

3

Si estás blanda y fofa no significa que te tengas que poner a dieta

Muchas mujeres, cuando se ven blandas, lo primero que piensan es en ponerse a dieta. Estar blanda es un síntoma de que te falta músculo. Ya sé que muchas asociáis el músculo con volumen, pero el músculo no es sólo el sujetador del cuerpo, sino también el motor. Una musculatura tonificada equivale a tener un horno muy grande dentro de tu cuerpo, con capacidad de combustión. Muchas mujeres cometen la equivocación de comer muy poco, haciendo que se atrofie la musculatura y ralentizando así el poder de combustión del cuerpo.

Es preferible comer menos cantidades pero más seguido

Hoy en día el tema de la alimentación está muy de moda; que si batidos energéticos, zumos verdes, alimentos orgánicos, etc... Y estamos más confundidos que nunca. La alimentación es un asunto muy amplio, pero si tuviera que resaltar el pecado número uno en este terreno es el de comer demasiada cantidad de una vez. Es decir, el tamaño de las raciones. Desayunamos poco, pasamos muchas horas sin comer y, de repente, nos damos un atracón en la comida o en la cena. Esas 1.800 - 2.000 calorías que hay que ingerir a diario es mejor repartirlas en 4 o 5 tomas.

4

Todas las personas que han tenido éxito en sus programas de entrenamiento son aquellas que han logrado convertir el ejercicio en juego

Una de las características que tiene hacer deporte es que es divertido y, cuando te diviertes, el tiempo pasa sin que te des cuenta. Por ejemplo, cuando estás esquiendo, deslizándote por las montañas, no estás pensando en tus niveles de colesterol o si estás perdiendo peso. Por eso es importante que encuentres una forma de jugar o hacer ejercicio que te guste y que te divierta, porque una vez que lo hayas hecho estarás en el camino de la salvación física.

5

Ejercicio del mes

FORTALECER LAS PIERNAS Y ENTRENAR EL EQUILIBRIO

Lauren Abraham, modelo y deportista enamorada de los deportes de invierno, desvela a Fernando Sartorius los mejores ejercicios para prepararse antes de empezar la temporada

Uno de mis ejercicios preferidos, que incorporo siempre en mi rutina antes de comenzar la temporada de nieve, consiste en apoyar la espalda contra la pared y flexionar las piernas hasta alcanzar la posición de sentadilla (ángulo de 90°). Intento aguantar esta posición durante un minuto. Aunque parezca fácil, si no estás muy entrenada se a los pocos segundos te empiezan a temblar las piernas. Empiezo con dos series de un minuto, con 30 segundos de descanso entre las series. A medida que mis piernas se van fortaleciendo y poniéndose en forma incorporo tres series más y estoy lista para deslizarme de cualquier montaña.

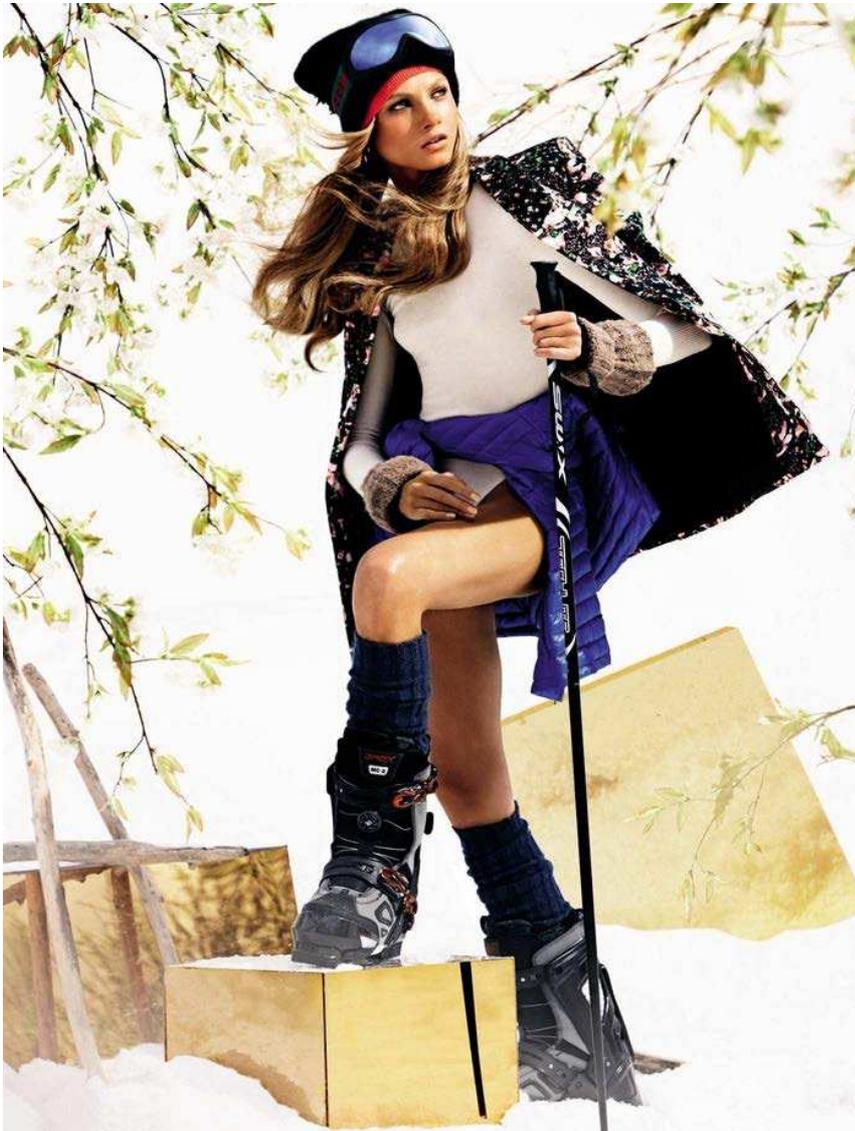
También utilizo mucho en el entrenamiento previo el bosu ball porque me ayuda con mi equilibrio (factor fundamental cuando esquías). Cuando apoyas el pie en la parte blanda y cóncava de la pelota te sientes desequilibrada, justo la sensación que quieres entrenar para los deportes de esquí. Durante un mes antes de que empiece la temporada, hago las sentadillas, los *lunges* (zancadas) y otros ejercicios de piernas en el bosu ball. ¡Y lista para enfrentarme a la montaña!

Y el próximo mes... #desafíoSartorius

Conoceremos el nombre de las ganadoras de un entrenamiento dirigido por Fernando Sartorius. El entrenador elegirá, entre las cartas que habéis enviado, aquellas historias de superación personal más inspiradoras.

BELLEZA

#DESAFIOSARTORIUS



La reina de las nieves

Se puso unos esquís a los tres años y la montaña es su vida. Lauren Abraham nos cuenta que «deslizarse por la nieve es como meditar en movimiento»

Reconozco que no estoy muy familiarizado con el esquí, pero tengo la gran suerte de ser amigo de Lauren Abraham, conocida como la *Snow Goddess of L.A.* Decir que es una *superwoman* es quedarme corto porque, aparte de ser modelo (ha apa-

recido en más de 65 publicaciones), presentadora de TV y entrenadora de fitness, entre otras muchas cosas, Lauren tenía unos esquís puestos ya a los tres años. «El sueño de mis padres era que me convirtiera en esquiadora profesional como mis hermanos mayores, pero en vez del esquí me decanté por el *snowboard*, acti-

vidad que se me dio bastante bien, con la que he logrado muchos éxitos y que disfruto muchísimo», nos cuenta.

¿Qué poco pega hablar de esquí y nieve en Los Ángeles, verdad?

Sí, pero aunque la gente asocia Los Ángeles a cine, playa y sol, una de sus características es que en invierno puedes esquiar por la mañana y hacer surf en la playa por la tarde. Lo he hecho muchas veces. Tenemos tres estaciones de esquí próximas: Monte Baldy, Big Bear (a estas dos puedes ir a pasar el día) y Mammoth. Luego, a seis horas en coche, puedes ir a Lake Tahoe, un paraíso para los deportes de nieve con sus trece estaciones de esquí.

Lauren, tú practicas yoga, pádel, boarding, surf, te has lanzado en paracaídas... Pero ¿qué tiene el esquí que no tienen otros deportes?

La sensación de deslizarte por la nieve es como meditar, pero en movimiento. Alcanzas un estado de conciencia que los psicólogos llaman *flow* (fluir), y es como si el tiempo se detuviera. Estas tú, las montañas, la nieve... Es difícil describirlo. Hay que probarlo para entenderlo. Lo único que sé es que engancha mucho.

No has sido ajena a la adversidad... Cuando eres deportista profesional, el gran enemigo son las lesiones. He tenido algunas cirugías. Lo peor fue cuando me rompí el tobillo haciendo de doble en una película. Cuando estaba convaleciente lo único que pensaba era en recuperarme para volver a la montaña. ¡Es mi vida!

¿Cuál es la mejor forma de prepararse para el esquí?

¡Preparándose! Mucha gente no hace ningún tipo de entrenamiento previo a la práctica del esquí o del *snowboarding*. No me extraña que luego se lesionen. Los movimientos del esquí son movimientos bruscos, con muchos virajes, saltos, etc... Debemos entrenar sobre todo las extremidades inferiores, ya que son las que absorben el impacto de las irregularidades del terreno. También ayuda mantenerse en forma a lo largo del año con actividades como la bicicleta o el *footing* y algo de tonificación general para todo el cuerpo. Yo hago mucho yoga porque me mantiene tonificada y flexible. ■ *F. Sartorius*