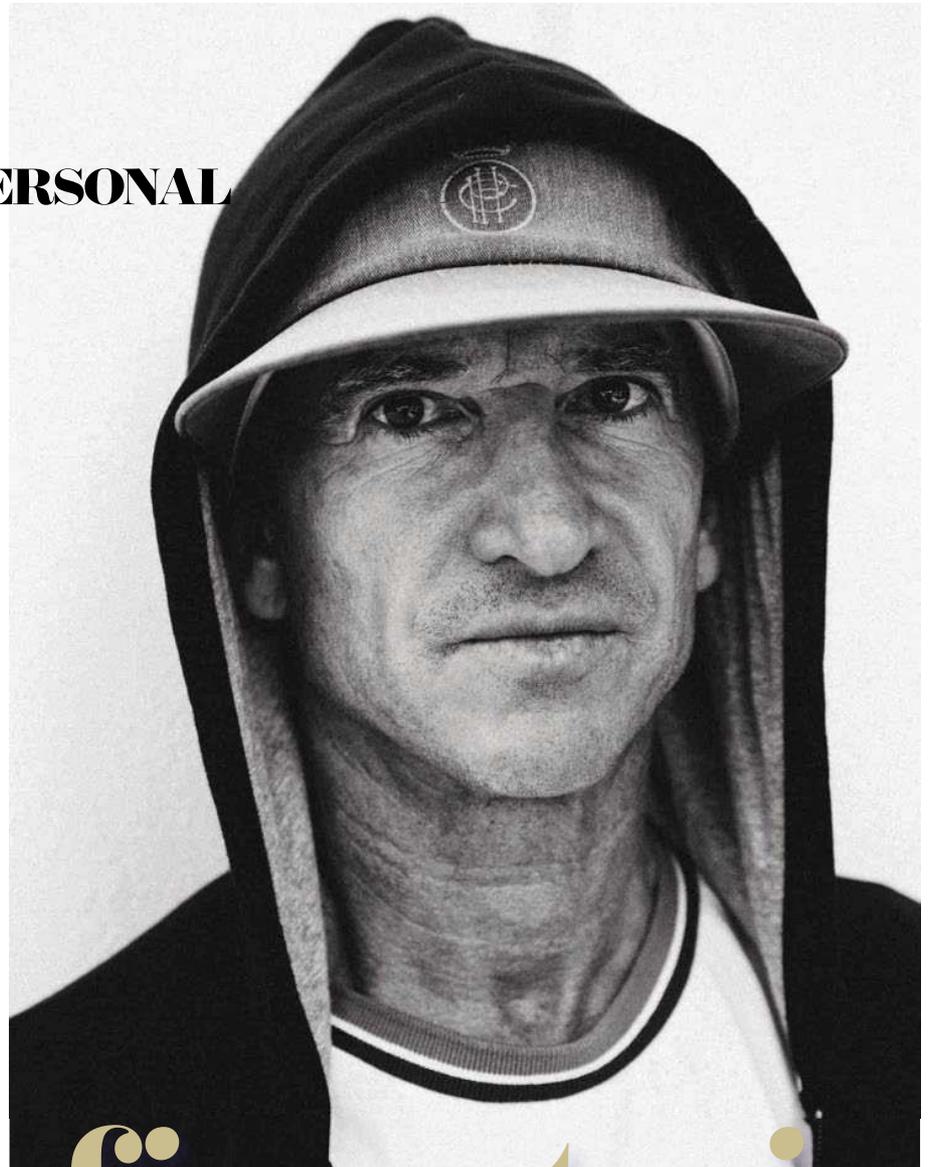


Belleza

ENTRENADOR PERSONAL

Es el 'trainer' de las 'celebrities', y desde hoy, también el tuyo. Inauguramos la nueva sección de Fernando Sartorius, un plan integral de fitness y bienestar que te cambiará la vida. Busca este hashtag...



#desafiosartorius

Queridas lectoras,

Bueno, bueno, bueno... ¡No sabéis lo feliz que estoy de embarcarme en esta nueva aventura que es colaborar para esta gran revista! Y es que cuando conocí a Yolanda Sacristán, fue como si las estrellas se hubieran alineado. Hablábamos el mismo idioma, y teníamos exactamente el mismo objetivo: potenciar a la mujer Vogue a través del ejercicio y la vida sana.

Porque el fitness, con todo lo que la palabra conlleva (lifestyle, wellness, ropa, alimentación...), está de moda, sobre todo en la mujer. Pero la gran paradoja, lo más curioso del asunto, es que aun habiendo más información de la que nunca ha habido, estamos a la vez más obesos y en peor forma de lo que nunca hemos estado. La obesidad es un problema de ámbito mundial, con todos los trastornos emocionales y de salud que conlleva. ¿Qué es lo que está pasando?

El primer problema es que la mayoría de las mujeres no sabéis distinguir entre lo verdadero y lo falso, debido a la maraña informativa que se os proporciona. Y aunque se tenga mucha voluntad, disciplina y motivación, es muy difícil

obtener resultados sin la información correcta.

En segundo lugar, una cosa es 'saber lo que hay que hacer' y otra muy distinta 'hacerlo'. Como se dice en inglés: «You have to apply knowledge». Aristóteles se refería a lo mismo cuando hablaba de la 'akrasia': «La debilidad de la voluntad que lleva al sujeto a preferir lo malo aun conociendo una opción mejor, que deja de lado». Y San Agustín decía: «El Espíritu quiere, pero la carne es débil».

Este es el gran desafío que me he propuesto al colaborar con esta revista: quiero desbancar los falsos mitos, deseo aclarar la gran confusión que existe alrededor de conceptos como salud, grasa y delgadez. Y también pretendo motivaros, sí, ¡daros mucha motivación! Y proporcionaros un método realista para que consigáis un cuerpo sano con el que os encontréis a gusto.

¿Para qué? Para que recuperéis esas sensaciones que hacen que la vida merezca ser vivida.

Con mucho cariño,

FERNANDO SARTORIUS

Ganar fuerza, ganar confianza, ganar resistencia cardiovascular



No se puede matar
la grasa de hambre

SU FILOSOFÍA DESMONTANDO MITOS

«Mi programa de entrenamiento...nunca fue un programa de entrenamiento. Fue una campaña, una revolución, una conversión, estaba dispuesto a encontrarme a mí mismo y en el proceso encontré a mi cuerpo y el alma que llevaba encerrada». Esta cita de George Sheehan, cardiólogo, filósofo y leyenda del *running*, me resulta de lo más inspiradora para empezar a compartir con vosotras mi filosofía.

El primer mensaje que quiero dejar claro es que no se puede matar la gra-

sa de hambre. Es típico en las nuevas alumnas que empiezo a entrenar que la primera frase que salga de sus bocas es que quieren perder (me imagino que peso). La conversación sigue así: «Porque no sé qué me ha pasado que he engordado, estoy blanda... yo lo que quiero es quitarme esto», a la vez que se pellizcan un pedazo de chicha.

En fin, que estáis obsesionadas con 'perder, perder y perder'. No pasa nada; es normal tener esta reacción porque parece lógico que si dejas de

comer y haces ejercicio vas a perder peso. Pero como os decía antes, no se puede 'matar la grasa de hambre', porque la flacidez, el exceso de grasa de tu cuerpo, no es el problema, sino un síntoma del problema. El verdadero problema es que hay algo dentro de ti, llámalo metabolismo o 'química interior' (a mí me gusta llamarlo 'maquinaria quema-grasa'), que en vez de producir energía gracias a los alimentos que consumes, los almacena en tus 'depósitos favoritos' produciendo grasa.

Perder peso es fácil, lo difícil es no volver a recuperarlo otra vez. Puede que pierdas peso (el síntoma) haciendo dietas, pero como no has hecho nada por arreglar tu 'maquinaria quema-grasa' (el verdadero problema), lo más probable es que lo vuelvas a recuperar tarde o temprano. Para arreglar tu 'maquinaria quema-grasa', son tres las cosas que tienes que hacer: ejercicios cardiovasculares, ejercicios de tonificación, y seguir una alimentación equilibrada.

Te pongo un ejemplo. Si tienes goteras en tu edificio, no vas a resolver el problema llamando a un pintor para que te ponga una capa de pintura. Más vale que revises las tuberías, que probablemente estén picadas, porque si no las goteras volverán.

Lo que necesitas es una rehabilitación metabólica. Y olvídate de la palabra perder, porque lo que tienes que hacer es ¡ganar! Ganar confianza. Ganar fuerza. Ganar resistencia cardiovascular. Porque cuando ganas de lo bueno, por añadidura perderás de lo malo.

¡No midas tu cuerpo por lo que pesa en la báscula, sino por lo que pueda hacer! Es decir, ¿puedes hacer más flexiones que el mes pasado? ¿Puedes correr media hora sin parar? Aquí comienza mi desafío.

'LIFE COACHING'

¿ESTÁIS LISTAS PARA EL DESAFÍO?

Siempre me ha impresionado cuando veo en un periódico o en la televisión la imagen de un atleta cruzando la meta con los brazos en alto. Cuando en ese momento les preguntan cómo se sienten, la mayoría de las veces no pueden responder, de tan sobrecogidos por la emoción como están, y las pocas veces que son capaces de decir algo lo hacen casi llorando y con frases entrecortadas como ésta: «¡Es uno de los mejores momentos de mi vida!». Y yo os pregunto, queridas lectoras de *Vogue*, ¿creéis que es uno de los mejores momentos de su vida porque lo que ha hecho le ha resultado fácil o difícil? Ha sido uno de sus mejores momentos no porque lo que ha logrado ha sido difícil, ¡sino porque ha sido muy difícil! Y si lloran es porque recuerdan todas esas situaciones donde se tuvieron que sobreponer al dolor, a las largas sesiones de entrenamientos, a la pereza, a los madrugones, a la falta de motivación, etcétera, etcétera.

Aquí es donde entro yo, y donde entra el reto que os quiero proponer para que podáis experimentar también la sensación del ganador. El #desafiosartorius es una invitación a que salgáis de tu zona de comodidad; a que dejes de juzgar tu cuerpo por lo que pese en la báscula; a que seas una inspiración para tus seres queridos; a que empieces a dar a tu cuerpo nutrientes de calidad; a que alimentes tu jardín interior con pensamientos elevados; a que acabes una carrera; a que aprendas un deporte nuevo; a que tonifiques tu musculatura; a que superes una situación difícil o una enfermedad; o a que realices un cambio físico espectacular.

Desde *Vogue* yo os animo a que os desafiéis a vosotras mismas y me escribáis y compartáis conmigo vuestras historias de superación. Y para que lo logréis, hay tres verdades que merece realmente la pena aplicar, tan-



Las tres finalistas podrán entrenar conmigo durante un mes



to en el deporte como en la vida:

- 1) Hazlo ahora; a veces 'más tarde' se convierte en nunca.
- 2) Puedes ser quien quieras ser; sólo tienes que decidir serlo.
- 3) No se trata de tener tiempo; se trata de sacar tiempo.

Durante los próximos meses voy a estar aquí para ayudaros. Quiero oír

vuestras historias, vuestras luchas; quiero estar presente en estos momentos de dudas, cuando os queráis dar por vencidas. Yo no os voy a abandonar. Podéis contar conmigo para lo que queráis, sobre todo en esos momentos donde os sentís tentadas de tirar la toalla. Quiero recibir el relato de vuestro cambio, que me contéis el

La sentadilla, para mí, es el ejercicio más completo que existe

antes y el después. Al final del proceso, seleccionaremos las historias que más nos inspiren y emocionen, nos haremos eco de ellas, y para aumentar vuestra motivación, las tres finalistas tendrán la oportunidad de entrenar conmigo durante un mes, en el que disfrutarán de consejos, tablas y atención personalizada.

Lo más importante para mí es que al final del camino crucemos la meta juntos y alcemos los brazos en alto ¡victoriosos! ¿Estáis preparadas?

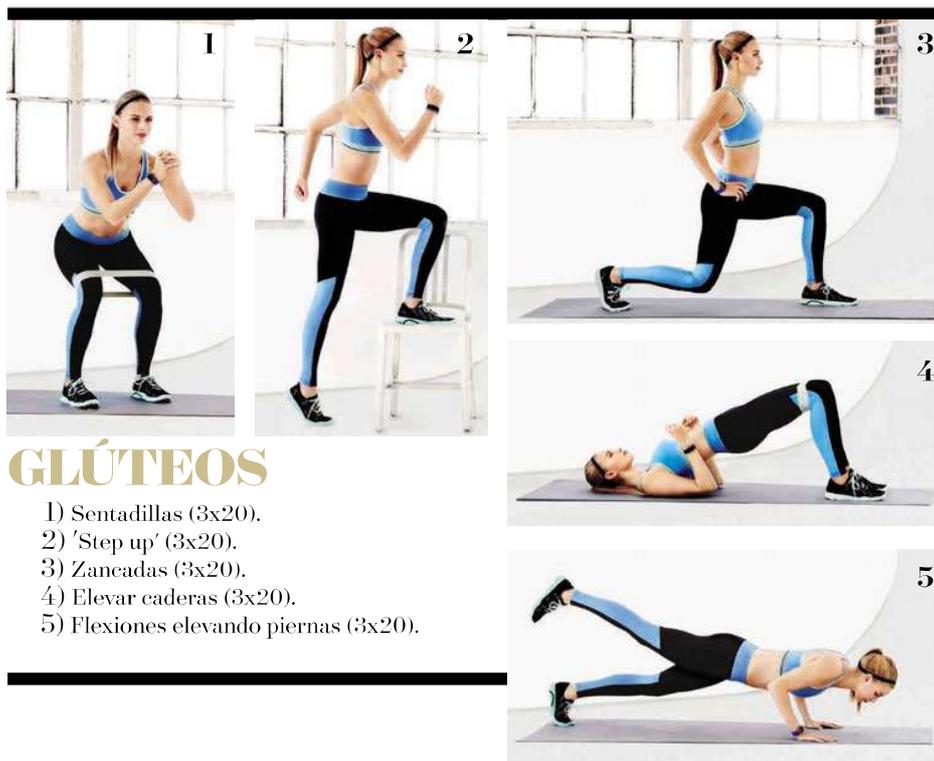
EJERCICIO DEL MES

LA SENTADILLA

Si tuviera que escoger el ejercicio más efectivo, sin duda alguna sería la sentadilla. ¿Por qué? Porque para mí es el movimiento más completo que existe. Lo llaman el ejercicio rey de la parte inferior del cuerpo porque con un sólo movimiento se trabajan muchos músculos a la vez. No es fácil de ejecutar, pero es tan eficaz que si lo aprendieras bien sería el único movimiento que necesitarías practicar para conseguir unas piernas esbeltas y unos glúteos levantados y tonificados.

Existe un sinfín de variaciones a la hora de realizar la sentadilla. Os recomiendo empezar de forma sencilla y con poco peso hasta que vayáis cogiendo confianza y fuerza. Cuando domines la técnica correcta, ve aumentando el peso y la dificultad de los ejercicios. Y no tengas miedo a levantar pesos desafiantes, porque es la única manera de mandarle al cuerpo estos mensajes: 'Cambia, tonifica, hazte más fuerte'.

Os desafío a que ejecutéis esta tabla de ejercicios que os presento a continuación durante un mes en días alternos. No solamente lo notaréis a la hora de poneros vuestros *jeans*, sino que estaréis ya preparadas para cuando venga el buen tiempo. Y recordad, ¡sin excusas! ■ *Fernando Sartorius*



GLÚTEOS

- 1) Sentadillas (3x20).
- 2) 'Step up' (3x20).
- 3) Zancadas (3x20).
- 4) Elevar caderas (3x20).
- 5) Flexiones elevando piernas (3x20).