

# FERNANDO SARTORIUS CORPORE SANO

CON UN ESLOGAN CLARO, CONCISO Y ROTUNDO, FERNANDO SARTORIUS ES EL MEJOR EMBAJADOR DE LA CULTURA DEL ESFUERZO PARA LOGRAR LOS RESULTADOS QUE TODO EL MUNDO DESEA PASEAR EN VERANO... Y EN INVIERNO. “TODO LO QUE VALE LA PEÑA REQUIERE DEDICACIÓN Y ESFUERZO”. ASÍ SE PRONUNCIA EL COACH MÁS RECLAMADO POR LOS CUERPOS, MÁS VENERADOS NACIONALES E INTERNACIONALES. CON UNA FILOSOFÍA QUE CENTRA LOS RESULTADOS EN LA PERSONA, EL PESO QUE INTENTA ELIMINAR EN SUS CLIENTES, LO MANTIENE EN LA AUTOESTIMA DEL INDIVIDUO, AUTÉNTICO E IMPRESCINDIBLE PILAR DE CUALQUIER MÉTODO DE TRABAJO.



## ¿Cómo se involucró en el mundo de la salud y el bienestar?

Sinceramente, fue un proceso orgánico, natural. El ejercicio y el deporte siempre han formado parte de mi vida desde pequeño, ya que mis padres eran deportistas. Fui a estudiar a Estados Unidos con una beca de tenis, y al acabar la universidad me dediqué a jugar en el circuito profesional de pádel-tenis en Los Ángeles, California. Cuando se es atleta hay que cuidar la alimentación y entrenar el cuerpo si se quiere alcanzar un auténtico nivel, consecuencia de un potencial físico. Por eso, siempre me ha interesado todos los temas relacionados con el deporte y la nutrición. Con el tiempo me di cuenta de que a la gente le gustaba entrenar conmigo, (debe ser que disfrutaba tanto que lo transmitía), y me pedían consejo sobre tablas de ejercicios, dietas..., hasta que hice del oficio un beneficio.

## ¿Qué es lo más importante que ha aprendido especializándose en este mundo?

Que todo lo que vale la pena en la vida requiere dedicación y esfuerzo y que hay que trabajar mucho para alcanzar niveles de bienestar insospechables. Mucha gente comparte la mentalidad del “pelotazo”: quiere el éxito sin esfuerzo, siempre busca atajos, excusas... La gente no quiere oír la verdad. Y la verdad es que hay que exigirse, salir de la comodidad, de la rutina diaria. Como decía San Agustín, y aquí cito una de mis afirmaciones favoritas “The spirit is willing, but the flesh is weak” (El espíritu, a la verdad, está dispuesto; pero la carne es débil). También he aprendido a tener más compasión y paciencia en el trato con los demás.

## ¿Cuál es el error nutricional que con más frecuencia comete la gente?

Uno de los principales es que ingerimos demasiado de una vez. Las raciones suelen ser excesivas y, por muy sana que sea una comida, si se ingiere demasiado de una toma, el cuerpo no es capaz de metabolizar todo y lo que sobra se almacena. Es mejor comer menos cantidad pero con más frecuencia.

## ¿Qué le aconsejaría a alguien que intenta perder peso?

Lo primero es no obsesionarse con la pérdida de peso y concentrarse en ponerse en forma. El peso así irá bajando “naturalmente”. Sin embargo, el exceso de peso no es un problema, es un síntoma del problema. El verdadero problema es que la “maquinaria quemagrasa” de una persona no funciona bien porque tiene un cuerpo de pocos cilindros, un metabolismo deteriorado (lo que viene a significar lo mismo) y cuando se come en lugar de quemar los alimentos, éstos se almacenan. La única forma de que un cuerpo aumente de cilindrada –que pase de tener un motor “Vespino” (de 1 cilindro) a un motor “Mercedes” (de 8 cilindros)- es practicando ejercicio de forma regular. Si la persona no arregla su maquinaria quemagrasa interior quizás pierda peso con una dieta, pero lo volverá a recuperar otra vez de vuelta, y así sucesivamente.

Si nos sale una mancha en la piel, no vamos al dermatólogo para que nos la quite o nos ponga un parche para taparla. Vamos al médico para que nos someta a todo tipo de pruebas para averiguar la verdadera causa por la que ha salido la mancha. De igual manera, cuando la gente engorda, suele entrar en pánico y empieza a quitarse la grasa a base de dietas, cremas, tratamientos superficiales en lugar de preguntarse por las causas interiores por las cuales no queman los alimentos que ingieren. Cuando una persona pone su cuerpo en forma experimenta una rehabilitación metabólica. El corazón y los pulmones se vuelven más eficientes procesando oxígeno, la sangre mejora de calidad –pudiendo transportar más cantidad de oxígeno-, y como la grasa se quema en presencia de oxígeno dentro de las células, a mayor cantidad de oxígeno más grasa se quema. En conclusión, hay que ponerse en forma y aprender a comer sano.

## ¿Existe algún secreto nutricional para perder peso?

No hay secretos, hay verdades. Ya he nombrado una anteriormente: hay que ingerir menos cantidad pero con más frecuencia. Otra recomendación es escoger alimentos según su valor nutricional, alimentos de calidad con pocas calorías pero ricos en nutrientes. Hay que tener cuidado con las palabras “rebozado”, “frito”..., ya que muchas veces lo que realmente engorda es lo que se añade a los alimentos en forma de salsas, aceites (lo que denominamos calorías vacías, que no aportan nada al cuerpo en forma de nutrientes). Hay que planear, tener una ligera idea de qué comer cada día de la semana. Sino, lo más probable es que cuando entre hambre, comamos lo primero que encontremos y, seguramente, más de la cuenta.

Otra táctica que utilizo yo es no tener “al enemigo” en casa. Nunca encontrarás comida basura en mi casa. ¿Y por qué? Porque me conozco y sé que me la voy a comer. Hay que intentar seguir una dieta equilibrada, añadir en la dieta un poco de fruta, verduras, ensaladas, proteínas (pollo, pescado, filetes de carne...) todos los días. Pero también es bueno darse un homenaje de vez en cuando. No hay platos prohibidos. Si la maquinaria interior funciona bien, y la persona está en forma, los homenajes se queman. Yo utilizo la formula 80-20: el 80% del tiempo como bien, limpio sano, pero me reservo un 20% para mis homenajes.

## ¿Cuánto se tarda, de media, en poner en forma a un cliente?

¿Cuánto se tarda en enseñar inglés a un alumno? ¿Cuánto se tarda en aprender a tocar la guitarra? Todo depende de la base que tenga la persona, su motivación, su espíritu de sacrificio y entrega, la dedicación y los niveles que quiere conseguir. El término “en forma” es muy general. No es lo mismo poner en forma a Rafael Nadal que entrena cuatro horas diarias sobre una pista de tenis que a un ejecutivo que busca mantener su figura y sentirse sano para poder rendir en su trabajo. No obstante, si se hace bien, normalmente en 90 días con un buen plan de ejercicio y alimentación se pueden experimentar cambios sorprendentes no solo en el cuerpo, sino en lo que considero más importante: la mente. Es más, siempre digo que son más importantes los cambios psicológicos que los fisiológicos. Muchos problemas como la ansiedad, el insomnio, la depresión o la falta de vivacidad interior se alivian bastante cuando uno se pone en forma. Una de mis grandes satisfacciones como entrenador es ver la transformación que experimentan mis clientes a nivel personal a medida que se van

poniendo en forma. Les afecta a la autoestima, las relaciones, el trabajo... En definitiva, cuando una persona está en forma funciona mejor.

## ¿Cómo lo prepara en el terreno nutricional y deportivo?

Depende de cada uno; cada persona es un mundo. Hay personas que necesitan más motivación a la hora de hacer ejercicio, otras, sin embargo, flaquean más en el aspecto nutritivo. Pero, en general, diseño programas nutricionales y de entrenamiento basados en las necesidades específicas de cada individuo. El factor “tiempo” suele ser una variable que suele aparecer bastante. En base a ello tengo que diseñar programas que pueda hacer mi cliente en su casa. Dentro de unos parámetros inamovibles puedo ser flexible y ajustarme a las necesidades de cada cliente... pero al final si quieren cambios se lo tienen que “currar”.

## ¿Qué es más importante a la hora de seguir un régimen? ¿El deporte o la alimentación?

Ambos factores son importantes. Cuando se hace ejercicio a la intensidad adecuada, se manda un mensaje al cuerpo: “cambia, se más fuerte, ajústate a este esfuerzo”. Y entonces, el cuerpo responde. ¿De dónde creemos que saca el cuerpo el material de construcción que pide? Efectivamente; de los alimentos que escogemos. Entrenar bien forma parte de la fórmula, pero si se come mal no optimizamos los resultados. Buscamos que el interior fluya mejor y seamos capaces de quemar más grasa no solo cuando hacemos ejercicio sino lo más importante, cuando estamos inactivos.

## Ahora que es conocido, ¿los clientes le buscan o busca potenciales clientes?

Espero que no suene arrogante pero la verdad es que me buscan. Y es todo un orgullo aunque a la vez una lección. Cuando a uno le gusta lo que hace, intenta potenciar a los demás, y las cosas vienen con más facilidad.

## ¿Es cierto que la gente que viene dispuesta a entrenar suele ser la más fácil a disciplinar?

No me gusta usar la palabra “disciplinar”. Las personas son más disciplinadas de lo que creen. A mí personalmente no me cuesta ser disciplinado con la comida o el ejercicio; son automatismos que tengo muy arraigados en mi interior. Sin embargo, a lo mejor escribir me cuesta más y me tengo que forzar, y a otras personas escribir no les cuesta. Fuerza de voluntad o disciplina son buenos calificativos porque si al final uno no se engancha, por mucha disciplina que tenga, abandonará lo primero el ejercicio. Casi el 90% de las personas que se apuntan a un gimnasio abandonan, y qué decir de las personas que se ponen a dieta... Yo, como entrenador intento, sin violencia, que se enganchen al ejercicio de una forma natural, que poco a poco vayan cambiando sus hábitos de vida ajustándome siempre al estado psicológico de cada cliente. Cada cual cambia y mejora a su debido tiempo; no es bueno forzar.

## ¿Cuál cree que es el reto más importante al que se enfrenta en su trabajo?

A pesar de ser yo quien tenga la labor de enseñar y educar, motivo a las personas en la medida en que yo esté bien conmigo mismo y que viva lo que predico. No se puede dar lo que uno no tiene. Cuando uno está contento y a gusto consigo mismo es mucho más fácil dar y transmitir buenas vibraciones a los demás. Y esto es algo fundamental si uno quiere tener éxito en el trato con el prójimo.

## ¿Qué piensa de la gente que se obsesiona por su aspecto?

La palabra “obsesión” suele tener una connotación peyorativa, pero yo creo que todas las personas que han hecho cosas grandes en la vida se han obsesionado por una causa, una idea, un objetivo. Picasso pintaba ocho horas al día; era un obseso de su trabajo. Por eso creó esas obras de arte. Rafael Nadal (mi ídolo pues me encanta el tenis), para conseguir hacernos vibrar con sus hazañas, tiene que entrenar horas y horas y pensar exclusivamente en el tenis. Hay que estar un poco obsesionado con lo que se hace. Creo que se puede aplicar a cualquier campo donde se quiere triunfar. Pero hay que ser inteligente con las obsesiones. Es mejor obsesionarse con el cuerpo que con la droga o el alcohol.

## ¿Cuál es la conexión entre mente y cuerpo?

Mens sana in corpore sano, como decían los griegos. Cuando una persona come bien y hace ejercicio regularmente, su mente funciona mejor y es más positivo, más feliz. El ejercicio segrega endorfinas, reduce el estrés... Hacer ejercicio es tan bueno para la salud y el bienestar que si se pudiera prescribir en forma de “pastilla” sería la más vendida del mundo.