

Belleza

ENTRENADOR PERSONAL

Perder grasa exige esfuerzo; tonificar músculos, una dura rutina de flexiones... Fernando Sartorius nos reta esta vez a conseguir nuestras metas. El esfuerzo merecerá la pena

#desafiosartorius

Sobre la felicidad..

Hace casi 2.400 años, Aristóteles concluía que la razón por la que queríamos ser más guapas, tener más dinero, una familia feliz, etc, etc... es que nos creíamos que obteniendo estas preciadas posesiones íbamos a ser más felices. Es decir, que éstas no eran un fin en sí mismas, sino que eran un medio para conseguir un fin. El fin de los fines: ¡Ser feliz!

¿Qué dicen los expertos sobre este tema tan importante? El profesor Mihály Csíkszentmihályi, autor del libro *Fluir*, dice que estuvo entrevistando durante más de 20 años a gente de todo tipo: ricos, pobres, hombres, mujeres... preguntándoles qué es lo que les hacía felices. Y llegó a la conclusión de que, contrariamente a lo que la gente se cree, los mejores momentos de una persona no eran los momentos de ocio (como ver la televisión, charlar con tus amigas en un café, etc), sino que los mejores momentos eran cuando el cuerpo o la mente de una persona habían llegado hasta su límite para conseguir algo difícil y que valiera la pena. Y es aquí, cuando me tomo la libertad de subrayar 'difícil' y 'que valiera la pena'. Porque

ponerse en forma... ¡Es difícil! ¡Pero vale la pena! Acabar una carrera de cinco kilómetros es difícil... pero vale la pena. Aprender a hacer sentadillas es difícil... pero vale la pena. Y como voy a explicar a continuación, ser capaz de ejecutar de 15 a 20 flexiones seguidas es un objetivo difícil, pero que ¡también vale la pena! O sea, que ya sabéis: a buscar lo difícil en vez de lo fácil, si es que queréis ser felices.

NO HAY ATAJOS QUE VALGAN PARA ELIMINAR GRASA

La grasa no se quita frotando (masajeándola); la grasa no se derrite (saunas, baños de vapor); la grasa no se qui-

ta 'a la carta' (por partes). La grasa que se acumula alrededor de la cintura no pertenece a la cintura. Pertenece a todo el cuerpo. Lo mismo pasa con la de las caderas o la del trasero. Lo mismo que cuando te haces un corte en el brazo, por ejemplo, no es sangre del brazo, es sangre de todo el cuerpo. Si fuera posible perder grasa de forma localizada, una persona mofletuda perdería grasa ¡mascando chicle! ¿Por qué digo esto? Porque es típica la noción que tienen muchas mujeres de que pueden perder la grasa de forma localizada, ya sea por métodos pasivos —saunas, cremas, masajes, estimuladores eléctricos—, métodos activos —artilugios diseñados para diferentes partes del cuerpo—, o con ejercicios físicos enfocados a perder volumen en una u otra parte del cuerpo. Están basados en la falsa creencia de

●● Lo más importante es en lo que te conviertes cuando consigues cosas difíciles ●● Madonna



que si ejercito los músculos donde se ha depositado la grasa ¡esta desaparecerá!

Los hombres tienen tripa, o sea que ¡a hacer abdominales a lo bestia!; las mujeres quieren perder culo, o sea que a contraer las nalgas o levantar las piernas. Resultado: tendrá unos abdominales fuertes cubiertos por una capa de grasa. Claro, comprendo que lo que vende es lo rápido y lo fácil... Los comerciantes lo saben y por eso te intentan vender todo tipo de artilugios y potingues que no sirven para nada. Pero la única manera de perder grasa de forma permanente son: los ejercicios cardiovasculares para arreglar tu 'maquinaria quemadora'; el ejercicio de tonificación para endurecer y no tener un aspecto fofo ni que te cuelgue la piel; una alimentación equilibrada baja en calorías, pero rica en nutrientes (material de construcción de calidad), y mi ayuda, claro. ■ *F. Sartorius*

EL EJERCICIO DEL MES: LA FLEXIÓN «PUSH-UP»

¿Cómo saber si una mujer está tonificada?

Si no puedes hacer más de 10 flexiones seguidas, lo siento, ¡lo más seguro es que no estés muy tonificada!



¿Por qué la flexión o 'push-up' es el ejercicio más eficiente para la parte superior del cuerpo? Porque tonifica los pectorales y evita la caída de los pechos, porque tonifica los tríceps –la parte trasera de los brazos– y porque se puede practicar en cualquier lugar»

«¿Qué tienen en común Elle Macpherson, Demi Moore, Jennifer Lopez, Elsa Pataky y Mar Saura? Que en algún momento han incorporado este ejercicio en sus regímenes de entrenamiento»

