece la pena.

# Lo que hemos enseñado al mundo:

## LA DIETA MEDITERRÁNEA

Nos pasamos la vida buscando y adoptando dietas cada cual más drástica, exótica, incompleta, absurda... para bajar unos kilos que luego recuperaremos rápidamente. Eso sí, después de haber sufrido de hambre y, quizá, haber alterado la salud. Porque ¿quién no ha recibido alguna vez el consejo de esa amiga que está siguiendo una dieta milagro: «Que esta sí ¡funciona!».

Y hacemos todo esto cuando tenemos a mano una extraordinaria herencia, reconocida mundialmente como una de las mejores formas de nutrirse: la dieta mediterránea. Ha sido estudiada, aplaudida y adoptada por muchas personas de distintos países. Un reciente estudio del Brigham and Women's Hospital de Estados Unidos muestra que la dieta mediterránea no solo es muy saludable, sino que puede proteger el ADN del envejecimiento, proporcionando salud y también longevidad.

Un análisis llevado a cabo por la Clínica Mayo sobre un gran número de adultos que siguen la dieta mediterránea demuestra que reduce el riesgo de muerte por enfermedades cardiovas-

culares, cáncer o párkinson y que puede ayudar a retrasar el encogimiento del cerebro, proceso que se desarrolla según vamos avanzando en edad.

**Contradictoriamente, mientras los demás países descubren las bondades de la dieta mediterránea, nosotros la vamos abandonando poco a poco.**

### Recordemos sus PAUTAS

- Consumo en abundancia de los alimentos de origen vegetal, como las hortalizas, frutas, legumbres, cereales y frutos secos.
- Gran consumo de pescado, tanto blanco como azul.
- Bajo consumo de carne y sus derivados.
- Consumo moderado de lácteos.
- Uso de especias y condimentos, en los que abundan la cebolla, el ajo, el perejil, el pimentón, las hierbas aromáticas (tomillo, orégano...) y un largo etcétera.
- Utilización del aceite de oliva, tanto en crudo como para cocinar.
- Consumo moderado de vino.
- Consumo de alimentos preferentemente frescos, cultivados localmente y mínimamente procesados.



Mira esta pirámide de la dieta mediterránea adaptada a la vida actual:

Destacaría como novedad la inclusión de recomendaciones básicas de la **actividad física diaria** y la **convivencia**, que ha sido apartada de la vida familiar por las comidas frugales y los mensajes del móvil. También la importancia del **agua** en una dieta saludable.

Muy importante también es mencionar que se da **preferencia a los cereales integrales** frente a los refinados y también que se refiere a **productos estacionales, locales y respetuosos con el medio ambiente**.

Puedes encontrar varias pirámides de nutrición saludable desarrolladas en distintos países, siguiendo los cambios en los hábitos alimentarios y la forma de vida de las distintas poblaciones. A mí, personalmente, me gusta la desarrollada hace poco en Australia. Ya sé que algunos podéis pensar que me gusta porque se ha desarrollado en el país en el que hemos establecido nuestro hogar, pero en realidad es porque se encuentra más en línea con mi forma de comer.

# Pirámide de la dieta

Guía para la población adulta



# ta mediterránea: un estilo de vida actual

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales



Vino con moderación y  
respetando las costumbres



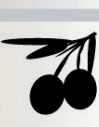
Dulces  $\leq 2$  r



Carne roja  $< 2$  r  
Carnes procesadas  $\leq 1$  r



Huevos 2-4 r  
Legumbres  $\geq 2$  r



Hierbas / Especies / Ajo / Cebolla  
(menos sal añadida)  
Variedad de aromas



Aceite de oliva  
Pan / Pasta / Arroz / Cuscús /  
Otros cereales 1-2 r  
(mejor integrales)

Agua e infusiones de hierbas



Biodiversidad y estacionalidad  
Productos tradicionales, locales y  
respetuosos con el medio ambiente  
Actividades culinarias

r= Ración



Veamos cuáles son los principales cambios introducidos en esta imagen:

- ✓ Por primera vez, en la base de la pirámide se colocan las verduras, frutas y legumbres, en el lugar que antes ocupaban el pan y los cereales.
- ✓ El peso que tienen frutas y verduras está diferenciado: se recomienda consumir tres veces más hortalizas que frutas. Entre las primeras se incluyen el aguacate y el brócoli, y se sugiere incluso el consumo de guisantes congelados.
- ✓ Se recomiendan el pan y los granos integrales, incluyendo específicamente la quinoa o la avena.
- ✓ A los lácteos, como leche, queso y yogur, se añaden alternativas como la leche de soja.
- ✓ En la punta de la pirámide están las grasas saludables, entre las que reina el aceite de oliva o las aceitunas y almendras.
- ✓ Están prácticamente desterrados el azúcar y la sal añadidos.
- ✓ Se incluyen las hierbas y especias y se recomienda el agua como bebida preferente.
- ✓ Además, se pone el acento sobre la importancia de comer variado y estar activo todos los días.



**Nuestra vida cambia a un ritmo vertiginoso y nuestros hábitos también. Adoptemos aquellos que nos aseguran una vida mejor.**





# MENOS ES MÁS

## Los alimentos, cuanto **MENOS** procesados, **MÁS** saludables

Los alimentos procesados se han instalado en nuestras vidas desde la aparición de las grandes empresas de alimentación y su número se ha incrementado año tras año hasta hoy, que están en su apogeo. Aunque a estas alturas todos sabemos ya que los alimentos procesados no son lo mejor para la salud, ante la ventaja de reducir el tiempo en la compra y en la cocina los hemos ido aceptando y adoptando.

La liebre saltó cuando la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC), que pertenece a la Organización Mundial de la Salud (OMS) y lleva a cabo investigaciones para determinar las causas del cáncer en humanos, advertía que el consumo de carne roja y carne procesada puede causar cáncer del colon, incluyéndolo en el mismo grupo que fumar, exponerse a la radiación solar y consumir bebidas alcohólicas. O sea, en el Grupo 1, del que hay evidencias suficientes en humanos y se establece la relación causa-efecto.

Esta noticia causó un gran revuelo, sobre todo por la falta de información y la consecuente confusión entre la gente. Se supone que a día de hoy se sigue investigando para determinar con más exactitud si la forma en la que se cocina la carne influye y de qué manera, cuáles son las cantidades de carne roja y procesada que aumentan el

riesgo y, también, su relación con otros factores, como comer alimentos bajos en fibra, la edad, el tabaquismo o el consumo de alcohol.



Mientras todo esto se va aclarando, no estaría nada mal volver la mirada hacia una de las mejores herencias que tenemos y que estamos perdiendo, como ya hemos mencionado: la dieta mediterránea, que recomienda un consumo moderado de carne. Actualmente estamos tomando más del doble que hace un par de décadas.

## ¿Todos los alimentos procesados son iguales?

Obviamente, no es lo mismo un alimento mínimamente procesado, como las lechugas o espinacas lavadas y envasadas en bolsas, o las almendras tostadas, que los alimentos ultraprocesados, como las comidas preparadas o semipreparadas, a las que se añade azúcar, sal, potenciadores del sabor, conservantes, emulsionantes...

Imagínate que sales del trabajo y vas corriendo a comprar algo rico y rápido para la cena, fácil de hacer porque estás muy cansada. Agarras una caja de fideos orientales de pollo, en cuya etiqueta lees que está listo en 3 minutos. «Genial —piensas—, tomo pasta, que son hidratos de carbono saludables, con pollo, que es carne blanca también saludable, y encima algo de verdura». Sabroso, sano y encima fácil de preparar.

Desde luego sería la elección perfecta, a no ser que ya en casa, con calma, se te ocurra leer los ingredientes, momento en el que se te ponen los pelos de punta:

**Fideos orientales (90%):** harina de trigo, aceite de palma, almidón modificado, sal, gasificantes (carbonato de sodio, carbonato de potasio), aderezo (10%): sal, almidón de patata, potenciadores del sabor (E621, E635), lactosa, azúcar, vegetales en proporción variable (perejil, zanahoria, apio, puerro), extracto de levadura, aromas (contienen trigo, huevo y leche), grasa de pollo 1,5%, colorantes (E150c, E160c, E100), pimienta blanca, salsa de soja en polvo (soja, trigo, maltodextrina, sal), carne de pollo 0,5%, corrector de la acidez (ácido cítrico). Puede tener trazas de: crustáceos, pescado, moluscos, mostaza y sésamo.







Bueno, vayamos por partes. Al leer esto, me pregunto: ¿la pasta, la de toda la vida, no se hace con sémola de trigo y ya? ¿Por qué añadirle aceite de palma, almidón modificado y gasificantes? ¿Qué hace aquí la grasa de pollo añadida, si yo me esmero en quitarla cada vez que cocino pollo? Y, hablando de pollo, si en la etiqueta de esta comida pone en grande y rojo «POLLO», ¿es normal que contenga solo un 0,5 por ciento de ese alimento?

Lo mismo respecto a los vegetales: imaginaos cuál es la cantidad que ni siquiera se menciona el porcentaje, solo pone «en proporción variable». Claro, si forman parte del aderezo que supone el 10 por ciento de la cantidad total, ya que el otro 90 es la pasta... pues hay más aditivos que verduras y carne.

En fin, este ejemplo es solo una pequeña muestra de lo que podemos descubrir si dedicamos algo de tiempo en leer las etiquetas de los alimentos procesados que compramos. Y no se trata solo de los hiperprocesados. También la carne en bandejas, picada o en filetes, que tiene fecha de caducidad de hasta diez días, mientras que si los compras frescos a tu carnicero de confianza te lo tienes que comer en un par de días como muy tarde. Cuando compramos las bandejas nos solemos fijar más en la fecha de caducidad y pasamos por alto los aditivos que contienen para que duren tantos días con ese color estupendo. Por ejemplo, en una de carne picada que compré el 30 de agosto y cuya caducidad era el 7 de septiembre —o sea, ocho días en el frigorífico ¡y tan fresca!— ponía esto en la etiqueta:

«Preparado de carne burgermeat. Ingredientes: carne de vacuno (82%), agua, proteína de soja (4%), fibra vegetal, almidón de patata, antioxidantes (E331 y E301), conservador: sulfito sódico, colorante E-120».



Entonces, resulta que solo el 82 por ciento es carne, el resto es agua y patata. O sea, de entrada te cobran agua y patata a precio de carne. Además, por el mismo precio te llevas antioxidantes, conservantes y un colorante que le da ese magnífico aspecto. ¡Vaya ganga! Y no te lo pierdas: por cada 100 gramos, 20 son de grasa...

Por tanto, si «somos lo que comemos», nos conviene saber bien los componentes de los alimentos que ingerimos para poder elegir mejor. Leer las etiquetas de los ingredientes te ayudará, pero en general ya sabes: cuantos más aditivos, menos saludables.

Yo no pretendo que renuncies completamente a los alimentos procesados porque, hoy día, con la vida tan ajetreada que llevamos, sería imposible, pero sí que hagas de los alimentos frescos y mínimamente procesados la base de tu dieta.

## Democratizar la alimentación sana

No es fácil encontrar frutas y verduras ecológicas, que no hayan sido tratadas químicamente, huevos de gallinas criadas en libertad, pan hecho de harinas integrales y masa madre o carne de pollos alimentados con granos en vez de harinas de pescado. Sabemos que son mucho mejores para la salud, pero también bastante más caros.

Yo he vivido en muchos países y sé que, en Suecia, por ejemplo, el Gobierno apoya económicamente a los granjeros y agricultores que crían animales y cultivan frutas, hortalizas y cereales ecológicamente y de forma sostenible. En los Estados Unidos y Australia, resulta fácil encontrar mercados donde los agricultores venden directamente sus productos, y os aseguro que la diferencia de precio con los demás es mínima.









Quizá deberíamos pedir a nuestro gobierno más apoyos para la gente, en muchos casos jóvenes emprendedores, que se esfuerza por poner en marcha esta vuelta a los valores antiguos y a los que sin ayuda les es muy difícil salir adelante. También se podría facilitar la venta de sus productos directamente a los consumidores; al eliminar los intermediarios, los precios serían mucho más bajos. Además, ir a hacer la compra en un mercado en el que hay todo tipo de productos es un gran placer. Yo voy todos los sábados con mis hijos al mercado de Byron Bay y os aseguro que, aparte de comprar lo necesario, nos lo pasamos genial.

Ni nos imaginamos la fuerza que tenemos como consumidores para cambiar las cosas. Como compradores, podemos exigir a los fabricantes que reduzcan al máximo los aditivos de los productos procesados. ¿Cómo? Comprando solo aquellos que respetan esta norma. ¡Esa es nuestra fuerza! De hecho, como hay varias marcas atentas a la demanda, ya se han puesto manos a la obra y ofrecen productos menos «cargados».

También están apareciendo tiendas artesanas, como las panaderías, que hacen el pan como antaño. Pero, queridos y magníficos nuevos panaderos, ¿no sería mejor contener los precios para que más gente pueda comprar este tipo de productos? Comer pan de calidad tiene que estar al alcance de todo el mundo, porque igual con estos precios es «pan para hoy, hambre para mañana». ¡Y nunca mejor dicho!

Sin embargo, hay que tener cuidado para que el intento de dejar de comer alimentos hiperprocesados no te lleve a caer en el lado opuesto, que es la obsesión por la comida saludable. Eso también te puede arrastrar a un terreno peligroso en el que se pierde el control. Si lo primero atenta contra la salud de nuestro organismo, lo segundo puede afectar seriamente nuestra salud mental.

**Llevar una alimentación saludable, ¡SÍ!**

**Obsesionarse con ello, ¡NO!**



# LA REVOLUCIÓN VERDE

Hemos visto a lo largo de la historia que las revoluciones se ponen en marcha para iniciar un cambio cuando la gente está disconforme con ciertas cosas y dice «¡Basta ya!». Quizá estemos viviendo una revolución en la forma de alimentarnos, porque durante muchos años hemos abusado de la comida basura, de los alimentos altamente procesados, cargados de aditivos químicos que nos han ido ofreciendo muchos de los fabricantes, y ahora estamos cambiando nuestros hábitos al darnos cuenta de que nos están pasando factura en forma de enfermedades y malestar.

Como hemos comentado antes, los nutricionistas y organismos oficiales responsables de la salud se han puesto de acuerdo en colocar las hortalizas y frutas en el lugar que les corresponde. Pero, seamos sinceros: es bastante difícil de conseguir que una persona consuma la cantidad necesaria para una nutrición saludable, y mira que se ha intentado a través de campañas de información, promociones...



Sin embargo, ¡no desesperemos! Hay una solución:

**Si no te apetece  
comerlas, ¡BÉBELAS!**  
**ES FÁCIL, RÁPIDO Y DELICIOSO**



Primero fueron los zumos y batidos verdes los que saltaron a la fama a través de las fotos de famosos consumiéndolos en la calle o a la salida de los gimnasios; fueron un verdadero *boom* en las redes sociales. ¿Por qué se han impuesto con tanta fuerza? Son varios los beneficios que tienen y de los que cada vez somos más conscientes:

- 1. Ante todo, conseguimos ingerir con más facilidad la cantidad necesaria de frutas y verduras.
- 2. Además, conseguimos tomar más variedad, ya que normalmente solemos acompañar los platos principales con las hortalizas de siempre, como patatas, coliflor, puerro, zanaho-

- ria..., y en las ensaladas, sobre todo, lechuga, tomate, pepino, cebolla... Y no está mal, pero en los zumos y batidos podemos incluir muchos vegetales más, tales como la remolacha, el brócoli, el apio, el hinojo, el aguacate...
- 3. Al tomarse crudas, las verduras y hortalizas guardan todas sus propiedades nutricionales.

Pero, ¡ajo! Beber zumos y batidos de vez en cuando no quiere decir que tengamos que desterrar nuestras buenas costumbres de comer las frutas y hortalizas enteras. Sería un grave error.

Si me preguntáis cuál es la fórmula perfecta de un batido verde, os diría esta:

## FÓRMULA MAGISTRAL DEL BATIDO VERDE

### 3 medidas de verduras

espinacas  
lechuga  
apio  
pepino  
berros  
brócoli  
Hierbas (albahaca, perejil, menta)

### + 2 medidas de líquido

leche de almendras  
leche de arroz  
leche de coco  
zumo de fruta natural  
té verde frío  
yogur  
agua

### + 1 medida de frutas

plátano  
mango  
manzana  
pera  
limón  
piña  
frutas del bosque  
kiwi  
aguacate

**ENDULZANTES:** dátiles, miel, plátano, stevia

### ALIMENTOS EXTRA Y SABORIZANTES:

Semillas de chía, jengibre, cacao, frutos secos, coco rallado, espirulina, polen, vainilla, canela



Pero para no liarnos con qué es un zumo y qué un batido, o si es mejor beber uno u otro, vayamos por partes.

## ¿Cuál es la diferencia entre zumos y batidos?

Básicamente es la forma en la que se elaboran lo que determina su diferencia:

- Los zumos se preparan con una licuadora que extrae el jugo de las frutas y hortalizas, apartando la pulpa y la piel. Los cítricos se

preparan con un exprimidor. Por eso los zumos son más líquidos, más ligeros.

- Los batidos, sin embargo, se trituran en una batidora, incluyendo de esta forma la pulpa de las frutas y, en algunos casos, también la piel.

No hay duda de que los zumos y batidos son muy saludables, pero hay que saber cuáles son sus características y sus efectos en el organismo para evitar algunos errores que nos lleven a consecuencias no deseadas.

### Luces y sombras de los zumos

- Contienen las **vitaminas** esenciales, los **minerales, antioxidantes y enzimas** de las hortalizas y frutas si se toman recién hechos.
- Aumentan la **energía**.
- Favorecen el **sistema inmune**.
- Al contener gran cantidad de fruta en una sola toma, los azúcares de la fruta se absorben mucho más rápido. Esta absorción rápida supone una **subida alta de la insulina; y las calorías que no se queman pueden transformarse en grasa**.
- Al licuar las frutas y hortalizas, se **quita la fibra**, que es una parte esencial de nuestra dieta.
- Pero, precisamente por esta misma razón, se facilita **la absorción de los nutrientes**.

### Luces y sombras de los batidos

- Contienen las vitaminas esenciales, minerales, antioxidantes y enzimas, incluyendo las **vitaminas y minerales contenidas en la pulpa y la piel** de muchas de ellas.
- Como las frutas y hortalizas se toman en menos cantidad, se ingiere **menos azúcar**.
- Contienen **toda la fibra**, lo que ralentiza su digestión, así que te sientes saciado durante más tiempo.
- Pero, cuidado, porque el **exceso de fibra** tiene efectos secundarios no deseados.
- El calor de la batidora, al funcionar durante mucho tiempo, puede afectar a algunos de los **nutrientes sensibles a las altas temperaturas**.

Mientras estaba escribiendo este capítulo, recordé que, a los pocos días de dar a luz a mis pequeños Tristan y Sasha, aparecieron en la prensa algunas fotos mías tomándome un batido —que ya sabéis que en Los Ángeles se encuentran en todas partes— y se afirmaba que me había recuperado tan pronto del parto por alimentarme **solo** de batidos. ¡Una verdadera barbaridad! Esto me preocupó mucho por las personas que pudieran creer que esta noticia era cierta y se lanzaran a adoptar dietas absurdamente restrictivas y nada saludables.

Así que me puse de inmediato a escribir un *post* en mi *blog* de la revista *Glamour* titulado «**Los milagros no existen**». Adjunto un extracto del mismo que podéis encontrar completo en <http://blogs.glamour.es/elsa-pataky-confidencial/los-secretos-de-mi-recuperacion/>:

«El tema del *post* de hoy iba a ser otro, pero he visto algunos comentarios en los medios, aventurando la manera en que he recuperado mi figura en tan poco tiempo y estoy preocupada por las consecuencias que pueda tener una información errónea en la salud de las personas que quieran seguirlos.

*Los «secretos» de mi recuperación son simples:*

*Primero, llevo muchos años haciendo ejercicio con mucha intensidad, así que mi musculatura está muy desarrollada. Como el cuerpo tiene «memoria», aunque durante el embarazo haya bajado la intensidad del ejercicio, y ahora no lo practico en absoluto por motivos obvios, los músculos me han ayudado a recuperar con más facilidad la forma anterior del cuerpo.*

*Segundo, les estoy dando el pecho a los dos bebés, lo que supone un gasto calórico de más de 1.000 calorías diarias. Eso también contribuye a que las hormonas actúen sobre el útero, que recobra su tamaño original con más rapidez.*

*Tercero, los famosos zumos NO son una dieta, son un buen complemento de una dieta equilibrada y en ningún caso un sustituto. Es todo lo contrario, algunos de los batidos que tomo son muy energéticos, precisamente para equilibrar la pérdida de calorías por la lactancia».*

Una vez aclarado todo esto, me gustaría añadir algunos consejos sobre la preparación y el consumo de zumos y batidos:

- Es recomendable **añadir grasas buenas** a los batidos para que los nutrientes de los vegetales, y sobre todo las vitaminas liposolubles como la A, D, E y K, tan importantes para el organismo, se absorban mejor.
- Para que se mantengan la mayoría de los nutrientes, que son tan beneficiosos, lo mejor es **tomarlos nada más haberlos preparado**.
- **No hay que abusar** ni de los zumos ni de los batidos porque puedes ingerir demasiados azúcares o demasiada fibra. La clave está en el **equilibrio** y la **moderación**.
- **Cuidado con la cantidad de fruta o endulzantes** porque puedes ingerir, sin darte cuenta, un montón de calorías.
- **Alterna** la toma de zumos con los batidos, para aprovechar los beneficios de cada uno de ellos.



- **NO sustituyas una dieta equilibrada por zumos o batidos.** No puedes alimentarte solo de líquidos. Hay que tomarlos ADEMÁS DE, **NO EN VEZ DE.**

Algo diferente es tomártelos durante algún día si sientes la necesidad de desintoxicar el organismo y dar un respiro a tu aparato digestivo.

Una dieta equilibrada que combine los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas, repartida en cinco comidas a lo largo del día y haciendo ejercicio con regularidad, es la única manera de conseguir un peso adecuado, mientras cuidas tu salud. Y si además tomas un zumo o batido recién hecho, pues ¡miel sobre hojuelas!

No hay que olvidar otra cosa importante: **tomar zumos y batidos no implica que dejes de tomar frutas y verduras enteras**, porque, al masticarlas, la digestión resulta más lenta y el aporte de azúcar se hace de forma gradual, de ahí que podamos pasar horas sin sentir hambre. Y además está el ¡placer de comerlas a bocados!

Os voy a dar unas cuantas **recetas de zumos y batidos** que a mí me encantan, pero podéis probar distintas combinaciones variando ingredientes y sabores. Así descubriréis los que más os gusten y mejor os sientan.

## BATIDO PARA LAS DEFENSAS



Este batido es fantástico para fortalecer las defensas y mejorar el metabolismo, ya que contiene mucha vitamina C. Al incluir el pimiento rojo y la cayena, que son ricos en capsaicina, actúa como un analgésico y antibiótico natural.

### Ingredientes:

- 2 tazas de fresas, naturales o congeladas
- 1 pimiento rojo grande (licuado)
- 1 manzana grande (licuada)
- 1 limón (licuado)
- 1 pizca de cayena

Mezclar bien todo.

## ZUMO VERDE DESINTOXICANTE



A las grandes propiedades digestivas de la manzana, ya que contiene mucha fibra, se añade el poder depurativo del limón y la pectina (su parte blanca), que eliminan los residuos y toxinas del organismo. El aceite de oliva, aparte de sus múltiples propiedades sobradamente conocidas, ayuda a que se absorban mejor las vitaminas liposolubles como las vitaminas A y E de los demás alimentos.

### **Ingredientes:**

- 1 manzana verde Granny Smith
- 1 limón sin piel, pero dejando la parte blanca
- 2 zanahorias
- 1 rama de apio con las hojas
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra

Licuar todo y añadir el aceite en el zumo, una vez hecho, mezclando bien.

## BATIDO ANTIOXIDANTE



Los arándanos tienen excelentes propiedades antioxidantes y ayudan a mejorar la memoria. Mezclados con yogur, aportan calcio y un plus a la digestión.

### **Ingredientes:**

- 2 tazas de arándanos frescos o congelados
- 1 plátano
- 1 taza de yogur o kéfir
- ½ taza leche de almendras
- 1 cucharadita de miel si lo prefieres más dulce

Mezclar bien todos los ingredientes.



# ALIMENTOS MILENARIOS

## DE LOS QUE NOS ACABAMOS DE ENTERAR

**¡Nunca es tarde si la dicha es buena!**

Amaranto, alforfón, kamut, farro, teff, mijo o chía son nombres que están entrando en nuestras dietas, unos con más fuerza y otros con menos. Son cereales ya olvidados, de civilizaciones antiguas, que se están redescubriendo e introduciendo en la alimentación actual por sus calidades nutricionales.

### quinoa

La quinoa dio el pistoletazo de salida hace ya unos cuantos años y ahora se está afianzando. Ha dado el salto desde las tiendas ecológicas a los estantes de los supermercados.

En realidad se trata de una semilla, pero comparada con otros cereales es una fuente de proteínas completa y ácidos Omega 3 y 6, además tiene un alto contenido en vitamina E con funciones antioxidantes. También es rica en minerales como el calcio, el hierro de origen vegetal, el fósforo, el potasio o el magnesio.

### amaranto

También es una semilla, casi tan rica en proteínas como la quinoa, con un alto contenido en calcio, hierro, magnesio, fósforo y potasio. Y también vitamina C, algo que no se encuentra en ningún cereal.

### espelta

Era un grano muy extendido antiguamente, pero había sido apartado y olvidado en favor del trigo, más compatible con los procesos de industrialización, aunque tenga un contenido más alto en proteínas. Contiene una cantidad moderada de gluten y es buena fuente de vitaminas B3 y B6, hierro, zinc y fósforo.



*Semillas de mijo*



*Granos de amaranto*



*Semillas de quinoa*



*Semillas de chía*

## kamut

Es una variedad de trigo con un alto contenido en proteínas, Omega 6 y minerales, en especial selenio, zinc y magnesio, y un alto poder energético. Tiene gluten, pero se digiere con mayor facilidad que el trigo tradicional.

## chía

Fue una de las semillas favoritas de los aztecas. Se ha recuperado en los últimos años por sus propiedades nutritivas, y en particular porque contiene el ácido alfa-linoléico, la cadena corta del Omega 3. También contiene antioxidantes como el beta-caroteno y flavonoides y es rica en vitaminas B1, B2 y B3 y minerales como calcio, potasio, fósforo, zinc, magnesio y cobre.

Como en contacto con los líquidos multiplica de forma considerable su tamaño y proporciona sensación de saciedad, se utiliza equivocadamente para adelgazar, pero es importante saber que el exceso de chía, o tomarla sin abundante líquido, puede ser peligroso.

Los nuevos-antiguos cereales y semillas son ricos en carbohidratos complejos de lenta absorción, proteínas y fibra, aportando nutrientes de gran valor que poco a poco se van introduciendo en productos de calidad.

Por ejemplo, la quinoa y el amaranto fueron elegidos por la NASA para alimentar a los astronautas, debido a su alto valor nutritivo.

Recuerdo que mientras estuve filmando *DiDi Hollywood* pasé dos meses en Alicante alojada en el Sha Wellness Center. Les pedí bajar algo de peso porque en pantalla siempre se te ve más gordita de lo que en realidad eres. Y, para mi sorpresa, me pusieron una dieta en la que había que comer, tanto al mediodía como en la cena, cereales integrales como avena, cebada, quinoa... preparados de muchas maneras. Muy sabrosos, pero me aterraba pensar que eso me iba a engordar. ¡Fue justo lo contrario! Adelgacé bastante y encima me ayudó a no picar entre horas, cosa casi imposible durante los rodajes, pues en el set hay una mesa con comida todo el tiempo porque no todo el



Semillas de trigo sarraceno



Semillas de lino



Arroz



Semillas de psilio



mundo puede comer a la misma hora. Algo muy tentador.

La explicación que me dieron es que, al ser carbohidratos complejos, se descomponen más lentamente en glucosa y proporcionan una liberación de energía progresiva, que dura más tiempo. ¡Simple y eficaz!

Así que, si introduces en tu dieta alimentos que contienen carbohidratos complejos, tendrás una buena nutrición, unos niveles de azúcar equilibrados y controlarás mejor tu peso, porque no tendrás sensación de hambre durante más tiempo.

Yo creo que cada vez somos más exigentes con la calidad de nuestra comida y ya no nos conforma-



mos con alimentos hechos con cereales refinados a los que se les ha extraído todo lo valioso desde el punto de vista nutritivo y funcional, como el germen y el salvado. Y el colmo es que luego nos lo venden por separado en tiendas eco.

Está demostrado que los cereales integrales ayudan a reducir el riesgo de enfermedades tan

extendidas como las coronarias, la diabetes, la inflamación del colon... y es muy recomendable introducirlos en nuestra dieta.

**Pero ojo, beneficios sí, milagros no.**







# GERMINADOS:

## LOS ÚLTIMOS EN LLEGAR

Hace algunos años, los únicos germinados que se conocían eran los brotes de soja, que te los ponían incansablemente en las ensaladas de los restaurantes orientales. Y pensaba yo: ¡qué raros son los chinos! Pero poco a poco se han ido introduciendo en nuestra alimentación y cada vez hay más variedad en los estantes de los supermercados: de coles de bruselas, brócoli, lombarda, lentejas, alfalfa..., aunque su consumo es bastante bajo aún.

Los germinados son «comida viva». Las propiedades nutricionales se deben precisamente al proceso de germinación. Cuando las semillas germinan, sintetizan nuevas enzimas que les ayudan a sobrevivir sobre el suelo y a nosotros a digerir mejor esos brotes.

Los germinados están llenos de vitaminas y minerales, aminoácidos y proteína.

El germinado también neutraliza el ácido fítico, una sustancia que se encuentra en semillas y granos y que inhibe la absorción de nutrientes. Es, de hecho, el problema que apuntan los nutricionistas para moderar el consumo de granos y alimentos elaborados con harinas, porque reducen la absorción de minerales tan importantes como el calcio, el magnesio, el hierro, el zinc o la vitamina B3. Esta es una de las razones de que las hortalizas y frutas hayan desplazado a los cereales a un segundo plano en la pirámide de salud australiana de la página 106.

Ahora, con el *boom* de las comidas saludables, parece que está poniéndose de moda el pan elaborado con cereales germinados. Yo no sé si a la larga terminará por instalarse en nuestras mesas, pero creo que merece la pena que le echemos un vistazo.

## ¿Qué diferencia hay entre el pan blanco, el integral y el de germinados?



El **pan blanco** se elabora a partir de harina refinada, a la que se le quita el germen y el salvado del trigo, precisamente las partes del grano en las que están todos los nutrientes y también la fibra. ¡Una verdadera barbaridad!, como antes he dicho.

El **pan integral** está hecho con harina que se ha molido de granos enteros, por lo que conservan todas las vitaminas, minerales, proteínas y fibra del trigo.

Por último, el **pan de germinados** está elaborado con granos germinados, molidos y horneados dentro de la masa. En este proceso se conservan más nutrientes.

## ¿Cuáles son las propiedades de los cereales germinados?



Los cereales germinados contienen menos carbohidratos, más proteína y menos grasa que los cereales sin germinar. Según algunos análisis, los granos germinados contienen un 75 por ciento de carbohidratos comparados con los granos integrales, lo que hace que sean menos glicémicos, contengan un poco más de proteína y solo un 40 por ciento de grasa. Por todo ello, son más fáciles de digerir.

Durante el germinado, las enzimas que contienen «predigieren» los almidones y ello contribuye a que los nutrientes se absorban con más facilidad.

También contienen menos gluten, por eso el pan elaborado con germinados está más indicado para las personas sensibles al gluten, aunque no propiamente para los celíacos.

Como se trata de una tendencia en alza, estoy segura de que pronto encontraremos en España algunos panes elaborados con cereales germinados. Ventajas, desde luego, tiene unas cuantas.





# EL AGUA

## OCHO VASOS AL DÍA Y ¿YA ESTÁ?

Es muy probable que, al ver el título de este capítulo, más de uno habrá sentido el impulso de saltárselo pensando: «Ufff, sí, esto de los ocho vasos de agua al día ya me lo sé».

Pero ya que has decidido leértelo, intentaré aportarte nuevos enfoques y datos para que luego pienses que ha merecido la pena.

En primer lugar, creo que es muy importante entender por qué es bueno tomar suficiente agua al día.

No nos engañemos: muchos de nosotros tomamos agua porque pensamos que ayuda a adelgazar. Y, en cierta medida, es así, pues al beber agua los nervios simpáticos se estimulan activando el metabolismo e incrementando el consumo calórico.

Pero el papel más relevante del agua en el organismo no es ese, sino ser **uno de los elementos más importantes para nuestra salud**. El agua...

- Activa la flora bacteriana.
- Ayuda a eliminar las toxinas y desperdicios del intestino.
- Y, lo más importante, mejora el flujo de la sangre para llevar los nutrientes a las células, así como el de los fluidos de los vasos linfáticos, que es donde se encuentran anticuerpos como la gamaglobulina, cuyas funciones inmunológicas son muy importantes.

Pero eso no quiere decir que tengamos que pasarnos el día pegados a una botella de agua. No hay reglas fijas al respecto. Al parecer, el mínimo son 4-6 vasos al día, pero quienes hacen mucho ejercicio o las mujeres que dan el pecho a sus bebés necesitarán bastante más.

Durante el verano, cuando el calor aprieta, también se toman más ensaladas, fruta —como la sandía— o sopas frías, que tienen más agua, así que de forma natural ingieres más líquidos.

Por tanto, es preciso hidratarse según las circunstancias y la actividad que desarrollas.

Lo más sensato es escuchar a tu organismo, que te lo indicará a través de la sensación de sed.

## ¿Por qué es bueno tomar agua nada más despertar?



Tomar un vaso de agua en ayunas es una de las mejores formas de comenzar el día. Mientras dormimos, nuestro cuerpo aprovecha el des-

canso para reparar las células dañadas y realizar una «limpieza interna». Por eso, beber agua nada más despertar sirve para eliminar todas las toxinas producidas durante la noche.

Y si encima le añades zumo de limón, mejor que mejor, porque contiene importantes nutrientes como la vitamina C y flavonoides que son antioxidantes; tiene un efecto positivo sobre el tracto intestinal y ayuda a combatir las bacterias acumuladas en la boca durante el sueño. Ah, y no te preocupes, porque, a pesar de que el limón es evidentemente ácido, una vez ingerido, al metabolizarse, los minerales que contiene se separan y hacen que sea alcalino.

## El agua y las dietas para adelgazar



Uno de los consejos que recibimos, sobre todo en algunas de las absurdas dietas de adelgazamiento, es llenar el estómago de agua justo antes de comer para disminuir el apetito.

¡Gran error!



Si lo haces, lo único que consigues es diluir los ácidos y enzimas necesarias para la digestión y absorción de los alimentos. Por eso, es aconsejable tomar el agua al menos media hora antes de comer, que es el tiempo que tarda en llegar al intestino.

Yo, por ejemplo, nada más despertar me tomo 1-2 vasos de agua templada con un poco de zumo de limón y, media hora más tarde, empiezo a desayunar: primero fruta, para beneficiarme de las enzimas contenidas en ellas. Una hora antes de la comida bebo otra vez 1-2 vasos de agua y otro una hora antes de la cena. Y tomo bastante agua durante los entrenamientos y nada más terminar.

Una muy buena amiga siempre me dice: «¿Agua?, ¡qué aburrido!, si no sabe a nada. Yo cuando tengo sed me tomo una coca-cola light». Creo que es un error. Cuando digo beber agua me refiero a BEBER AGUA, no cualquier líquido, porque puede que no sea tan agradable como tomarse una cerveza o un refresco cuando aprieta el calor, pero el alcohol, la cafeína o el azúcar que contienen esas bebidas deshidratan las células en vez de hidratarlas y el efecto es justamente el contrario al deseado.

No quiero decir que no te tomes una cervecita o un refresco cuando te apetezca, pero no por ello bebas menos agua pensando que el efecto en el organismo es el mismo. No lo es.



Yo, aparte de agua, lo que más bebo es té verde: un potente antioxidante ya que contiene *epigallocatechin gallate*, sí, uno de esos nombres que no recordarás en la vida, pero cuya efectividad en la prevención del cáncer o enfermedades degenerativas del cerebro como el Alzheimer se está estudiando en la actualidad. También parece que tiene un efecto adelgazante, particularmente eficaz en la zona abdominal.

Eso no quita para que también tome de vez en cuando una copa de vino con una buena cena o un refresco en momentos especiales, sobre todo porque la cerveza no me gusta mucho, ¡a pesar de estar casada con un australiano!

No me cansaré de decirlo:

**una cosa es cuidar la salud y otra, muy diferente, obsesionarse con ello.**





# LA CRONONUTRICIÓN

## TAN IMPORTANTE ES LO QUE COMEMOS, COMO CUÁNDO LO COMEMOS

La facilidad de acceder a la comida, las obligaciones profesionales y sociales han hecho que nos hayamos alejado de nuestros instintos. En la alimentación ya no respetamos la cronobiología de nuestro cuerpo, lo que nos lleva a cometer verdaderos errores nutricionales.

La crononutrición, que consiste en adaptar la composición de los alimentos a los biorritmos del cuerpo, nos permite comprender a qué hora hay que comer qué alimentos para que el organismo funcione mejor. Un horario caótico de comidas puede perturbar la armonía de los procesos metabólicos y llevarnos a comer en exceso.

La insulina, que es la «hormona del hambre», encargada de quemar los azúcares, es más alta por la mañana, una manera que tiene el organismo de asegurarse la energía suficiente para levantarse y empezar a funcionar. Para normalizar los niveles de glucemia es importante comer bien en el desayuno, que es cuando nuestro cuerpo tiene una mayor capacidad para asimilar los hidratos de carbono rápidos.

El reloj interno también nos indica que deberíamos comer a la una de la tarde, cuando la insulina alcanza otro pico alto y cuando, de hecho, solemos tener más sensación de hambre.

De la misma manera, nuestro organismo está programado para sentir hambre sobre las 6-7 de la tarde, que es cuando deberíamos cenar. Si lo hacemos más tarde, obligamos al hígado a funcionar en un momento en el que debería estar descansando.

Por otro lado, durante la noche el nivel de insulina es mucho más bajo, por lo que las cenas deberían ser ligeras. Si esta se toma tarde y abundante, no solo tenderemos a ganar peso, sino que la digestión resultará lenta e interferirá en el sueño, ya que la sangre se concentra en el intestino y no deja «enfriarse» el cerebro para poder alcanzar el sueño.

Dentro de su programación biológica, el organismo produce por la noche leptina, una hormona que quita el hambre y deja dormir, pero si comemos de noche rompemos el ciclo biológico, descansamos mal y tendemos a engordar. Los estudios apuntan a que la mayoría de las personas con sobrepeso son desordenadas en sus hábitos alimenticios y suelen comer más por la tarde o por la noche.



A person's arm, wearing a white sleeve, holds a white plate. On the plate are various items: a fork and knife on the left, a small white container with a green cap, several orange slices, two pears, and two eggplants. There is also some green food, possibly broccoli, on the left side of the plate.

Lo ideal, pues, es cenar 2-3 horas antes de dormir para ir a la cama con la digestión hecha y lograr un sueño profundo y reparador.

Sin embargo, todo hay que decirlo, en España tenemos unos horarios distintos al resto de Europa y de la mayoría de los países del mundo. No sería tan difícil cambiarlos si se redujeran las interminables jornadas laborales en las que hay hasta un par de horas para comer. De esta manera, no solo se podría conciliar la vida laboral, personal y familiar, sino que ganaríamos tiempo para descansar y respetaríamos los ritmos circadianos, a favor de la salud.

En uno de mis viajes a España con mis hijos, me sorprendió ver lo tarde que comen y se acuestan los niños, y recordé que cuando vivía allí me parecía de lo más normal. Ahora, después de haber estado tanto tiempo en otros países, me he adaptado a sus horarios y los veo más lógicos.

Mis peques se levantan cuando sale el sol, que es lo natural, suelen comer a las 12.30 o 13.00 horas como muy tarde, luego se echan su siesta y cenan a eso de las 17.30 o 18.00 para estar ya en la cama cuando se pone el sol, sobre las 19.30 horas. Recuerdo que en España estuvimos en una urbanización y mi hija no paraba de preguntarme: «¿Por qué hay todavía niños en la calle, mamá, si ya es de noche?». Y efectivamente, yo les oía jugar hasta muy tarde.

Ahora que soy madre me preocupa que no se respeten las horas naturales de sueño de los niños. Me parece que si ya desde pequeños les alteramos ese horario y, por tanto, la forma de alimentarse, con los años ello afectará a su metabolismo y es posible que por esa razón les resulte más difícil disfrutar de una buena salud.

Mis amigas españolas siempre me comentan que qué le van a hacer si no llegan a casa de trabajar antes de las 19.00 horas y los niños suelen acabar el colegio a las 17.00, más luego actividades, deberes... Como ahora lo veo desde otra perspectiva, me parece que los niños pasan demasiadas horas en el colegio porque los padres están muchas horas en el trabajo, dando lugar a una rueda de la que, cuanto antes salgamos, mejor para todos. Ya que entonces los padres podrían disfrutar más de sus hijos y no solo llegar a casa y darles un beso de buenas noches. Pienso que no debe de ser tan complicado conciliar la vida familiar con la laboral. Si otros países lo han conseguido, ¿por qué nosotros no?



El refranero popular lo decía ya mucho antes que los estudios sobre la crononutrición: «Desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo». Y es que nuestros abuelos ¡sí que lo sabían! Ellos seguían los ritmos naturales de luz y oscuridad, rigiéndose por la salida y la puesta del sol.

Comer de forma desordenada a lo largo del día, picoteando a cualquier hora, no solo nos engorda, sino que no resulta saludable.

He aquí algunos buenos hábitos para sincronizar nuestros relojes biológicos:

- Restringe el intervalo entre la primera y última comida del día a no más de doce horas.
- Evita las cenas tardías o los *snacks* nocturnos. Hazlo al menos tres horas antes de acostarte.
- Come siguiendo el ritmo metabólico natural de nuestro organismo, por tanto, a las horas en las que quemamos más energía: por la mañana sobre las 7.00-8.00, al mediodía entre las 12.00-13.00 y, por la noche, entre las 19.00-20.00 horas.

## **De esta manera perderás peso y ganarás en salud.**

El consumo de los diferentes componentes beneficiosos de los alimentos, tales como los polifenoles, los ácidos grasos insaturados o la fibra, tomados a las horas adecuadas, ayudarán a mejorar la salud, de la misma manera que las medicinas se administran a horas determinadas. **Para la nutrición son importantes no solo la cantidad y calidad de los alimentos, sino también los horarios.**





**«Desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo»**

**«De esta manera perderás peso y ganarás salud»**

**«Para la nutrición son importantes no solo la cantidad y calidad de los alimentos, sino también los horarios»**



# LA TUMBA METABÓLICA



Francamente, la primera vez que oí el nombre de «tumba metabólica» no sabía si era porque con ella entierras la ilusión de tener un cuerpo más delgado o por el desastre que supone para el metabolismo. ¿De qué se trata en realidad?

El fenómeno lo hemos visto en muchas personas a nuestro alrededor e incluso lo hemos experimentado nosotros mismos. ¿Te suena eso de «Estoy a dieta hipocalórica desde hace dos meses, paso hambre, pero he perdido ya bastantes kilos. Y, de repente, aunque coma incluso menos y haga más ejercicio, no pierdo ni un gramo. ¡Qué desesperación!»?

¿Qué es lo que en realidad pasa en esos casos? ¿Por qué comiendo a veces menos de la mitad de lo que se comía antes y doblando el tiempo de ejercicio no solo te estancas en el peso sino que empiezas incluso a ganarlo?

En realidad, lo que ocurre es que, después de un tiempo en el que bajan drásticamente las calorías, nuestro cuerpo, que es una máquina perfectamente diseñada para la supervivencia, lo interpreta como que estás pasando por un periodo de carestía y se adapta a la nueva situación: entra en modo «ahorro» y empieza a hacer acopio de reservas y a gastar menos energía.

Este proceso de adaptación se llama científicamente termogénesis adaptativa y, en realidad, es la disminución de la velocidad metabólica.

## ¿Qué hacer si has caído en la tumba metabólica?

Lo que hay que hacer es ir subiendo poco a poco las calorías para que el organismo se vaya «reseteando» y vuelva a estabilizarse. Los

efectos de una dieta excesivamente restrictiva son negativos, tanto a nivel físico como mental. Aumentan el deseo de comer, que puede tener como consecuencia no solo el temido efecto rebote, sino desórdenes nutritivos como la anorexia o la bulimia, apatía, agotamiento o depresión. En definitiva, lo que has conseguido es dañar tu metabolismo.

Por eso es fundamental entender que **perder peso debe ser un proceso paulatino**. Si empezamos una dieta y bajamos de golpe las calorías desde el principio, a medida que perdamos peso, al disminuir el requerimiento calórico manteniéndose, sin embargo, el mismo nivel de calorías, la pérdida de grasa se detendrá.

Lo que hay que hacer es disminuir poco a poco la ingesta de calorías, no más de 300-400 a la vez, y darle tiempo al organismo a adaptarse a este cambio antes de bajar otra vez.

Por otro lado, es erróneo eliminar alimentos básicos de una dieta saludable, como los hidratos de carbono o las grasas buenas; disminuirlas sí, suprimirlas no. De esta manera, ayudarás al organismo a adaptarse mejor.

Estas que os he dado son pautas generales, pero como somos diferentes y nuestro metabolismo funciona de manera distinta, si queremos bajar de peso de manera saludable y mantenerlo, lo mejor será ponerse en manos de profesionales, nutricionistas o endocrinos para que nos hagan un plan personalizado, adaptado a nuestras necesidades particulares.

## Repito: los milagros no existen!

Una bajada de peso progresiva, aunque nos lleve más tiempo, será más eficaz y duradera.



# MI COMIDA

## UN DÍA CUALQUIERA

En muchas ocasiones me han preguntado sobre el tipo de comida que suelo tomar, así que os daré el ejemplo de un día completo, con las recetas de mi amigo, el chef Sergio Perera, que ha trabajado en El Bulli entre otros muchos restaurantes y sabe dar su toque distinto a los platos más sencillos. Porque estos pueden ser sencillos y a la vez sabrosos. La falta de tiempo no significa que no podamos degustar una buena cocina.







## DESAYUNO



- Todas las mañanas, bebo un gran vaso de agua templada en el que pongo un poco de zumo de limón. Si habéis leído el capítulo «El agua. Ocho vasos al día y ¿ya está?», sabréis por qué.
- Tostada de pan integral con aceite de oliva y un poco de sal, tomate rallado y aguacate. Otros días porridge con frutos del bosque y trocitos de fresa.
- Tortilla francesa.
- Frutos rojos.
- Té verde.



# COMIDA

## Ensalada de acelgas y col morada con avellanas y bayas de goji

También puedes usar uvas pasas o cualquier otro fruto seco. A veces pongo trocitos de albaricoque o melocotón.

Añado queso feta en dados pequeños y semillas de sésamo. Me encanta poner unas pocas hojas de menta, albahaca, tomillo fresco o salvia porque dan a las ensaladas un toque muy especial de sabor y frescor.

**Como aliño:** vinagre de jerez, aceite de oliva virgen extra, 1 cucharadita de agave, 1 cucharadita de mostaza de Dijon y sal de mar.

## Carne a la plancha

La carne, si es de buena calidad, me gusta simplemente a la plancha, poco hecha. Si la cortáis con un grosor de un par de centímetros, la podéis hacer a fuego fuerte por cada lado y luego en tiras para servir. A mí me gusta que quede rosada.

Se echa un poco de aceite de oliva, sal y, cuando la vais a sacar, le añadís un chorrito pequeño de vinagre de vino tinto.

## Milhojas de patatas y espinacas

Este es uno de mis platos favoritos y Sergio lo borda. Me dio la receta con muchos detalles para que os salga tan rica como a él:

### Preparación:

Coger una sartén de 20 cm de diámetro que pueda ir al horno o una fuente redonda.

Cortar una patata grande en láminas muy finas; lo ideal es hacerlo con una mandolina. Si no, intentad cortarlas a mano lo más finas que podáis. ¡Yo personalmente no lo logro!

Pintar con aceite de oliva y mantequilla ablandada un papel sulfurizado cortado al tamaño de la sartén, incluidos los márgenes.

Poner encima dos capas de patatas, unos pedacitos de mantequilla, romero muy picado, una taza de espinaca cruda cortada fina y trocitos pequeños de queso de cabra, como unas dos cucharadas. Después de hacerlo una vez, ya veréis qué poner más y qué menos, según vuestro gusto.

A continuación repetir la operación y finalizar con dos capas de patatas untadas otra vez con un poco de aceite y unos trocitos de mantequilla.

Poner al horno ya calentado a 170º C durante 20 minutos. Luego subir la temperatura a 200º C durante 5 minutos.

Abrir el horno y girar la sartén: si el mango estaba a la izquierda ahora va a la derecha. No me preguntes por qué, cosas de chefs que son unos perfeccionistas. Dejarlo otros 5 minutos hasta que quede dorado y crujiente. ¡Es una pasada!





# CENA

## Ensalada de tomate

Si el tomate es bueno —quiero decir, de temporada, orgánico o comprado en los pueblos, a los aldeanos que venden directamente los productos de sus huertos—, solo hay que cortarlo en trozos y añadir aceite de oliva virgen extra, sal marina, vinagre de sidra y unos trocitos de albahaca y eneldo.

## Lenguado a la plancha

Te doy una receta fácil para prepararlo:

### Preparación:

Poner unos 300 gramos de lenguado a marinar unos 5 minutos en una mezcla de una cucharada de aceite de oliva, una cucharada de salsa de soja, una cucharadita de jengibre rallado (sin piel), 1 diente de ajo rallado, 2 cucharaditas de zumo de lima y 1 cucharadita de sirope de agave ligero. De esta mezcla, reservar un poco para untar con un pincel por encima del pescado al final, cuando esté casi hecho.

Sacarlo del marinado, secarlo un poco con papel de cocina y ponerlo a la plancha bien caliente, con una cucharada de aceite de oliva que lo cubra todo.

Según el tamaño, cocinar poco tiempo, unos 3 minutos, para que no se seque. Sabrás que está hecho cuando el color transparente del pescado cambia a blanco opaco en los bordes. Volver a untar con la mezcla del marinado y darle la vuelta. Apagar el fuego y dejar que se haga completamente otros 3-4 minutos. Añadir un poco de perejil picado y servir con el jugo que haya dejado.

Esta receta va muy bien también con lomos de merluza o de bacalao, o cualquier otro pescado blanco, con la condición de que esté cortado finito.

*Bon appetit!*







# PREGUNTAS Y RESPUESTAS

**P.: ¿Qué es más importante para perder peso?  
¿Hacer ejercicio aeróbico o de tonificación?**

R.: Contrariamente a lo que la gente cree, los ejercicios de tonificación son más importantes si quieres perder peso y luego mantenerlo.

Cuando tienes un cuerpo tonificado, no solo quemas más calorías si haces ejercicio aeróbico (cardiovascular), sino que también las quemas cuando estás en reposo, por ejemplo viendo la televisión o a la hora de dormir.

Haciendo un símil con los vehículos, un cuerpo tonificado sería el equivalente a un motor de 8 cilindros, como un Mercedes, que consume mucha gasolina. Por el contrario, un cuerpo flácido y en mala forma sería como un motor Vespino, de un solo cilindro. Cuando tonificas tu musculatura estás convirtiendo «tu cuerpo Vespino» de una cilindrada en «un cuerpo Mercedes» de 8 cilindros.

**P.: ¿Qué quiere decir que está cambiando el metabolismo?**

R.: A medida que nos hacemos mayores, nos movemos menos. Las responsabilidades laborales y familiares, las comidas de trabajo, las cenas con los amigos... todo nos conduce hacia el mismo punto y, paulatinamente, nuestra vida empieza a girar en torno a la comida y la bebida; como consecuencia, los músculos se atrofian y pierden poder de combustión.

Resultado: lo que antes comías y quemabas, ahora lo almacenamos.

**P.: ¿Qué es mejor para la mente: los ejercicios aeróbicos o los de tonificación?**

R.: No sé qué tiene una buena clase de *spinning* o un buen *footing* por el campo, pero te pone de buen humor para todo el día, sobre todo si «has sudado la camiseta». Bueno, realmente sí lo sé: liberas en tu cerebro esas sustancias llamadas «endorfinas» que tienen la capacidad de transformar tu estado emocional.

Cada uno de estos ejercicios cumple su función, pero una buena sesión de tonificación no causa el mismo efecto en el estado de ánimo. En mi caso, una buena sesión de ejercicio aeróbico equivale a tomarme un comprimido con múltiples beneficios:

- Evitar la depresión.
- Cuidar los pulmones.
- Cuidar el corazón.
- Mejorar la circulación.

Lo bueno de esta «pastilla» es que no tiene efectos secundarios. Y lo malo... ¡que tardas 45 minutos en tragártela!

**P.: ¿Es bueno mezclar los ejercicios aeróbicos y de tonificación en una misma sesión?**

R.: La respuesta es sí, pero en ese caso recomiendo realizar primero los de tonificación, ya que requieren de más concentración. Desde mi punto de vista, la tonificación tiene prioridad. Si solo dispongo de una hora, en la primera media hora realizo un circuito completo concentrándome en los principales grupos musculares y, en la segunda, me «pego una sudadita» con algún tipo de ejercicio aeróbico.

**P.: ¿Se puede hacer al revés?**

R.: También se puede hacer al revés, pero yo lo prefiero como te he dicho.

**P.: ¿Puedo tonificarme haciendo yoga o pilates?**

R.: Depende. A mí me encantan ambos, son otro tipo de sensaciones, otras formas de hacer ejercicio, pero mi recomendación es empezar a practicar yoga y pilates cuando ya tengas una buena base de fuerza y resistencia cardiovascular. ¿Por qué? Porque... ¿quién crees que puede mantener mejor una postura de yoga: una mujer tonificada, capaz de hacer 10 flexiones seguidas y 30 repeticiones de abdominales, o una mujer que no las ha hecho nunca?

Creo que el yoga y el pilates son fantásticos para conseguir flexibilidad, además de aportar otros beneficios para la mente, así que una vez que hayas conseguido una buena base pueden ayudarte a mantener la tonificación de tu cuerpo.

**P.: ¿Cuál es la función de un entrenador personal?**

R.: Las funciones son muchas, pero la principal es conseguir que el ejercicio te divierta, que se convierta en un juego para ti, porque de este modo será más fácil que seas constante y que tengas ganas de seguir practicando, aunque él no esté delante.

Ahora bien, los juguetes de un entrenador no son necesariamente tus juguetes. Tienes que encontrar tu forma particular de jugar, la que más te entretenga. Hoy, más que nunca, existe mucho donde escoger en la «juguetería del *fitness*»: bicicleta, tenis, natación... Construye tu propio programa de



entrenamiento alrededor del ejercicio escogido porque, una vez que logres convertirlo en juego, entrarás en el camino de la «salvación física».

Si te preguntas cómo sé si he tenido éxito como entrenador, te diré que es cuando el cliente me dice...

«Yo no como sano por obligación».

«Yo no hago ejercicio por obligación».

**¡Lo hago porque me gusta!**

### **P.: ¿Cuál es el mejor ejercicio para los glúteos?**

R.: Sin lugar a dudas las sentadillas, pero para que estas sean eficaces el culo tiene que bajar del nivel de las rodillas. En caso contrario, estarías ejercitando fundamentalmente las piernas.

Existen muchas variaciones de sentadillas y no solo son efectivas para el culo y las piernas, sino que también tienen un efecto positivo en todo el cuerpo. Al ser un ejercicio que emplea muchos músculos a la vez, puede incluso llegar a ser aeróbico.

### **P.: ¿Cuál es el procedimiento para ponerse en forma?**

Si quieres ponerte en forma y perder peso para siempre, es aconsejable que sigas estos pasos:

Primero tonificar la musculatura, ganar fuerza. En esta fase debes hacer caso omiso de la báscula, ¡está prohibido pesarse! Como ya decíamos en nuestro anterior libro, *Intensidad Max*, antes de deshacerte de lo malo (grasa, celulitis, flacidez) tienes que ganar de lo bueno (músculo, motor, disciplina, voluntad).

Recalco lo de la báscula porque al principio hasta es probable que aumentes un poco de peso, pero que ¡no cunda el pánico, por favor!, porque es del peso bueno, es decir, músculo, que ocupa menos espacio que la grasa; aunque peses más, te verás más delgada y definida. Por tanto: base de fuerza, que no significa tener músculos voluminosos.

Segundo, no ponerse a dieta. No es el momento. En esta fase anabólica hay que comer alimentos que te nutran para que sean los pilares de la «construcción».

Entiendo que puede ser un proceso difícil de entender y confieso que me supone una lucha constante con mis nuevos clientes, pero si estas flácida, si te cuelga la piel o tienes celulitis o tripa, lo que primero necesitas hacer es arrojar la báscula por la ventana y crear una buena infraestructura muscular para convertir tu cuerpo en una verdadera maquinaria «quemagrasas».

La gente suele actuar al revés. Seguro que a ti también te ocurre que, en cuanto te das cuenta de que tienes más tripa o te han salido las temidas cartucheras, de inmediato te pones a dieta y empiezas a hacer mucho ejercicio de tipo aeróbico. De acuerdo, logras el éxito de perder peso, por fin te entran los vaqueros, tus amigos te felicitan, pero a la mínima volverás a recuperar esos kilos. Además, si sigues esta técnica, cuando te mires desnuda al espejo no te sentirás satisfecha, porque tu piel seguirá flácida.

Y en tercer lugar, hacer algún tipo de ejercicio aeróbico, al menos tres veces por semana, pero con cuidado, sin pasarse, para no ir en contra del proceso de tonificación. Cuando comes, el cuerpo utiliza en la producción ener-

gética los aminoácidos de las proteínas que estaban destinados a la construcción muscular.

**P.: Llevo tres meses haciendo ejercicio y no veo resultados. ¿Qué está pasando?**

R.: Me gustaría responderte con otra pregunta importante: ¿cómo mides tus resultados, con la báscula? ¿Por cómo te quedan los pantalones?

Una de las grandes equivocaciones que cometemos, precisamente, es que medimos los resultados basándonos en la apariencia exterior, en la fachada. Cuando no estás en forma, tienes la sensación de que tu cuerpo fuera un edificio en ruinas y lo que más te interesa es darle una capa de pintura, maquillaje, nuevos trajes (existe toda una industria multimillonaria dedicada a la «fachada»)... Pero el cuerpo no funciona así. Si quieres cambios que sean duraderos, vas a tener que cambiar de mentalidad y empezar por el interior, arreglando las «tuberías picadas» y el «sistema eléctrico», porque por muy cara que haya sido la capa de pintura que te hayas echado encima, es cuestión de tiempo que te vuelvan a salir «goteras en las paredes».

**P.: ¿Cómo sé si estoy cambiando por dentro?**

R.: Digamos que, al comenzar tu programa de entrenamiento, no eres capaz de correr media hora seguida, pero al cabo de 90 días sí lo consigues. Esto quiere decir que desde el punto de vista celular tu cuerpo está aprendiendo a procesar el oxígeno de manera más eficiente gracias a que ha mejorado tu capacidad pulmonar. El corazón se fortalece y bombea más oxígeno a través de los glóbulos rojos. Y las mitocondrias u «hornos» que se encuentran

dentro de las células musculares crecen en tamaño y número.

Al tener más «hornos» y más oxígeno, cuando la grasa de la *pizza* que te acabas de zampar —sí, zampar— aterriza en tu estómago, en vez de almacenarse en tus cartucheras y en el culo la quemarás en tu próxima sesión de *running*.

Soy consciente de que todos estos procesos no los ves, y por eso crees que no estás mejorando, pero te puedo asegurar que sí.

**P.: Mi amiga come como una lima y no gana peso, en cambio yo solo con respirar engordo.**

R.: Sonja Lyubomirsky, autora del libro *La ciencia de la felicidad*, concluyó después de un amplio estudio que casi el 60 por ciento de nuestra felicidad está prácticamente predestinada. Es decir, que nuestra tendencia a estar más o menos alegres obedece en gran parte a nuestros genes. Por tanto, la clave está en el otro 40 por ciento, que depende enteramente de nosotros.

Hay mujeres y hombres que tienen unos cuerpos privilegiados en cuanto a belleza se refiere. Y es que simplemente les ha tocado la lotería genética. Por muchas horas que vayas al gimnasio, nunca vas a poder medir más o cambiar el color de tus ojos.

**Hay dos tipos de personas**

Las que comen una pizza grande con patatas fritas, coca cola y postre



Las que huelen el chocolate



Completa la frase con el nombre que quieras, la respuesta será siempre la misma: «Tienes que volver a nacer y escoger a los padres de esa persona». El tamaño de tus pantorrillas o la anchura de tu espalda es cuestión de constitución, y si alguien te promete que cambiará con el ejercicio y la alimentación, te está engañando.



Como hemos dicho antes, la clave está en ese 40 por ciento, esa parte de la felicidad o de nuestro cuerpo que Sí tenemos la capacidad de modificar con nuestra manera de actuar y de pensar; esa porción representa nuestra capacidad de mejorar nuestro estado de ánimo y nuestra forma física.

En *Desafío Max* no queremos que te compares con las fotos que aparecen en las redes sociales o en las portadas de las revistas mostrando la mejor versión de los demás, y que salgas desfavorecido o frustrado, sino que desarrolles ese 40 por ciento, lo que sí depende de ti, de cómo te alimentes y de la cantidad de ejercicio que hagas. En Alcohólicos Anónimos existe una oración que reza:



Señor, concédeme  
serenidad para aceptar  
todo aquello que no puedo  
cambiar, fortaleza para  
cambiar lo que soy capaz  
de cambiar y sabiduría para  
entender la diferencia



**P.: ¿Por qué las mujeres engordan más fácilmente que los hombres y les cuesta más adelgazar?**

R.: Hace algunos años leí un libro que estaba muy de moda por consejo de una exnovia; se titulaba *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus*. Describía las diferencias entre los hombres y las mujeres a la hora de comunicarse.

Una de las más significativas era que las mujeres se sentían mucho mejor cuando quedaban con sus amigas a tomar algo (un café, una cervecita...) y podían verbalizar sus problemas y angustias del día a día (hijos, trabajo, marido...). El sentirse escuchadas les resulta algo terapéutico.

Por el contrario, para quitarse el estrés y desahogarse, los hombres quedan con los amigos para practicar algún tipo de deporte, ya que por mucho que discutan y se peleen, después de un partido de fútbol o de tenis se sienten mucho mejor. Es decir, los hombres tienen una mentalidad más deportiva que las mujeres.

Y concluyo de la siguiente manera: «Si quieres que tu relación funcione mejor, antes de desahogarte con tu pareja deja que se vaya a hacer deporte, porque cuando llegue a casa estará más relajado y te sabrá escuchar mejor».

Otro factor que influye en el peso de las mujeres, desde mi punto de vista, es que la mayoría tiene dos trabajos: fuera y dentro de casa, ya que las responsabilidades domésticas suelen recaer en ellas y ¡ya no digamos si tienen hijos! Por ello cuentan con menos tiempo para emplear en sí mismas.

Por otra parte, las hormonas femeninas favorecen la acumulación de grasa, mientras que las masculinas fomentan la creación de tejido muscular, y es precisamente el músculo el que quema la mayoría de las calorías.

Dicho esto, la gran verdad es que las mujeres tienen una mayor presión social dictada por los cánones de belleza del momento y son juzgadas en muchas ocasiones antes por su belleza que por su estado físico.



Por resumir, las mujeres...

1. Hacen menos deporte y ejercicio.
2. Disfrutan de menos tiempo libre.
3. Tienen unas hormonas que favorecen la acumulación de grasas.
4. Llevan dietas desequilibradas.

**P.: ¿Cuál es el músculo más importante?**

R.: Sin duda, el músculo más importante es el de la «**VOLUNTAD**». Puedes saber lo que es bueno para ti y lo que debes hacer, pero si no tienes voluntad no lo vas a conseguir.

**P.: ¿Estar en forma te hace más feliz?**

R.: No, estar en forma no te da la felicidad, pero sí gran satisfacción el hecho de sentir que te estás superando a ti mismo.

**P.: ¿Cuál es la mínima cantidad de ejercicio que necesito hacer?**

La respuesta estándar es que conviene hacer algún tipo de ejercicio aeróbico tres veces por semana durante 30 minutos. Pero ¿qué ocurre si eres un atleta que está en muy buena forma?, ¿o si te sobra mucho peso?, ¿o si eres muy mayor?, ¿o si quieres prepararte para ser jugador del Real Madrid?

**COMO VES, LA PREGUNTA NO ES TAN FÁCIL DE RESPONDER**

**P.: ¿Qué es la celulitis?**

R.: La celulitis no es un tipo de grasa especial, sino una forma de describir el área del cuerpo donde la grasa y la piel toman una forma determinada. Al tonificar la musculatura y perder grasa, la zona tiende a alisarse.

**P.: ¿Hacer ejercicio te alarga la vida?**

R.: No lo sé y personalmente me da igual. ¿Tocar la guitarra te alarga la vida? ¿Escribir te alarga la vida? Todas ellas son actividades que practicas porque tienen que ver con la calidad, no con la cantidad.

Por mucho ejercicio que hagas y por muchos zumos detox y superalimentos que tomes, cuando te llega la hora, te llega. Lo importante es lo que haces hasta ese momento. Como sentenciaba sabiamente Séneca: «La duración de la vida es algo que depende de otro, pero lo que yo haga mientras viva realmente es cosa mía». Y practicar algún tipo de deporte y ejercicio te ayuda a «vivir realmente».

**P.: Si quiero definir mi tripa, ¿cuántos abdominales tengo que hacer al día?**

R.: Para que se te marquen los abdominales, es más importante lo que comes que los ejercicios que haces.

Todavía existe la idea errónea de que para definir la zona abdominal debes hacer cientos de abdominales y ¡no es cierto! Si no se te marca es porque tienes un alto porcentaje de grasa corporal. El músculo abdominal se ejercita hasta cuando caminas, lo que ocurre es que está oculto por uno de los depósitos de grasa preferidos del cuerpo.

La grasa que acumulas en tu tripa no pertenece solo a tu tripa, pertenece a todo el cuerpo. La que acumulas en las cartucheras tampoco pertenece a tus caderas, sino a todo el cuerpo. No puedes deshacerte de la tripa a base de ejercicios diseñados para esa zona. Si haces cientos de abdominales, tendrás una tripa de acero cubierta por una

capa de grasa. Tampoco podrás perder la grasa localizada mediante masajes con cremas, aunque la «sudes» utilizando fajas que prometen eliminarla. Si este concepto funcionara, por esa misma regla los que mascan continuamente chicle tendrían la cara delgada.

La única manera que conozco de eliminar la grasa localizada es con la liposucción, pero aun así, si no tonificas tu musculatura y cambias tus hábitos alimenticios, probablemente volverás a recuperarla.

Los abdominales no se te marcarán hasta que no tengas menos de un 20 por ciento de grasa total en el cuerpo si eres mujer y menos de un 15 por ciento si eres hombre. Cuanto más bajo sea tu porcentaje de grasa corporal, más definidos tendrás los músculos. Si es que los tienes, claro.

**P.: ¿Es mejor hacer muchas repeticiones con poco peso, o pocas con mucho peso?**

R.: Esta pregunta, como muchas otras relacionadas con el entrenamiento, son difíciles de responder sin conocer a la persona, pero en

	BAJA FORMA	PUNTO MÁGICO DE LA SALUD
Frecuencia cardíaca (en reposo: la media son 70 pulsaciones por minuto)	Aumenta	Disminuye
Presión arterial (aconsejable 120/80)	Tiende a aumentar	Disminuye
HDL (colesterol bueno, debe ser el 25% del colesterol total)	Tiende a disminuir	Tiende a aumentar
Peso corporal	Empiezas a ganar peso fácilmente (sobre todo a partir de los 30 años)	Resiste el aumento de peso. Posibilidad de ganar peso en músculo. Pero en la báscula no cambia mucho, aunque sí en cómo te queda la ropa
Musculatura	Se pierde tono muscular: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barriga cervicera</li> <li>• Brazos fofos</li> <li>• Cintura ensanchada</li> </ul>	Mejora la forma de tu cuerpo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Más forma</li> </ul>
Sistema inmunológico	Más resfriados y gripes	Menos resfriados y gripes
Sueño	Te levantas cansado (necesitas dormir más)	Tienes más energía con menos horas de sueño
Humor	Mal humorado, apático, deprimido, ansioso	Más optimista. Disminuye la ansiedad y la depresión



general para tonificarte no hace falta levantar mucho peso, es más importante la continuidad.

Lo principal es realizar los ejercicios con la técnica correcta y que al ejecutar los movimientos te conectes con los músculos que estás intentando ejercitar. Es decir, que si estás haciendo un ejercicio de espalda tienes que notarlo en la espalda, no en las orejas.

Existe la idea errónea de que hacer muchas repeticiones es bueno para la definición, concepto que confunde a muchas mujeres que tienden a levantar pesas con poca carga. Sin embargo, si quieres mejorar vas a tener que esforzarte con algo más de peso. Lo ideal es realizar de 10 a 15 repeticiones, así que, si ves que puedes hacer fácilmente más de 15, lo más probable es que necesites aumentar de peso.

**P.: ¿Cómo puedo saber si ya estoy en forma?**

R.: Uno de los temas principales que trato en mis talleres y en mis conferencias por todo el mundo es precisamente cómo alcanzar el punto mágico de la salud o cómo saber si se está en forma. No es algo tangible, no hay cifras específicas para cuantificarlo (como por ejemplo el número de flexiones que haces), pero sí puedo darte unas pautas para determinar si tu estado de salud está mejorando.

**P.: ¿Por qué dicen que la natación es uno de los ejercicios más completos que existen?**

Aparte de ser un ejercicio cardiovascular excelente, cuando nadas utilizas casi todos los músculos del cuerpo. No obstante, a través de los años he podido comprobar con mis alumnos que a la hora de perder peso no es de los más eficientes.

No sé cuál es el motivo, pero cuando hago esta observación en alguno de mis talleres siempre hay alumnos que reaccionan como si hubiese insultado a su madre, contestándome con un «Mira el cuerpo de los nadadores». La única respuesta que se me ocurre, dado que no puedo ofrecerles una explicación científica, es que se fijen en las focas, los delfines y las ballenas que están constantemente nadando...

Si te sobra peso y te gusta nadar, ¡por el amor de Dios, nada!, pero intenta combinarlo con algún ejercicio aeróbico de «tierra».

Con todo esto quiero decir que la natación es un ejercicio fantástico para las personas con artritis, atletas con lesiones musculares, mujeres embarazadas y gente de la tercera edad pero, como ya hemos dicho, para perder peso no es el más idóneo.

**P.: ¿Cuál es la mejor forma de mejorar la condición física?**

R.: Existen 3 variables:

Hacer ejercicio durante más tiempo.

Hacer ejercicio con más frecuencia.

Hacer ejercicio con mayor intensidad.

**P.: Y ¿cuál de las tres es la más efectiva?**

R.: Aumentar la intensidad. Te explico a continuación el test de *fitness* por antonomasia: la milla.

## LA MILLA

El test de *fitness* por antonomasia

- Busca un recorrido de 1,6 km (equivalente a una milla), que puede ser en una pista de atletismo de algún polideportivo público, donde una vuelta suele ser de 400 metros, o calcular con tu coche 1.600 metros al aire libre.
- Comienza a andar, trotar o correr, según sea tu nivel, yendo a una velocidad cómoda para ti, aquella en la que no sientas que estás quedándote sin aliento. Apunta cuántos minutos tardas en recorrer esa milla a ese ritmo cómodo y repite esta misma prueba cada cierto tiempo para ir viendo tus progresos. A medida que mejora tu forma física, el tiempo que inviertes en recorrerla debería disminuir.





# OUTFIT

◀◀ Cuando quieras tener éxito, tanto como  
quieres respirar, entonces lo tendrás ▶▶





Las razones por las que escribí mi primer libro y este segundo han sido mostrarte cómo puedes, si de verdad lo quieres, conseguir tus metas en la vida, incluido lo que te propongas con respecto a tu cuerpo, ya sea cuidarlo, mantenerlo en forma o cambiarlo. No se trata de imitar a nadie ni ponerse metas imposibles, sino de conseguir una buena salud y un cuerpo en el que te sientas a gusto.

Desde los quince años tuve claro que lo que quería era tener un cuerpo fuerte y marcado, como el de las atletas olímpicas o algunas mujeres que competían en *fitness*. A muchas de mis amigas les horrorizaba la idea, porque les parecía exagerado, pero a mí me encantaba.

A todo esto se unía mi deseo de siempre de ser más fuerte que mis amigos y compañeros. Sé que era una locura, pero en clase de gimnasia siempre me proponía superar a cualquier chico que hiciera muy bien un ejercicio, y no os podéis imaginar lo orgullosa que me sentía cuando lo conseguía, porque evidentemente no siempre lo lograba.

Todavía me esfuerzo en conseguir el cuerpo que soñaba desde que era adolescente, aunque tengo que reconocer que en los últimos años me he acercado mucho a mi meta.

Algo muy importante fue observar las diferentes etapas que iba superando y aprender con cada una de ellas cómo se modificaba mi cuerpo, qué es lo que me gustaba y qué no, y elegir aquellos ejercicios que más me convenían.

Conseguir lo que uno se propone no es fácil; se necesita esfuerzo, perseverancia y mucho tiempo.

Me imagino que algunas personas pensarán que tengo demasiado músculo, o que estoy muy

delgada, o qué se yo cuántos otros comentarios que he oído por ahí, pero la verdad es que no me importa, porque este ha sido mi objetivo: hacer ejercicio, comer sano, cuidarme y sentirme feliz con mi cuerpo.

Así que olvídate de lo que opina la gente o lo que te cuentan en las revistas o en la tele de lo que se lleva, porque te volverás loca. Plantéate lo que quieres conseguir: vivir de forma más saludable, quitarte ese michelín, tener un culo duro... Si es lo que TÚ quieres, ponte a ello y no te rindas hasta que lo consigas. Te va a costar, y mucho, pero las cosas buenas de la vida hay que lucharlas.

Esto me recuerda una historia que probablemente ya conocéis. A mí me la contaron hace tiempo, me inspiró muchísimo y se puede aplicar a diversas situaciones en la vida. Un joven quería tener tanto éxito y dinero como su gurú. Entonces este le dijo: «Si quieres tener éxito, ven mañana a las cuatro de la mañana a la playa». El joven pensó que quizá el gurú se había vuelto loco, pero acudió. Se metieron en el mar y, cuando el agua le llegó hasta el cuello, el gurú le metió la cabeza bajo ella y le mantuvo allí hasta que casi se ahogó. Cuando por fin le dejó salir y respirar, le dijo: «Tengo una pregunta para ti. Cuando estabas bajo el agua, ¿qué es lo único que querías hacer?». El joven contestó: «Respirar». Y el gurú entonces le respondió: «Cuando quieras tener éxito, tanto como quieres respirar, entonces lo tendrás».

Esta frase se me grabó en la mente, porque yo también pienso que es la única manera de conseguir lo que de verdad deseas, por muy difícil que sea.



# AGRADECIMIENTOS

Escribir un libro o acabar cualquier proyecto que valga la pena se parece mucho al proceso de ponerse en forma: requiere mucho esfuerzo e incluso se sufre un poco. Es como cuando subes una cuesta muy empinada con tu bicicleta, solo que, en este caso, en vez de sudor sudas tinta.

Pero cuando al final cruzas la meta y alzas los brazos victorioso, como por acto reflejo, en lo primero que piensas es en las personas que te han ayudado a subir la cuesta. Por eso, nos gustaría agradecer a mi madre Cristina Medianu Pataky y a Karina Luciano Guimaraes por el gran trabajo que han realizado a lo largo de este camino, con paciencia y profesionalidad. Sin ellas, con lo desorganizados que somos Fernando y yo y el poco tiempo del que disponemos, habría sido una tarea imposible.

También damos las gracias a dos grandes de la fotografía, Xavi Gordo y Valero Rioja, por las fantásticas fotos que ilustran el libro. También a Alberto Hidalgo y Javier Márquez. A Cristian Prieto, por bordar el vídeo que resume la filosofía que queremos transmitir, y a mis amigas Tahl Rinsky y Eva Marinas por apoyarme y aconsejarme.

Y, cómo no, a la editorial La Esfera de los Libros, especialmente a Ymelda Navajo que ha confiado desde el principio en nuestro proyecto y a Mónica Liberman por su incansable labor de coordinación en todo el proceso de elaboración de este libro.







