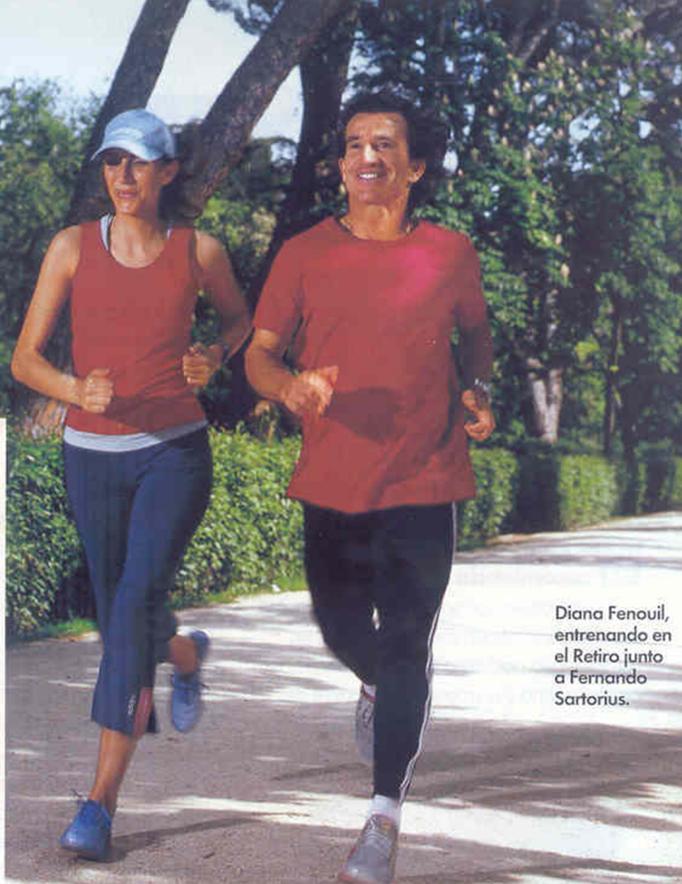


POR DIANA FENOUIL

OPERACIÓN BAÑADOR

UN DÍA CON MI ENTRENADOR ESTRELLA

HA HECHO SUDAR A MAR SAURA, JOAQUÍN CORTÉS Y, ÚLTIMAMENTE, A UNA SERVIDORA. COMO EXPERTA EN FITNESS, QUERÍA ACABAR CON EL MITO DE QUE 'EN CASA DEL HERRERO...!', ASÍ QUE ME PUSE EN MANOS DE FERNANDO SARTORIUS, EL 'PERSONAL TRAINER' DE MODA.



Diana Fenouil, entrenando en el Retiro junto a Fernando Sartorius.

Por mucho que me pase el día informando de las últimas novedades en belleza y deporte, poner en práctica todo lo dicho no siempre resulta fácil. Vamos que, aunque escriba de ello, reconozco que no soy una gran deportista. Es cierto que trato de mantenerme en forma, pero también que últimamente mis tres citas semanales con el gimnasio se habían convertido en

una al mes. Así que, como a una también le apetece lucir palmito este verano, opté por el método más seguro para lograr resultados a corto plazo: el entrenador personal. Mi elegido: Fernando Sartorius (Gimnasio Palestra, Madrid, tel. 914 48 98 22). Si es capaz de poner en forma a los famosos de la tele, pensé, algo podrá hacer conmigo. Nos ponemos un mes de plazo y... empieza la cuenta atrás.

me plantea una especie de *tercer grado* acerca de mis hábitos de ejercicio —¿qué deportes prácticas?, ¿caminas a diario?...— y me somete a pruebas aeróbicas, de flexibilidad y de fuerza para verificar mi forma física.

Objetivo Concluidas las pruebas, me dice que no estoy del todo mal, pero que me falta fuerza. Y... ¿para qué necesito yo la fuerza?, pregunto. «Para mucho. La fuerza está estrechamente relacionada con la musculatura y el metabolismo. Si no tienes fuerza, te falta musculatura, tu metabolismo empeora y aparece la flaccidez», contesta. Así que mi objetivo para las próximas cuatro semanas es

1 cardiovasculares

Nuestra principal herramienta en este caso era correr, pero montar en bicicleta, nadar o saltar a la comba son buenas alternativas. Al principio, lo importante es dedicarle tiempo, ya que el cuerpo necesita al menos de 20 a 30 minutos para empezar a quemar grasas. Así que empecé a correr como si me estuviera entrenando para el maratón de Nueva York. La primera semana lo hacía durante 10 minutos, andaba durante 5, luego volvía a correr otros 10 y terminaba de nuevo andando. La segunda corría 10 minutos, andaba 5, corría 13 y terminaba con 2 minutos de marcha rápida. La tercera semana llegué a correr 15 minutos, andar 3 y correr otros 12. Y, por fin, la cuarta semana conseguí correr los 30 minutos del tirón. Algo en mi interior estaba cambiando: mi organismo empezaba a tener más capacidad para transformar el oxígeno en energía y, aunque no se notara por fuera, eso me daba ánimos para seguir entrenando.

La primera cita Le llamo y quedo con él al día siguiente en el madrileño parque del Retiro. Tiene circuitos para correr y bancos para realizar todo tipo de ejercicios. Nada más llegar, me mide el porcentaje de grasa,

