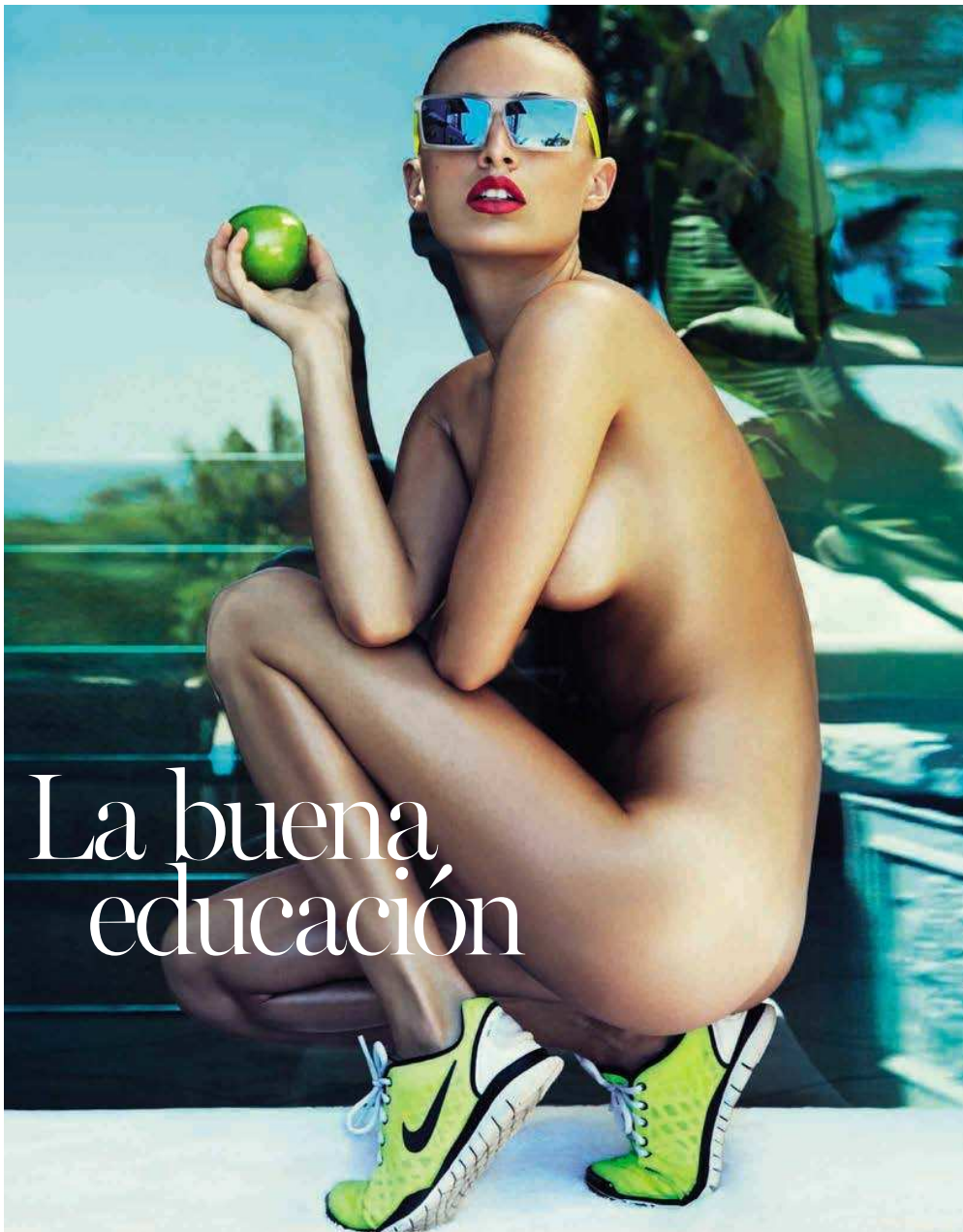


BELLEZA

#DESAFIOSARTORIUS



La buena educación

Una dieta sana, repartida en cuatro tomas equilibradas, es el mejor combustible para que el cuerpo rinda a tope

La buena alimentación es para el cuerpo lo que los buenos pensamientos son para la mente». Existe el mito de que si haces ejercicio puedes comer más o menos de todo y no engordas; pero la realidad

es que cuando haces ejercicio la alimentación tiene aún más importancia. ¿Has intentado prender alguna vez un mechero al que se le ha acabado la gasolina? Un chasquido, otro chasquido, giras la ruedecilla furiosamente con el pulgar pero sólo sa-

len chispas. ¿Qué pasa? Que para que aparezca la llama tiene que haber combustible. Y digo esto porque veo en los gimnasios a muchas mujeres con los pulgares rojos de tanto intentar encender al mechero. Sin embargo, por mucho ejercicio que hagan



Fernando Sartorius

Cuéntale tus experiencias en desafiosartorius@condenast.es

si no se alimentan bien, nunca aparecerá la llama, es decir, los resultados. Cuando haces ejercicio regularmente y a cierta intensidad le estás mandando un mensaje muy claro al cuerpo: cambia, mejora, tonifícate; y el cuerpo, como siempre escucha lo que haces, te responde: «Sí, de acuerdo, pero con mi infraestructura actual no puedo hacer frente a estas nuevas cargas fisiológicas. Necesito ladrillos, cables, tornillos... ¡y de calidad! Por cierto, también necesito asfaltar las autopistas.

¿De dónde creéis que el cuerpo tiene que sacar este material de construcción para reparar la maquinaria del organismo? Efectivamente, de los alimentos que escoges a lo largo del día. El cuerpo no tiene hambre de pollo, paella o ensalada, ese es tu paladar. El cuerpo tiene necesidad de ciertos nutrientes que tiene que obtener a lo largo del día: proteínas, hidratos de carbono, grasas esenciales, vitaminas, minerales y agua. Pero seguro que esto más o menos ya lo sabías. Lo que suele suceder a menudo es que, cuando vas a desayunar en tu cafetería favorita y hueles los bollos recién hechos, no te puedes resistir. Lo mismo

pasa cuando vas al cine y te tragas una bolsa entera de palomitas. A este tipo de comportamiento, el de alimentarse sin tener en cuenta las necesidades del cuerpo, se le denomina comer emocionalmente. Y existen tres formas de comer emocionalmente. Puede ser por aburrimiento. Muchas veces comemos, no por hambre, sino simplemente por tener algo que hacer, de forma que comer se convierte en un pasatiempo. También se puede comer por consuelo. Los problemas cotidianos—un horrible día en el trabajo, una discusión con la pareja o cualquier otra eventualidad—llevan a muchas mujeres a buscar refugio en la comida, engullendo lo que se les cruza por el camino. Y, por último, las ocasiones especiales en las que todo gira alrededor de la comida: cumpleaños, navidades, cine, cuando viajas, en un avión, bodas, bautizos, cenas y comidas de trabajo... ¡Es un bombardeo constante!

LA FÓRMULA 80-20
¿Hay que comer sano siempre? No. ¿Tiene algo de malo pegarse un homenaje de vez en cuando? No. Todos lo hacemos, lo contrario sería muy aburrido. Lo que pasa es que, cuando haces ejercicio y estás en forma, el cuerpo metaboliza estos homenajes; mientras que si no lo estás, los almacena. El 80% de las veces deberías alimentarte teniendo en cuenta las necesidades del cuerpo, eligiendo alimentos

no tanto para dar gusto a tu paladar sino por su contenido nutritivo. Una estrategia ganadora es comer menos cantidad, pero más seguido. Un día la pregunté a una clienta sobre lo que había comido el día anterior. «Una ensalada», me contestó alegremente a la vez que se le iluminaba la cara. «¿Sólo una ensalada?», le insistí. «Bueno, no; llevaba un poco de queso, jamón...». «¿Y nada más?», seguía con mi interrogatorio como el entrenador detective que soy. «Ah sí, creo que también llevaba atún y huevo». «¿Y aliño?». «Salsa rosa». Pasó de santa a pecadora en sólo diez segundos.

Queridas lectoras, eso no es una ensalada, eso es un bombardeo de relojería. No quiero decir con esto que el atún o el huevo sean malos, al contrario, son alimentos muy nutritivos, pero por muy sano que sea un alimento, si consumimos demasiada cantidad de una vez, almacenaremos lo que el cuerpo no pueda utilizar. Muchas veces elegimos platos sanos que estropeamos con lo que añadimos. Por ejemplo, una mujer sana y activa que consume 2.000 calorías es mejor que las reparta en cuatro tomas equilibradas. Muchas veces desayunamos muy poco y tendemos a consumir demasiadas calorías de una vez en la comida y en la cena. ■ F. S.

«¿Es malo darse un homenaje de vez en cuando? No. Pero el 80% de las comidas deben planificarse pensando en las necesidades del cuerpo y no en las del paladar»

Ejercicio del mes

DESARROLLAR LA CONEXIÓN MENTE-MÚSCULO

(Tonificar glúteos)

Uno de mis objetivos como entrenador es que mis alumnas aprendan la forma correcta de hacer los ejercicios y sientan la zona que trabajan. En los glúteos, esta conexión es difícil. Por eso este mes os ofrezco tres ejercicios que os ayudarán a tonificar el trasero

1

Patada trasera

Apoyada sobre manos y rodillas, da una patada hacia atrás con la pierna recta, flexionando los glúteos o, segunda posibilidad, manteniendo la pierna flexionada empujando el pie hacia el techo. Esta opción trabaja más los glúteos, pero ambos son ejercicios efectivos para darle forma y firmeza al trasero. Realiza dos series de 20 con cada pierna.

Elevación lateral de piernas

Tumbada, con un lado del cuerpo en contacto con el suelo, en concreto desde la cadera hasta el tobillo, y el brazo estirado. Mantén el abdomen tenso, levanta la pierna que no está en contacto con el suelo unos 45 grados, y bájala de forma controlada. Realiza dos series de 20 con cada pierna.

2

Elevación de cadera con 'fitball'

Tumbada, estira las piernas y apoya los tobillos en el balón. Eleva las caderas de manera que el cuerpo forme una línea recta desde los hombros hasta las rodillas, sin dejar de contraer los músculos de la parte delantera de las piernas (visualiza que son esponjas que al contraerse escurren el agua). Emplea cuatro segundos en subir, para un segundo, contrae y baja en dos segundos. Haz tres series de 15 repeticiones cada una.

3