

SEPTIEMBRE 2023

Men's Health

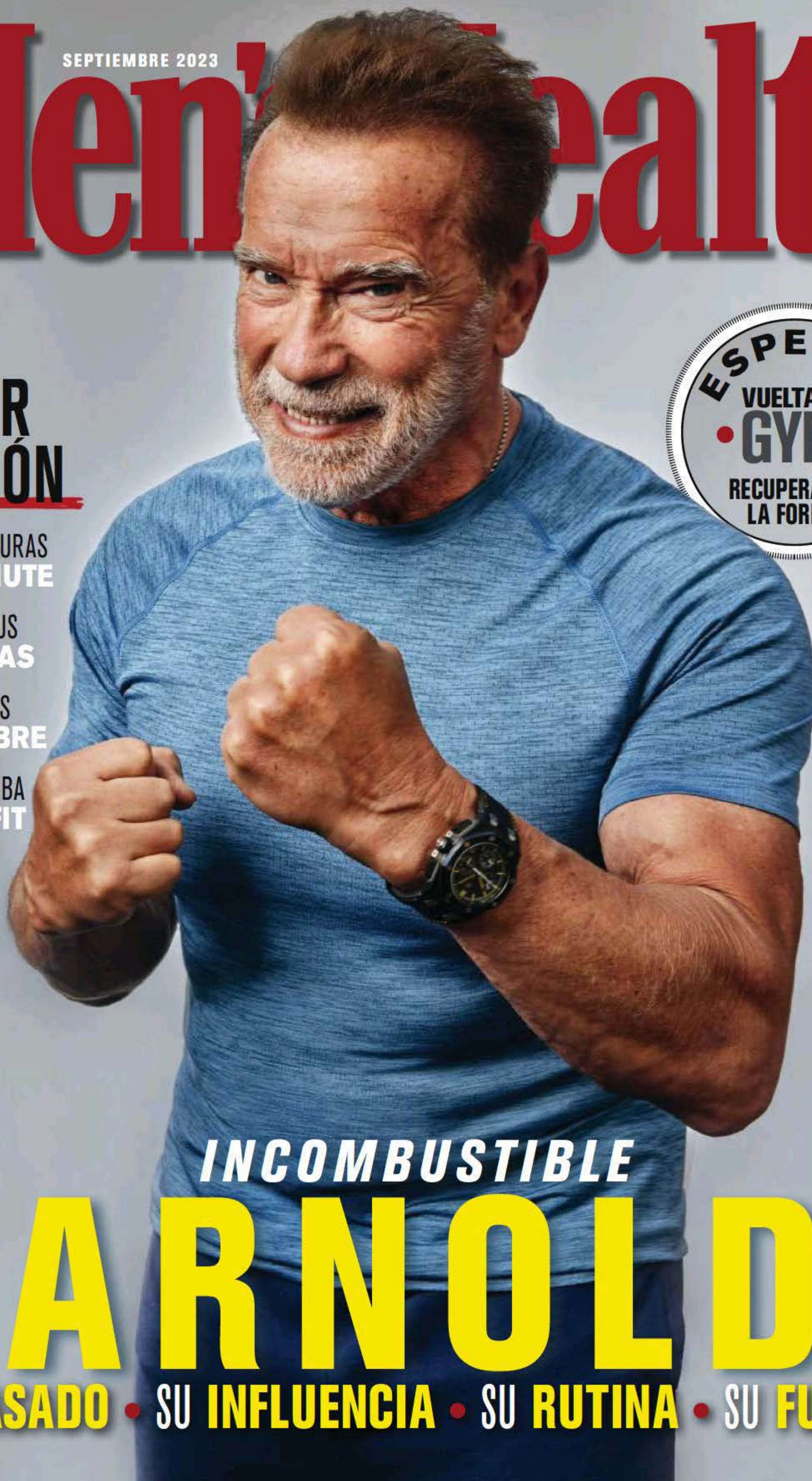
**TU
MEJOR
VERSIÓN**

VIVE 10 AVENTURAS
LAST MINUTE

HACKEA ASÍ TUS
HORMONAS

PIERDE 5 KILOS
SIN HAMBRE

PONTE A PRUEBA
EL TEST FIT



INCOMBUSTIBLE

ARNOLD

SU **PASADO** • SU **INFLUENCIA** • SU **RUTINA** • SU **FUTURO**

Nº 245 - 2,30 € - (CANARIAS 2,45 €)
VENTA CONJUNTA CON CAR AND DRIVER

MENSHEALTH.es

Blauer

USA

DYLAN
BROSNAN

MEETS
BLAUER

FALL WINTER 23/24
blauerusa.com



EL MÉTODO ARNOLD

“MI LEMA ES: ‘VISUALIZALO, CRÉTELO, LÓGRALO’...

¡Y FUNCIONA!”, Y a ver quién le lleva la contraria a un tipo que llega a los 76 años estrenando un documental en Netflix (*Arnold*), presentando una serie en la misma plataforma (*FUBAR*), protagonizando una espectacular biografía fotográfica para Taschen (*Arnold: atleta, actor, americano, activista*) y convertido en exitoso influencer con más de 24 millones de seguidores en Instagram y más de 6 millones en TikTok. “Cada mañana cuando me levanto pienso lo mismo: soy el hijo de puta más afortunado del mundo”. Nada que objetar, claro. Y más si tenemos en cuenta que estamos hablando de un chiquillo austriaco, esmirriado y pobre, al que un padre con creencias nazis arreaba con el cinturón un día sí y otro también, y que estaba predestinado a ordeñar vacas... hasta que decidió retorcer su destino a golpe de disciplina. “Todo empezó con mi visión de convertirme en un gran culturista, después en uno de los principales actores de Hollywood, y más tarde en el gobernador de la quinta economía

más grande del mundo”. Spoiler: lo logró todo. Arnold Schwarzenegger llegó a EEUU con apenas 20 años, besó el suelo del aeropuerto, y luego se coronó cinco veces Mr. Universo. Se hizo rico antes de convertirse en una estrella vendiendo libritos de entrenamiento e invirtiendo las ganancias en bienes inmobiliarios. Fue el primer culturista en contratar a un publicista. Decidió hacer cine y se rio de los que le soltaban: “Para una peli de nazis, vale, pero ser una estrella, imposible”, cuando James Cameron le dijo: “Eres perfecto para Terminator porque hablas como una máquina”. Y luego fue el Conan soñado, y el actor mejor pagado durante décadas, y una superestrella global. Y decidió escalar otra cima y se convirtió en gobernador de California por partida doble. 76 años y mil vidas en una, todas con algo en común: el método Arnold. “Siempre he sabido reconocer los huecos antes que nadie y pensar: ‘¿Qué diablos le pasa a la gente que no ve esas oportunidades?’. No he tenido nunca miedo a la hora de lanzarme y de ser el primero en aprovecharlas. Ese ha sido mi gran valor”.

Jordi Martínez



@jordimartinezmh



martinez@hearst.es

Director
JORDI MARTÍNEZ

Redactora jefa CRISTINA SÁNCHEZ
Redactor de Fitness VICENTE FERNÁNDEZ
Redactora de Grooming y Moda LOLA LÓPEZ
Colaboradores
JOSÉ MIGUEL TORRENTE (edición y cierre),
VIRGINIA DE LOS RÍOS, GALA MORA

DISEÑO

LABORATORIO CREATIVO
Directora de arte MARÍA JESÚS BOCANEGRA
MAYTE F. TABASCO

MENSHEALTH.ES

Director IVÁN IGLESIAS
Coordinadora PATRICIA RIVERA
Redactores ROBERTO CABEZAS, JOAQUÍN GASCA
Colaboradores JAVIER BRAGADO,
ADRIÁN DE DIEGO, JULIO ESCALONA,
GUSTAVO HIGUERUELA, FRAN GÓMEZ,
ADRIÁN LÓPEZ, JUANJO VILLALBA

PLATÓ HEARST

Fotografía PABLO SARABIA,
NURIA SERRANO, ANA RUIZ,
FERNANDO ROI
Vídeo EVA PEÑA

DOCUMENTACIÓN

documentacion@hearst.es
Tel. 917 288 991

PUBLICIDAD MEN'S HEALTH

Director de Publicidad y Soluciones de
Comunicación RUBÉN CORDERO
Directora de AD Intelligence & Ops
SANDRA PROSPERI
Director de Hearst Agency LUIS QUINTANA
Directora de Hearst Live
INÉS PÉREZ

MADRID

Avda. Cardenal Herrera Oria, 3
28034 Madrid Tel. 917 287 000
Directora Comercial M^a LUISA RUIZ DE VELASCO
Director Comercial GONZALO ROIBAS
Jefe de Publicidad IGNACIO ATANCE
Coordinadora Print AMPARO GASULL
Directora Comercial de Publicidad
Digital NORA RECIO
Director de Programática IGNACIO TOMÉ
Jefa de Publicidad Digital LAURA GUARDIOLA
Coordinadora Digital MARTA GADEA

BARCELONA

Aribau, 112, 6^a 1^a 08036 Barcelona
Tel. 935 661 558
Directora Comercial LUZ ROCA DE VIÑALS
Subdirectora Comercial LETICIA MARTÍN
Coordinadora Print/Digital AMPARO GASULL

VALENCIA

BÁRBARA SANCHÍS
Tel. 650 829 419

MEN'S Health

HEARST
españa

CEO
CRISTINA MARTÍN CONEJERO
Director Financiero y Operaciones del Sur de Europa
MARCELLO SORRENTINO
Directora General de Publicaciones
BENEDETTA POLETTI
Director de Marketing
JOSÉ ÁNGEL MORALES
Director de Desarrollo de Marcas
GUILLERMO MORENO
Director de Desarrollo de Consumidores
MANUEL POYATO
Director de Control de Gestión
CÉSAR PORTILLA
Director de Producción
CARLOS BOHÚA
Director de Informática
CARLOS AMORÓS
Director de Estrategia Digital
CARLOS ALONSO
Director de Rr. Hh.
RAÚL PASEIRO
Director de HEARST Studio
MIGUEL RUIZ-BRAVO
Directora de Comunicación
EVA CALLE

HEARST
magazines

President
DEBI CHIRICHELLA
President Hearst Magazines International
JONATHAN WRIGHT
Development SVP/Editorial & Brand Director
KIM ST. CLAIR BODDEN
Editorial Director/ Luxury Brands
ELEONORE MARCHAND

HEARST ESPAÑA, S. L.

Avda. del Cardenal Herrera Oria, 3
28034 Madrid
Tel. 917 287 000

Atención al cliente y suscripciones

Teléfono 911 126 260
suscripciones@hearst.es

Atención al cliente
de lunes a viernes laborables,
de 9 a 14 h.



IMPRESIÓN

INTERIORES: Comeco Gráfico
CUBIERTAS: Gráficas Im-tro
Printed in Spain. D.L.: M-12512-2013
Edición pocket: D.L.: M-13070-2013

DISTRIBUCIÓN

Sociedad General Española de Librería (Sgel)
Av. Valdeparra, 29. Pol. industrial Alcobendas,
28108 Madrid. Tel. 916 576 900

Precio Canarias: 2,45 € (sin IVA, con transporte)
Precio Ceuta y Melilla: 2,30 €
(sin IVA, con transporte)

Difusión controlada por ARI
ASOCIACIÓN
REVISTAS

menshealth@hearst.es

www.menshealth.es

@menshealthesp

@menshealthESP

menshealth.es

menshealthESP

menshealthesp

MU

WORLD

TU BRÚJULA PARA NO PERDERTE NADA

DE ARNOLD, ¿QUÉ TE GUSTA MÁS?



Leyenda del culturismo, superestrella del cine de acción de los 80 y 90, político... La vida se queda corta para el prota de Conan. Pero...

¿CUÁLES SON LOS MOTIVOS POR LOS QUE MÁS LE ADMIRÁIS?

Que tiene más carisma que músculos. Y eso no se puede entrenar en ningún gimnasio.

@bayovan

Que siempre se enfoca en la meta para ganar, ya sean músculos, premios o elecciones.

@jjsilvalle

Sus ejercicios, su persistencia, su disposición para triunfar en lo que sea, y casi todas sus películas.

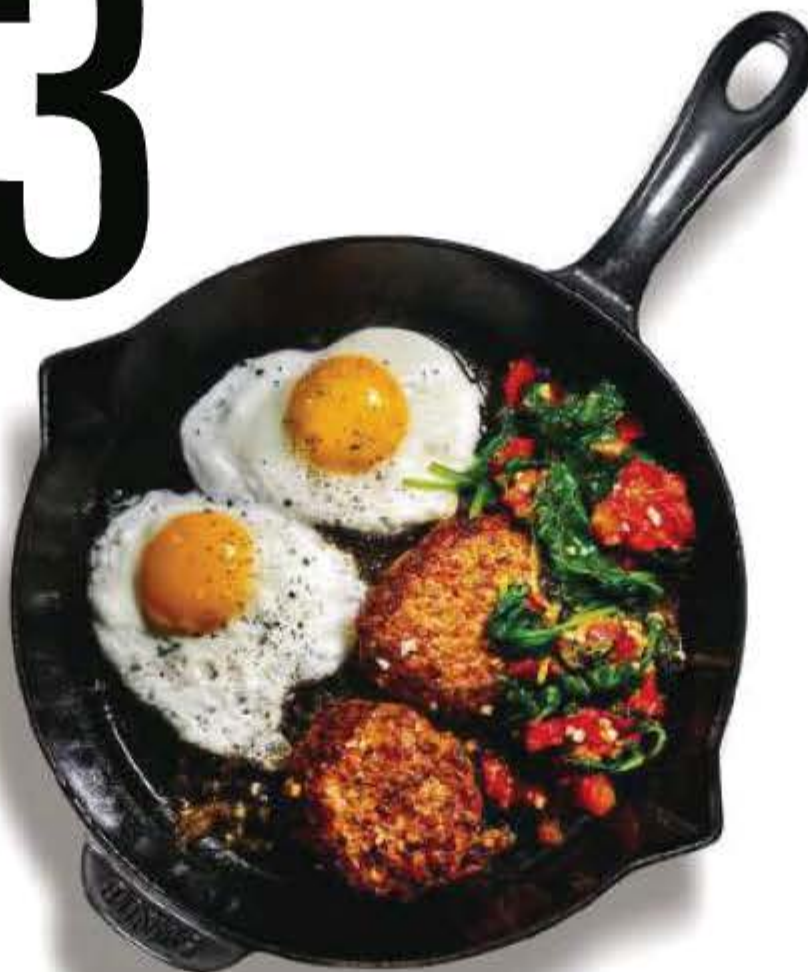
@pedricubarg

Su amor por los animales.

@afq69

72

Hemos consultado con investigadores y especialistas para crear un test que mide cómo eres de fuerte realmente.



32

Dos recetas de desayuno, una dulce y otra salada, para alimentar tus músculos y darle sabor al fin de semana.

28 La mejor rutina quemagrasas.

FOOD

34 Todo lo que debes saber sobre los espárragos.

HEALTH

37 Hackea tus hormonas Las 10 que más influyen para perder peso.

40 Un plan saludable Para empezar bien el otoño.

42 El sudor es tu gran superpoder.

LIFE

44 Elige tu escapada de última hora.

48 Apura el estilo del verano La mejor moda.

52 No te cortes ni un pelo Problemas capilares.

56 Best choices.

REPORTAJES

64 La dieta más inteligente Un plan fácil de mantener.

86 Adictos al crack Con el quiropráctico de YouTube.

92 Cocina dos horas y come siete días.

98 Break point Nick Kyrgios, tenis al límite.

COACH

108 En forma total En solo cuatro semanas.

116 Nutrición a la carta.

117 Descansa y sigue Calzado para recuperarte.

118 Esfuerzo olímpico.

120 Revive con un flat white Bebida milagrosa.

121 ¿Qué influencia tiene el sol en mi cuerpo si alterno al aire libre?

122 El gran duelo MH.

114

Los mejores neoprenos para que disfrutes del deporte en aguas abiertas.



80

El entrenador Aaron Santos nos enseña cómo quemar grasa y prevenir lesiones con el fitball.

MH WORLD

5 ¿Qué es lo que más os gusta de Arnold?

9 Medicamentos para perder peso, ¿sí o no?

WARM UP

10 Turismo activo, en el paraíso caribeño.

14 15K Nocturna Valencia: correr a la luz de la luna en la ciudad del running.

16 Un finisher incendiario que te igualará a la élite.

18 Pide por esa boquita... y cuida tus labios.

20 Pisa fuerte Las sneakers pegan con todo.

21 A toda vela Reloj y cronógrafo marinos.

22 Dieta multicolor Para mejorar tu visión.

23 Las gafas que cambian la realidad.

BODY

25 Desde lo más profundo Sobrevivir al gran blanco.



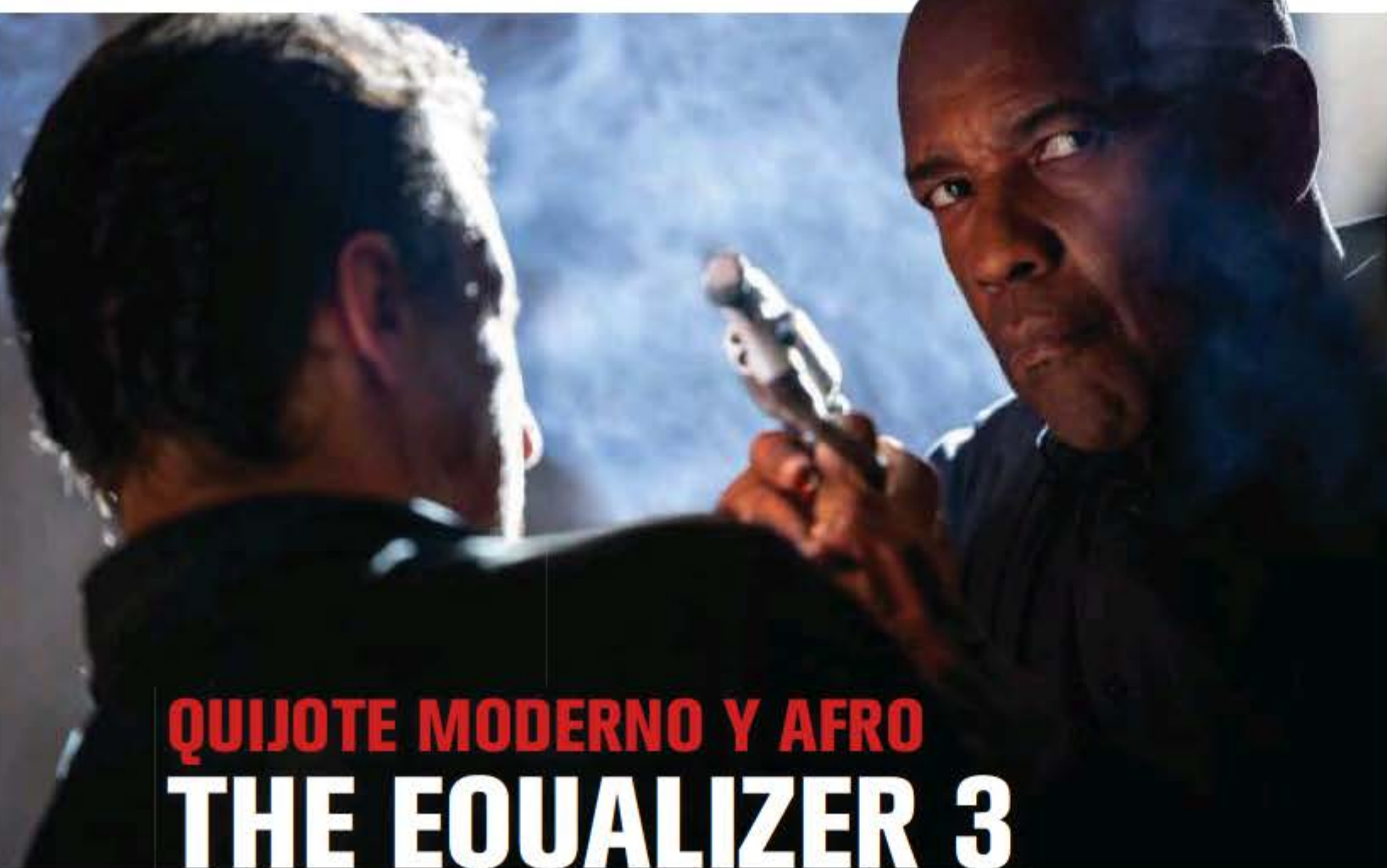
ARNOLD SCHWARZENEGGER, fotografiado por Michael Muller.

58

**DE TERMINATOR
A INFLUENCER,**

Schwarzenegger
se reinventa.
Tras reinar en
el olimpo del
culturismo y
el cine, ahora
también quiere
conquistar
las redes.





QUIJOTE MODERNO Y AFRO THE EQUALIZER 3

A PUNTO DE CUMPLIR 70 AÑOS, Denzel Washington forma junto con Liam Neeson (71) la pareja de talluditos más marchosa del cine de acción. Tras ganar dos Oscar (por *Tiempos de gloria* y *Training Day*) y bragar en el cine afroamericano más combativo de la mano de Spike Lee, Denzel ha encontrado en las pelis de acción el acomodo perfecto para seguir luciendo su incombus-

tible carisma. Bajo la batuta de otro director afroamericano, Antoine Fuqua (responsable de títulos tan potentes como *El rey Arturo* o la citada *Training Day*), el actor estrena ahora la tercera entrega de *The Equalizer*, saga sobre un ex agente especial retirado que tan pronto está leyendo *El Quijote* como partiendo cuellos de mafiosos rusos y malandrines varios.



"El simulador de Han Solo". Así describieron sus creadores Starfield, un videojuego de ciencia ficción desarrollado para PC y Xbox Series X, que llegará a nuestras consolas con los estertores del verano. Ambientado en el año 23330, tras una guerra colonial interestelar, un explorador galáctico visita lo que queda de la Tierra para comprobar que los supervivientes emigran a Marte. ¿Por qué siempre nos auguran un futuro tan chungo?



LA SERIE DEL MES

QUIM Y ÚRSULA, LA PAREJA MÁS HOT

CON UN TÍTULO que homenajea a *Fuego en el cuerpo*, un clásico del cine negro, llega a Netflix *El cuerpo en llamas*, miniserie sobre el 'crimen de la Guardia Urbana'. En ella se relata cómo una pareja de amantes asesino en 2017 al marido de ella (los tres eran miembros de la Guardia Urbana de Barcelona). Está protagonizada por uno de nuestros chicos MH preferidos, Quim Gutiérrez, y Úrsula Corberó. Por cierto, ¿hay alguien más que arda en deseos de ver cómo le sienta el uniforme a Úrsula? A Quim ya sabemos que todo le sienta de fábula...

LA GRAN ENCUESTA

¿CUÁL HA SIDO LA MEJOR PELÍCULA DE DENZEL?*

Boxeador, líder del Black Power... El público se inclina por sus papeles de prestigio.



*FUENTE: IMDB. FOTOS: SONY PICTURES, NETFLIX Y BETHESDA GAMES STUDIO.

NO LOGRO PERDER PESO. ¿DEBO RECURRIR A LOS MEDICAMENTOS DE MODA?

Cuando Twitter interrogó a Elon Musk sobre su reciente pérdida de peso, el multimillonario fue inusualmente directo. No había una dieta especial, ni un régimen de ejercicio estricto del que hablar. “Ayuno” y “Ozempic, Wegovy” fue su respuesta. Ozempic y Wegovy son productos inyectables que se administran una vez por semana y que contienen un medicamento llamado ‘semaglutida’. Esencialmente, son supresores del apetito, y también reducen la velocidad a la que los alimentos salen del estómago y mejoran la sensibilidad a la insulina. “Ozempic se comercializa en España a dosis de 0,25, 0,5 y 1 mg para el tratamiento de la diabetes. Wegovy contiene semaglutida, pero la dosis final de tratamiento es de 2,4 mg y su indicación terapéutica es la obesidad”, nos explicó la doctora Inka Miñambres Donaire, miembro del Área de Obesidad de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). “Wegovy está aprobado por la EMA pero todavía no está comercializado en España. Ambos medicamentos están (Ozempic) o estarán (Wegovy) sujetos a prescripción médica”. La semaglutida se recomienda solo para quienes tienen, al menos, un problema de salud relacionado con el peso (prediabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas, etc.) y un IMC de 35 o más. Si en general gozas de buena salud y no caes en el grupo de la obesidad, no es para ti.

¿Y si cumples con los requisitos? Vale la pena señalar que puede haber efectos secundarios. “Son fármacos que aunque tienen un buen perfil de seguri-

dad, no están exentos de contraindicaciones (por ejemplo, antecedentes de pancreatitis, entre otras) ni de efectos secundarios (náuseas, vómitos, los más frecuentes)”, explica la especialista.

“Es muy importante que el paciente los tome bajo supervisión médica para detectar si cumple criterios de tratamiento, realizar un correcto ajuste de dosis y una correcta evaluación de su eficacia”.

Además, según los expertos, la semaglutida no es una solución a largo plazo. Los estudios sugieren que cuando dejas de usar el medicamento, el apetito vuelve a la línea de salida. La obesidad es psicológica y fisiológicamente compleja; hay muchos factores más que el hambre y el azúcar en la sangre, y para combatirla es necesario un abordaje más amplio guiado por un especialista.

Mucha gente se inyecta estos medicamentos sin receta. ¡No lo hagas!



MH CHAT



ESTOY INTENTANDO DEJAR LA CAFEÍNA. ¿HAY OTRO MODO DE CONSEGUIR UN EFECTO SIMILAR AL QUE PROVOCA?

Lector MH

Necesito un modo de afrontar las sesiones de gimnasio matutinas sin tomarla.

La teína. Químicamente hablando, es la misma molécula que la cafeína, pero de otra planta. La cantidad de cafeína en una taza de té es menor que en un expreso. ☀

¿No estaré sustituyendo un excitante por otro?

Ten en cuenta que se estima que la cantidad de teína de un té es la décima parte que la de un café. Es una buena opción si estás buscando reducir el consumo de cafeína, sin eliminarlo del todo. 🐼

¿Qué otras opciones tengo si no quiero tomar té?

Existen suplementos nutricionales que han demostrado su eficacia como ayuda ergogénica, al igual que la cafeína, y que podemos utilizar para mitigar el cansancio 😊 que podemos notar al reducir su consumo.

¿Cuáles son? ¿Y puedo consumirlos de forma natural sin recurrir a tomar suplementos?

La creatina. Sobre todo en productos de origen animal como carnes y pescados. O la taurina, que está presente en carnes de vaca y de aves de corral, y en el marisco.

María Riestra, especialista en Endocrinología y Nutrición

MH

WARMUP


ANTES DE EMPEZAR HAY QUE CALENTAR



Las impresionantes playas de Las Terrenas pueden ser el escenario perfecto para disfrutar de una tarde de kitesurf de las que no se olvidan.

SAMANÁ

AVENTURAS TODO INCLUIDO

DALE UNA OPORTUNIDAD AL CARIBE, PORQUE AÚN EXISTEN PARAÍSOS DESCONOCIDOS EN LOS QUE NO TODO ES BEBER MARGARITAS Y TUMBARSE EN LA ARENA. EN LA PENÍNSULA DE SAMANÁ TE ESPERAN TREPIDANTES RECORRIDOS EN BUGGY, ADRENALÍNICAS TIROLINAS, AVENTURAS EN KAYAK... Y, CLARO, PLAYAS INCREÍBLES QUE SERÁN EL MEJOR DESCANSO DEL GUERRERO. BIENVENIDO AL PARAÍSO MÁS ACTIVO. 

Por REDACCIÓN MEN'S HEALTH





1



2



5



6



8

Si sigues pensando que unas vacaciones en el Caribe son sinónimo de colocarse una pulserita el primer día y pasar los siguientes como una perezosa ballena varada, hinchándote de coloridos cócteles en una tumbona frente al mar, vete olvidándolo. Existe un Caribe inédito capaz de ofrecerte espectaculares dosis de adrenalina en escenarios de ensueño.

El paraíso te espera en Samaná, al noreste de República Dominicana (la empresa española Soltour es la única que ofrece vuelos directos). Esta península, rodeada de aguas turquesas y alejada del turismo masivo, cuenta con kilómetros y kilómetros de playas de arena blanca cuajadas de cocoteros, pero también

EL PARAÍSO ESTÁ EN SAMANÁ, AL NORESTE DE LA REPÚBLICA DOMINICANA

con apabullantes paisajes capaces de convertirse en el escenario perfecto para vivir mil y una aventuras. No en vano, el compromiso de la zona con la protección de la biodiversidad ha conseguido mantener prácticamente intacto un paraíso natural que te sorprenderá por la increíble variedad de su oferta.

Tu aventura podría comenzar conociendo el territorio de la forma más trepidante posible: subido a un buggy. Recorre la zona de Las Galeras a toda velocidad a través de selvas, plantaciones y pintorescos pueblecitos... e intenta mantener la boca cerrada (si puedes) cuando llegues, prácticamente rozando la orilla, a El Rincón, una espectacular playa salvaje de casi 5 kilómetros. Si el calor aprieta y las cálidas (muy cálidas) aguas de Samaná te

1. La trepidante experiencia con tirolinas. La mejor forma de conocer Samaná desde el aire.

2. En Monkey Land podrás interactuar a tu antojo con los divertidos monos ardilla.

3. Las paradisíacas playas de Samaná, perfectas para deportes acuáticos.

4. Aprovecha para darte un baño en las cristalinas aguas del río Caño Frío, en Las Galeras.

5. No vuelvas sin disfrutar de una excursión en buggy por las plantaciones.

6. Los Haitises, un impresionante parque nacional repleto de manglares y cuevas.

7. Playa Rincón, situada en Las Galeras, está considerada como una de las más hermosas del mundo.

8. Una excursión en kayak es la mejor manera, y la más activa, de recorrer Los Haitises.



3



4



7

EN LA PLAYA DE LAS TERRENAS ESTÁ EL MEJOR SPOT DEL PAÍS PARA DISFRUTAR DEL KITESURF

saben a poco, llega al final de la playa, descubre el río Caño Frío y refréscate en sus cristalinas aguas.


¿Ganas de más? Acércate a Monkey Land y deja que Samaná te enamore desde otra perspectiva, deslizándote por una de las tirolinas más largas del Caribe. Allí te esperan doce recorridos que pondrán tu corazón al límite. Después, rebaja tu adrenalina disfrutando con los graciosísimos monos ardilla que viven en el mismo complejo.

Visita obligada son los manglares de Los Haitises, cuajados de cuevas como la de San Gabriel, presidida por la rocosa imagen del arcángel. ¿La mejor forma de disfrutar de este impresionante parque nacional? Sin duda, a bordo de un kayak, sintiéndote explorador por un día y adentrándote a golpe de remo en las zonas más recónditas.

Si sigues con hambre de acción, y eres un apasionado de los deportes acuáticos, en Las Terrenas tienes el considerado mejor spot del país para practicar kitesurf. Si tu nivel no da para tanto, no te preocupes: en la zona hay varias escuelas en las

que ayudarán a dar tus primeros pasos.

Y después de tanta acción, quizás ha llegado la hora de relajarse un poco... La mejor opción es sin duda disfrutar de una mágica puesta de sol, con un cóctel en la mano, en el Cafecito del Mar, situado en un rincón de la península que hace honor a su nombre: Playa Bonita.

Pero en este destino aún por explorar hay más, claro. Mucho más. Descubre tu propia Samaná... y haznos un favor: no lo cuentes demasiado y mantén este paraíso (casi) en secreto. 

LLEGAR Y ALOJARSE

Soltour comercializa el único vuelo directo a Samaná y es el referente en la zona, con estupendos hoteles como estos.

BAHÍA PRÍNCIPE GRAND EL PORTILLO

El complejo ideal para viajar con los más pequeños a costas y vivir unas vacaciones familiares de ensueño. Arquitectura colonial, actividades acuáticas, club infantil, fantásticos restaurantes... y una espectacular playa a pie de tumbona.



VIVA WYNDHAM V

Si buscas tranquilidad y exclusividad, este hotel solo para adultos es la elección perfecta. Su Vip Club Viva te hará sentir en el paraíso. Además, podrás disfrutar de clases de yoga, cocina, cócteles, tenis, tiro con arco... y de lo mejor de la gastronomía en sus tres restaurantes a la carta. Un auténtico oasis.



RUNNING

A la luz de la luna

La emblemática 15K Nocturna FibraValencia cumple diez años, con la que será su edición más emocionante.

La brisa nocturna y el calor del público se alían para que los corredores vivan una experiencia inolvidable.

La 15K Nocturna FibraValencia conmemora este año su décimo aniversario. Diez años iluminando la noche de Valencia e impregnando la ciudad de *#PuroRunning*.

Esta gran cita deportiva cautiva, año tras año, a miles de corredores que apuestan por convertirse en los protagonistas de una experiencia inolvidable. Y en este 2023, los *#NightRunners* podrán vivir en primera persona la edición más especial de una carrera que aspira a reunir

10.000 corredores en la línea de salida, dispuestos a disfrutar de su pasión por el running y experimentar una nueva visión de la ciudad.

Entre las grandes novedades del décimo aniversario, la carrera estrena naming e imagen, que representan a la perfección el espíritu de la ahora denominada 15K Nocturna FibraValencia.

La prueba, que ostenta la mejor marca de la historia en la distancia sobre suelo español, tanto en categoría masculina

como en femenina, se sitúa de nuevo como una cita estratégica dentro del proyecto Valencia Ciudad del Running. Al celebrarse el 30 de septiembre, la 15K Nocturna FibraValencia te sirve para testar tu estado de forma después del verano, de cara a afrontar el Medio Maratón (22 de octubre) y el Maratón Valencia Trinidad Alfonso (3 de diciembre). Si aún no tienes tu dorsal, puedes conseguirlo en 15knocturnavalencia.com. No tardes mucho, ¡que se van a agotar muy rápido!

UN CIRCUITO RÁPIDO Y LLANO

El trazado ha sido diseñado para volar sobre el asfalto, y recorre los lugares más emblemáticos de la ciudad, como las Torres de Serranos, la plaza del Ayuntamiento o la Ciudad de las Artes y las Ciencias. Además, la temperatura de las noches valencianas a principios del otoño es perfecta para sumar kilómetros a la luz de la luna.



FACILIDADES PARA LOS CORREDORES

Los runners contarán con una amplia oferta de servicios que incluye bolsa del corredor, la camiseta técnica de la marca Benjo Sports, Feria del Corredor, avituallamientos en carrera y avituallamiento posmeta. Respecto al desplazamiento y la estancia, Transvia Sport, gestora turística oficial de la prueba, facilita el viaje y las mejores ofertas hoteleras, con ventajas como la cancelación sin gastos 30 días antes de la prueba, y hasta 48 horas antes en caso de lesión.

Si eres fan del japonismo, seguro que te planteas mejorar día a día en tus entrenos, siempre ayudado por la tecnología. Estas son las técnicas filosóficas que te ayudarán.

1. ENCUENTRA TU IKIGAI

Es decir, tu razón de ser, aquello en lo que realmente eres bueno y te hace disfrutar.

Porque todos no podemos ser cracks del CrossFit o del trail. Quizás lo tuyo, el entrenamiento que te va, sea el aikido, el step o el spinning. Es lo que les pasa a marcas con tanta solera y recorrido como Nissan (90 años ya en el mercado). Son conscientes de que su ikigai es innovar para enriquecer la vida de las personas, y eso constituye su fortaleza.

2. MEJORA CON EL MÉTODO KAIZEN

Esta filosofía promueve ir introduciendo pequeñas mejoras cada día para conseguir un gran objetivo. Así que, en lugar de ponerte retos semanales o mensuales muy aspiracionales, céntrate en un pequeño challenge diario: el lunes, por ejemplo, concéntrate en mantener la postura correcta mientras corres, el martes haz 10 minutos más de estiramiento... También Nissan sigue esta técnica kaizen, para aportar nuevas tecnologías (e-Pedal, ProPILOT Assist...) que mejoran el confort, la seguridad y la experiencia de conducción.

3. ATRÉVETE A PROBAR COSAS NUEVAS

¿Battle camp, entrenamiento con cuerdas, calistenia, danza del vientre...? ¿Por qué no? Para mejorar y sacar lo mejor de ti mismo tienes que entrenar hasta esos músculos que no sabes que existen. Esto en japonés se llama kabuku y consiste en salir de tu zona de confort. En automoción, Nissan lo hizo buscando una alternativa a los híbridos y eléctricos puros a través del e-POWER, una tecnología que permite disfrutar de la conducción eléctrica libre de enchufes.

6 PRINCIPIOS JAPONESES

PARA DAR LO MEJOR DE TI

4. CONTROLA TU CUERPO CON EL AIKIDO

La fuerza sin control solo sirve para lesionarte, para cansarte antes de tiempo y para no lograr objetivos. En el aikido dominar las técnicas es una cuestión de paciencia, de autocontrol y de mucha constancia para ir progresando con el tiempo. Nissan también se ha puesto en marcha con este autocontrol. Por eso con su nueva tecnología e-4ORCE, ha desarrollado un sistema de tracción total a las 4 ruedas que domina cualquier tipo de superficie y evita el balanceo.

5. HAZ EJERCICIO EN LA NATURALEZA

La combinación de ejercicio y naturaleza hace que tu cuerpo segregue más endorfinas y estas te ayudan a mejorar en tus entrenos. Hacer ejercicio al aire libre es un gran acierto, sobre todo cuando estás un poco preocupado o bajo de ánimo. Y cuanto más bonito sea el entorno, mejor. Por eso, hay que cuidar la naturaleza. Nissan ha desarrollado su plan Nissan Ambition 2030, con el que busca potenciar la movilidad eléctrica para avanzar hacia el futuro más sostenible, seguro e inclusivo, con 0 accidentes y 0 emisiones. Nissan ARIYA es el primer crossover de la marca 100% eléctrico.

6. SÉ FAN DEL EQUILIBRIO

Nada de palizones de un día para descansar 15. Sé sincero contigo mismo, elabora un plan de entrenamiento equilibrado en el que la moderación sea protagonista y cíñete a él. Como el Nissan ARIYA, que representa el equilibrio perfecto entre pasión y tecnología, entre tradición e innovación. Testigo de ello es la utilización de patrones artesanales kumiko, tan bellos como exquisitos. Tecnología puntera con una belleza pura.



Nissan X-Trail cuenta con la tecnología de tracción total e-4ORCE: control, equilibrio y modernidad.

WORKOUT

Un finisher incendiario

Aumenta la quema de calorías con el burpee con snatch y zancada, un movimiento complejo, digno de la élite del fitness.

Pocos movimientos provocan tantas náuseas como los burpees. Pero ya sea que los ames o los odies o, muy probablemente, un poco de ambos, no se puede negar el hecho de que son muy efectivos, puesto que aceleran el ritmo cardíaco mientras fortaleces piernas, glúteos, core, brazos, pecho y hombros.

Aún así, el entrenador Jay T. Maryniak (@jtm_fit) todavía ve margen de mejora. Su movimiento incorpora un arranque con pesas rusas y una zancada invertida, lo que es especialmente efectivo para los abdominales. Cuando sostienes un peso por encima de la cabeza, más aún si focalizas en un lateral, el core se activa al máximo para intentar mantenerte estable durante toda la repetición.

Tras forzar pecho y tríceps con el burpee, trabajarás la cadena posterior con la zancada. Son muchos músculos trabajado en una sola repetición, lo que maximiza la quema de calorías. "Hazlo como un finisher", sugiere Maryniak. Programa 60 segundos en el reloj y haz tantas repeticiones como puedas en ese tiempo. Descansa un minuto y haz otras dos series.

ESTAS SERÁN LAS GANANCIAS



PERDERÁS GRASA



FUERZA EXPLOSIVA

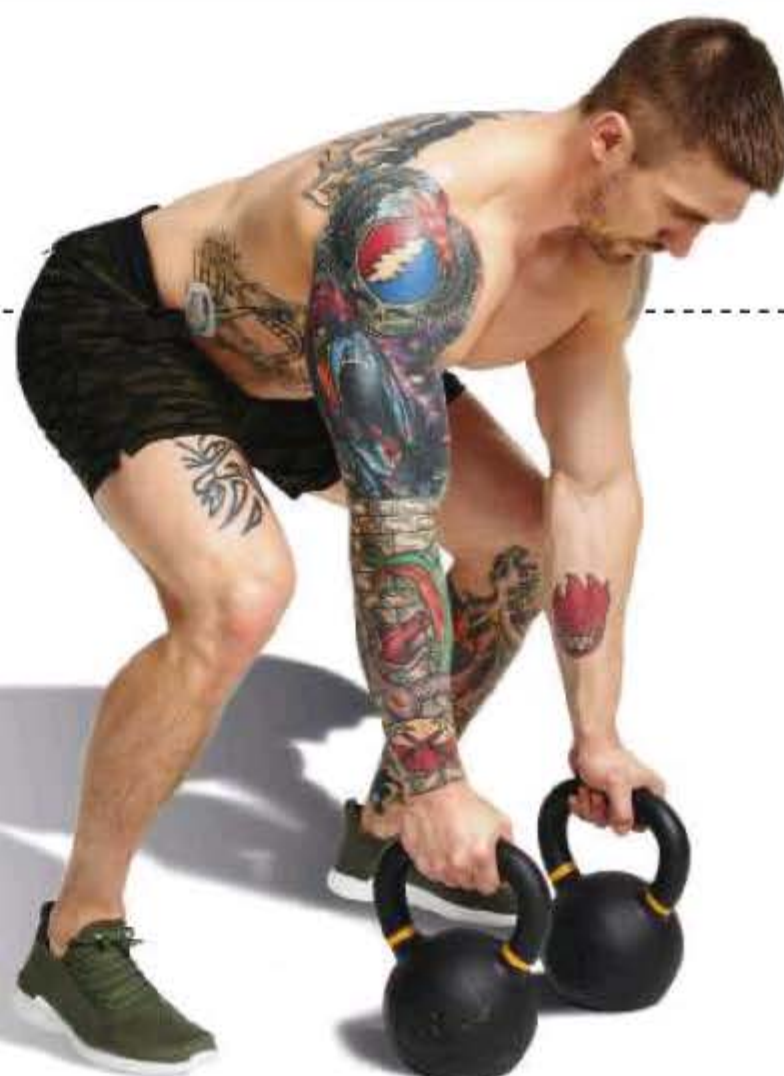


VENCERÁS LA NÁUSEA

1

MANTÉN EL TIPO

Agarra un par de kettlebells. Antes de levantarlas del suelo, perfecciona la postura manteniendo la columna recta y echando los hombros hacia atrás. Y carga el peso del cuerpo sobre los talones para activar los glúteos.



2

EL BURPEE

Salta llevando ambas piernas hacia atrás para quedar en posición de plancha alta.

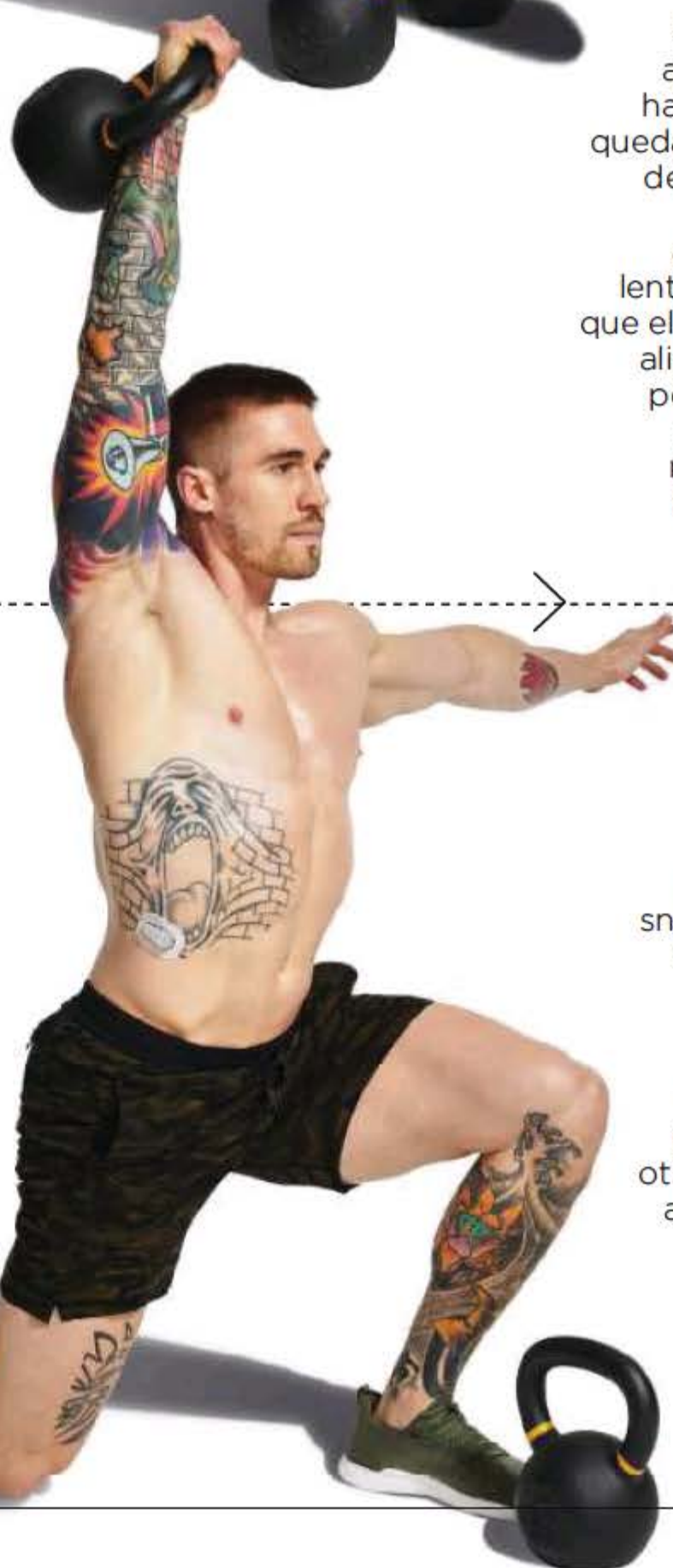
Con el core activado, baja lentamente hasta que el pecho quede alineado con las pesas. Presiona para llevar de nuevo los pies hacia delante.



3

PESO ARRIBA

Haz snatch con la kettlebell, levantándola sobre la cabeza. Haz una zancada inversa con el mismo lado en el que has levantado la pesa. Baja hasta que la rodilla trasera roce el suelo. Presiona con el talón delantero y lleva la pierna trasera adelante.



4

A LA INVERSA

Deja la pesa en el suelo. Haz otro snatch con estocada inversa con el otro lado del cuerpo. Vuelve a dejar la pesa en el suelo, echa de nuevo los pies hacia atrás en otro burpee y vuelve a la posición inicial. Todo esto es una repetición.

**TAL VEZ
EL MEJOR
EJERCICIO QUE
HAYAS HECHO
NUNCA**

“EL CONCEPTO DE BELLEZA DE LAS COSAS
ES RELATIVO, LO MÁS IMPORTANTE DE
UN PRODUCTO ES EL SABOR,”

ANDONI LUIS ADURIZ



Aquí no se tira nada

El desperdicio alimentario es un problema real en nuestro país y, a pesar de haber mejorado las cifras de esta cuestión en los últimos años, no podemos permitir perder esa riqueza gastronómica que tanto nos representa.

De nuestros padres y abuelos aprendimos a valorar lo realmente importante, como es una buena alimentación. Cientos de recetas hechas para dar lo mejor a sus familias, aprovechando al máximo cada comida. Ahora cuesta creerlo, pero en España se desaprovecha más cantidad de productos de la que llegamos a ser conscientes, concretamente más de 1.200 millones de kilos en el año 2022, una acción a la que debemos poner punto y final, entre todos, por el bien de nuestro patrimonio gastronómico y cultural. No es simplemente el derroche de un comestible, sino también todo el proceso y los recursos que hay detrás de su cosecha hasta que llega a nuestros platos y al resto de cocinas europeas. El país más rico del mundo es conocido por su calidad de vida, por su cultura, por su dieta, por su esfuerzo en ofrecer lo mejor en cada producto... y es por ello que la campaña Alimentos de España pone el foco en no perder esa riqueza nuestra que tanto valor y sacrificio de agricultores, ganaderos y pescadores tiene detrás. Porque, al fin y al cabo, el producto más caro es aquel que no llega a ser consumido.

1 ALIMENTO, 7 VIDAS

Tendemos a desechar alimentos que no tienen buena pinta, pero debemos ver más allá de su belleza y guiarnos por su sabor. Muchos chefs como Andoni Luis Aduriz, María José San Román o Carlos Maldonado tienen en cuenta esto, utilizando su creatividad para darle una segunda vida en un original plato. Nosotros también podemos aportar nuestro grano de arena contra el desperdicio alimentario.



LAS 4 R DEL DESPERDICIO ALIMENTARIO



REDUCE
Compra de forma responsable.



REDISTRIBUYE
La donación salva alimentos.



REUTILIZA
Aprovecha las sobras con creatividad.



RECICLA
¡Atrévete a compostar!

LIFE

PIDE POR ESA BOQUITA

Dicen por ahí que los hombres de labios carnosos son apasionados, y los de labios finos, detallistas. Sea como sea, una cosa está clara: tienes que cuidarlos.

EXFOLIACIÓN PASO 1

¿Eres de los que andan mordisqueándose los pellejitos de los labios y se te agrietan con facilidad? Necesitas exfoliar una vez por semana.

Exfoliante labial que acondiciona los labios, de origen 100% natural con cristales de miel, cera de abeja y aceites. **Burt's Bees** (8,99 €).



El cepillito de limpieza facial **Sisley Brosse Douce** (37 €) es de cerdas suaves y flexibles y respeta la delicadeza de la piel al mismo tiempo que retira las células muertas.

Aplica el exfoliante **Rituals Face Scrub** (14,90 €) por el rostro (incluidos los labios) con movimientos circulares para una piel suave, fresca y rejuvenecida.



HIDRATACIÓN PASO 2

El calor, el frío, el aire acondicionado... todo reseca. Necesitas protección.

Eucerin Aquaphor SOS Lip Repair (3,99 €) ofrece alivio en 60 segundos: protege, calma y crea una barrera protectora.



Bálsamo reparador con aceite de argán **Gentleman Cosmetic Mr. Lover Boy SPF25** (5,40 €).



Mascarilla hidratante nocturna para labios con aceite de coco y mango silvestre. **Kiehl's Buttermask** (20,25 €).



VOLUMINIZA PASO 3

Consigue unos labios 3D con fórmulas que lleven péptidos, ceramidas, AHA y hialurónico.

Alisa arrugas y voluminiza labios.

Nescens Lifting and Volumizing Care Balm (45 €).

Consigue unos labios sedosos con volumen y protegidos con **Ringana Fresh Lip Balm Nude** (12,90 €), con SPF 15.



Sérum que concentra ácido hialurónico. **Bruno Vassari Multi Molecular Hyaluronic Filler** (32,52 €).



EN CLÍNICA

El relleno de labios con ácido hialurónico (AH) es uno de los tratamientos de medicina estética más eficaces. Permite hidratarlos, perfilarlos, modificar su forma y volumen y corregir arrugas. Un estudio de Teoxane, laboratorio suizo especializado en AH, asegura que el 64% de las personas entre 34 y 50 años quieren tener un contorno de labios definido y equilibrado.

CON EL NÚMERO DE
SEPTIEMBRE DE TU REVISTA

Fotogramas

UN REGALO DE CINE

ICÓNICA PORTADA* DEL AÑO 1947



¡NO TE LA PIERDAS!
LÁMINA MÁS GRANDE: 28 x 36,5 CM
EL 25 DE AGOSTO EN TU KIOSCO

WARM
UP

LIFE

PISA FUERTE

Las sneakers son una tendencia permanente. No es extraño: combinan con absolutamente todo y en todos los escenarios.

Si hay algo indiscutible en moda es que las sneakers se han convertido en el calzado indispensable que verás más en la calle que en el gimnasio. Además, no importa en qué estación estés, pues las marcas adaptan los tejidos a cualquier temporada. ¿Que estás acabando el verano y sigues con aventuras y viajes donde te pasas horas y horas caminando? Tienes zapatillas con una mediasuela bien amortiguada. ¿Que te has escapado el fin de semana a la playa? Elige unas de tela más ligera. Siempre encontrarás el par perfecto para completar el estilo de tus pies ya estés en el trabajo, en la montaña o de terrazas con amigos. No necesitan más presentaciones: aquí tienes los lanzamientos que te van a alucinar.



PONTE LAS BOTAS Las sneakers de corte alto son perfectas para looks formales e informales. Depende del momento. The Lizzie Vans X Sesame Street (105 €), Sergio Tacchini BB Court Hi (150 €), Gucci de lona GG (c.p.v.).



UN CLÁSICO Las zapatillas en tonos neutros, con piezas de ante y piel combinan con jeans, pantalones cargo e incluso pantalones de traje. Skechers x The Rolling Stones (115 €), Adidas Originals Rivalry Low para Courir (110 €), Guess Footwear (125 €).

ESTILO ALPARGATA Cómodas, transpirables ligeras y realizadas con materiales naturales. La mejor opción para terracear en el paseo

marítimo. Alpargata de punto Blauer Rhode Espadrillas (75,92 €) y alpargata náutica Silbon Oriol Elcacho (31,43 €).



Zapatillas de edición limitada Nike Jordan Luka 2 'Quai 54' (139,99 €).

TEXTO: LOLA LÓPEZ. FOTOS: CORTESÍA DE LAS MARCAS.

A toda vela

Tudor presenta dos nuevos modelos Pelagos FXD: un reloj y un cronógrafo inspirados en las competiciones de vela.

Barcelona fue el escenario en el que Tudor presentó sus dos nuevos modelos Pelagos FXD y Pelagos FXD Chrono edición Alinghi Red Bull Racing, en colaboración con el equipo de vela Alinghi Red Bull Racing, con el que lleva ligado desde 2022. Ambos relojes están inspirados en las competiciones de vela y suponen la primera aventura de la marca relojera en este deporte y su mundo. Haciendo honor a su lema, Born to Dare ('nacido para atreverse'), esta unión ha permitido a Tudor ir más allá de lo que hasta ahora conocía introduciendo novedades

en materiales y características inspiradas en el velero para posteriormente trasladarlas a estos dos nuevos modelos. Basta con echar un vistazo al Pelagos FXD o al Pelagos FXD Chrono para reconocer los detalles que los familiarizan con el Alinghi Red Bull Racing AC75: el mismo color en la esfera que el del casco del velero, el compuesto de carbono de alta tecnología lo encontramos en caja y bisel, y el titanio y acero inoxidable presentes en un velero hidroala America's Cup 75 también se ve en ambos relojes. Estas dos novedades de Tudor encarnan el atrevido espíritu que se necesita para participar en las competiciones de vela.

PARA GANAR

Los dos nuevos modelos Pelagos FXD y Pelagos FXD Chrono edición Alinghi Red Bull Racing serán los que lleve el equipo Alinghi Red Bull Racing en la próxima Copa América 2024, que se celebrará en Barcelona.



SALUD

Dieta multicolor

Tomar frutas y verduras de vivos colores mejora la agudeza visual de los deportistas.

► LO QUE SE HA DESCUBIERTO

Un estudio realizado por la Universidad de Georgia y publicado en *Exercise and Sport Sciences Reviews* ha revelado que una dieta rica en alimentos frescos, especialmente en verduras y frutas muy coloridas (sobre todo, verdes, naranjas y amarillas), mejora el rango visual de los deportistas.

► ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

El rango visual, o la capacidad de ver un objeto moviéndose en la distancia, es esencial en muchos deportes, y se ve enturbiada por efecto de la luz azul, que está presente de forma natural en el espectro de la luz solar, por ejemplo.

► UN EJEMPLO

Si tomamos el fútbol, desde la perspectiva de un centrocampista, cuando el balón es lanzado al aire se verá contra un fondo de cielo azul brillante, si es un día soleado, o contra un fondo gris, si es un día nublado. Pero en cualquiera de los dos casos, el movimiento del objetivo, el balón, no se verá con toda la precisión que es necesaria.

► LO QUE DICEN LOS CIENTÍFICOS

El estudio descubrió que las frutas y verduras coloridas son ricas en luteína y zeaxantina, dos compuestos que atenúan la sensación de molestia que sufrimos al ser deslumbrados, el contraste cromático y el tiempo de reacción de la función visomotora (esencial en actividades que requieren gran precisión).

► ASÍ FUNCIONAN

La zeaxantina se encuentra sobre todo en el centro de la mácula lútea (la región de la retina responsable de la visión central detallada y aguda), mientras que la luteína se encuentra mayoritariamente en la periferia. Ambas sustancias filtran los rayos solares y reducen el efecto de la luz azul. Y una baja cantidad de zeaxantina puede ser causa de cataratas.

► ¿ES ASÍ PARA TODO EL MUNDO?

Los autores del estudio aclaran que no todos los organismos procesan la luteína y la zeaxantina del mismo modo. Eso implica que haya personas que puedan sentir sus efectos positivos desde casi el primer instante y a otras les lleve más tiempo. Pero, en cualquier caso, siempre se observan beneficios, que se extienden también a la memoria.

LIFE

Las gafas que cambian la realidad

El futuro ya ha llegado. Apple presenta Vision Pro, el dispositivo que fusiona el mundo real con el virtual con un realismo nunca antes visto.

Hay quien dice que llegarán a ser tan importantes como el iPhone. Lo cierto es que este dispositivo, que posee la apariencia de unas gafas de esquí ultramolonas, es una auténtica ventana al futuro. Desde que en 2008 apareciera la primera patente de las Reality Pro, todo el mundo esperaba que Apple lanzara al mercado su dispositivo de realidad virtual. Y ese momento por fin ha llegado.

La compañía ha presentado Apple Vision Pro, una computadora espacial que fusiona el contenido digital con el mundo físico. Este dispositivo supera las fronteras de una pantalla tradicional y presenta una interfaz completamente tridimensional operada con los ojos, las manos y la voz. Gracias a la incorporación de visionOS, el primer sistema operativo espacial del mundo, Vision Pro permite a los usuarios interactuar con el contenido digital como si estuviera físicamente presente en su mismo espacio.

Estas gafas están orientadas tanto para el trabajo como para el entretenimiento. VisionOS tiene una interfaz tridimensional que permite que las apps traspasen los límites de la pantalla, y facilita que los usuarios sean aún más productivos al darles un espacio de pantalla infinito, acceso a sus apps favoritas y formas completamente nuevas de hacer varias tareas al mismo tiempo.

Pero, además, Apple Vision Pro puede transformar cualquier espacio en un cine personal con una pantalla que parece tener 30 metros de ancho y un sistema avanzado de audio espacial. Los usuarios pueden ver programas de TV o disfrutar películas en tres dimensiones.

ENTRE DOS MUNDOS

Estas son algunas de las características de estas gafas, de sencillo funcionamiento.

ACCESORIOS

Uno de los principales es la banda de cuero para la cabeza de BandWerk, hecha a mano en Alemania. Combina cuero italiano de alta calidad y un diseño excepcional.

RUEDA DIGITAL CROWN

Girándola, puedes controlar lo inmerso que estás en un entorno. Al máximo, toda la habitación se convertirá en virtual. Al mínimo, verás el entorno real y parte del virtual.

DOS HORAS DE FUNCIONAMIENTO

El dispositivo se recarga mediante un cable conectado a una batería externa que tiene una forma similar a una powerbank rectangular. La autonomía de las Vision Pro es de unas dos horas.

Suscríbete Men's Health Tu mejor versión



10 NÚMEROS POR SOLO: 31 €

(Ahorro 8 €)

suscripciones.hearst.es

911 126 260

A full-page photograph of a man with a prosthetic left leg standing on a beach. He is shirtless, wearing black athletic shorts with orange stripes and an Adidas logo. He has a determined expression and is looking slightly to the side. The background shows the ocean and a clear blue sky.

MH

BODY

TODO LO QUE NECESITAS PARA ESTAR EN FORMA

DESDE LO + PROFUNDO

EL ATAQUE DE UN TIBURÓN BLANCO CAMBIÓ EL CURSO DE SU VIDA PARA SIEMPRE. SUMERGIRSE EN LO MÁS PROFUNDO DE LA MENTE AYUDÓ A CALEB SWANEPOEL A FORJAR UN NUEVO RUMBO.

Por **KIERAN LEGG**
Fotografía **DOUGAL PATERSON**

UNA SILUETA ENORME HABÍA EMERGIDO

de las profundidades y apareció entre la marea. Caleb Swanepoel apenas tardó un segundo en procesar la amenaza. Se movía entre las olas, a 70 metros de la costa. La playa de arena de Buffelsbaai (Sudáfrica) no era más que una delgada franja blanca a lo lejos, y chapoteaba en desventaja en mitad del mar. Gritó a sus hermanos para alertarles del peligro y estos comenzaron a bracear desesperadamente. El corazón de Caleb |||→

latía a un ritmo aún más rápido que su frenética forma de nadar. Era luchar o nadar, y lo único que sabía era que su supervivencia dependía de esta respuesta automática y primitiva. Y de la suerte...

“Ese día tuve la sensación de que algo no iba a ir bien”, cuenta. “Una sensación con la que me desperté esa mañana”. Era un luminoso día de verano y Caleb, de veinte años, y sus hermanos Alex y Joshua habían decidido salir a hacer bodysurf. Una sana rivalidad los animó a adentrarse más y más, hasta cruzar el umbral del banco de arena en busca de las mayores olas. Entonces, su diversión se convirtió en un aterrador encuentro con uno de los depredadores más temibles del océano.

“Ni siquiera pensaba. Lo único que sabía era que tenía que nadar”, cuenta Caleb. Él y su hermano Alex compartían un par de aletas que, al no quedarle ajustadas, le impedían coger velocidad. Detrás de él acechaba una fuerza poderosa y terrible, una criatura de 90 kg con 50 filas de dientes afilados, eficientes y hambrientos. La desagradable sensación en su estómago fue ganando peso, hasta llegar a un punto de presión que estalló cuando el gigantesco tiburón se abalanzó sobre él por detrás. “Fue un impacto enorme”, recuerda Caleb. “Y entonces mi pierna derecha quedó atrapada”.

Durante un segundo, el hombre y la bestia flotaron suspendidos en las profundidades. El tiburón se aferraba a su presa. El momento de éxtasis llegó a un abrupto final cuando Caleb fue arrastrado bajo el agua. Mirando atrás, hacia aquel angustioso momento, “fue como un sueño”, dice, “como si realmente no me estuviera pasando a mí. Y también sentí algo más: el impulso de rendirme ante las fuerzas naturales del universo”, añade.

Cuando el tiburón le arrancó la pierna con su fuerte mandíbula, que le atravesó el fémur, no sintió dolor: tan solo la consciencia por un breve momento de que algo se había “desconectado” de su cuerpo. Caleb salió a la superficie del agua, jadeando en busca de aire. Estaba blanco como un fantasma y veía círculos amarillos cuando cerraba los ojos. “Recuerdo que le pregunté a mi hermano [Alex]: ‘¿Es muy grave?’”, cuenta Caleb. “Y él, tratando de mantenerme tranquilo, me dijo: ‘Es solo un rasguño, no te preocupes’”.

Pero el reloj había empezado a avanzar de forma implacable. Muchas víctimas de mordeduras de tiburón sobreviven a la embestida inicial, pero se desangran en los minutos que tardan en volver a la orilla. Caleb ya no contaba con el resto de sus años de vida. Puede que solo le quedaran unos segundos. De alguna manera, él y sus hermanos cruzaron el banco de arena y afrontaron los últimos metros que los separaban de la orilla. Pensaban que estaban a salvo, pero el tiburón seguía su rastro, y volvía a por un segundo bocado. “Yo pensaba: ‘Venga ya, ¿de verdad soy tan sabroso? ¿No estás satisfecho?’”, ríe Caleb. Esta vez, las 50 filas de dientes se clavaron en la rodilla de su otra pierna. Pero, aparte de una gran cicatriz, la extremidad sobrevivió al ataque. Viéndolo en retrospectiva, fue un instante de buena suerte en una serie de acontecimientos desafortunados.

“Lo que pasó después, en la playa, está borroso. Recuerdo que mi madre corrió

hacia mí y me desmayé”, cuenta Caleb. “Entré y salí de la consciencia, lo que convirtió esos minutos tumbado en la arena en un prolongado sueño febril. “Me hicieron un torniquete con un cinturón de pescador”, cuenta. “Yo solo me concentraba en respirar, en seguir vivo”. Sentía confusión, miedo, rabia y un ligero alivio. Había sobrevivido, claro, pero ¿a qué precio? “Es algo extraño”, dice. “Es un milagro que esté vivo, y si lo planteo así, solo puedo estar agradecido por la vida que tengo”.

SE ESCONDE DEBAJO

Pero Caleb estaba a punto de embarcarse en un viaje difícil. La naturaleza se había llevado parte de él, una parte del cuerpo que le permitía llevar un estilo de vida activo y ahora, a los veinte años, tenía que aprender a caminar de nuevo, tanto en el sentido literal como en el figurado.

“Hubo días oscuros, muchos días oscuros”, añade. “La curación es un viaje.





**“Es un milagro que
esté vivo, y si lo pienso
de este modo, solo puedo
estar agradecido por
la vida que tengo”**

No es como si te levantas una mañana y ya estás curado. Tiene muchas partes: la física, por supuesto, pero los retos psicológicos suelen ser los más duros”.

A pesar de sus dificultades, Caleb, que en aquel momento (el incidente fue en 2015) era estudiante de la Universidad de Ciudad del Cabo (Sudáfrica), ha prosperado tras este encuentro mortal. Es surfista paralímpico, empresario de éxito y padre. Siempre que habla lo hace con energía, sin miedo y con entusiasmo. Relata el día en que su vida cambió para siempre con un tono tranquilo. Sin embargo, en su interior se enfrenta constantemente consigo mismo, luchando contra los pensamientos negativos para no perder el rumbo.

“Echo de menos muchas cosas”, revela. “Hacer senderismo es todo un reto, ni siquiera puedo caminar bien por la playa. Siento nostalgia de lo que solía tener, la libertad de ir adonde uno quiera, sin trabas, pero hay que replantearse las cosas constantemente”, confiesa. “No puedes

simplemente sentarte ahí y preguntarte: ‘¿Por qué yo?’. Intento pensar: ‘¿Cómo estoy? ¿Cómo afronto esto? ¿Qué puedo hacer todavía y cómo puedo asegurarme de que lo hago al 110%?’”.

Una de las etapas más importantes del viaje de superación de Caleb fue volver al océano. Apenas había pasado un mes desde su experiencia cercana a la muerte, pero por consejo de otro superviviente de mordedura de tiburón (Neal Stephenson, campeón de bodyboard, cuyas piernas destrozó un tiburón blanco) decidió volver a esas fatídicas profundidades. “Neal me visitó en el hospital”, cuenta Caleb. “Compartió su historia conmigo, y eso fue su propia forma de tratamiento. Me dijo que debía volver al agua lo antes posible porque, de lo contrario, todo esto, el miedo, el incidente, se haría aún más grande de lo que es”. Caleb se metió en las olas de Fish Hoek. No fue un gran momento que cambiara su vida, admite: “El trauma aún estaba fresco, y yo estaba básicamente en

piloto automático. Las heridas ni siquiera habían tenido tiempo de cicatrizar”.

Sin embargo, ese momento marcó la pauta de la forma en que Caleb afrontaría los retos posteriores. Hace poco ha retomado la natación en aguas abiertas, y ha vuelto a esas lejanas profundidades que todavía albergan amenazas igual de gigantescas. Cuando siente la presión de los incalculables metros de agua que hay bajo él, vuelve a aquel soleado día en Buffelsbaai.

“En cierto modo, ahora estoy empezando a asimilar lo que me ocurrió”, afirma. Pero la lección aprendida es muy importante, y se enfrenta a sus miedos con firmeza. En un momento dado, suspendido en aquellas aguas azul oscuro, con la pierna atrapada en las mandíbulas de un tiburón blanco, se rindió a las fuerzas naturales del universo. Ahora, aprende a nadar a su ritmo. “Estas son las cartas que me han tocado en la vida”, dice. “Y yo estoy aquí para jugar”. 🗣️

WORKOUT

LA MEJOR RUTINA

QUEMAGRASAS

Con el adiós a las vacaciones toca ponerse la pila de nuevo y este entrenamiento quemagrasas es perfecto para purgar los excesos del verano. Un poco de HIIT, cardio, abdominales y mancuernas para comenzar a tope el nuevo curso.

Por **ROBERTO CABEZAS**

INSTRUCCIONES Todas las rutinas se realizan con una frecuencia de 40 segundos de actividad física y 20 segundos de descanso.

WORKOUT 1

HIIT Y TREN SUPERIOR CON MANCUERNAS

Todos los beneficios de un workout corto, pero intenso, para mayor quema de grasas.

1 ESCALADORES ALTERNOS Y FLEXIÓN

► **(A)** En posición de plancha, lleva una rodilla al codo contrario. Posteriormente lleva la otra rodilla al otro codo y, **(B)** finalmente, ejecuta una flexión. Haz todas las repeticiones que puedas en el tiempo indicado.

2 SIT UPS

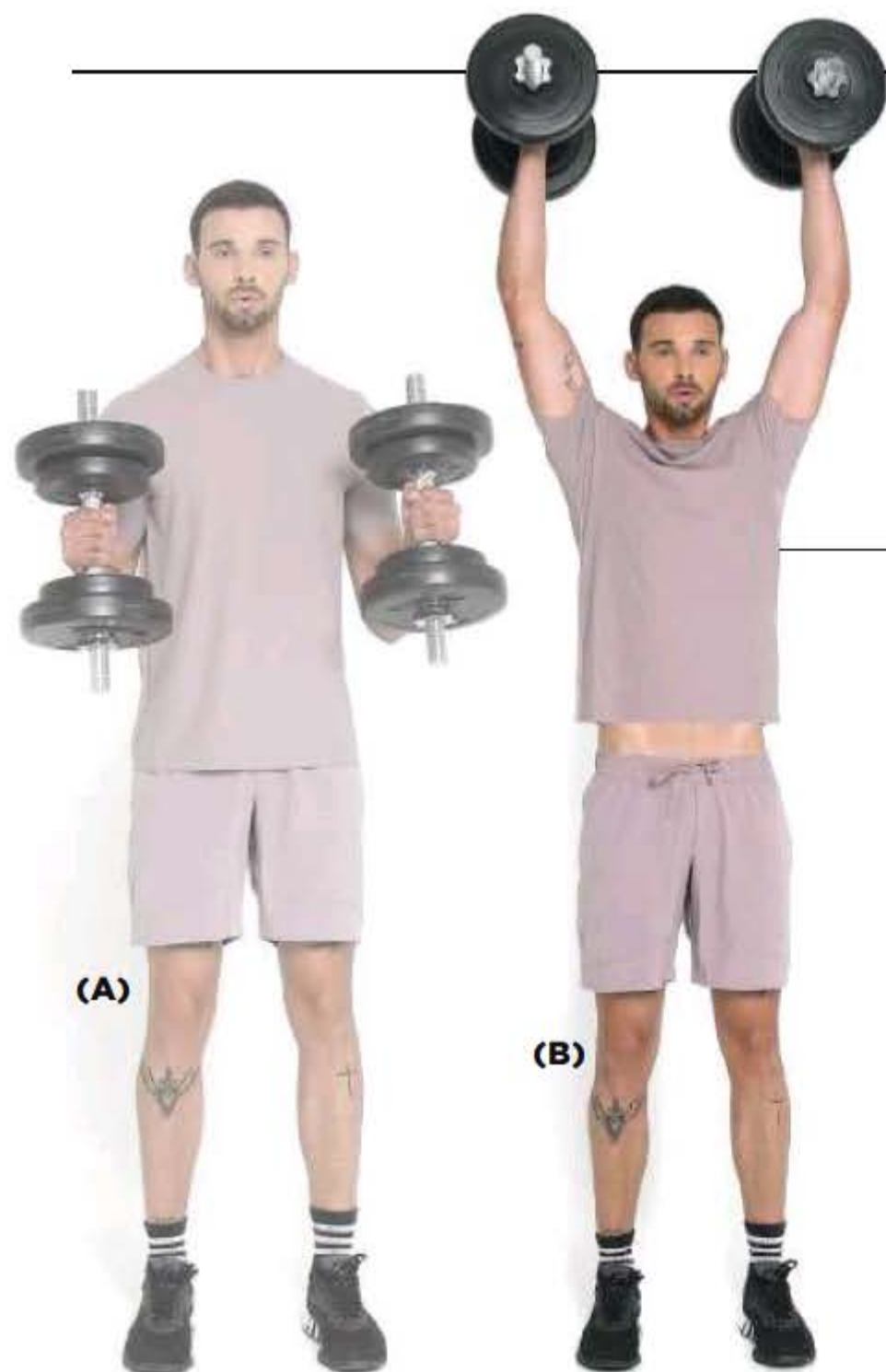
► **(A)** Tumbado boca arriba con la manos detrás de la cabeza, los pies juntos y las piernas flexionadas, **(B)** sube el tronco lentamente hasta tocar con las manos la punta de los pies. Después vuelve a la posición inicial.

3 ZANCADAS

► **(A)** Con la espalda recta y la mirada al frente, ejecuta una zancada con la pierna izquierda hacia atrás. **(B)** Debes rozar el suelo con la rodilla y subir el tronco sin perder el equilibrio y con un ritmo adecuado para hacer otra repetición.

4 SENTADILLAS CON SALTO

► **(A)** En posición de sentadilla profunda, toca saltar hacia arriba. **(B)** Durante el salto estira bien los brazos y prepárate para aterrizar y hacer una nueva sentadilla.



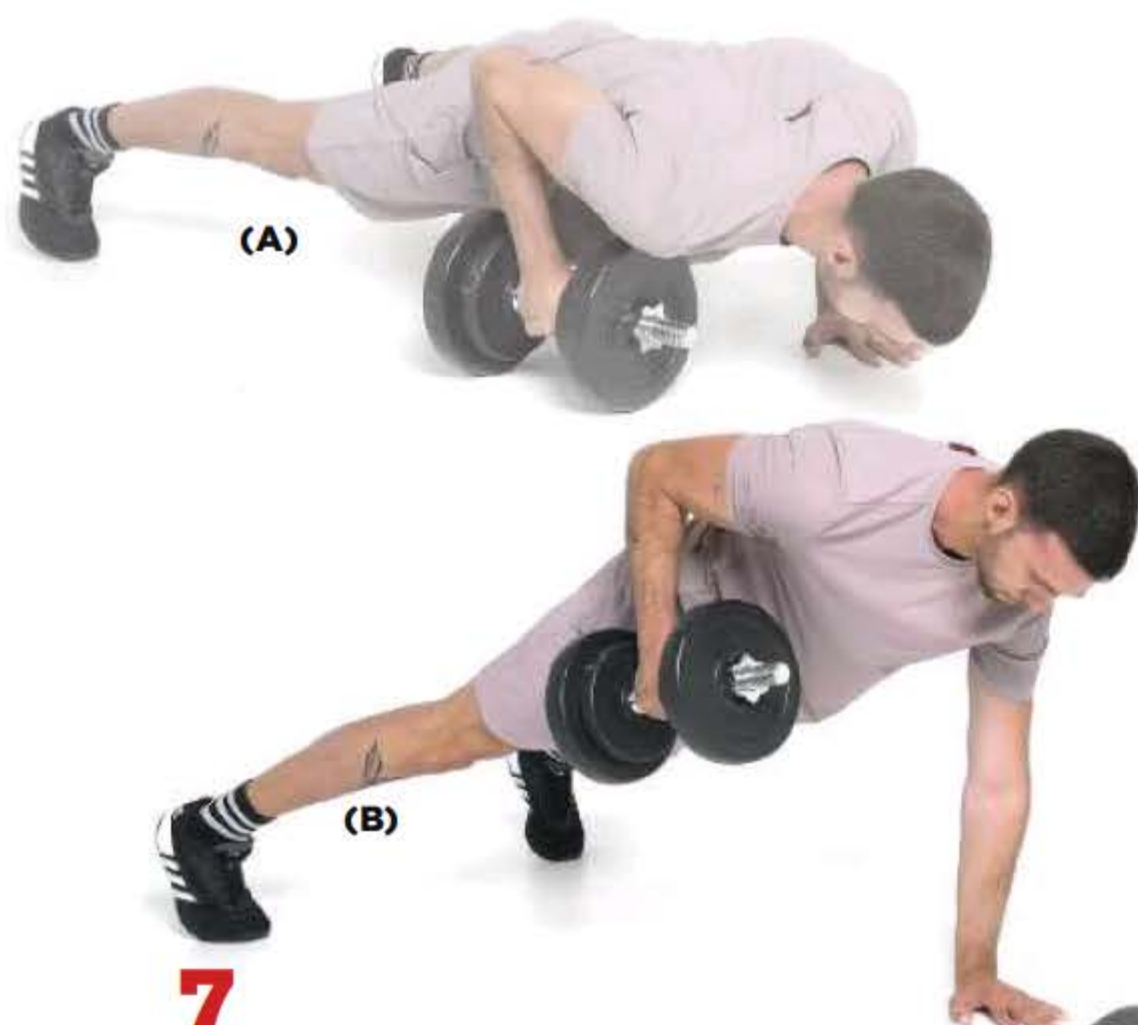
5 CURL DE BÍCEPS Y PRESS DE HOMBROS

► **(A)** Comenzamos esta combinación de ejercicios con mancuernas. Primero, con un curl de bíceps y codos pegados al costado. **(B)** Luego, sigue con un press de hombros, con espalda recta y sin arquear la zona lumbar ni balancearte.



6 ELEVACIONES LATERALES Y FRONTALES CON MANCUERNAS

► **(A)** Dos ejercicios de hombro seguidos, primero elevando lateralmente las mancuernas **(B)** y luego haciéndolo de manera frontal con la espalda bien recta.



7 REMO CON MANCUERNA Y FLEXIÓN

► **(A)** Tan sencillo como utilizar una mancuerna: haz primero una flexión y, a continuación, **(B)** un remo unilateral con mancuerna para el dorsal.



8 PRESS PARA PECHO CON MANCUERNAS EN EL SUELO

► **(A)** Con la espalda bien apoyada en el suelo, coloca las mancuernas para hacer un press de banca y **(B)** sube y baja tan lento como puedas hasta rozar el suelo con los codos.



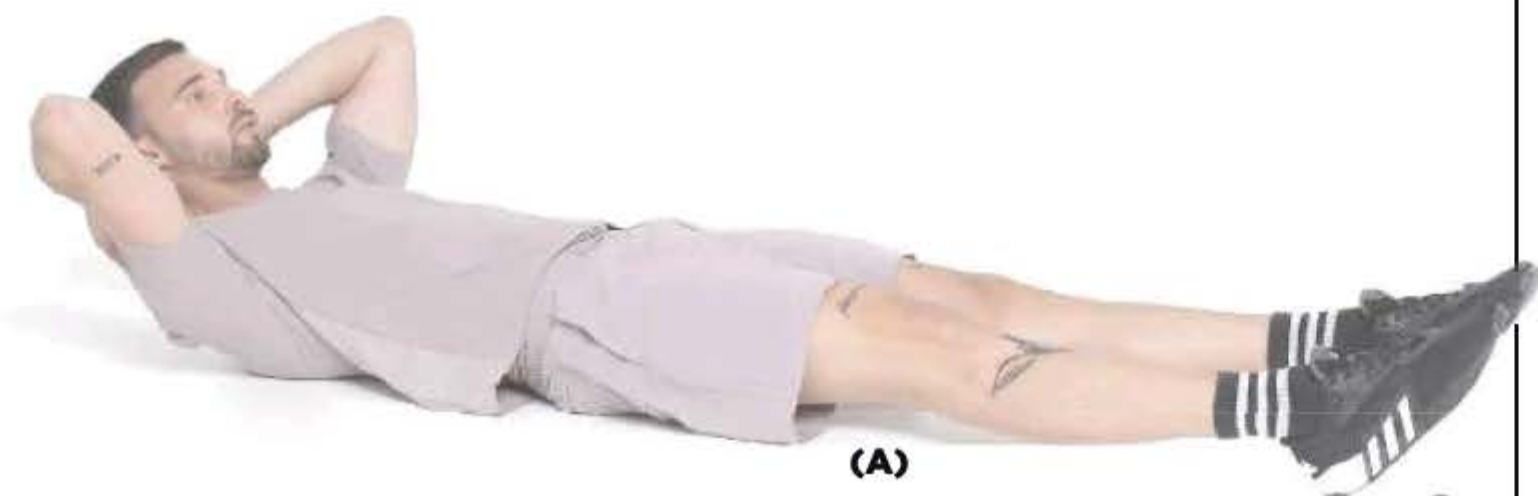
Conocido como **@GFGTRAINER** en redes sociales, nuestro nuevo entrenador del mes, Guillermo Ferragut, nos ha preparado una serie de rutinas para quemar la grasa que hayamos acumulado en el verano.

“Intervalos muy intensos, con mezcla de cardio, fuerza y, por supuesto, mucho trabajo de core”, explica.



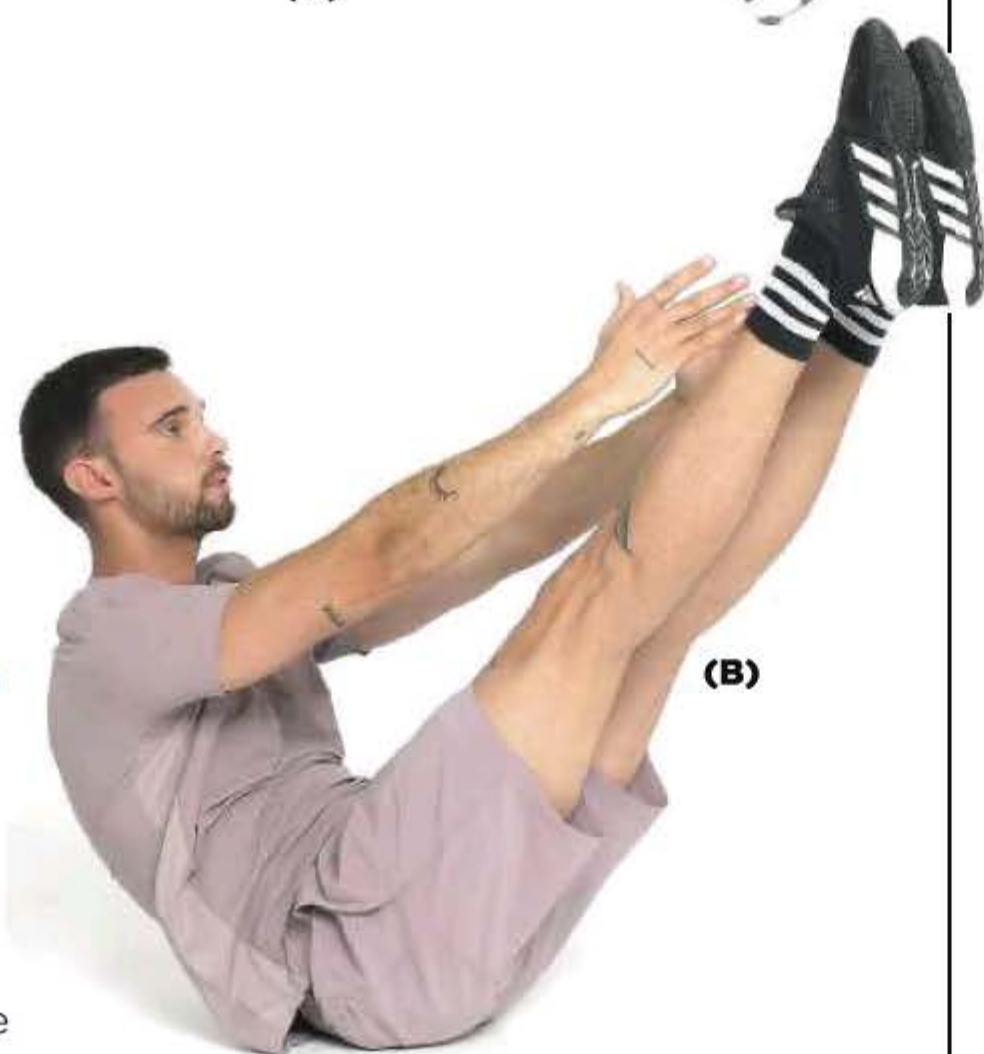
WORKOUT 2

CARDIO Y CORE Para este segundo workout, la base es el trabajo de core y abdominales con algunos ejercicios de cardio para mejorar la resistencia.



1 ABDOMINALES EN FORMA DE V

► **(A)** Con las piernas bien estiradas y la cadera apoyada en el suelo sin forzar la zona lumbar, **(B)** intenta tocar con los dedos de las manos las puntas de los pies formando con el cuerpo una especie de V. Aguanta arriba un segundo.



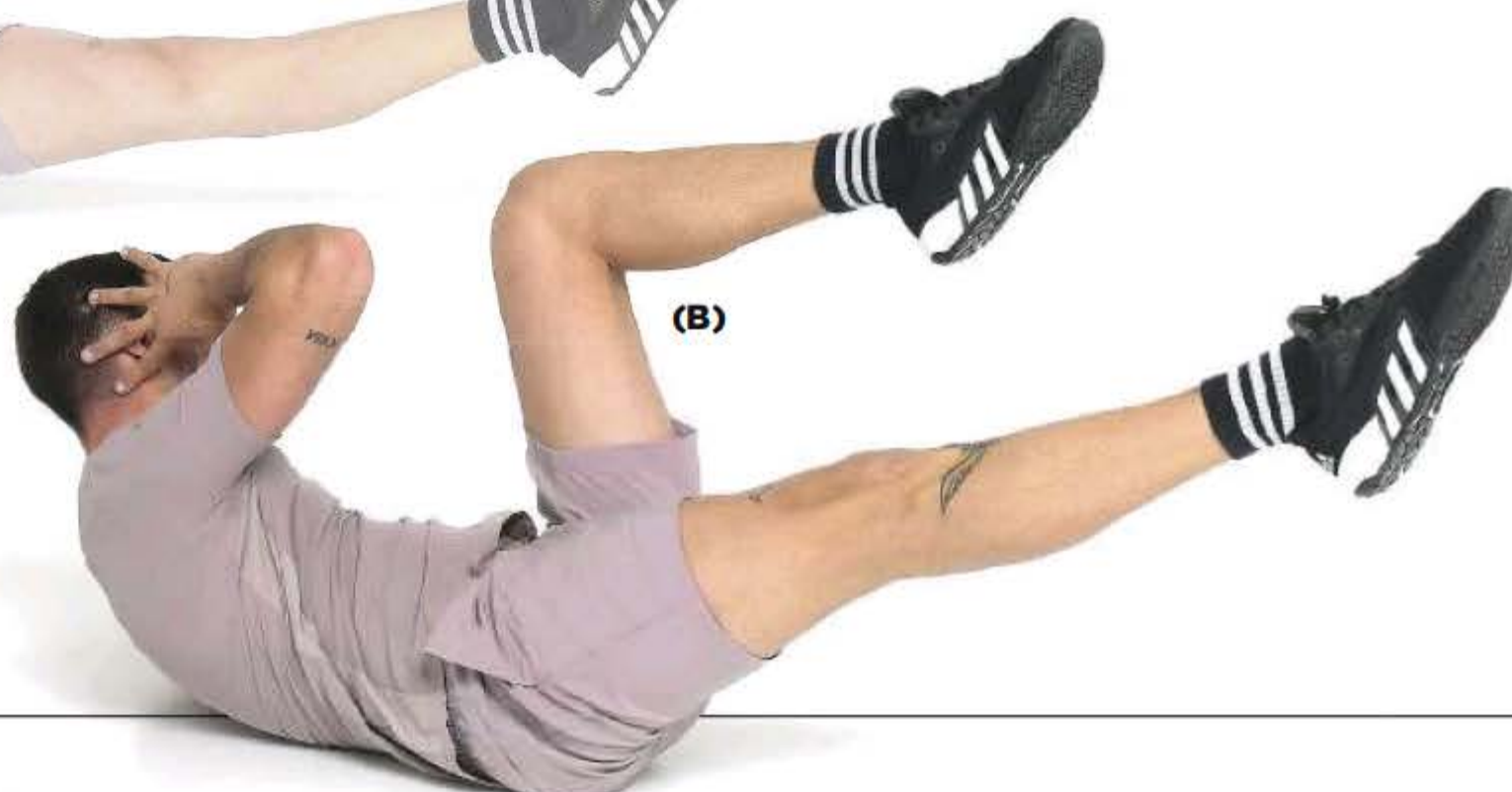
2 JUMPING JACKS CON MANCUERNA

► **(A)** Ya sabes cómo funcionan los jumping jacks, pero en esta ocasión los tienes que hacer con una mancuerna no muy pesada. **(B)** En cada repetición, sube la pesa por encima de la cabeza de manera fluida.



3 CRISS CROSS

► **A)** Tumbado en el suelo, intenta llegar con un codo a la rodilla alterna estirando completamente la pierna contraria y contrayendo la que va a tocarse con el codo. **(B)** De manera alterna a cada lado.



**EL TRABAJO DE CORE Y ABDOMINALES
ES BÁSICO PARA CUALQUIER DEPORTISTA,
PUES PROTEGE DE LAS LESIONES Y AYUDA
A MEJORAR NUESTRA FUERZA**



4

PLANCHA LATERAL CON ROTACIÓN INTERNA

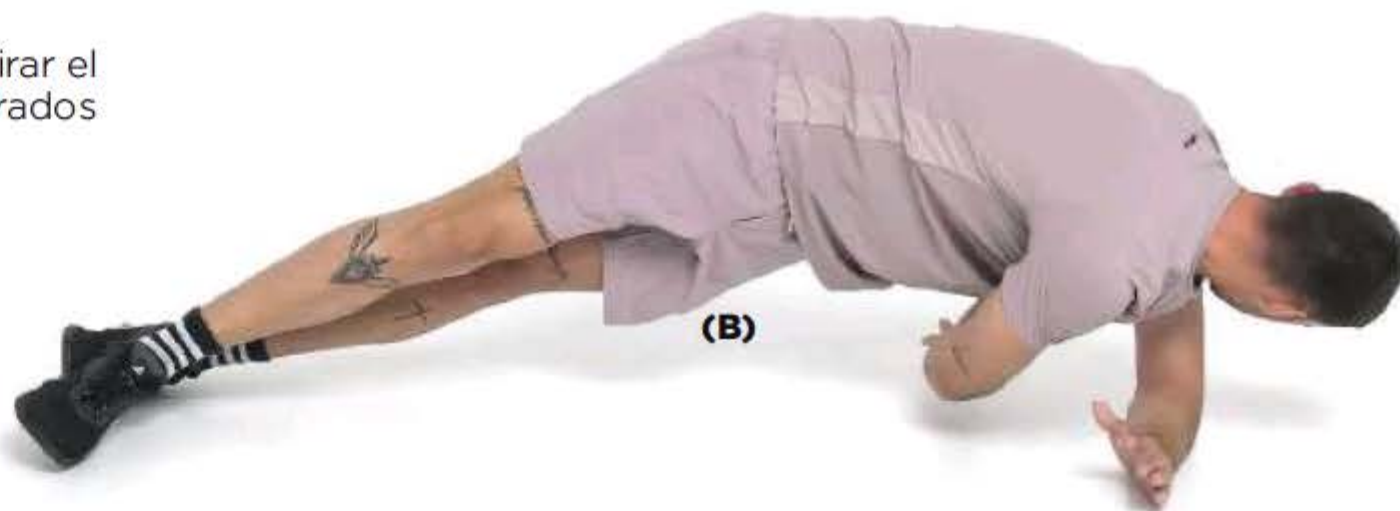
► (A) Plancha lateral para activar bien toda la zona del core y de los oblicuos, con la espalda recta y apoyado en un brazo. (B) Sube el brazo hasta dejarlo totalmente recto y bien estirado.



5

COMMAND PLANCK

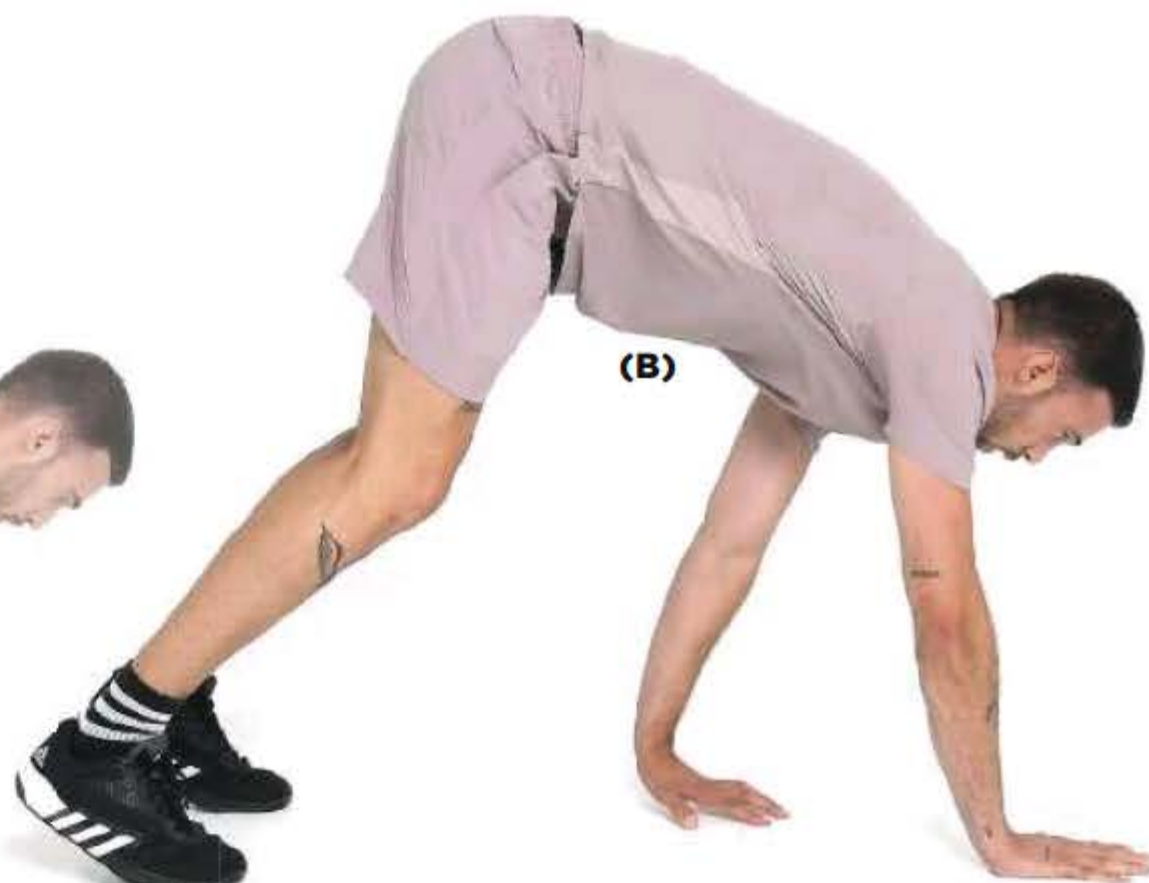
► (A) Posición de plancha abdominal en la que tratarás de estirar el brazo para apoyar la mano, y una vez estés con los brazos estirados sobre el suelo, volverás a la posición de plancha. (B) Mantén la espalda recta todo el rato.



6

WALKOUT PUSH UP

► (A) Tan sencillo como hacer una flexión clásica para pecho y, a continuación, (B) caminar como si fueras un oso hacia delante. Tanto la espalda como el core deben estar fuertes y no hundirse.



MH

FOOD

APRENDE A COMER CON C



PLACERES SALUDABLES

EL DESAYUNO: DULCE O SALADO?



Una para el sábado y otra para el domingo.
Dos sabrosas recetas para alimentar tus músculos
a la vez que saboreas el fin de semana.

POR REDACCIÓN MH

SI TE DECANTAS POR EL DULCE, debes tener en cuenta que en esta categoría no solo entran los cereales azucarados y la bollería industrial. La avena de esta receta te proporciona una buena cantidad de proteínas de alta calidad, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales. Además, es rica en hidratos de carbono de absorción lenta, que proporcionan mayor sensación de saciedad después de comer, y van aportando energía de manera moderada pero constante. Y también aporta

grasas saludables, vitamina B₁, magnesio y hierro.

El dulzor de este desayuno es cortesía de la manzana, una fruta rica en carotenoides y flavonoides, que fortalecen el sistema inmune, y en antioxidantes, que mejoran la función cerebral. Finalmente, tampoco hay que olvidarse del tercer ingrediente: la nuez pecana. Es un tipo de nuez (si no la encuentras puedes usar nueces comunes) que proporciona ácidos grasos monoinsaturados que reducen el colesterol en sangre.

AVENA CON MANZANA Y NUEZ PECANA

PARA 1 RACIÓN

- 2 cda. salsa de manzana sin azúcar
- 1 pizca de sal
- 1/2 cda. de canela
- 2 cda. de nueces pecanas picadas
- 3/4 de taza de manzana picada
- 1 cda. de miel

PREPARACIÓN

Calienta el horno a 176 °C. Rocía un molde con aceite en aerosol. Combina los primeros 6 ingredientes y 1/4 de la cucharadita de canela, y hornea entre 6 y 7 minutos. Cubre con el resto de la canela, nueces, manzana y miel.

Aporte nutricional

303 calorías, **8 g** de proteína, **57 g** de carbohidratos (**8 g** de fibra), **6 g** de grasa

SI TE DECANTAS POR LO

SALADO, aquí te ofrecemos una buena alternativa al típico desayuno inglés. El ingrediente principal son los huevos, uno de los alimentos más nutritivos que existen. Un solo huevo te puede aportar hasta 6 gramos de proteína, vitaminas A, B, D y E, y selenio, calcio y yodo. Hasta no hace mucho se decía que no se debía abusar de su consumo, que el abuso era malo para el colesterol, pero las recientes investigaciones científicas revelan que se pueden comer hasta tres

huevos diarios sin que eso sea un problema para la salud.

Junto a los huevos tenemos las salchichas de carnicería que, generalmente se hacen de cerdo, pero en nuestra receta son de pavo (si no las encuentras puedes usar hamburguesas de pavo). 100 g te pueden aportar 14 g de proteína, por lo que, sumándolas a los huevos, tienes un desayuno perfecto para alimentar los músculos. Y que no falte un poco de verde. Las espinacas te aportarán hierro, calcio y vitamina A.

HUEVOS, ESPINACAS Y SALCHICHAS

PARA 1 RACIÓN

- 1 cda. de aceite de oliva
- 113 g de hamburguesas o de salchichas de pavo
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/2 taza de espinacas
- 1 tomate picado
- 2 huevos

PREPARACIÓN

1 En una sartén antiadherente, calienta el aceite a fuego medio. Agrega las hamburguesas y dora, de 3 a 4 minutos. Agrega el ajo y cocina hasta que esté fragante, unos 30 segundos. Después, las espinacas y el tomate, y sal y pimienta al gusto. Cocínalo unos 2 minutos.

2 Pasa la carne a un plato y echa los huevos en la sartén. Cocina, tapados, hasta que las claras se asienten, de 2 a 3 minutos. Cubre la carne con las espinacas y los huevos.

Aporte nutricional por ración
488 calorías, 33 g de proteína,
10 g de carbohidratos (2 g de fibra), 35 g de grasa.



TODO SOBRE LOS

ESPÁRRAGOS

Hasta ahora han sido los 'actores secundarios' de tus platos, pero ha llegado el momento de convertirlos en las estrellas de tus superproducciones culinarias.

1 PRODUCTOS DE PROXIMIDAD

Crudos o a la parrilla... Los comas como los comas, los espárragos son un alimento que ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, tienen propiedades rejuvenecedoras, ayudan a la vista y generan un cambio en el metabolismo con efectos adelgazantes. El chef y autor de recetarios Gill Meller afirma que consumiendo productos locales y frescos obtienes todo el sabor, que en cambio se va perdiendo a medida que los productos recorren largas distancias.



A VERDES
La variedad común está repleta de ácido fólico, una vitamina B relacionada con la salud neuronal y la fertilidad. O en otras palabras: para razonar y reproducirse.



B BLANCOS
Cultivados bajo tierra y lejos de la luz del sol, apenas necesitan clorofila, de ahí su aspecto pálido. Son ricos en glutatión, que ayuda a las células dañadas por el estrés y la polución.



C MORADOS
Las antocianinas que contienen son un poderoso antioxidante que ayuda a frenar la inflamación y a mejorar la salud cardiovascular. Y se dice que reducen el riesgo de cáncer.



D ENVASADOS
Es mejor quitar con agua la sal que se utiliza para conservarlos. Pero no descartes las verduras en conserva: sean en tarro o en bote, conservan igualmente muchos de sus nutrientes.

2 PROLEGÓMENOS

La frescura es vital para asimilar cada nutriente. Meller nos comenta que en un mundo ideal se consumirían los espárragos el mismo día que se recogen. Pero si no vives al lado de una plantación, la otra opción más adecuada es escaldarlos en agua salada durante unos minutos antes de conservarlos en un recipiente con un poco de agua en el frigorífico. De esta forma se eliminan los microbios y se desnaturalizan las enzimas que, de lo contrario, acelerarían el deterioro de las propiedades saludables

de tus espárragos, al mismo tiempo que los protegen del oxígeno que los marchitaría. Para cortar la base del tallo vas a necesitar un buen cuchillo. Meller recomienda usar un cuchillo de sierra para tomates para poder cortar cada espárrago sin aplastarlo y proteger así sus delicadas fibras y estructura. Y para sumarle unos puntos extra a la presentación, puedes cortarlos en cintas largas con un pelador.



3 DUENDE VERDE

Consumir productos de temporada frescos, que vayan del campo al plato en el menor tiempo posible, es beneficioso para tu bienestar y para tus papilas gustativas. Y teniendo en cuenta que las dietas vegetales están de moda, por la salud y por el planeta, esta es tu oportunidad para hacer que el espárrago pase de ser un acompañamiento al plato principal, con estas recetas del chef Meller.

MENÚS DE TEMPORADA

Añade estos alimentos al calendario para saber qué comprar en cada época.

BACALAO DE ENERO A ABRIL

Contiene muchas más grasas DHA y EPA en este momento del año, así que tus cenas pueden ayudar a disminuir el declive cognitivo.

PATATAS NUEVAS DE ABRIL A JULIO

Aportan vitamina B, que el cuerpo utiliza para liberar la energía que contienen los alimentos.

PATO ENTRE OCTUBRE Y NOVIEMBRE

Ofrece todos los aminoácidos que tu cuerpo necesita para alimentar tus músculos hambrientos durante el otoño.



A

ESPÁRRAGOS VERDES CON HUEVOS POCHÉ

2 RACIONES

- 12 espárragos sin la base del tallo
- 2 huevos
- 100 g de mantequilla derretida

PREPARACIÓN

Usa huevos frescos de granja, (que contienen más omega-3). Hierve agua en dos ollas, una grande y otra pequeña. Sumerge los espárragos en la grande y usa la otra para escalfar los huevos, que aportan 6 g de proteínas cada uno. Deja que hiervan a fuego lento durante 4 minutos. Después, emplata los espárragos y cúbrelos con los huevos, la mantequilla derretida, la sal y la pimienta.



B

ESPÁRRAGOS BLANCOS CON SETAS

2 RACIONES

- 1 cesta pequeña de setas
- Aceite de oliva
- 12 espárragos blancos sin la base del tallo
- 100 g de mantequilla

PREPARACIÓN

El selenio de las setas puede reducir el riesgo de padecer cáncer. Limpia los espárragos, quita las bases y córtalos a la mitad. Cocina los espárragos al vapor durante 4 minutos y añádelos a la cacerola con las setas junto a la mantequilla y las especias. Saltea durante 5 minutos con un poco de aceite de oliva. Dale una o dos vueltas, y ya se pueden servir en un plato previamente atemperado.



C

ESPÁRRAGOS CON BUEY DE MAR

2 RACIONES

- 1 buey de mar de medio kilo
- 12 espárragos morados sin la base del tallo
- Aceite de oliva
- 1 limón en zumo

PREPARACIÓN

Lava el buey y cuécelo el tiempo que sea necesario (también lo puedes comprar cocido). Deja que se enfríe antes de extraer la carne de las pinzas y del caparazón. Echa los espárragos en una parrilla muy caliente con un poco de aceite. Saltea 4 min, vuelta y vuelta. En un plato sirve una cucharada de la carne sobre los espárragos. Sazonalo con el limón, la sal y la pimienta.



D

ESPÁRRAGOS ENVASADOS CON BURRATA

4 RACIONES

- 4 bolas de burrata
- 1 lata de espárragos
- 1 pizca de guindilla molida
- 1 limón, solo la ralladura
- 1 puñado pequeño de menta y perejil picados
- Aceite de oliva
- 1 baguette

PREPARACIÓN

Despedaza la burrata, que, aunque sea cremosa, no tiene tantas calorías como el cheddar y es una buena fuente de calcio. Divídela entre los platos junto a los espárragos y termina espolvoreando la guindilla molida, la ralladura de limón y hierbas picadas. Añade la pimienta, la sal y mucho aceite de oliva. Acompáñalo con un crujiente pan caliente y disponte a disfrutar del manjar.

LA MEJOR VERSIÓN DEL HOMBRE

The cover of Esquire magazine features Jared Leto in a black and white skeleton bodysuit, standing on a rooftop with his arms raised. The magazine title 'Esquire' is prominently displayed at the top, with the tagline 'LA MEJOR VERSIÓN DEL HOMBRE' above it. A large circular graphic on the right contains a 'PARENTAL ADVISORY' warning. A playlist is listed on the left, and the issue number and date are in the top right corner.

LA MEJOR VERSIÓN DEL HOMBRE

Esquire

Nº 176 Septiembre 2023
esquire.es

PARENTAL ADVISORY
CONTENIDO ALTAMENTE
IMPRESO EN PAPEL

Playlist

- Willy Hernangómez
RUMBA A BARCELONA
- Austin Butler
COMO MATAR A ELVIS
- Mario Casas
MADERA DE VIVIR
- Pilar Manchón
ALMA DE BOT
- Grace Kelly
SI NO TE HUBIERAS IDO

JARED LETO

MÚSICA PARA MARCIANOS

4,50 € (Canarias 4,65 €)
8 4 13042 873440

ORIGINAL • ICÓNICA • CREATIVA



ESQUIRESPAIN



@ESQUIREES



ESQUIREES



ESQUIRESPAIN

esquire.es



MH

HEALTH

POTENCIAL TU CUERPO Y TU MENTE

Hackea tus hormonas

La ciencia nos dice que las hormonas desempeñan un papel clave a la hora de coger o perder peso. Ciertamente, hay docenas de hormonas. Por ello, aquí tienes un curso rápido para que puedas sacarle el máximo provecho a diez de las más importantes. Suena complicado, pero no lo es. Toma nota.

Por CASSIE SHORTSLEEVE





CUANDO HABLAMOS de perder peso, todo el mundo le da una y mil vueltas a la dieta y al ejercicio. Y las hormonas se quedan a un lado. Pero una distribución hormonal desequilibrada puede provocar que almacenes demasiada grasa, impedirte combatir el estrés y hacer que comas cuando estás lleno. También puede dar lugar a

síndrome metabólico y diabetes y puede afectar de forma negativa a tu descanso y vida sexual. Esto se debe al alcance tan amplio que tiene tu sistema endocrino, que coordina la actividad corporal empleando potentes hormonas. “Es como el Internet interno de tu cuerpo”, dice el farmacólogo John McLachlan, director del centro de

investigación biomedioambiental en la Universidad de Tulane (Nueva Orleans, EEUU). “El hipotálamo y la glándula pituitaria son los centros de control, que envían mensajes de ida y vuelta entre tus órganos. El páncreas, las glándulas suprarrenales, la tiroides y los testículos son parte de este sistema perfectamente ajustado”, afirma. Ese reajuste aumenta la vulnerabilidad del sistema, ya que depende de una compleja retroalimentación para regularse. Consulta nuestra guía para garantizar que tus hormonas están haciendo su trabajo.

LEPTINA Y GRELINA

Son las dos hormonas culpables de que tus tripas suenen tan solo una hora después de haber comido. La leptina, una hormona liberada por los tejidos grasos, altera el apetito a largo plazo al decirle al cerebro que aún no se ha almacenado la materia grasa suficiente. La grelina, sintetizada en el intestino, le susurra al cerebro que tienes hambre. Cuando una de las dos está fuera de control, llegan los antojos.

HACKÉALAS Ingerir, al menos, 30 gramos de proteína en cada comida reduce la grelina, que es la que te hace sentir lleno. Además, la ingesta regular y adecuada de proteínas lleva a una mayor sensibilidad a la leptina en el cerebro. 30 gramos equivalen a una cantidad similar a la palma de la mano, explica el nutricionista Brian St. Pierre.

CORTISOL

Los niveles de la hormona del estrés alcanzan su nivel más alto por la mañana, van descendiendo a lo largo del día y caen por la noche. Es normal. Sin embargo, la exposición a grandes cantidades de estrés crónico estimula la producción de cortisol, que a su vez puede hacer que los músculos se destruyan y la grasa se concentre en la barriga. “Los altos niveles de cortisol por la noche son una de las grandes causas del aumento de peso, especialmente localizado en la barriga”, afirma Theodore C. Friedman, médico y profesor de medicina en las universidades californianas Charles R. Drew University y UCLA.

HACKÉALA Elige un recipiente para guardar el teléfono en la habitación. Lo suyo es que lo pongas lo suficientemente lejos de la cama como para que el solo pen-

LA IRISINA ES LA HORMONA DEL EJERCICIO, Y TIENE EL SUPERPODER DE CONVERTIR LA GRASA BLANCA EN GRASA PARDA, LO QUE FAVORECE LA QUEMA DE CALORÍAS

sar en levantarte te haga desistir de hacerlo. Y una buena noche de sueño te ayudará a reducir el estrés de forma natural.

HGH E IGF-1

Tu glándula pituitaria produce HGH, la cual estimula la producción y la secreción de IGF-1 por parte del hígado. Ambas son hormonas del crecimiento que descomponen la grasa y utilizan la energía para fortalecer los músculos.

HACKÉALA No comas nada dos horas antes de irte a la cama. Los alimentos impiden el aumento natural de las hormonas de crecimiento durante las primeras horas de la noche. Como incentivo, has de saber que perder entre 5 y 10 kilos puede llegar a incrementar tu nivel de IGF-1.

INSULINA

Regula el nivel de azúcar en sangre, y ayuda al cuerpo a almacenar grasa y desarrollar músculo. El aumento de peso puede desarrollar resistencia a la insulina, lo cual significa que las células no son capaces de responder bien a ella. Por eso, el páncreas tiene que compensarlo produciendo más cantidad y durante más tiempo. La combinación de un alto nivel de insulina y de resistencia a la insulina puede dificultar la pérdida de peso.

HACKÉALA En lugar de alimentos bajos en carbohidratos, apuesta por los carbohidratos lentos. El sistema digestivo necesita más tiempo para procesar los carbohidratos densos en nutrientes. Estas comidas ralentizan la digestión y estabilizan tanto los niveles de azúcar en sangre como los de insulina, detalla St. Pierre.

T3 Y T4

La tiroides es una glándula pequeña, pero poderosa, situada debajo de la nuez. Su principal función es regular la T3 y la T4, ambas sustancias químicas encargadas de gestionar la tasa metabólica (las calorías que se queman en reposo).

HACKÉALAS Come nueces o pescado. La tiroides produce T3 y T4 con la

ayuda del selenio, un mineral presente en grandes cantidades en las nueces y el atún, aconseja el doctor Friedman. "Ingerir 200 microgramos al día podría optimizar los niveles de las hormonas tiroideas, siempre y cuando la tiroides funcione bien". Con solo tres nueces o unos 200 g de atún lograrás superar esa cantidad.

IRISINA

Esta 'hormona del ejercicio' tiene el superpoder de convertir la grasa blanca (relacionada con un mal metabolismo) en grasa parda (relacionada con una quema de calorías pura y desenfrenada).

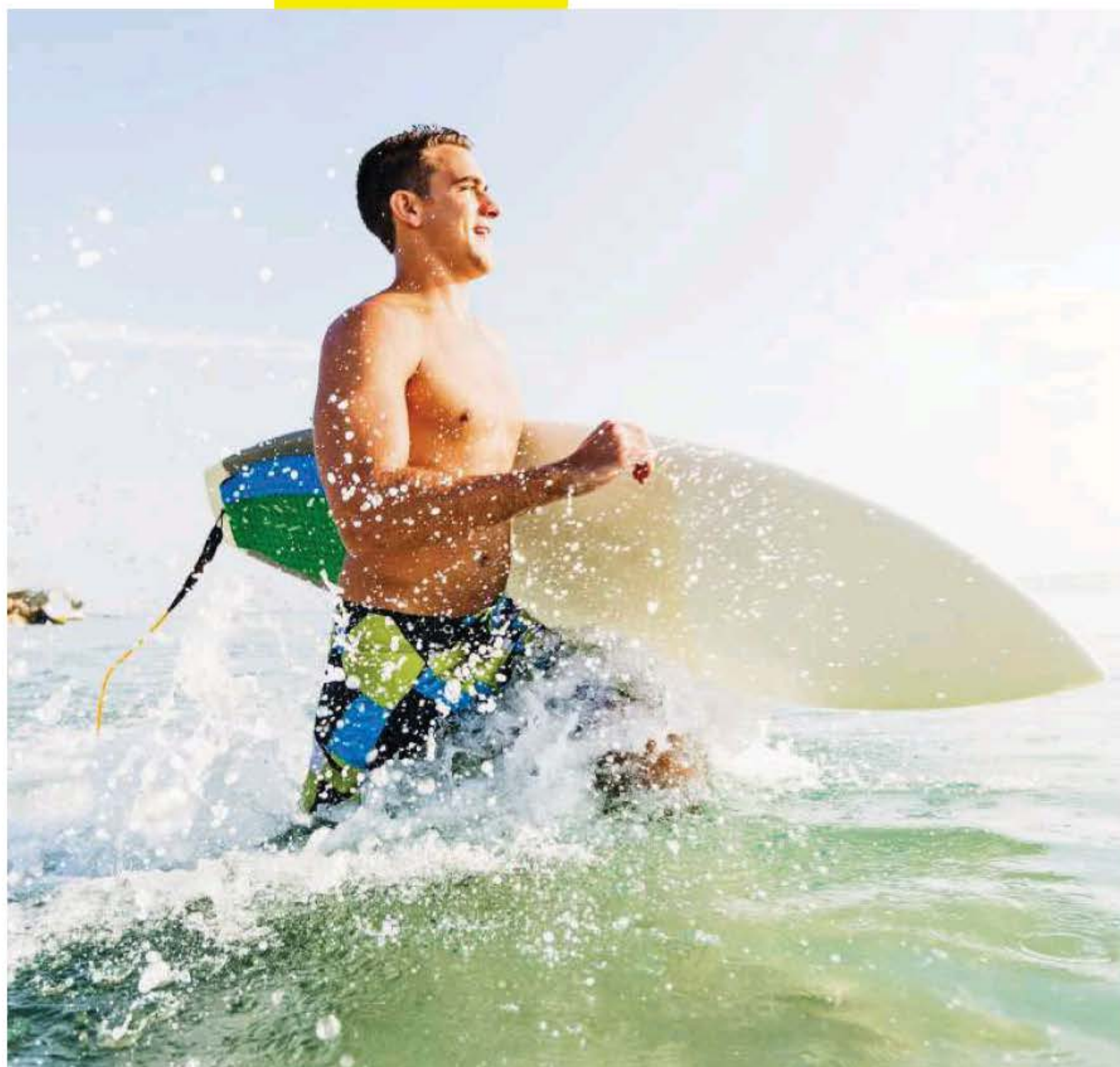
HACKÉALA Combina tus entrenos. Si en tu rutina semanal no tienes uno o

dos entrenamientos interválicos de alta intensidad (HIIT), inclúyelos. No tiene que tratarse de un plan establecido. Basta con 30 segundos de saltar a la comba (o jumping jacks) entre series, o con hacer unos sprints dentro de la carrera normal.

TESTOSTERONA

Los hombres que presentan niveles bajos de testosterona tienden a coger peso más fácilmente, apunta Mike Roussell, especialista en nutrición.

HACKÉALA Descansa. Incluso solo una semana en la que no se duerma bien es capaz de reducir tus niveles de testosterona. Un sabotador: la apnea del sueño, que también se ha relacionado con un nivel bajo de testosterona. Si duermes entre siete y nueve horas cada noche, pero sigues estando cansado, habla con tu médico. Con una prueba del sueño podrías saber si necesitas tratar la apnea. **MH**




UN BAÑO A TU SALUD

**ORGANIZA UNA ESCAPADA
DIFERENTE, BASADA
EN LOS BENEFICIOS DEL
AGUA DE MAR, PARA
CARGAR PILAS DE
CARA AL PRÓXIMO OTOÑO.**

POR CRISTINA SÁNCHEZ

EL USO DEL AGUA DEL MAR con fines terapéuticos no es precisamente una novedad. A lo largo de la historia las diferentes civilizaciones han utilizado el agua marina y sus elementos, como algas y lodos, para tratar enfermedades diversas, pero también como fuente de belleza y bienestar. En Francia la tradición en talasoterapia se remonta al siglo XVI, y el XIX fue clave para su desarrollo y cuando se sientan las bases de la talasoterapia moderna. Localidades como San Juan de Luz, Biarritz o Bayona se convirtieron en auténticas ciudades balnearias, y en una de ellas, Arcachon, surgió el término 'talasoterapia', acuñado en 1867 por el doctor de La Bonnardière. En España, en 1966, el doctor Joaquín

Farnós Gauchía se asoció con emprendedores del país vecino para inaugurar un centro de termalismo y rehabilitación en Benicàssim, precursor del actual Palasiet Thalasso Clinic & Hotel. Desde entonces la salud y el bienestar se dan la mano en un centro cuya filosofía se asienta en cinco pilares: el beneficio de las propiedades naturales del agua de mar, los beneficios de una alimentación equilibrada, la actividad física, los tratamientos especializados y supervisados por profesionales médicos y el equilibrio emocional. Aunque la especialidad de Palasiet son los programas de pérdida de peso, con estancias de 7, 10, 14 o 21 noches, hay opciones variadas, incluso una escapada de bienestar, para acercarse a su benéfica filosofía. 



ELIGE TU TRATAMIENTO

PÉRDIDA DE PESO

► “La diferencia con cualquier otro centro es que aquí trabajamos de forma multidisciplinar. De nada sirve que sigas una dieta y te mates de hambre si luego no haces ejercicio...”, nos comenta Irene Domínguez, tecnóloga de alimentos y responsable del departamento de Nutrición en Palasiet. El programa, que puede durar entre 7 y 21 días, tiene como objetivo perder peso y volumen, realizar cambios positivos en el estilo de vida y desarrollar una rutina eficaz de mantenimiento ya en casa, para aumentar el bienestar físico y mental.

TALASOTERAPÉUTICO

► Para tratar, entre otras, las afecciones reumáticas como la artrosis, la osteoporosis y la fibromialgia, la talasoterapia también mejora lesiones y dolores de espalda. En el centro termal podrás disfrutar del circuito biomarino: un recorrido de cerca de hora y media en una piscina termal de agua de mar a 36 °C, que combina camas de agua, chorros, sauna, baño turco, jacuzzi... El recorrido flebítico se completa en 15 minutos en una piscina de agua de mar a 25 °C, que cubre hasta las caderas, para mejorar la circulación sanguínea.

ANTIÉSTRÉS Y RELAJACIÓN

► El objetivo de este programa es el cambio de los hábitos que causan el estrés. Para ello se seleccionan diferentes actividades y técnicas que permiten descansar y alcanzar el equilibrio interior y aprender a gestionar situaciones estresantes de forma eficaz. “Mediante el acompañamiento de los diferentes profesionales se evidencia una mejora en nuestro bienestar. Te sacamos de tu rutina habitual y abrimos una ventana que también mira hacia dentro”, comenta Lourdes Ramón, orientadora de Palasiet, sobre la dinámica del centro.

PLAN DETOX

► Para conseguir una depuración total, un cuerpo descansado y un perfecto equilibrio mental, porque, como dice la doctora Mar Añó, especialista en medicina integrativa, “la salud es cuidar el cuerpo, cómo nos nutrimos y cómo nos movemos, pero también tenemos que cuidar esa parte emocional, espiritual. Trabajamos a la persona en su conjunto”. Para estimular el equilibrio fisiológico, el objetivo es eliminar toxinas, depurar el organismo, reforzar el sistema inmunitario, reducir los niveles de metales pesados y el estrés oxidativo.



EL SUDOR ES TU GRAN SUPERPODER

El mundo se está calentando, pero la ciencia nos enseña cómo podemos mantenernos frescos.

POR BILL GIFFORD Y MARTY MUNSON

EL VERANO DE 2022 fue el más cálido en España desde 1961 (con permiso del de 2023 lo supera...), y causó unas 350 muertes por golpes de calor y deshidratación, según fuentes del INE. Se calcula que las muertes por exceso de calor se han duplicado en cuatro años. Y los hombres son quienes más riesgo corren.

La buena noticia es que nuestros cuerpos están equipados con un sofisticado mecanismo de adaptación a las altas temperaturas: el sudor. Conocer cómo funciona te ayudará a mantenerte fresco. Hemos de reconocer que, como especie, a nosotros lo de sudar se nos da de perlas. Imagínate la situación: amanece una calurosa mañana estival. Decides salir a correr y, al poco, empiezas a sudar la gota gorda. Por su parte, tu perro se limita a jadear. Ambas respuestas tienen la misma función: contribuir al enfriamiento del cuerpo.

La diferencia está en que sudar es mucho más eficaz. “El sudor es fantástico, y los seres humanos somos los animales más sudorosos del planeta”, afirma Christopher Minson, profesor de fisiología en la Universidad de Oregón (EEUU). “En lo relativo a sudar, somos invencibles”.

Como cualquier mamífero, tu perro también tiene glándulas sudoríparas. Las que se extienden por toda la zona en la que les crece el pelo se denominan ‘glándulas apocrinas’, y las personas también las tenemos por las axilas y en regiones densamente peludas. El rezumante y ceroso sudor que producen contiene grasas y proteínas, las cuales sirven de alimento a las bacterias de la piel y provocan el olor corporal. “Eso es lo realmente desagradable”, asegura Andrew Best, doctor y antropólogo biólogo en el Massachusetts College of Liberal Arts (EEUU).

Por otro lado, las glándulas situadas en las pezuñas y la nariz

de tu perro se denominan 'glándulas sudoríparas ecninas', y se encargan de extraer el agua del plasma sanguíneo y llevarla hasta la superficie de la piel, donde se evapora y se lleva con ella el calor.

PELIGRO MORTAL

Entre uno y tres millones de años atrás, explica Best, las glándulas ecninas de nuestros antepasados se multiplicaron por diez y se propagaron por todo el cuerpo, lo que nos hizo mucho más hábiles a la hora de sudar. Contamos con millones de estas glándulas sudoríparas ecninas por toda nuestra superficie corporal, y se concentran en un número especialmente alto en la frente, las manos, los dedos, los pies y los dedos de los pies. Este curiosísimo y novedoso sistema de refrigeración denominado 'sudor' permitió a nuestros antepasados pasarse el día cazando a pleno sol.

Si sudamos demasiado, perdemos nuestro refrigerante natural. Y cuando no consigues refrescarte, quedas expuesto a enfermedades relacionadas con el calor, como el agotamiento por calor y la insolación. Una emergencia sanitaria que puede ser mortal y que se produce cuando la temperatura corporal es igual o superior a los 39 °C, momento en que la piel se calienta, reseca o enrojece, el pulso se acelera, y aparecen signos de confusión, dolor de cabeza, mareos y desmayos. Tanto los niños como los ancianos son especialmente vulnerables, si bien quienes están entre medias tampoco son inmunes, sobre todo si trabajan o entrenan al aire libre. Y el peligro se agrava con el cambio climático (lo sufrimos este verano). Pero que no cunda el pánico. Aquí van tres consejos para sudar como es debido. 🏃

1. CALCULA TU NIVEL DE SUDORACIÓN

SI SUFRES falta de sudoración, las cosas se pueden poner feas rápidamente. **El líquido de nuestro sudor procede de la sangre, lo que significa que, cuanto más sudemos, menos volumen de sangre nos quedará para suministrar oxígeno a los músculos. Y a medida que esto continúa, nuestras células comienzan a renunciar al agua para mantenernos frescos.** Una vez que hemos perdido el 2% de nuestro peso en agua, el rendimiento aeróbico empieza a disminuir. Cuando la pérdida alcanza el 6%, puede aparecer el delirio. Aprende a calcular tu pérdida de líquido al entrenar.

PASO 1

Peso (en litros) antes de entrenar, con las botellas de agua que te beberás.

Peso al acabar, con las botellas de agua (las usadas y las sin usar).

$$\frac{a - b}{d} = S \times$$

NÚMERO DE HORAS del workout

Este es tu RATIO DE SUDORACIÓN

PASO 2

Esta es la cantidad de agua que deberías beber por hora entrenando.

$$S \times 16 = f$$

2. HIDRÁTATE CON UN GRANO DE SAL

JUNTO CON el agua que perdemos al sudar, **van electrolitos como el potasio, el calcio, el magnesio y el sodio. A este último es al que hemos de prestar más atención. Todos ellos contribuyen a mantener más líquidos en el cuerpo y reducen el riesgo de sobrecalentamiento.** "Los electrolitos mejoran la hidratación durante y después de la actividad física, e incrementan el periodo de tiempo hasta el agotamiento, sobre todo en momentos de calor", afirma Robert Huggins, doctor en el Korey Stringer Institute (Connecticut, EEUU). La gran variedad de productos de electrolitos disponibles a día de hoy en el mercado te permiten obtener exactamente lo

que necesitas: dosis de sodio desde 200 mg hasta 1.000 mg, y con cantidades menores de azúcar.

Los electrolitos resultan esenciales cuando pasas más de una hora entrenando a pleno calor, y si tu sudor es salado (Huggins ha visto a algunos atletas perder 3.000 mg de sodio en una sola sesión). Normalmente no somos muy dados a meterte sodio en el cuerpo, pero, cuando hablamos de ejercicio, la cosa es diferente. Cuando te pasas de la cantidad adecuada, "suelen aparecer problemas gastrointestinales antes que cualquier otra manifestación peligrosa". Si tienes la tensión arterial alta, no te olvides de consultarlo antes con tu médico.

3. VE A TU RITMO

CUANDO EMPIECE EL VERANO, **ve acostumbrando tu cuerpo al calor con breves sesiones de entrenamiento hasta que te sientas cómodo.** "He visto más golpes de calor en carreras de 10 km que en maratones", destaca Huggins, puesto que un ritmo más rápido se traduce en un mayor esfuerzo. El equilibrio te mantendrá sudoroso, pero seguro.



ELIGE TU
ESCAPADA DE

ÚLTIMA
HORA

FOTOS: FERRÁN VENTURA (UNSPLASH)/JORGE LUIS OJEDA (UNSPLASH)/HOTEL DON PEPE GRAN MELIÁ/SLOVENIA.INFO/DONANA-ACTIVA.COM/MENORCAACAVALL.COM/MARA RIVER TENTED CAMP



MH

LIFE

ELIGE TU ESTILO DE VIDA

El verano se acaba, pero aún hay tiempo para una escapada y hasta para elegir si la quieres activa o de desconexión. **MONTAR A CABALLO, SURF, TREKKING...** hay tantas posibilidades como ganas tengas de hacerlo.

Por Gala Mora

Despedir el buen tiempo viajando a Turquía para dar un **paseo en globo por la Capadocia** no es un mal plan.



ACTIVO

Si lo tuyo es hacer de cualquier época un despliegue de proezas, estos son tus destinos.

Eslovenia



Nazaré (Portugal)



Montañismo y vías ferratas

ESLOVENIA

● Las vías ferratas o las exigentes rutas de montañismo están haciendo de Eslovenia un casi desconocido paraíso para quienes disfrutan con estas actividades. Eso sí, son exigentes y requieren equipo de protección adecuado y una buena preparación (slovenia.info).

Coger la ola

NAZARÉ (PORTUGAL)

● No te descubrimos nada si te decimos que Nazaré, además de una preciosa villa portuguesa, ostenta el título de tener una de las mejores olas del mundo para los amantes del surf. Así que si no has tenido oportunidad todavía de subirte a tu tabla, estos son el momento y el lugar indicados (nazaresurfschool.pt).

Camino primitivo de Santiago

OVIEDO-SANTIAGO

● El Camino Primitivo fue muy frecuentado por el pueblo astur-galaico durante el siglo IX y buena parte del X. En 2015

Camino de Santiago



fue reconocido por la Unesco, junto con el Camino del Norte, como Patrimonio de la Humanidad. Discurre entre la naturaleza y sus paisajes son espectaculares (caminodesantiago.gal).

Carros de foc

PARQUE NACIONAL DE AIGÜES-TORTES Y SANT MAURICI (LLEIDA)

Capadocia (Turquía)



días que transcurre por el Parque Nacional de Aigüestortes y Estany de Sant Maurici. Es un recorrido de alta montaña, con fuertes pendientes y zonas pedregosas, no apto para cualquiera, aunque compensa cada paso (carrosdefoc.com).

Montar en globo

CAPADOCIA (TURQUÍA)

● Puede que no requiera de una dosis alta de esfuerzo físico, pero hay que llegar a la Capadocia, madrugar y estar dispuesto a subir a uno de sus globos para admirar los paisajes que Turquía nos tiene reservados (civitatis.com).



RECOVERY

¿Relajado, pero lo justo? ¿El clásico descanso activo? Te entendemos, y estas son nuestras propuestas para ti.

Montar a caballo

MENORCA (BALEARES)

● El camino que recorre perimetralmente la isla se llama Camí de Cavalls y, obviamente, no es una denominación casual. Aunque hoy en día es uno de los senderos más famosos para hacer caminando o en bici, también lo es recorrer la isla pitiusa a lomos de un corcel, una experiencia única y relajante (menorcaacavall.com).

Golf o minigolf

MARBELLA (MÁLAGA)

● Clásico donde los haya, el hotel Don Pepe Gran Meliá es un referente en lo que a descanso en la Costa del Sol se refiere. Sus acuerdos con los mejores campos de golf de la zona lo convierten en un destino perfecto para practicar este deporte (melia.com).

Safari con los masái

SERENGETI (TANZANIA)

● África ofrece naturaleza en estado

puro, y entregarse al no hacer nada en el Mara River Tented Camp de Tanzania es algo que debe hacerse, al menos, una vez en la vida. De paso, disfruta de un safari en el Serengeti (singita.com).

Observación de aves

DOÑANA (HUELVA)

● Nunca es tarde para iniciarse en la práctica de la ornitología. Y mucho menos si lo haces en Doñana, paraíso de las aves. Ciencia y relajación en un solo pack, ¿qué más se puede pedir? (donana-activa.com).

Esnórquel

LA MANGA (MURCIA)

● Murcia tiene uno de los fondos marinos más ricos de la península, así que si ponerte botella de oxígeno y hacer buceo te da pereza, entonces pásate al esnórquel en La Manga. La Reserva de Islas Hormigas o las calas de Cabo de Palos no te defraudarán (islashormigas.com).

Aigüestortes (Lleida)

Menorca (Balears)

Marbella (Málaga)

Doñana (Huelva)

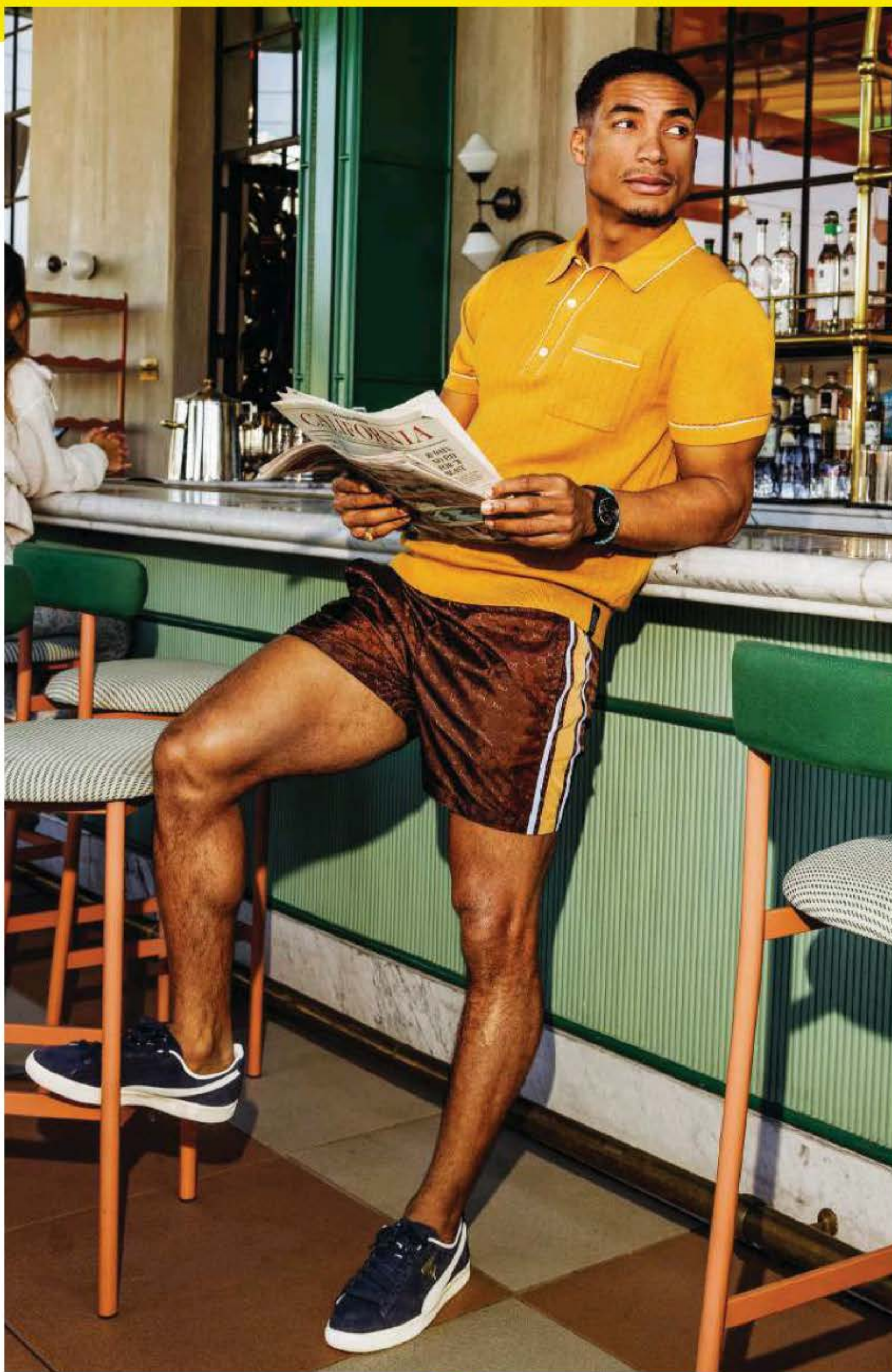
Serengeti (Tanzania)

La Manga (Murcia)

APURA EL ESTILO DE VERANO

Nadar, jugar, seostar... Aún hay tiempo, y **GREG 'TARZAN' DAVIS** luce shorts, camisas y polos para agotar los últimos días de la estación más soleada.

Fotografía ANDRE L. PERRY



LOS ESENCIALES



SUÉTER BLAUER USA

Esta pieza color burdeos con cremallera y de lana merino es de la colección cápsula Academy de Blauer USA. 160 €



BANDOLERA POLO RALPH LAUREN

Funcional y elegante, el bolso tote shopper de loneta tiene espacio para tus básicos de cada día. 75 €



MOCASINES GLENT SHOES

De fabricación española, este calzado es una combinación perfecta entre artesanía tradicional y tecnología de vanguardia. 199 €

EN REMOJO

En el agua, el tejido elástico bidireccional del bañador Bugatchi te permite nadar con facilidad. En tierra, su secado rápido y los ojales de drenaje garantizan que no estés empapado durante mucho tiempo.

Bañador (195 €) de **Bugatchi**, reloj (desde 1.500 €) de **Longines** y cadena (desde 695 €) de **Frost NYC**.



BARRA DE ESTRELLAS

Estos shorts de inspiración vintage de Gucci, aptos también como bañador, están confeccionados con nailon transpirable de secado rápido. Combínalos con un polo retro de Todd Snyder, mezcla de seda, fresco y suave al tacto.

Bañador (580 €) de **Gucci**, polo (224 €) de **Todd Snyder**, sneakers (75 €) de **Puma**, reloj (8.300 €) de **Hermès** y pulsera (940 €) de **John Hardy**.



A TIEMPO PARA VIAJAR

Probablemente nunca bucees a 200 m bajo el agua, pero Tudor Black Bay GMT está diseñado para soportar esas profundidades, por si tus aventuras acuáticas lo requieren. La caja, de 41 mm, es de acero inoxidable, con bisel de disco de aluminio giratorio bidireccional y una correa de tela deportiva. 3.960 €



OBJETIVO: CUÁDRICEPS

Este bañador corto con forro de Brooks Brothers es ideal para nadar, correr, hacer deporte o lo que surja. Está confeccionado con un 10% de elastano y tiene un amplio ajuste en los cuádriceps para que puedas moverte sin problemas y mostrar tus muslos bien trabajados.

Bañador (90 €) de **Brooks Brothers**, camiseta sin mangas (7,99 €) de **H&M**, sneakers (165 €) de **Veja** y cadena (1.300 €) de **Frost NYC**.



MODOS RELAX

El clásico bañador American de Thorsun se seca en un minuto. Llévalo con una camiseta de algodón de aspecto retro pero de corte moderno, como esta de Bonobos, que es suave y te mantiene fresco en una fiesta junto a la piscina o en una azotea.

Bañador (250 €) de **Thorsun**, camisa (desde 39,99 €) de **Bonobos**, sandalias (120 €) de **Birkenstock**, sombrero (81,95 €) de **Dandy del Mar**, reloj (4.100 €) de **Longines**, cadena (desde 1.300 €) de **Frost NYC** y altavoz (199 €) de **Sonos**.



DE LA PISCI A LA MESA

Este bañador de Vuori, sin forro, elástico y holgado puede aguantar todo el día en la piscina y convertirse en un look muy versátil por la tarde.

Shorts (68 €) de **Vuori**, polo (75 €) de **Armani Exchange**, reloj (desde 1.038 €) de **Alpina**, gafas de sol (437 €) de **Aether** y mochila (185 €) de **Dagne Dover**.



FUERZA Y CONTROL

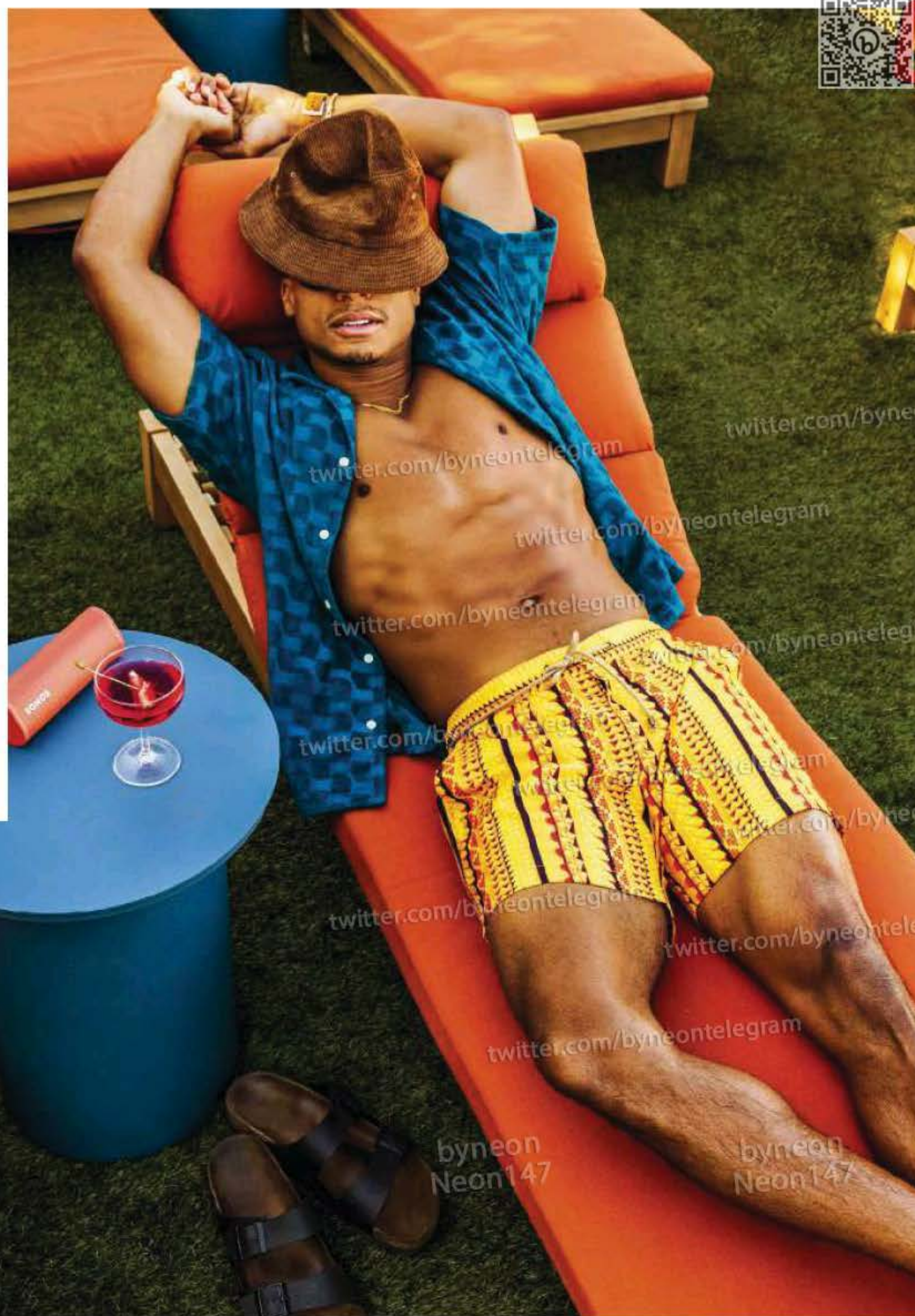


DE PEQUEÑO, Greg Davis era un niño salvaje. “Mi familia solía decir que era malo”, dice Davis, “pero iyo digo que tenía mucha energía!”. Con toda esa energía y un pelo largo y rizado que le llegaba hasta la espalda y que más tarde se peinó con rastas, su familia le puso el apodo de Tarzan. Desde entonces es su segundo nombre en los créditos de películas de acción como *Top Gun: Maverick* o *Misión: Imposible 7*.

Rodar proyectos seguidos con Tom Cruise requiere hasta la última pizca de esa energía de Tarzan, algo que Davis sabía por la agotadora preparación de *Maverick*, durante la cual soportó hasta 8 G de fuerza y se sometió a un intenso entrenamiento de natación. Esta vez, apenas dos semanas después de recibir la llamada para *Misión: Imposible 7*, Davis estaba en el set —el ‘set’ era la cima de una montaña en Noruega— esperando para ver a Cruise rodar una acrobacia en salto base en moto desde un acantilado. “Tom vuela sobre nosotros colgado del extremo de un helicóptero, llega al borde del acantilado y salta”, cuenta.

“Davis, que practicó fútbol, baloncesto, béisbol, atletismo y taekwondo, encontró a sus espíritus afines y mentores en Cruise y en el director, Christopher McQuarrie. Pero Davis también sabe relajarse, como en su último viaje a Jamaica, el verano pasado. “Me gusta la piscina y disfruto nadando, ahora que he aprendido de *Top Gun*”, dice.

Por Nojan Aminosharei



BUSCA LA SOMBRA



RAY-BAN

La montura termoplástica y las lentes polarizadas que repelen el agua hacen que estas gafas soporten el intenso sol, ya sea en la piscina o en la playa. 196 €

KALEOS

Las gafas Barbarella 11 son protagonistas del último videoclip de Quevedo. Fabricadas a mano en carey monocromo y con lentes fotocromáticas. 260 €

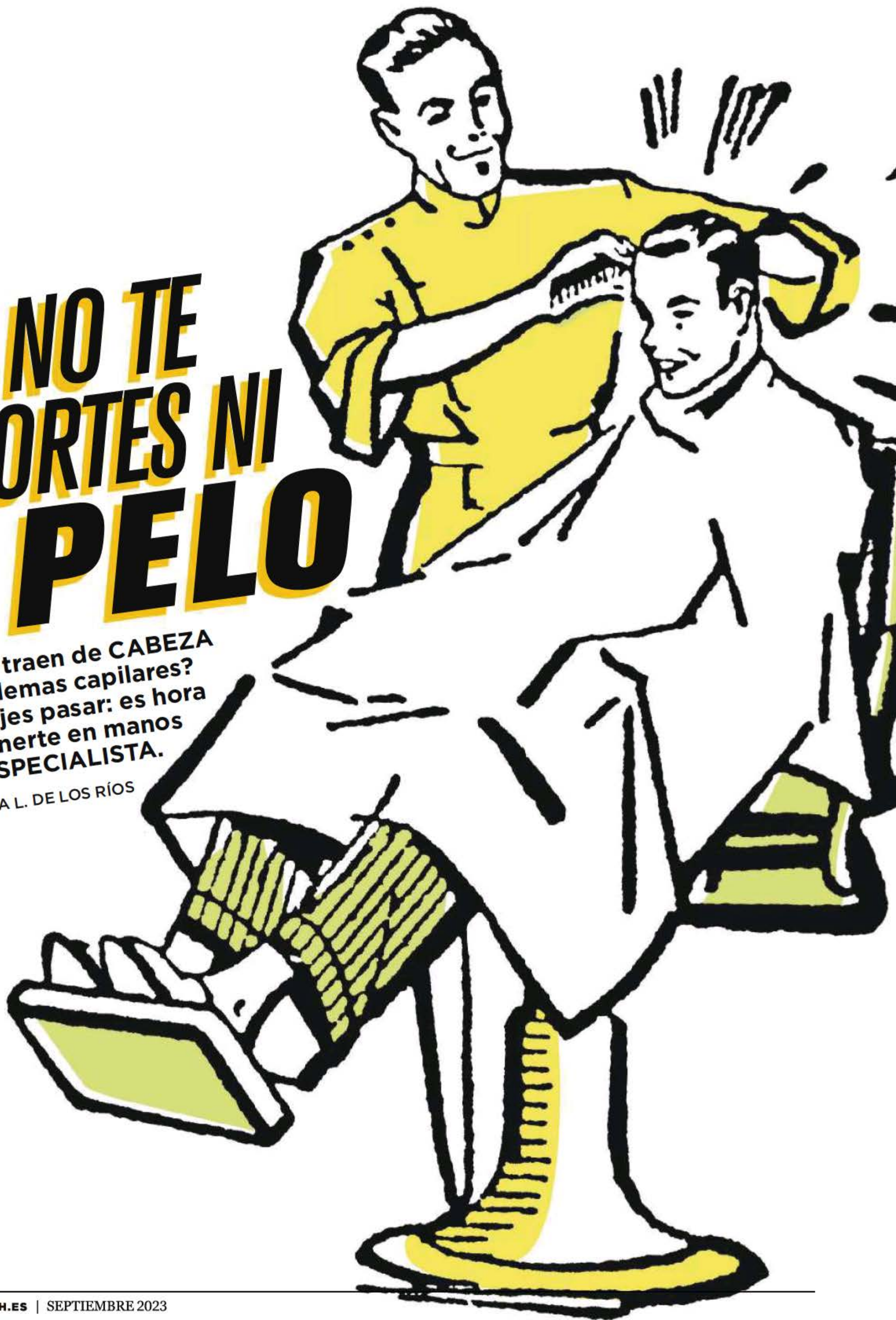


DRAGON

Hechas de plástico extraído del océano, estas gafas brillan sin importar si estás practicando pádel surf o leyendo tu iPad en una hamaca. 170 €

NO TE CORTES NI UN PELO

¿Te traen de CABEZA
tus problemas capilares?
No los dejes pasar: es hora
de ponerte en manos
de un ESPECIALISTA.
POR VIRGINIA L. DE LOS RÍOS



CUENTA LA LEYENDA que la costumbre que adquirió Julio César de llevar puesta una corona de laurel no obedecía a una cuestión de poder, sino a una razón mucho más pedestre: su galopante calvicie. Eso sí, puesto que era un símbolo de victoria, tuvo que contar con el beneplácito del Senado para poder portarla en todo momento. ¿Vanidoso? Tal vez. O quizá pensara que la pérdida de pelo se vería como una debilidad ante sus enemigos. Lo que está claro es que los problemas capilares han preocupado al hombre desde la Antigüedad y siguen haciéndolo, aunque ahora tenemos soluciones.

CUIDADOS POSVERANO

La humedad, el sol, el cloro y la sal agreden la fibra capilar. A la vuelta de vacaciones, Nadia Barrientos, directora de The Madroom, propone un plan de recuperación con infrarrojos, masajes y tratamientos domésticos.

Nacer con un tipo de pelo u otro es cuestión de suerte o, si prefieres, de genética, pero conservarlo o tenerlo bonito dependerá, además, de diversos factores. “La producción de pelo está en función de hormonas como los andrógenos y la testosterona, que varían en hombres y mujeres. El cabello masculino suele tener más grosor, pero menos resistencia y elasticidad”, explica Asun Pont, formadora del equipo de Educación de Kérastase. Estas peculiaridades lo hacen especialmente sensible en verano. “En esta época el cabello sufre

deshidratación, pérdida de volumen y encrespamiento”, añade. Lo suyo hubiera sido protegerlo correctamente con una gorra y aceites capilares antitérmicos, porque la fibra es una estructura incapaz de regenerarse. En todo caso, septiembre es momento de ocuparse del pelo, que viene perjudicado del verano y que pronto sufrirá la caída estacional. “Hay que usar champús de pH neutro que reequilibren el cuero cabelludo, soluciones que engrosen la fibra y tratamientos con aminexil, que favorecen el anclaje del cabello”.

36%

DE LOS
ESPAÑOLES
COMPRAN TRATAMIENTOS
CAPILARES CONTRA
LA ALOPECIA

*INFORME CUIDATE
MEN'S HEALTH 2022

CUERO CABELLUDO, ESE GRAN DESCONOCIDO

Está compuesto por tres capas de piel (donde se encuentran los vasos sanguíneos de los que se nutren las raíces del pelo y el colágeno, encargado de formar la fibra correctamente), y envejece seis veces más rápido que la piel de la cara.

Es frecuente que nos preocupemos mucho por lo que se ve, el pelo, y poco por lo importante: el cuero cabelludo. “Es fundamental mantenerlo limpio y evitar el acúmulo de grasa para impedir que la microbiota tenga acceso a demasiado alimento y genere irritación”, explica la dermatóloga Claudia Bernárdez en *La biblia del cuidado del cabello* (Zenith). La especialista Miriam Quevedo, una

marca capilar que ha conquistado a las celebrities de Hollywood, señala que un pelo bonito comienza con un cuero cabelludo sano. “Hay que exfoliarlo para liberarlo de impurezas, que respire bien el folículo y estimular la microcirculación para que los nutrientes, las vitaminas y el oxígeno penetren”. Si eres de los que se lavan el pelo con el mismo gel de ducha, mal, porque los activos que lleva este

producto son mucho más agresivos. “Además, siempre hay que lavarse el pelo después de ir al gimnasio, porque el sudor es una toxina que ha de eliminarse cuanto antes. Además, los fijadores asfixian el cuero cabelludo y crean residuos, así que hay que asegurarse de eliminarlos totalmente. Y hay que afilar bien las cuchillas de los cortadores de pelo, pues si no pueden irritar el cuero cabelludo”, añade.

¡ALERTA! CAÍDA

Antes muchos hombres se resignaban a perder pelo hasta quedarse calvos o se rapaban, pero hoy en día son muchos más los que deciden ponerle remedio.

El 40% de los hombres sufren algún tipo de pérdida de cabello a partir de los 35 años, según señala Toni Santos, director de la clínica capilar Aderans Bosley. Conocer cuál es el origen es el primer paso para buscar soluciones.

¿POR QUÉ VO? No te culpes, porque la alopecia androgénica no depende de ti. “Es un trastorno hormonal que se desencadena cuando el paso de testosterona a dihidrotestosterona se produce de manera excesiva. Esta última es la causante de que las unidades foliculares se hagan cada vez más delgadas (miniaturización de las unidades foliculares) y terminen por desaparecer, creando espacios entre pelo y pelo”, explica la doctora Ana Beltrán, coordinadora de la Unidad Capilar de la Clínica Martín del Yerro | Amselem.

¿CUÁNDO PREOCUPARSE? Si tu padre es calvo, ya sabes que tienes más papeletas para acabar igual, pero no tiene por qué ser así necesariamente. “Al ser un problema genético, hay que estar muy pendientes de los casos familiares, pero los signos que tienen que poner al hombre en alerta son que empiece a notar una pérdida de pelo mayor de la habitual y tam-

bién que la densidad, sobre todo en zona frontal y coronilla, sea menor que en el resto de la cabeza”, apunta.

TIPOS DE CAÍDA Que pierdas pelo en otoño no significa que vayas a acabar con entradas. Puede tratarse del efлюvio telógeno o tener otra causa. “En esta caída estacional, lo mismo que en las carenciales o por consumo de fármacos, no siempre es fácil que el paciente sepa distinguirlas y, a veces, habrá que hacer una exploración o tricoscopia para averiguar el origen. En todo caso, son reversibles, a diferencia de la alopecia androgénica”.

TRATAMIENTOS “Los tratamientos para la alopecia engloban desde los más conservadores, en sus estadios más tempranos, como son los complejos vitamínicos específicos (orales o tópicos) hasta medicamentos, como los antiandrógenos o los vasodilatadores. También tratamientos infiltrados, como el plasma rico en plaquetas, vitaminas capilares, carboxiterapia o medicamentos inyectables. El implante capilar se ha convertido en el tratamiento por excelencia, pero no es sustitutivo; es decir, el paciente tiene que seguir con su tratamiento médico para la alopecia”.



SOS

“Si la alopecia es por sensibilidad genética a la dihidrotestosterona deben usarse inhibidores naturales suaves (saw palmetto, ciruelo africano, té verde...) o sintéticos más potentes (finasteride o dutasteride)”, precisa el doctor Mera.



HAIR GROWTH STIMULATING, DE MY.ORGANICS

Espray a base de plantas y vitaminas para fortalecer el tallo capilar y tratar la caída (41 €).



ANTI-HAIR LOSS TREATMENT, DE VIDALFORCE

Tratamiento intensivo, con 12 vitaminas, minerales y astaxantina para frenar la alopecia (35 €).



EGG BIO REPAIR AMPOULE, DE OVACO

Ampolla en formato roll-on, con biomi-croagujas para estimular el crecimiento del cabello (56 €).



SÉRUM NEOPTIDE EXPERT, DE DUCRAY

Actúa sobre la caída crónica, con ingredientes anticaída que activan la microcirculación (52,29 €).



EXPERT ANTICAÍDA, DE FORTÉ PHARMA

Gominolas con vitaminas del grupo B, zinc, arándano y aminoácidos para frenar la caída (22 €).



OLISTIC FOR MEN, DE OLISTIC

Complemento nutricional para la caída del cabello masculino, elaborado con ingredientes naturales (49 €).



3 PROBLEMAS 3 SOLUCIONES

ENCRESPAMIENTO

“Es señal de un pelo seco o dañado que se ha vuelto poroso. Para remediarlo hay que usar tratamientos nutritivos y reparadores”, explica Ana Martínez, Education Manager en Jean Louis David.

CASPA

“Puede provocarla el estrés, un cuero cabelludo deshidratado, excesiva secreción sebácea, etc. En el caso de caspa seca hay que usar un champú hidratante, y en la grasa, uno regulador del sebo”, recomienda Carlos Fernández, experto de Franck Provost.

GRASA

“Usa un champú purificante con propiedades astringentes y alternalo con otro suave. Hay que evitar el agua caliente”, señala Martínez.

CÓMO LAVARSE LA CABEZA

Parece una tarea sencilla, y lo es, pero hay que hacerlo bien. Realizar este gesto tan cotidiano de forma incorrecta puede pasarte factura a medio plazo.

Lo primero, según Bea Guerrero, CEO del salón Ángela Navarro, “es aplicar el champú en la raíz y emulsionar muy bien”. El estilista capilar Eduardo Sánchez recomienda hacerlo sin frotar para evitar estimular las glándulas sebáceas. “Coloca los dedos en posición plana for-

mando medio círculo en torno al cráneo y masajea suavemente el cuero cabelludo durante un minuto, desde delante hacia atrás. Después aclara muy bien y finaliza con agua fría para estimular la circulación”. Guerrero añade que si se usa secador hay que ponerse protector térmico.

EL PELO ENVEJECE

Con el paso de los años se ralentiza la velocidad y calidad de renovación celular. Y esto se traduce en un pelo más opaco, deslucido, fino y frágil.

“A medida que pasa el tiempo, se modifica la estructura del cabello a niveles macro y microscópico y esto hace que vaya perdiendo densidad y coloración, debido al envejecimiento de las células madre de los folículos pilosos”, explica el doctor Vicente Mera, jefe de Medicina Interna y Antiaging de Sha Wellness Clinic y socio de Kobho Labs. En estos casos, la nutricosmética es de ayuda: “La biotina, vitaminas A y D, el colágeno y algunos antioxidantes y senolíticos, como la quercetina, el resveratrol y la astaxantina, contribuyen a la salud capilar”.

ILUSTRACIONES: GETTY IMAGES. FOTOS PRODUCTOS: CORTESÍA DE LAS MARCAS.

TUS ALIADOS

“En la rutina de cuidados se debe optar por productos capilares sin sulfatos, que sean poco agresivos y que nutran el cuero cabelludo”, apunta el doctor Mera.



GO ORGANIC ANTIFRIZZ, DE FARMA DORSCH

Sin alcohol ni siliconas, combina activos naturales de acción hidratante y acondicionadora (38,50 €).



CEPILLO MASAJEADOR, DE SEPHORA

Se puede utilizar en seco o en mojado. Oxigena, estimula y revitaliza el cuero cabelludo (9,99 €).



PURIFYING MASK, DE CHRISTOPHE ROBIN

Prechampú desintoxicante, refresca y ayuda a eliminar impurezas y polución (25 €, en Sephora).



FULL DEFENSE TREATMENT, DE TEKNA

Actúa restituyendo la hidratación a un cabello dañado por los rayos UV y la contaminación (32,40 €).



SYMBIOSE SÉRUM, DE KÉRASTASE

Tratamiento nocturno que ayuda a eliminar la caspa y equilibra el cuero cabelludo (50,40 €).



BIOTIN + KERATIN, DE KOBHO LABS

Cápsulas con una vitamina esencial y la proteína del cabello para fortalecer el pelo y darle brillo (17,96 €).



1
Honor 90
Top-móvil

Su diseño, sus prestaciones y su precio lo han convertido en un objeto de deseo. Su acabado elegante, que nos cautiva a la vista, se combina con una cámara principal de 200 megapíxeles y una pantalla curva OLED líder en el sector. Además, incorpora un hardware y un software innovadores para capturar tus momentos especiales.
hihonor.com



3
Boss x Assos
Sport life

Hugo Boss se adentra en el mundo del ciclismo con la cápsula Boss x Assos, una colección de prendas y accesorios dirigida a aquellos cuya pasión por el mundo de la bici va más allá de la pista, y se traslada al día a día. En ella figura esta camiseta Mille GT Jersey C2 con diseño aerodinámico, cómodas mangas sin rematar y tres bolsillos traseros, en material ultraligero con control de olores y protección UPF50+.
assos.com

*SI TIENES QUE
RENOVAR TU
EQUIPACIÓN
SPORT & TECH,
ESTA SELECCIÓN
DE LOS EXPERTOS
DE MH SERÁ UN
ACIERTO SEGURO*

2
Technogym Run
Mucho más que correr

Technogym Run es la primera cinta de correr para entrenar cardio, fuerza y potencia en casa. Su consola Technogym Live de 27 pulgadas permite elegir sesiones dirigidas por un entrenador o sesiones virtuales inmersivas al aire libre. Y es la primera cinta de correr con la que entrenar también la fuerza. Con el modo de empuje, los usuarios pueden ajustar la resistencia para reproducir un trineo con una carga de entre 55 y 121 kg.
technogym.com



4
Wilson
Carbon
Force
Súper
pádel

Wilson Sporting Goods Co. ha transformado su pala de pádel Carbon Force diez años después de su primera edición. Con tres modelos (Pro, LT, en la foto, y Force), esta línea presenta un diseño en forma de diamante, con un punto dulce (el óptimo para golpear), más pequeño y más arriba, que imprime más potencia.
wilson.com





5

PatríaPura
Placer artesanal

Es la alternativa perfecta a los refrescos convencionales. Una limonada ecológica, sin gas, que se ha convertido en objeto de deseo de los amantes del deporte. Sus creadores, Thomas y Åse Donso, encontraron en Andalucía y en su extensa variedad de frutas producidas de forma respetuosa con el medioambiente un filón.

www.patriapura.es**TODOS LOS SABORES**

Limonada de fresa, de mango, de hibisco, naranjada y el best seller de la marca: su famosa Limonada de limón y jengibre.

Foto: LUCÍA PAMPILLÓN MUÑOZ.

HEARST AGENCY

ARNOLD

ICONO



Se ha superado en **musculatura y astucia** en su camino a la cima del **culturismo**, de **Hollywood** y de la **política**. Pero ¿triunfará **SCHWARZENEGGER** también en el mundo online?

Por **EBENEZER SAMUEL, C.S.C.S.**

Fotografía **MICHAEL MULLER**

ETERNO

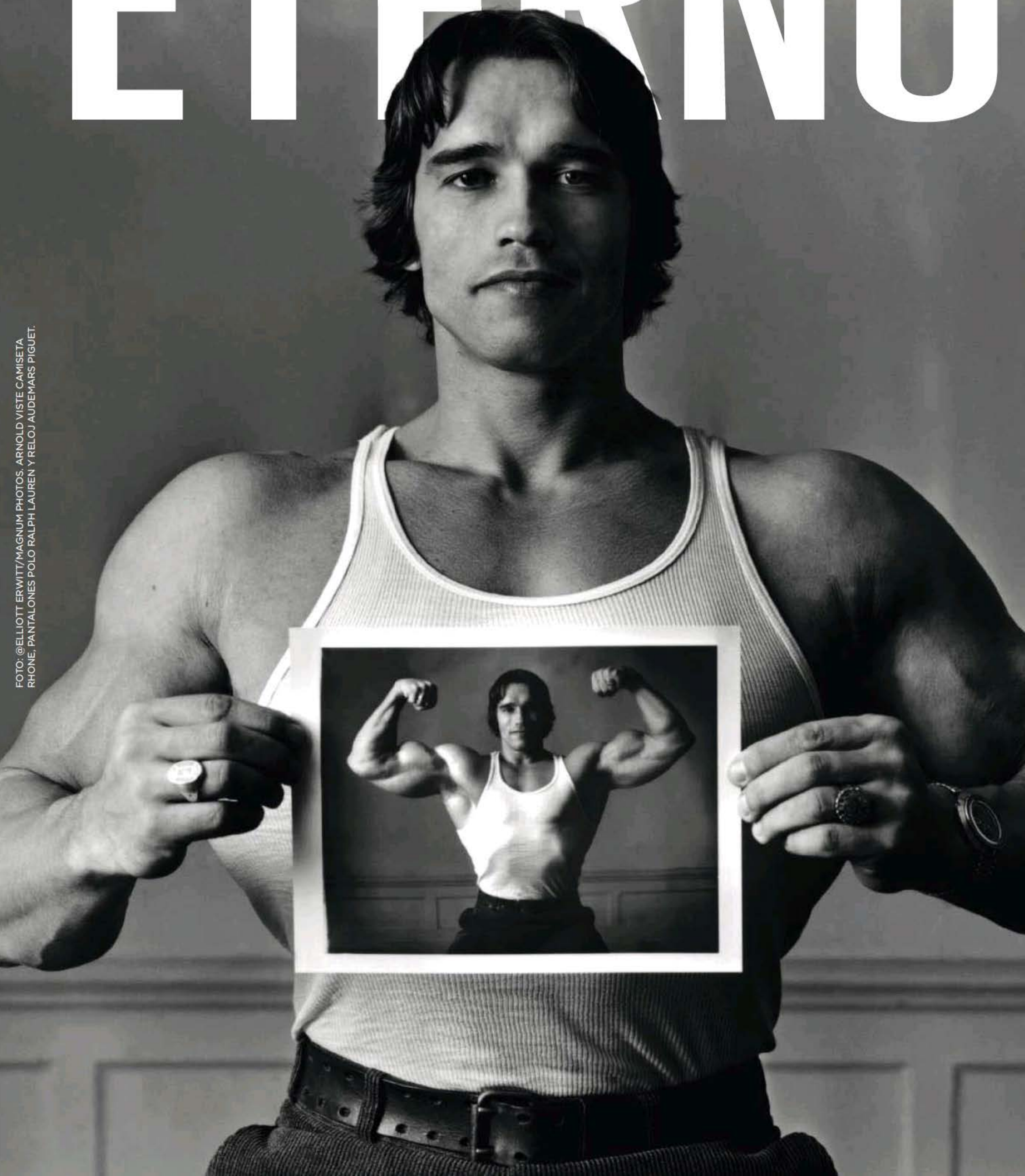


FOTO: @ELLIOTT ERWITT/MAGNUM PHOTOS. ARNOLD VISTE CAMISETA
RHONE, PANTALONES POLO RALPH LAUREN Y RELOJ AUDEMARS PIGUET.

ARNOLD SCHWARZENEGGER me ha estado enseñando, en el gimnasio Gold's Gym en Venice (California), su circuito de hombros matutino de cinco rondas y, ahora mismo, se supone que debemos comenzar la cuarta ronda, pasando del simple ejercicio a la categoría de ejercicio sin descanso.

Pero dos mujeres están haciéndole fotos con sus iPhone, y Arnold se da cuenta de ello. “¡Hola! ¿Cómo estás?”, les dice. Ellas le preguntan si le pueden hacer fotos. “Por supuesto”, les contesta. “Podéis hacer lo que queráis”. Schwarzenegger hace una pausa. “¿Has hecho la foto? ¿Cómo he salido?”. La respuesta: “Guapísimo”. “Me acabáis de alegrar el día”, les dice. Las mujeres le sonríen. A continuación, Arnold se mete en una máquina de press de hombro y hace 11 repeticiones.

Inmediatamente después de eso, llama a su amigo Douglas Farrell para presumir ante las cámaras. Cuando Farrell hace fuerza con los bíceps, Arnold sacude la cabeza. “¡Ahora!”, pero, en su lugar, Farrell aprieta el pecho. Arnold asiente con la cabeza. Y ahí es cuando un culturista de Ohio, Cory Gregory (@corygfitness en Instagram, con 197.000 seguidores) le para y se dan un apretón de manos. Minutos más tarde, durante su circuito de brazos final, Arnold para de hacer dips (fondos en paralelas) para ponerse detrás de mí mientras estoy en la máquina de curls predicador, y coloca sus manos en mis bíceps. “Piensa en bíceps”, dice en voz alta. Luego se inclina un poco más. “Haz de esta”, me susurra, “tu mejor serie”. Hago 12 repeticiones y Arnold me dice: “Perfecto”. Me quedo en shock por unos segundos. ¿Acaba de decir eso de mí?

Es un entrenamiento de una hora al límite, y admiro el perfeccionismo de un hombre que ha hecho una carrera profesional reinventándose a sí mismo. A sus 76 años ya no sigue siendo el ideal musculoso que era cuando dio el salto del escenario de Olympia a Hollywood y a la política. A pesar de ello Arnold sigue llamando la atención, y sus 24 millones

de seguidores en Instagram y los 5,9 millones en TikTok lo demuestran.

Todo se debe a su capacidad de adaptación. Van a cumplirse ya cuatro décadas desde que acabó su último momento álgido en el culturismo y veinte años desde su última aparición en la gran pantalla luciendo como si fuera Adonis (en *Terminator 3*). Ahora, se mueve por el Gold's como un T-800 oxidado, con pasos pesados y la espalda ligeramente encorvada. Sus bíceps, que parecían huevos de avestruz, se han deshinchado un poco y le duelen los codos. Es consciente de que el cuerpo que estableció el estándar del héroe de acción ya no existe. Cuando le pregunto si todavía le gustan las poses clásicas de culturismo sonríe. “Sí, pero solo en el baño”, afirma, “porque a veces acabo llorando”.

Su última evolución no tiene nada que ver con los abdominales, el pecho o los bíceps. Para alcanzar sus objetivos ha adoptado un rol de influencer, utilizando

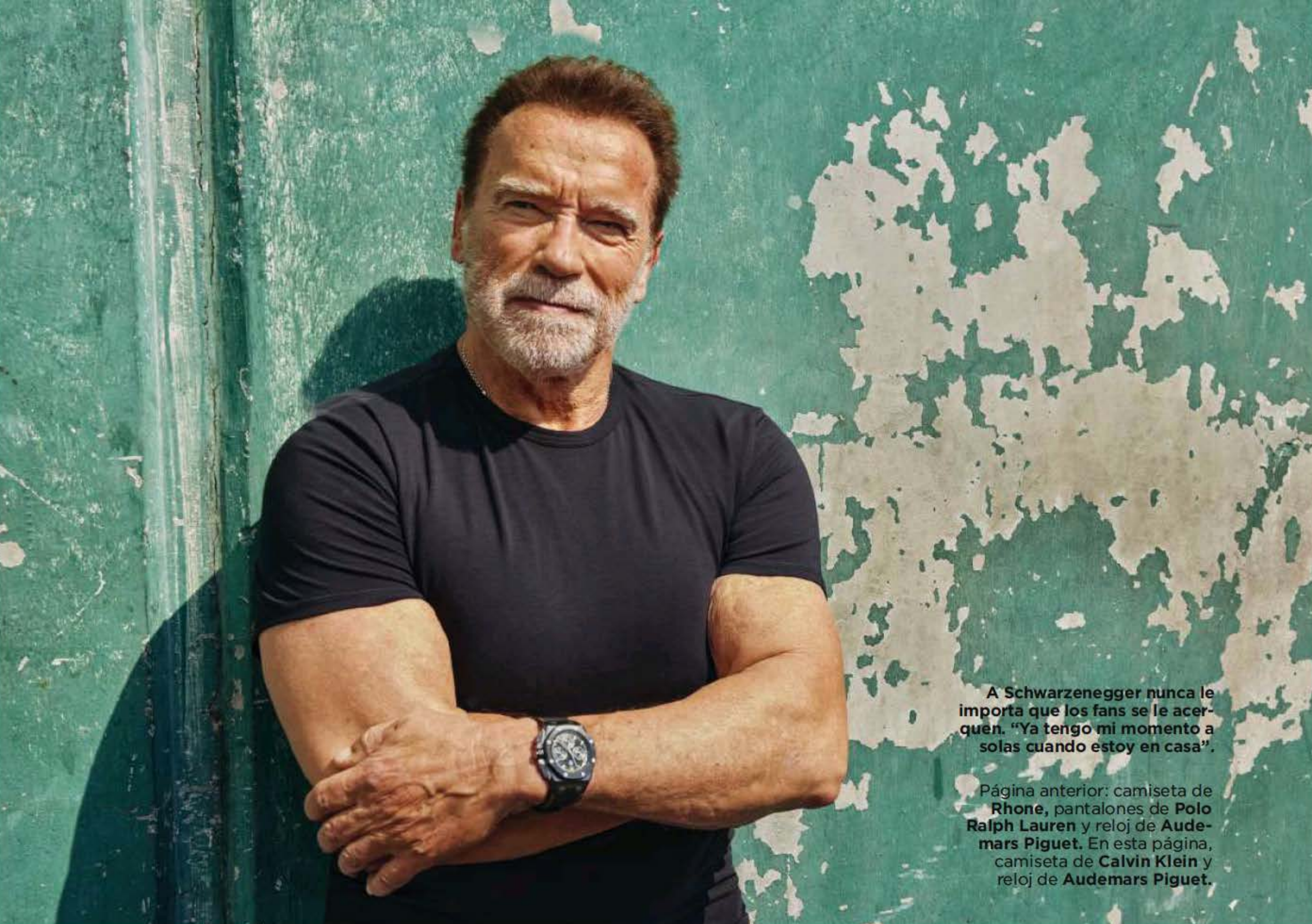


Schwarzenegger y el malogrado Franco Columbu, entrenando juntos en el mítico Gold's Gym en los años 70.

las redes sociales para forjar una comunidad y buen ambiente. Entra en Instagram ahora mismo y verás vídeos de Whiskey y Lulu, sus mascotas (un poni y un burro). O puede que lo veas rellenando hoyos y baches en los alrededores de Los Ángeles. Todo eso ha potenciado proyectos más grandes: el lanzamiento de Netflix de *FUBAR*, una comedia dramática de espías de ocho episodios, a la que le siguió *Arnold*, una docuserie biográfica en tres partes (también disponible en Netflix). Y, en octubre, solucionará los problemas de todos con su primer libro de autoayuda: *Be Useful: Seven Tools for Life*. “Sé útil. Es decir, ve y haz algo por otras personas”, me explica. “Una de las reglas del éxito es dar algo a cambio”.

A TODOS NOS HA influenciado Schwarzenegger, aunque no nos hayamos dado ni cuenta. Varias décadas antes de la era de TikTok y YouTube, Schwarzenegger utilizaba plataformas de la vieja escuela, como los libros, la televisión y la radio, para inspirarnos. Los superhéroes pre-Arnold solían ser hombres de tamaño estándar enfundados en trajes mullidos y con relleno (piensa en la serie de los cincuenta *Aventuras de Superman*). Entonces llegó *Conan, el bárbaro*, en 1982. “La gente se volvió loca”, cuenta Schwarzenegger, “porque era un tipo que realmente se parecía a Conan de la forma en que Frank Frazetta lo pintó”. Películas como *Comando y Terminator* marcaron el inicio de una década de superhéroes fornidos, y esa época ayudó a preparar el escenario para la llegada de Marvel.

Mientras tanto, una generación de entrenadores (yo incluido) se enamoraron del culturismo. “Él me influyó a mí y a los otros jóvenes que querían entrenar”, afirma el youtuber Jeff Cavaliere, más conocido como Athlean-X, especialista en entrenamiento de fuerza y acondicionamiento físico (que tiene 23,3 millones de suscriptores en YouTube). “Influía en lo que hacían los jóvenes”. Todos los que han desarrollado su musculatura tendrán un momento favorito de Arnold. Al entrenador de celebrities Don Saladino le encanta la escena de *Comando* en la que Schwarzenegger levanta un árbol sobre su hombro. Cavaliere quería parecerse a Arnold en *Predator*. Y si no fuera por *Terminator 2*, no estaría escribiendo esta historia o no les hubiera dicho a mis padres



A Schwarzenegger nunca le importa que los fans se le acerquen. “Ya tengo mi momento a solas cuando estoy en casa”.

Página anterior: camiseta de Rhone, pantalones de Polo Ralph Lauren y reloj de Audemars Piguet. En esta página, camiseta de Calvin Klein y reloj de Audemars Piguet.

“Sayonara, baby” a diario durante un mes seguido [la frase original es: “Hasta la vista, baby”, y está escrita en español en el guion original de la película].

Años después de *T2* descubrí la *Enciclopedia de culturismo moderno* de Arnold en una biblioteca de Nueva Jersey. Escrita por Schwarzenegger (y Bill Dobbins) y publicada en 1985, cubre una serie de fundamentos, como el entrenamiento de potencia y el rango de movimiento, y es una lectura obligada para el músculo que tenemos en la cabeza. Cavaliere tiene dos copias. El libro incluye una gran cantidad de fotos de Schwarzenegger y, mientras lo ojeaba, se forjó el objetivo de mi vida: tener unos grandes bíceps. La fusión del fornido físico de Schwarzenegger con su imagen de héroe de acción inspiró a muchos chicos a intentar ser su mejor versión musculada.

No es que la influencia de este Arnold fuera perfecta. Al destacar la cultura del culturismo y admitir abiertamente que tomó esteroides, llamó la atención sobre los PED (medicamentos para potenciar el desarrollo muscular). Y con cada película taquillera, les dio a todos los chicos una

razón convincente para considerar la posibilidad de acudir a ellas: si pudieras lograr la estética muscular ideal, podrías seguir los pasos de Arnold y alcanzar el megaestrellato y la riqueza.

Ese no era el legado que él había imaginado. Arnold hubiera preferido que estuviera más definido por sus entrenamientos matutinos en el Gold's. Las rutinas eran como las de hoy: suele hacer unos 25 o 30 sets, a menudo con las gafas de sol de Terminator. El objetivo ya no es tanto aumentar sus músculos, ya que suele pasar tiempo hablando y posando para fotos. Él entrena para “estar vivo y para poder hacer mis películas”. Viene a Gold's en parte por el ambiente, que le recuerda su juventud en Thal, un pueblo de Austria, hace 60 años. Recuerda su primera vez haciendo dominadas, cuando tenía 15 años, con amigos, recorriendo las ramas de los árboles. Hizo dos repeticiones, pero los levantadores de pesas adultos le prometieron que, si seguía trabajando, podría hacer 20 algún día. Días después, le pidieron que se uniera al club de musculación Athletik Union Graz. A partir de ahí, siempre tuvo un compañero.

Arnold trajo ese enfoque al Gold's original en Venice, un pequeño gimnasio en la década de los 70. En aquel entonces, entrenó con otros competidores de Olympia, como Franco Columbu, Frank Zane y Dave Draper. Todos pasarían a tener ilustres carreras en el culturismo. “Había energía positiva en el gimnasio”, afirma. “Y quería que todos sintieran esa alegría”. Pero cuando Arnold se percató de que pocos culturistas estaban haciendo entrevistas en la tele y haciendo crecer el deporte, empezó a ser influencer al estilo de los 70. “Nunca me vi a mí mismo como un influencer, porque es una palabra nueva. Pero siempre traté de usar los medios de comunicación para difundir mi mensaje”.

Mira *Pumping Iron*, un documental de 1977 sobre culturismo, y verás a personas como Columbu y Zane levantando en silencio. Lou Ferrigno, la otra estrella de la cinta, junto a Schwarzenegger, entrena en casa, sin mucha emoción. Schwarzenegger, mientras tanto, bromea en todo momento, regalando una reflexión que compara “el pump [‘bombeo’] que sientes después de un ejercicio con “correrse”. “Era mucho más informal, mucho más divertido”, ||→

explica antes de hacer una declaración que ha demostrado ser cierta en todo, desde el culturismo hasta Hollywood y la política: “¿Cómo haces que la gente conozca tu producto?”. Y en este caso el producto era Schwarzenegger.

Él canaliza esa actitud positiva y divertida durante nuestro entrenamiento. Me quedo por detrás de él en la segunda ronda de hombros, acostumbrado a entrenar con personas que quieren concentrarse. Pero cuando Arnold se acerca a la máquina de elevación lateral, me grita que me dé prisa. Solo entonces comienza su set, con una pregunta. “¿Por qué mi compañero de entrenamiento no cuenta mis repeticiones como solía hacer Franco?”, se pregunta en voz alta. Noto que me mantiene suelto y lleno de energía y transmite la sabiduría del gimnasio que anhele. Así que cuento sus repeticiones, luego él cuenta las mías, y ve que estoy acortando mi rango de movimiento un poco, porque no escucha el ruido de los pesos cuando bajo en cada repetición. “¿Por qué robar una décima parte del movimiento?”, pregunta. “Cuál podría ser, no lo sabemos, pero ¿cuál podría ser una décima parte del crecimiento?”.

SCHWARZENEGGER siempre ha sido un maestro identificando oportunidades que otros dejaban pasar. “No planeé ser una estrella de acción en las películas”, afirma. “No planeé pertenecer al Gobierno del estado de California. No planeé ser un activista por un medioambiente limpio, ni ninguna de esas cosas. Cuando veo que hay un vacío, pienso: ‘¿Qué diablos le pasa a la gente?’. Entonces me lanzo”.

Eso incluye lanzarse a resolver problemas que él ayudó a crear, que es por lo que Schwarzenegger ha pasado los últimos años trabajando duro: para cambiar la narrativa del fitness hacia el bienestar a largo plazo. Este proceso en realidad comenzó hace 34 años, con su Arnold Sports Festival. El evento anual destaca por una competición de culturismo (obviamente), pero Arnold dice que su verdadero propósito es celebrar, y no tan solo exhibir músculo, albergando más de 50 deportes diferentes. Y ofrece una oportunidad para que Schwarzenegger deshaga uno de los mayores mitos del fitness: que el barómetro definitivo de tu estado de forma es tu físico. Cuantas más películas del Arnold de antes hayas visto, más pensarás que los bíceps lo resuelven todo. Pero esa nunca fue la creencia de Arnold. “Al principio”, dice, “mi mensaje

Proyectos como la serie de Netflix *FUBAR* (derecha) y la docuserie *Arnold* (arriba) han mantenido ocupado a Schwarzenegger este año. Y aún falta un libro de autoayuda. Pero nada le ha impedido entrenar regularmente. “Soy adicto”, dice. “No tengo otra opción”.

fue: ‘Hey, despertad todos. Tenemos que hacer algo’”. Su festival incluye divisiones de discapacitados que han invitado a una variedad de atletas, como la fallecida Karen Skallvoll, quien estableció un récord mundial de peso muerto con un tanque de oxígeno en 2020.

Pero el festival de Arnold no puede solucionar el problema persistente del uso de PED. Muchos influencers detallan rutinariamente sus regímenes PED en YouTube. En videos de sus días de culturismo, Schwarzenegger no niega el uso de esteroides. Y cuando le pregunto, explica lo que tomó: testosterona y dianabol (un esteroide que todavía es popular entre los culturistas). “Cien miligramos a la semana”, dice sobre su uso de testosterona, “y luego tres dianabol al día”.

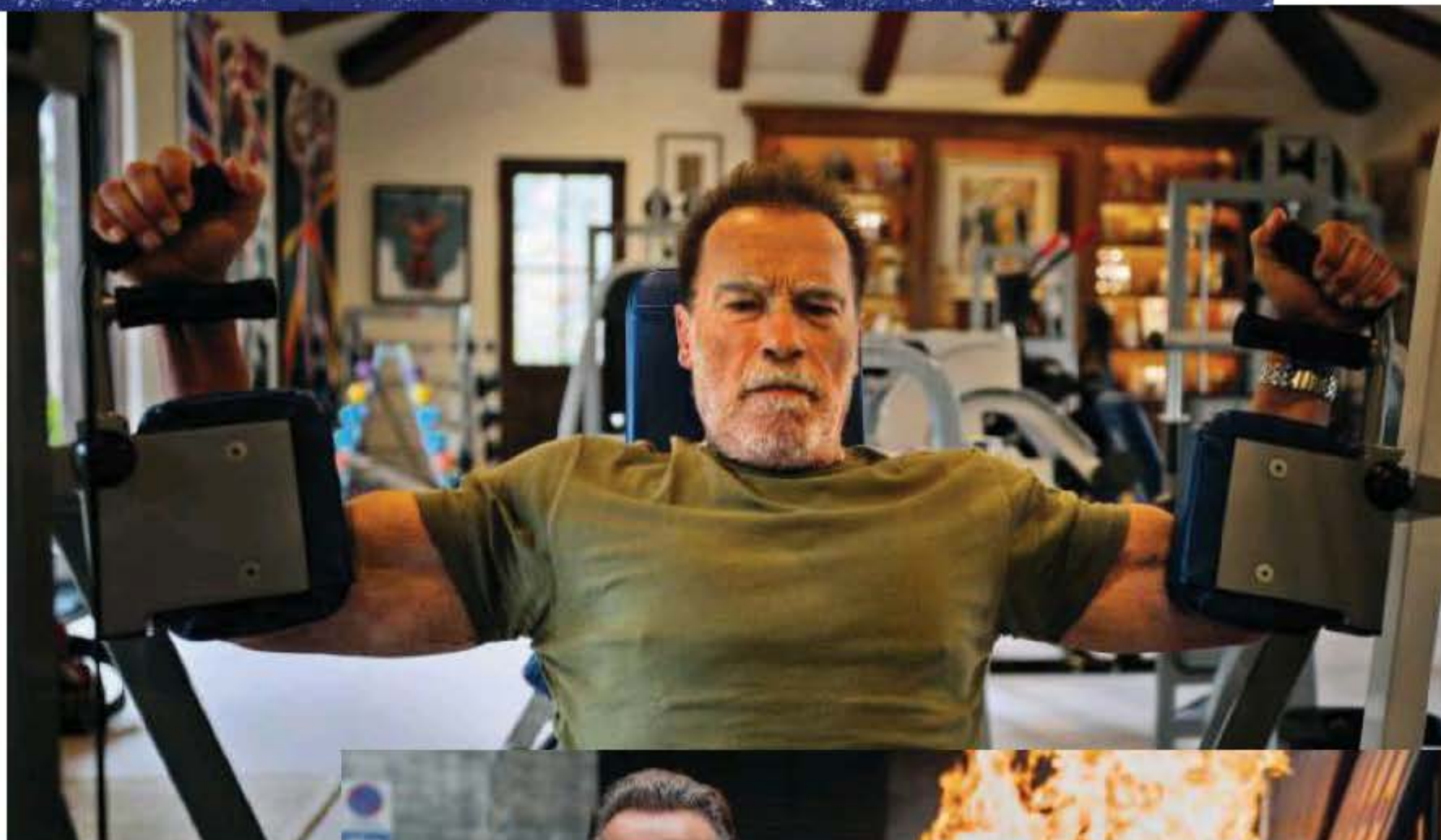
Él insiste en que su uso fue completamente diferente al abuso de esteroides que hay hoy en día. Los esteroides no eran ilegales hasta que el Congreso aprobó la Ley de Control de Esteroides Anabólicos de 1990. En segundo, lugar confiesa que solo los tomó bajo la supervisión de un médico. Eso, dice, es diferente de cómo se adquieren los PED hoy en día. “El culturismo

siempre fue considerado un deporte seguro. Pero ahora no. Ahora hay personas que mueren, fallecen por sobredosis de drogas y no saben qué están haciendo. Escuchan a charlatanes. Si quiero obtener consejo médico de un médico, voy a la UCLA”.

Arnold está tratando de transmitir el mensaje correcto. “Cada vez que abuses del cuerpo, te arrepentirás. Así que solo quiero que los jóvenes sepan que he visto a personas recibir trasplantes de riñón y sufrir muchísimo por ello”. Pero entiende que no quieren escucharle: se compara con un escalador que asume grandes riesgos y luego dice a los demás que no lo hagan. “Lo reconozco. ¿Quién soy yo para decir nada? Soy el tipo que escaló sin cuerda”.

LA ÚLTIMA EVOLUCIÓN

de Schwarzenegger lo posiciona para tratar de resolver algunos de estos problemas de acondicionamiento físico usando para ello las redes sociales. Comienza con su transparencia en el uso de las PED. Lo que sea que haya hecho Arnold de joven no se puede cambiar, pero el Arnold de hoy tiene que ver con esa palabra de moda





Camiseta de Rhone, pantalones de Polo Ralph Lauren y reloj de Audemars Piguet.

La rebelión de LAS MAQUINAS

SCHWARZENEGGER ENTRENA principalmente con máquinas, lo que le permite trabajar el desarrollo muscular bajo tensión. “Puedes aislar mucho mejor”, cuenta. Sus tres favoritos pueden ayudar a los que entrenan en gimnasio, tengan la edad que tengan, a ganar músculo.



REMO

► Arnold no ha tenido lesiones graves en la espalda, por lo que puede centrarse en lograr el pump muscular en la parte media de la espalda. Además, la rutina de espalda también ayuda a tus hombros. Haz 3 series de 12 a 15 repeticiones.



PULLOVER

► Este clásico, que fuerza tus dorsales y desarrolla la fuerza abdominal, ha sido uno de sus ejercicios clave durante décadas. “Lo he hecho desde mis primeros días en Gold’s Gym”, explica. Intenta 3 o 4 series de 10 a 12 repeticiones.



ELEVACIÓN LATERAL

► A Arnold le encanta tanto esta máquina de fortalecer los hombros que tiene una portátil para viajar. Haz 3 series de 10 a 12 repeticiones. En la final de cada serie, prueba a aguantar 10 segundos antes de bajar.

influyente: autenticidad. Y continúa con una gran dosis del Arnold motivacional a través de múltiples plataformas.

La docuserie de Arnold lo emociona más que cualquier proyecto. En la cinta, de tres partes, que narra sus tres carreras distintas (atleta, actor y político), es la primera vez que ha sido entrevistado para un proyecto sobre su vida. “Dije no a proyectos como este durante años”, dice, “pero he visto cuántas personas se inspiran en mi historia. Espero que ayude a millones de personas a encontrar su visión”.

Arnold también ofrece sabiduría diaria de fitness a su audiencia con una newsletter. Su *Pump Daily*, que empezó en enero, ya cuenta con 431.000 suscriptores, y se desborda con entrenamientos rápidos y consejos sobre qué mentalidad adoptar para superarse a uno mismo, así como alguna diatriba ocasional sobre la sociedad. Comenzó mayo criticando la cultura influencer por estar llena de “charlatanes y vendedores de indignación”, y varios sitios web escribieron sobre ello. No le importó, y recuerda a un levantador de peso, Yury Vlasov, que lo inspiró en su juventud. “Tienes que convertirte en una especie de

Yury Vlasov para los millones de personas que se acercan a ti”, afirma, “porque tiene un efecto en todos ellos. Entonces algún día serán alguien, y luego harán lo mismo por alguien más”.

La realidad que estoy empezando a entender es que lo que siempre ha movido a Arnold ha sido algo más que los bíceps. Se trata de la influencia. Y no puedo evitar preguntarme si tal vez es por eso por lo que Arnold me dejó unirme a él en su entrenamiento matutino, empujándome con fuerza en ese set final de flexiones de bíceps y mostrándome su secreto para desarrollar unos deltoides traseros fuertes. Su consejo: mantén el pecho alejado de la almohadilla cuando despegas de la máquina de deltoides. Pero Arnold tiene otras razones. “Es trabajo en equipo”, afirma. “Tú me inspiras. Yo te inspiro”, igual que en los viejos tiempos del Gold’s Gym, cuando la influencia de Arnold solo llegaba a sus compañeros de entrenamiento más cercanos. 🏋️

EBENEZER SAMUEL, C.S.C.S., es el director de fitness de *MH*, y la primera película que vio en el cine fue *Terminator 2*.

LA DIETA MÁS INTELIGENTE

Lo que todo el mundo desea cuando ya lleva tres semanas sufriendo la dieta restrictiva de moda, sea cual sea, es dejar de sufrir. Y eso explica también por qué a esa gente acaba saliéndole el tiro por la culata, y a los pocos meses lo que han conseguido es justo el efecto contrario. Así, en lugar de ello, si lo que quieres es perder peso para sentirte mejor, opta más bien por un programa de alimentación que se base en la inclusión de alimentos saludables y no en la exclusión de grupos de alimentos. ¡Te aseguro que así darás con algo que podrás mantener para toda tu vida! Toma nota del plan que te proponemos. POR PAUL KITA



UN BUEN PRINCIPIO

CONTAR LAS CALORÍAS QUE IMPORTAN

Es más complejo que contar las calorías que ingieres y las que quemas. Debes pensar también en su calidad y composición. Piensa en alimentos que te aseguren las mayores ganancias en nutrientes para tu inversión en calorías. Al beber las 100 calorías de un refresco, te pierdes los nutrientes de las 100 calorías de un plátano. Inclínate por los alimentos que te aporten más proteínas y fibra, y menos calorías y azúcares añadidos.

LA INGESTA DIARIA

Aunque todo depende de tu peso y de tu nivel de entrenamiento, los expertos animan a seguir una dieta de 2.600 calorías. Tampoco te vuelvas loco contando. Es una guía, no una regla.

Así debería ser el aporte de tus calorías diarias

30%

GRASAS
Pescado,
nueces...

30%

PROTEÍNAS
De origen ani-
mal y vegetal

40%

CARBOHIDRATOS
Sobre todo los más
ricos en fibra



6

gramos de proteína es lo que contiene un huevo grande entero

EL PODER DE LA PROPORCIÓN

En el año 2018, la International Food Information Council Foundation evaluó de qué manera se seguían sus recomendaciones nutricionales en el mundo desarrollado.

¿Cómo recomiendan los expertos que sea un menú saludable?



¿Cómo es en realidad?



REGLA 1

La proteína es esencial

¿Por qué es importante?

La proteína es el nutriente esencial para ayudarte a conseguir el cuerpo que quieres.

La proteína ayuda a reducir la sensación de hambre, fortalece y mantiene la musculatura, fortifica los huesos, mejora la función cerebral y contribuye a reforzar el sistema inmunitario.

¿Cuánta debes comer?

Ingiera entre 1,2 y 1,6 gramos de proteína por kilogramo de tu peso corporal objetivo.

Un joven de casi 82 kg que quiera mantener su peso actual necesitaría a diario entre 100 y 130 gramos. Esto haría un total de 30 gramos por cada comida y unos 10-20 adicionales repartidos en dos tentempiés. La pechuga de pollo es una muy buena opción, pero acuérdate también de los muslos de pollo, el tofu, el salmón, el cerdo, el marisco, el pescado blanco, el cordero, el tempeh y otros muchos alimentos ricos en este macronutriente.

PONTE A COCINAR PATO A LA BRASA

1 Sazona ligeramente una **pechuga de pato** con **sal y pimienta**, y ponla con la piel hacia abajo en una sartén de hierro fundido.

2 Ponla a fuego medio. El aumento gradual de la temperatura derretirá la grasa. Cocínala, sin interrupciones, hasta que la piel esté crujiente, de 8 a 10 minutos.

3 Dale la vuelta, sigue haciéndola hasta que esté tostada, unos 3 minutos más, y luego métele en el horno precalentado a 175 °C hasta que un termómetro insertado en la parte más gruesa marque 52 °C. Sírvela con **coles de Bruselas** asadas y puré de **bata-tas**. 1 ración.

Siete grandes fuentes de proteína olvidadas

Comemos mucho pollo y ternera. Muchísimo. Y eso está bien, pero, por ceñirte siempre a lo mismo, al final te acabas perdiendo otros nutrientes clave que provienen de otras fuentes. Por no hablar ya de los infinitos mundos de sabores que podrías quedarte sin conocer.

1 Pechuga de pato

21 gramos en 85 gramos

La pechuga de pato sin piel es casi tan magra como la pechuga de pollo. Y una porción aporta menos de 200 calorías. Su sabor es intensísimo, muy jugoso y exquisito.

2 Garbanzos

15 gramos en 1 taza

Son la base del hummus, y un fantástico añadido para sopas, chiles, ensaladas y curris. Ventaja: son muy ricos en fibra, que favorece el tránsito intestinal. Tan solo 120 gramos son capaces de aportar 13 de fibra.

3 Vieiras

17 gramos en 85 gramos

De textura grumosa, carnosas y saciantes, como mejor saben estos moluscos es friéndolos a fuego medio-alto hasta que estén crujientes y luego añadiéndolos a una crema de calabaza o en lo alto de un risotto.

4 Edamames

9 gramos en 1/2 taza

Técnicamente son semillas de soja. Aparte de ser el aperitivo por excelencia de los bares de sushi, están deliciosos en ensaladas, platos de pasta y salteados. Y son ricos en fibra.



5 Mozzarella fresca

18 gramos en 85 gramos

Este queso suele tener menos calorías que los curados, lo que te permite disfrutar de una buena cantidad de ensalada caprese (aunque tampoco te zampes la bola entera).

6 Mejillones

18 gramos en 85 gramos

Vierte una bolsa de mejillones en una olla con un poco de cerveza y mantequilla. Cuécelos a fuego lento hasta que se abran. A la hora de servirlos, añade pan crujiente para mojar.



7 Tempeh

17 gramos en 1/2 taza

Por lo general, este producto a base de soja fermentada suele estar en la sección de refrigerados del supermercado. Desmenúzalo y saltéalo.

¿POR QUÉ TOMAR PROTEÍNA EN POLVO?

Están muy poco azucaradas.

Busca siempre marcas que contengan 5 g de azúcar o menos por ración, y evita los edulcorantes.

Están elaboradas a partir de proteínas de suero de leche aisladas. Se trata de proteínas

de alta calidad que contienen todos los aminoácidos que necesitas consumir, sobre todo la leucina.

Aportan 150 calorías o menos por cada 25 g de proteína. De lo contrario, estaríamos hablando de un batido hipercalórico.

1 PREGUNTA, 1 RESPUESTA

P ¿Cuál es el snack que aporta más cantidad de proteínas?

R Un batido. Muchos de los productos del mercado que dicen ser ricos en proteínas no solo no aportan tanta cantidad, sino que encima suelen estar hiperprocesados. Aunque las barritas están bien para comerlas de vez en cuando, lo cierto es que es mucho mejor tomar proteínas en polvo en forma de batido.
—Brian St. Pierre, R.D., dietista, experto en nutrición



REGLA 2

Repón la energía con grasas saludables

¿Por qué son importantes?

Las grasas correctas pueden ayudar a tu corazón.

Durante mucho tiempo los científicos atribuyeron injustamente a las grasas la culpa de muchas cardiopatías. Pero los últimos estudios apuntan a que los problemas cardíacos se deben a múltiples factores, desde el ADN de los padres hasta trastornos como la hipertensión y la inflamación. Es más, se ha visto que las grasas buenas no solo contribuyen a la salud del corazón, sino que también facilitan la absorción de nutrientes.

¿Cuántas debo tomar?

Incluye en tu dieta seis raciones diarias del tamaño de un pulgar.

Elige grasas procedentes de proteínas de alta calidad (pescado azul). Y para cocinar, usa grasas enteras (mantequilla, aceite de oliva). Para disfrutar de una buena salud, es recomendable consumir una amplia mezcla de fuentes de grasa: monoinsaturadas (almendras, aguacates), polinsaturadas (nueces, pescado) y saturadas (chocolate negro, mantequilla).

1 PREGUNTA, 1 RESPUESTA

P ¿Qué son los ácidos grasos EPA/DHA?

R Los EPA y DHA son los omega-3 cardiosaludables que el cuerpo mejor utiliza. Se encuentran en grandes cantidades en el pescado y el marisco, sobre todo en los de agua fría, ya que tienen más grasa. El pescado es siempre la mejor fuente directa de EPA/DHA, así que ¡a comer pescado como mínimo dos días a la semana!

—Chris Mohr, dietista

ASÍ ACTÚA LA GRASA

La ciencia ha identificado tres tipos de células grasas: la beige (neutras), las blancas (malas) y las marrones (ideales para ti). Una dieta sana favorece la actividad de las grasas marrones.

Grasa marrón



Aumenta la quema de grasas, se reduce la inflamación y disminuye el riesgo de trastornos metabólicos.

Grasa beige

Si la actividad de la grasa beige se blanquea, baja la quema de grasa, aumenta la inflamación y el riesgo de trastornos metabólicos.



Grasa blanca

TRES ACEITES QUE DEBES PROBAR AL COCINAR

Ya usas el aceite de oliva, la mantequilla y otro aceite neutro como el de canola. Añade estos otros, pues cada uno de ellos aporta un abanico de nutrientes totalmente diferentes.



1 GRASA DE PATO

Muy apreciada por los chefs, es muy saludable y tiene un alto contenido en omega-3. **CÓMPRALA EN** comprarfoiedepato.com



2 ACEITE DE NUEZ TOSTADA

Anímate a mezclar media taza de este aceite con el zumo de medio limón, una cucharada de Dijon, sal y pimienta: un aliño instantáneo infinitamente más rico que el de bote. **CÓMPRALO EN** cebanatural.com



3 GHEE

Se trata de una mantequilla clarificada, de la que los fabricantes han eliminado todos los sólidos lácteos. Gracias a ello, su sabor es mucho más intenso. **CÓMPRALA EN** naturitas.es

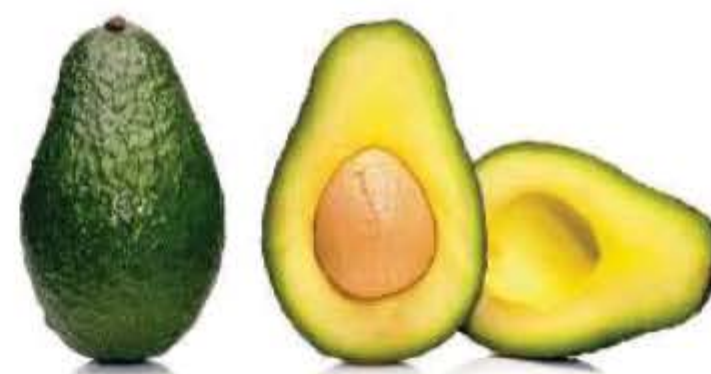
De 100 a 120

Es el número de calorías en una cucharada de grasa para cocinar. Mantequilla, aceite de oliva, aceite de sésamo, no importa cuál.



¿QUIÉN DIJO QUE LAS GRASAS SIEMPRE SON MALAS?

Al igual que el salmón, estos tres ingredientes deberían estar muy presentes en tu dieta. Incorpóralos a tus platos, y tu corazón y tus arterias bombearán mucho más felices.



1 AGUACATE

Una unidad de esta fruta contiene unos 5 gramos de grasa monoinsaturada y 1 gramo de grasa polinsaturada, que ayudan a mantener la salud cardiovascular y a reducir el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer.

2 ACEITE DE OLIVA

Gracias a su contenido en ácido oleico y ácido linoleico (ambos ácidos grasos insaturados), eleva los niveles del llamado colesterol bueno o HDL, y ayuda a controlar la hipertensión.



3 ALMENDRAS

Más de la mitad de su peso se debe a los ácidos grasos: el 65 % son monoinsaturados (como el aceite de oliva), el 26% polinsaturados y un 9% saturados.



PONTE A COCINAR SUSHI DE SALMÓN

La gente cree que para hacer sushi en casa hay que tener de todo: olla arrocer, paleta, esterilla... Pero no. Con esta receta, no te hará falta ni enrollar ni cortar. Limitate a rellenar y doblar como si hicieras un taco.

INGREDIENTES

- 2 cda. de vinagre de arroz
- 1/4 cdta. de azúcar
- 1 y 1/2 tazas de arroz para sushi
- 2 filetes de salmón sin piel (340 g)
- 5 hojas de nori en cuartos
- 1/2 pepino pelado, sin semillas y cortado finamente a lo largo
- 1 aguacate en rodajas finas
- Aceite de sésamo
- Salsa de soja baja en sodio y wasabi para servir

1 Mezcla en un bol pequeño el vinagre y el azúcar hasta que se disuelvan. Reserva.

2 En una cazuela grande, añade el arroz y dos tazas de agua. Llévalo a ebullición, baja el fuego y tápalo. Cocínalo hasta que esté tierno, calcula unos 15-20 minutos. Retira la cazuela del fuego y, con una cuchara de madera, incorpora, mientras mueves, la mezcla de vinagre. Continúa moviendo el arroz hasta conseguir una textura melosa. Pásalo ya a un recipiente grande y cúbrelo con un paño de cocina.

3 Pon el salmón en la tabla de cortar y córtalo en tiras del tamaño de los cuadrados de nori. Para servir, toma un cuadrado de nori y añade una cucharada de arroz meloso. Adórnalo añadiendo por encima una rodaja de salmón, pepino, aguacate y semillas de sésamo. Acompáñalo con salsa de soja y wasabi. 5 raciones.

1 PREGUNTA, 1 RESPUESTA

P ¿Es malo el azúcar que contiene la fruta?

R No, no dejes de comer fruta. Tendrías que comerte cuatro manzanas para llegar a ingerir la cantidad de azúcar de una lata de refresco. Además, la fruta contiene vitaminas, minerales y fibra.
—Mike Roussell, Ph.D., experto en nutrición

REGLA 3

Replantéate tu relación con los carbohidratos

¿Por qué son importantes?

Los carbohidratos no son el diablo. Son esenciales.

Consumir la cantidad adecuada del tipo adecuado de carbohidratos ayuda a incrementar tu rendimiento deportivo y acelera tu recuperación. Por otro lado, conviene recordar que los hidratos de carbono no tienen ningún poder mágico capaz de aumentar ni los kilos sobre la báscula ni el apetito.

¿Cuántos debo tomar?

Intenta consumir de seis a ocho puñados de hidratos de calidad al día. ¿Qué son 'hidratos de carbono de calidad'? Las frutas, las legumbres, los cereales integrales, las patatas. Casi cualquier verdura que se pueda sacar de la tierra o arrancar de un árbol.

¿Y QUÉ PASA CON EL SODIO?

Como te pongas a contar miligramos de sodio acabarás loco. La sal es importante. El cuerpo no puede producirla y las células la necesitan para funcionar. Pese a que el consumo medio en Occidente supera los límites establecidos por la OMS (consumimos más de 3.400 mg al día), algunos expertos insisten en que esto tampoco supone un problema si se lleva una vida sana. Limita el consumo de platos preparados (fuentes altas de sodio).



PONTE A COCINAR

BOL DE QUINOA TEX MEX

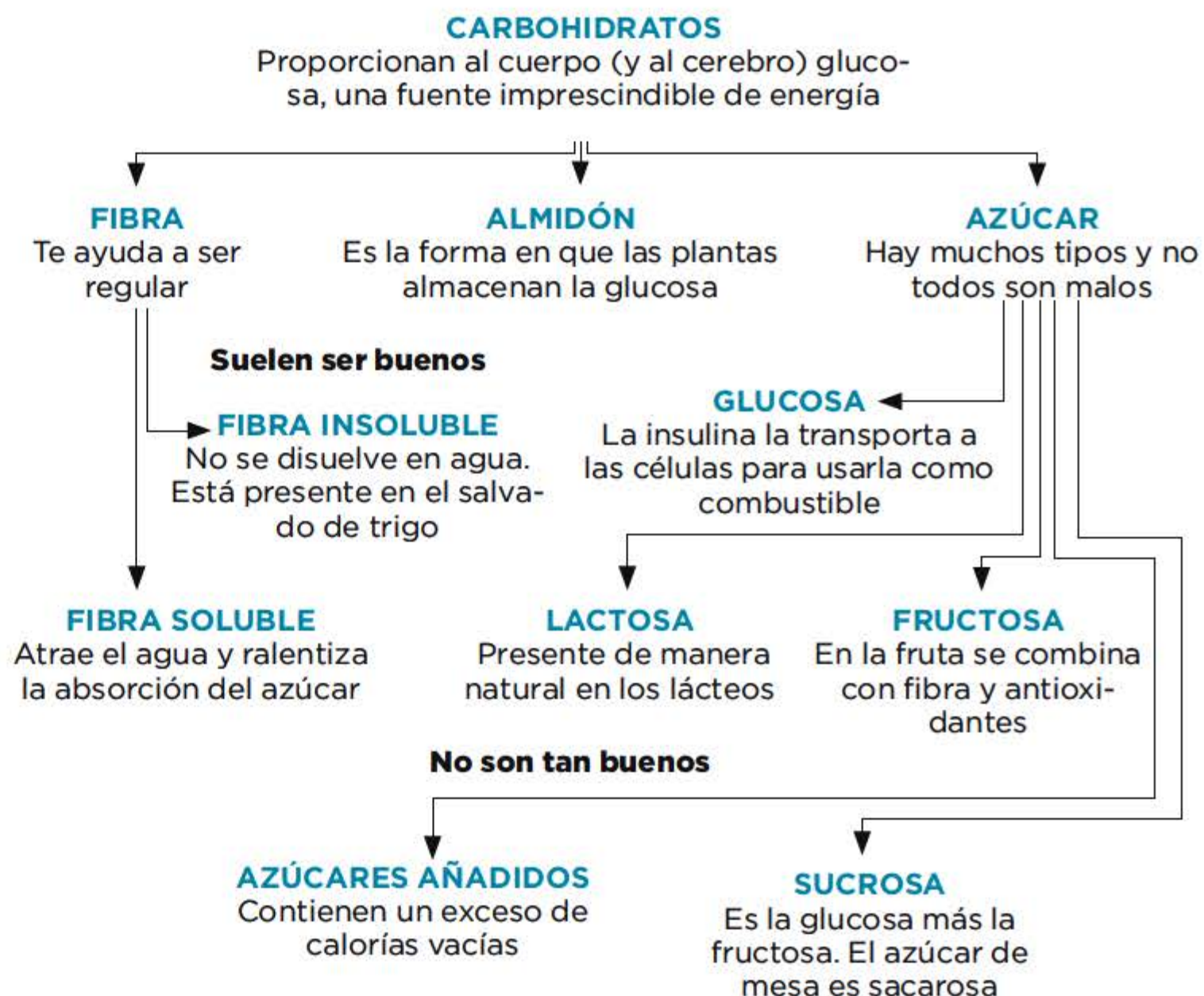
1 En una cazuela mediana, y siguiendo las instrucciones del paquete, pon a cocer **quinoa tricolor** en **caldo de pollo**, con un diente de ajo pelado y machacado y una **hoja de laurel**.

2 Al tiempo, cocina en una sartén a fuego medio 450 g de **chorizo** con una cdta. de aceite, unos 10 minutos, hasta que esté bien dorado.

3 Sirve la quinoa en boles y corónala con el chorizo y cualquiera de estos ingredientes: **frijoles negros** lavados y escurridos, **aguacate** en dados, un gajo de **lima**, **queso fresco** desmenuzado, **rábanos** en rodajas, **hojas de cilantro**, **salsa picante**. 4 raciones.

El árbol genealógico de los carbohidratos

Las dietas que excluyen los carbohidratos son engañosas, puesto que la etiqueta 'carbohidratos' hace referencia a muchos alimentos y nutrientes.



Apuesta al verde

La ciencia insiste en que hay que comer entre seis y diez raciones al día de frutas y verduras para combatir las enfermedades y mantener un peso saludable. Repártelas a lo largo del día.

Desayuno Tazón de yogur griego con 1/2 taza de arándanos y 1 plátano en rodajas (2 raciones).

Snack a media mañana 1 pera, 1 manzana o 2 mandarinas (1 ración).

Comida Ensalada con 1/2 taza de tomates cherry y 1/4 taza de boniatos asados cortados en dados (3 raciones).

Merienda Un puñado de frutos secos o pipas y 2 zanahorias

grandes (2 raciones).

Cena Proteína más 1/2 taza de quinoa cocida, farro o arroz integral con doble ración de verduras salteadas (2 raciones).

¿SABES LO FUERTE

OLVIDA CASI
TODO LO QUE
CREÍAS SABER
SOBRE LA FUERZA.
CONSULTAMOS A
INVESTIGADORES
CON VISIÓN DE
FUTURO PARA CREAR
UN SUPERPLÁN DE
ACONDICIONAMIENTO
FÍSICO QUE MIDA
LA FUERZA QUE
NECESITAS HOY, Y
TAMBIÉN MAÑANA.

POR MICHAEL EASTER

REALMENTE

FOTOGRAFÍA JUSTIN STEELE

QUE ERES



Camiseta y zapatillas
de Under Armour.
Shorts de Ten Thousand.

ANTIGUAMENTE, la forma física se ponía a prueba todos los días. Nuestro entorno nos retaba, obligándonos a atacar a nuestras presas y a escapar de los depredadores. Desde que eso dejó de ocurrir, empezamos a ponernos a prueba nosotros mismos. Hoy en día, los estándares del fitness son mucho más intensos, pero ninguna de estas pruebas examina los 360° de la fuerza que necesitamos para ayudarnos a tener una vida más larga y saludable. La fuerza es algo más que tener músculo para levantar peso muerto o que la movilidad para sentarse en cuclillas durante horas. Son esas cualidades, junto con otras (piensa en la coordinación, la resistencia y los reflejos), trabajando juntas. “Si uno o varios de esos sistemas no funcionan, es señal de que algo va mal”, afirma el doctor Stuart Phillips, director del Centro McMaster de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Salud de la Universidad McMaster (Ontario, Canadá).

Muchos test de fitness muestran que estás preparado para una o dos tareas (por ejemplo, atrapar un balón y correr con él), pero una forma física duradera no se consigue solo con pura velocidad o fuerza, porque la vida exige velocidad, fuerza, movilidad y agilidad en diferentes momentos. Ahí es donde entra en juego esta evaluación de la forma física que ha desarrollado MH, realizada por expertos. Estas pruebas miden los rasgos que realmente te importan (¡fuerza! ¡masa muscular! ¡velocidad!) y algunos que deberías aprender (potencia de rotación). Hazlas durante una semana. Después, calcula tus resultados y comprueba si eres fuerte según MH.

Día 1 — POTENCIA & FUERZA

TEST 1

DESARROLLA AGILIDAD & FUERZA ROTACIONAL

TU OBJETIVO

Al menos alcanzar 122 cm en total en 2 lanzamientos rotativos de balón medicinal de 14 kg.

¿QUÉ MIDE?

- Potencia rotacional
- Movilidad de cadera
- Coordinación de todo el cuerpo

POR QUÉ ES IMPORTANTE

○ La mayoría de las pruebas físicas no se centran directamente en la potencia rotacional. Esta prueba lo hace antes de que hayas probado nada más. “La rotación es tu fuente secreta de energía”, dice el asesor de MH David Otey, especialista en entrenamiento de la fuerza y el acondicionamiento. Nos lo agradecerás cuando cojas un saco de tierra mientras arreglas el jardín.

CÓMO ENTRENARLO

○ Haz **desplazamientos laterales** dos veces por semana. Trabaja 30 segundos y descansa otros 30 (de 2 a 3 series). Para mejorar el lanzamiento de balón medicinal, arrodíllate del lado derecho, con ese hombro hacia la pared y un balón en ambas manos. Lanza repetidamente el balón a la pared con toda tu fuerza. 3 series de 10 por lado 3 veces por semana.

INSTRUCCIONES

○ Colócate de pie con un balón de 14 kg a la altura del pecho. Cambia el peso del pie derecho al izquierdo, girando y **lanzando el balón** hacia la izquierda. Mide dónde cae. Repite con el otro lado. Añade dos números al total.

PUNTUACIÓN

- 10 PUNTOS ▶ 122 cm EN TOTAL O MÁS
- 8 PUNTOS ▶ 0,9-1,2 m
- 6 PUNTOS ▶ 60-90 cm
- 4 PUNTOS ▶ < 60 cm

TEST 3

PONTE REALMENTE DURO

TU OBJETIVO

Hand windmill con kettlebell medio arrodillado con un tercio de tu peso corporal en cada lado.

¿QUÉ MIDE?

- Estabilidad de los hombros
- Movilidad de las caderas
- Fuerza del core en 360°

¿POR QUÉ?

○ Todos los test de fitness tienen en cuenta el core de alguna manera, pero los movimientos como las planchas y los abdominales no son suficientes, dice Ebenezer Samuel, especialista en entrenamiento de la fuerza y el acondicionamiento de MH. "Tu core tiene muchas responsabilidades", afirma. "Hacer los windmills reta a todas ellas".

ENTRÉNALO

○ Haz **windmills con kettlebells ligeras**, durante 2 semanas, 3 veces por semana. ¿No puedes apoyar la rodilla en el suelo? Haz **zancadas de Spiderman** con rotaciones torácicas durante 60 segundos al día: empieza en posición de flexión de brazos, desplaza el pie derecho junto a la mano derecha y luego estírala hacia arriba. Repite con el otro lado.

INSTRUCCIONES

○ Sujeta una **kettlebell ligera en el hombro derecho**, con la rodilla izquierda en el suelo y gira el torso hacia la derecha. Baja hasta que el codo izquierdo toque el suelo. Flexión. Haz 3 repeticiones por lado. Descansa 90 segundos, luego repite con un peso mayor, esta vez haz una sola repetición por lado. Trabaja hasta la repetición más pesada que puedas. ¿No puedes apoyar el codo en el suelo? **Toca el suelo con la mano** y, en lugar de aumentar el peso, haz 3 series de 10 por cada lado.

PUNTUACIÓN

- | | |
|-----------|---|
| 10 PUNTOS | ▶ 33% DE TU PESO O MÁS |
| 8 PUNTOS | ▶ 25%-33% DE TU PESO |
| 6 PUNTOS | ▶ 10%-25% DE TU PESO |
| 4 PUNTOS | ▶ 3x10 REP CON LA MANO TOCANDO EL SUELO |

TEST 2

CREA FUERZA ESENCIAL

TU OBJETIVO

Realizar un peso muerto con el doble de tu peso corporal utilizando una barra.

¿QUÉ MIDE?

- Fuerza absoluta (levantar el máximo peso que puedas)
- Mayor resistencia lumbar
- Fuerza en glúteos y agarre
- Funcionamiento de la articulación de la cadera

POR QUÉ IMPORTA

○ Recoger algo del suelo es un acto humano básico. "El peso muerto es un ejercicio de fuerza general 'global' que cubre muchas bases", afirma Pavel Tsatsouline, director general de StrongFirst y entrenador veterano. Un peso muerto fuerte también indica que tienes fuerza en los glúteos y en la zona lumbar, dos rasgos clave que pueden ayudarte a evitar dolores lumbares en el futuro.

CÓMO ENTRENARLO

○ Si te quedas corto, **domina el peso muerto rumano**. Ponte de pie y sujeta una barra cargada a la altura de las caderas, con los abdominales activados. Empuja el culo hacia atrás y baja el torso hasta que forme un ángulo de 45° con el suelo o hasta que sientas que se tensan los isquiotibiales. Haz 3 series de 8 rep 2 veces por semana. ¿Quieres más? Haz **swings con kettlebell** 2 veces a la semana.

INSTRUCCIONES

○ Calcula tu peso muerto máximo en 1 repetición. Empieza con **una serie ligera**. Haz 3 o 4 repeticiones. Descansa 2 min. Añade peso y haz **una repetición**. Descansa de nuevo. Repite, añadiendo peso cada vez. Detente si tu espalda empieza a ceder. Anota el máximo que levantas.

TU PUNTUACIÓN

- | | |
|-----------|----------------------------------|
| 10 PUNTOS | ▶ 200% O MÁS DE TU PESO CORPORAL |
| 8 PUNTOS | ▶ 150%-199% |
| 6 PUNTOS | ▶ 100%-149% |
| 4 PUNTOS | ▶ MENOS DEL 100% |

FUERZA Y RESISTENCIA



Camiseta de
Rhone, shorts
de Gym Shark,
zapatillas de
Hoka. *footlocker.*



ENTRÉNALO

○ Para empezar, haz **40 flexiones al menos 3 días a la semana** siguiendo este método: Haz tantas como puedas y descansa exactamente 10 segundos. Haz otra vez tantas como puedas. Repite este patrón cada vez que hagas flexiones y poco a poco, mejorarás. Una vez que puedas hacer 25 flexiones seguidas, descansa solo 5 segundos antes de volver a trabajar en otra serie.

INSTRUCCIONES

○ Haz tantas flexiones como puedas sin descansar. Asegúrate de **bajar el pecho a 2,5 cm del suelo** en cada repetición, y **estira los codos completamente** al final de cada una. Haz 1 serie.

PUNTUACIÓN

10 PUNTOS ► 40+
8 PUNTOS ► 30-39
6 PUNTOS ► 20-29
4 PUNTOS ► < 19

TEST 4

PRUEBA TU FUERZA & RESISTENCIA

TU OBJETIVO

Hacer 40 flexiones seguidas.

¿QUÉ MIDE?

- Fuerza al empujar
- La estabilidad del core
- Resistencia muscular

POR QUÉ IMPORTA

○ Estamos desafiando a tu pecho y a tu core para que desarrollen resistencia muscular, que tiene beneficios a largo plazo. Un estudio descubrió que los hombres que podían hacer más de 40 flexiones tenían un 96% menos de riesgo de sufrir un episodio cardíaco (infarto de miocardio, ictus, insuficiencia cardíaca) que los que podían hacer menos de 10.

TEST 5

LEVANTA TU PROPIO PESO

TU OBJETIVO

Hacer 10 dominadas seguidas.

¿QUÉ MIDE?

- Fuerza de la espalda
- Movilidad de los hombros
- Fuerza de sujeción del core
- Fuerza del agarre
- Firmeza de la postura

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

○ Fortalecer la espalda es fundamental para proteger los hombros de las lesiones, pero muchos test no evalúan la fuerza de la espalda. Nuestro estándar de 10 repeticiones se basa en las pruebas realizadas en los institutos soviéticos en los años 70 y 80. Tsatsouline dice que esto te daría una calificación de notable.

ENTRÉNALO

○ Empieza mejorando tu fuerza de agarre. Haz 2 o 3 series diarias de dominadas de **60 segundos durante 2 semanas**. Luego, intenta hacer **10 rep de dominadas al día** durante 2 o 3 semanas. ¿No puedes hacerlas todas seguidas? Haz las que puedas, baja de la barra, cuenta hasta 5 y vuelve a hacer todas las que puedas. Sigue hasta que hayas hecho 10 repeticiones.

INSTRUCCIONES

○ Cuélgate de la barra con agarre prono. Tira del **pecho hacia la barra**. Baja. Haz todas las repeticiones que puedas antes de dejar la barra.



PUNTUACIÓN

10 PUNTOS ► + 10 6 PUNTOS ► 6-7
8 PUNTOS ► 8-9 4 PUNTOS ► < 5

DÍA 3 — RESISTENCIA LARGA DURACIÓN

TEST 6

HAZ CARDIO EN SERIO

TU OBJETIVO

Recorre 10K con 15 kg. Acábalos en una hora y media.

¿QUÉ MIDE?

- Fuerza y cardio de todo el cuerpo
- Fuerza de pies y tobillos
- Resistencia mental

¿POR QUÉ IMPORTA?

○ La mayoría de los test de fitness no miden la resistencia en distancias muy largas. Pero ¿qué importan características como la velocidad y la fuerza si no puedes mantenerlas durante horas? Averígualo con el rucking, un ejercicio híbrido. Llevas una mochila con peso, así que no pienses en correr. Andar es mucho más útil que correr. Un estudio descubrió que las personas que caminaban a paso ligero tenían muchas menos probabilidades de morir en un periodo de cinco años que las que caminaban despacio.

ENTRÉNALO

○ Como el rucking mezcla fuerza y cardio, necesitas ambos. Si eres un gran levantador de pesas, pon más énfasis en el cardio durante 4 semanas, para **caminar durante 30 minutos** 4 veces a la semana. ¿Eres adicto al cardio? Haz 4 series de **10 sentadillas goblet** con peso dos veces por semana. Si nunca has hecho rucking, ve aumentando el peso antes de hacer la prueba. Haz 2 sesiones de 30 min por semana con pesos de 4,5 kg a 7 kg.

INSTRUCCIONES

○ Establece **una ruta de 10K**. Ponte a la espalda una mochila (o una mochila especializada de rucking) cargada con 15 kg. Para ello, envuelve una mancuerna en una toalla o hazte tus propios sacos de arena. Camina hasta que completes toda la ruta.

PUNTUACIÓN

- | | |
|-----------|--------------------|
| 10 PUNTOS | ▶ 1:30 O MÁS VELOZ |
| 8 PUNTOS | ▶ 1:31-2:00 |
| 6 PUNTOS | ▶ 2:01-2:30 |
| 4 PUNTOS | ▶ < 2:31 |

Camiseta de Alo Yoga, shorts de Fabletics, zapatillas de Puma.



TEST 7

MIDE LA POTENCIA EXPLOSIVA

TU OBJETIVO

Cubrir al menos 3,6 metros al hacer un doble salto amplio.

¿QUÉ MIDE?

- Fuerza explosiva
- Habilidad para absorber la fuerza
- Habilidad para redirigir la fuerza
- Equilibrio

¿POR QUÉ IMPORTA?

○ Muchos test te hacen creer que una carrera o un sprint bastan para medir tu capacidad atlética. Pero no es así. "Cuando corremos, podemos camuflar una mala mecánica", dice Samuel. No puedes hacer eso durante un doble salto amplio. Y puedes decir que has pasado una prueba más dura que una del Combine de la NFL.

ENTRÉNALO

○ Durante 3 semanas. En la 1, aprende a aterrizar. Haz **3 series de 6 saltos profundos**, 3 días a la semana. Ponte de pie en un banco y luego camina desde el borde. Póstrate sobre ambos pies, con las rodillas flexionadas. En la semana 2, **salta lo más rápido posible** durante 40 segundos. Descansa 20. Haz 3 series 3 veces por semana. Durante la semana 3, practica **saltos amplios** individuales. Haz 3 veces por semana 3 series de 5.

INSTRUCCIONES

○ Erguido con los pies juntos. Echa los brazos **hacia atrás** y salta hacia delante. Aterrizas sobre ambos pies y **salta de nuevo hacia delante**. Aterrizas sobre ambos pies (dar un paso adelante en el aterrizaje y el salto no cuenta). Mide la distancia total que recorres.

PUNTUACIÓN

10 PUNTOS	▶ 3-3,6 m O MÁS
8 PUNTOS	▶ 3-3,6 m
6 PUNTOS	▶ 2,4-3 m
4 PUNTOS	▶ < 2,4 m



▲ Camiseta de **Under Armour**, shorts de **Lululemon**, zapatillas de **Adidas**.



TEST 8

GANAR AGILIDAD

TU OBJETIVO

Haz desplazamientos en 30 segundos.

¿QUÉ MIDE?

- Aceleración y deceleración
- Velocidad lateral
- Movilidad de tobillos y caderas

¿POR QUÉ IMPORTA?

○ Para proteger las articulaciones de lesiones, los músculos deben ser capaces de desacelerar el cuerpo y redirigir la energía en múltiples direcciones. El ejército lo prueba con un esprint de 46 metros. Nuestra versión es aún más rápida, una mejor evaluación de lo bien que puede reducir la velocidad y girar las caderas.

ENTRÉNALO

○ Haz **desplazamientos laterales de 4,5 m**. Coloca dos conos a 4,5 m de distancia. Alinéate entre ellos, con el pie derecho contra el cono derecho y la espinilla izquierda hacia el cono izquierdo. Corre hasta el cono izquierdo y luego vuelve al derecho. Haz 2 o 3 series de 4 a 6 repeticiones. Hazlo 2 o 3 veces por semana.

INSTRUCCIONES

○ Programa un temporizador con 30 segundos. **Pon 2 conos a 9 m de distancia**. Empieza tocando con una mano el cono de la derecha. Esprinta hacia el otro, tocándolo. Esprinta de vuelta. Esto cuenta como 1. Hazlo hasta agotar el tiempo.

PUNTUACIÓN

10 PUNTOS	▶ + 20
8 PUNTOS	▶ 15-19
6 PUNTOS	▶ 10-14
4 PUNTOS	▶ < 10


¿TIENES FUERZA MH?

Compara tu puntuación total con estos puntos de referencia. A menos que consigas un 80 perfecto, considéralo un comienzo. Elige tus dos pruebas más flojas y, durante 6 u 8 semanas, integra los ejercicios de 'Entrénalo' en tus workouts. Cada 4 meses, vuelve a realizar todos los retos, con el objetivo de mejorar tu puntuación.

72-80 PUNTOS	▶ ESTATUS DE HÉROE
62-70 PUNTOS	▶ SIGUE TRABAJANDO
48-60 PUNTOS	▶ HAY MUCHO QUE MEJORAR
46 PUNTOS O MENOS	▶ ENTRENA MÁS DURO PARA OBTENER GANANCIAS



UNPLAN



Una pelota no sirve solo para darle patadas o jugar en la playa. La fitball es una de las herramientas más infravaloradas del gimnasio. Pocos conocen todas sus utilidades y los beneficios que aporta para quemar grasa, mejorar la fuerza y reparar lesiones. El entrenador Aarón Santos nos enseña a sacarle partido.

Por REDACCIÓN MH Fotografía FERNANDO ROI

REDONDO

HERRAMIENTA QUE REIVINDICAR

No hay gimnasio que no tenga varias fitballs, generalmente situadas debajo de algún estante con pesas o en la zona de pilates, muchas veces acumulando polvo, porque suelen ser una de las herramientas más infravaloradas por los usuarios.

Su historia se remonta a la década de 1930, cuando se comenzaron a usar las llamadas 'esferas kinésicas', hechas de caucho, en tratamientos terapéuticos a pacientes con lesiones cerebrales. Fue en 1963 cuando el fabricante italiano Aquilino Cosani sustituyó el caucho original por plástico y vinilo, lo que dio lugar a enormes balones gimnásticos. Su uso comenzó a popularizarse en Suiza de la mano de la doctora Susanne Klein-Vogelbach, quien comenzó a usarlas en tratamientos de pacientes con problemas articulares y neurológicos.

Esta herramienta (que por entonces aún se conocía como 'balón suizo' o 'bola de Pezzi') se hizo muy popular en Europa para tratar los dolores de espalda. Pero su salto a la industria del fitness no se produjo hasta mediados de la década de los 80, cuando empezó a hacerse común en los arsenales de los gimnasios estadounidenses.

¿POR QUÉ USARLA?

A diferencia de otros tipos de balones gimnásticos como el bosu (que tiene una cara plana), el fitball es completamente redondo, lo que aumenta la inestabilidad al trabajar con él. Y es precisamente esa inestabilidad la que hace que al entrenar con fitball trabajemos músculos extra y desarrollemos nuevas habilidades.

La inestabilidad hace también que trabajemos

especialmente los músculos del core, que se ven forzados a dar lo mejor de sí mismos para ayudarnos a mantener el equilibrio durante los ejercicios con fitball.

Pero esta herramienta tiene muchas más ventajas. Fortalece la zona lumbar al disminuir el riesgo de padecer dolores en la parte baja de la espalda, mejora la coordinación y el equilibrio, y aumenta la quema de grasa. Pero lo más importante de todo es que es una herramienta apta para cualquier persona, sea cual sea su forma física (aunque hay que esforzarse en dominar la técnica correcta), y que puede usarse tanto en ejercicios activos para entrenar la fuerza como en los pasivos, para estirar la musculatura.

Además, pese a su apariencia voluminosa, el fitball puede acoplarse en cualquier rincón sin ocupar demasiado espacio, lo que la hace ideal para los entrenamientos caseros. El entrenador Aarón Santos va a ser nuestro guía para sacar el máximo partido al infravalorado workout con fitball.



NUESTRO ENTRENADOR

AARÓN SANTOS

@aaronssantostainers

Nuestro maestro de ceremonias es un auténtico todoterreno: entrenador fitness, CrossFit Level 1, especializado en entrenamientos de fuerza, alta intensidad, recuperación de lesiones y entrenamiento de parto y posparto. Síguelo en su perfil de Instagram si tu objetivo es estar más en forma que nunca.

¿QUÉ DEBO COMPRAR?

Tal y como nos explicó Aarón, el principal factor que debemos tener en cuenta a la hora de elegir un fitball adecuado a nuestras necesidades es el diámetro: "Debe ir en función de la estatura de cada uno. Si mides 1,53 centímetros o menos, necesitarás una pelota de 45 centímetros; si mides de 1,55 a 1,70 centímetros, prueba con una pelota de 55; y consigue una pelota de 65 centímetros si mides entre 1,73 y 1,85 centímetros". Si quieres cerciorarte de si una fitball es de tu talla, puedes usar un pequeño truco que nos recomendaron en el gimnasio: siéntate en el centro de la pelota con la espalda recta. Tus pies deben tocar el suelo y tus caderas deben quedar ligeramente más altas que tus rodillas. Al sentarte sobre ella también puedes comprobar si la presión es la correcta, ya que la pelota debe ceder levemente. Y para que te dure mucho tiempo, guárdala siempre en un lugar seco, a salvo de la humedad, y evita usarla sobre suelos radiantes. En el caso de que el de tu casa lo tenga, colócala sobre una alfombra.

1. PARA EL DÍA A DÍA **Technogym Wellnessball**

Con un diámetro de 550 mm, esta pelota es una verdadera multiusos. Puedes usarla como herramienta para tus entrenamientos físicos, pero también le puedes incorporar una funda amarilla y negra que la transforma en una silla de escritorio. Actualmente es tendencia apartar a un lado las sillas de oficina y cambiarlas por un fitball, para aumentar la activación de los músculos del tronco, lo que aumenta a la vez la fuerza del core y reduce la fatiga. Los defensores de esta práctica dicen que así beneficiamos a la columna vertebral y que, además, quemamos más calorías mientras trabajamos.

245 €, [technogym.com](https://www.technogym.com)

2. PARA LOS ALTOS **Gymball de Tunturi**

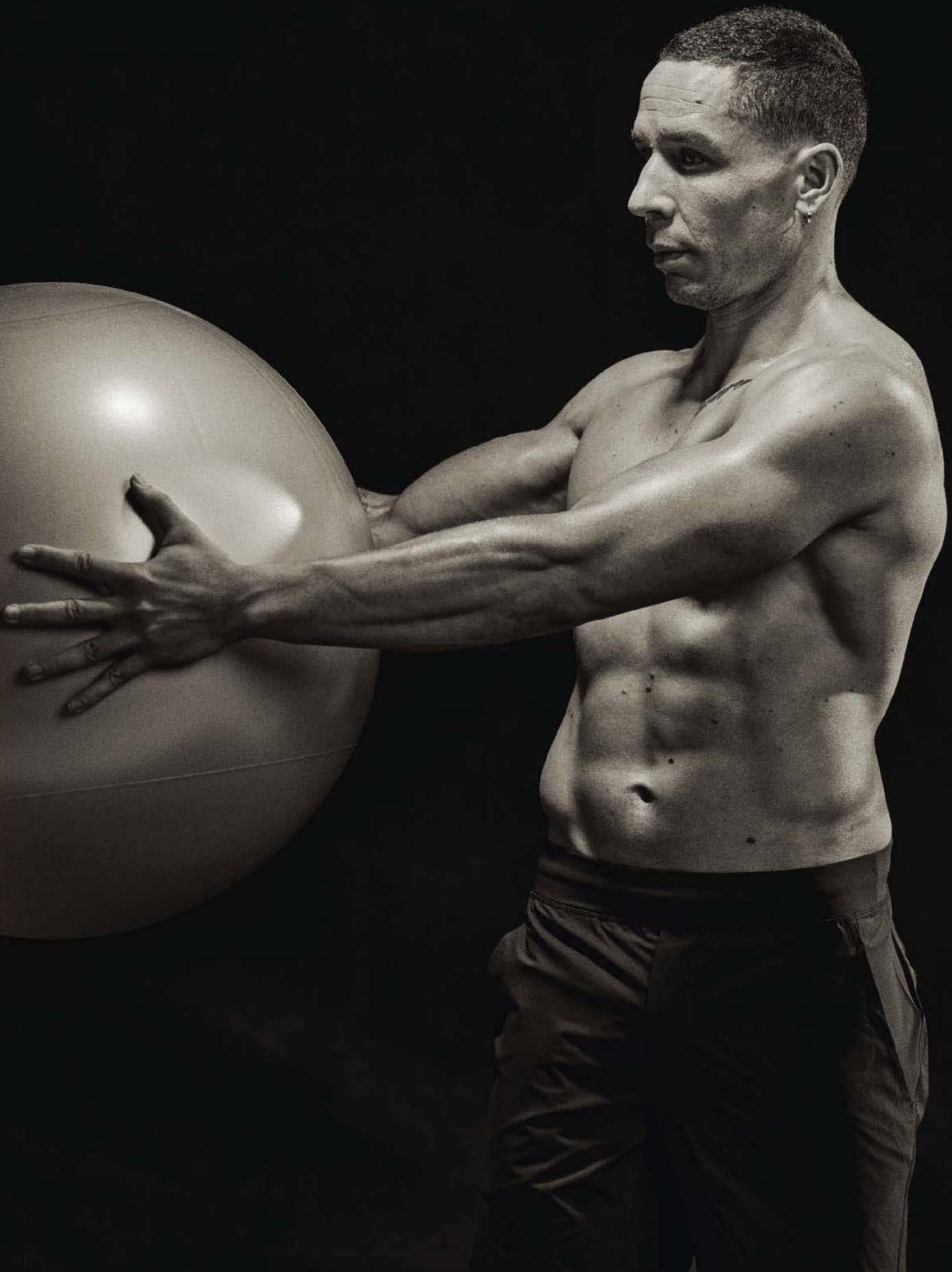
Un balón de gimnasia de 75 cm de diámetro. Pesa algo menos de kilo y medio y es capaz de soportar hasta 120 kilos de peso corporal. Ha sido diseñado para mantener un nivel de uso intensivo, y se puede usar tanto para musculación y yoga como para terapias de recuperación tras sufrir una lesión. El límite lo pones tú. **20 €, [elcorteingles.es](https://www.elcorteingles.es)**

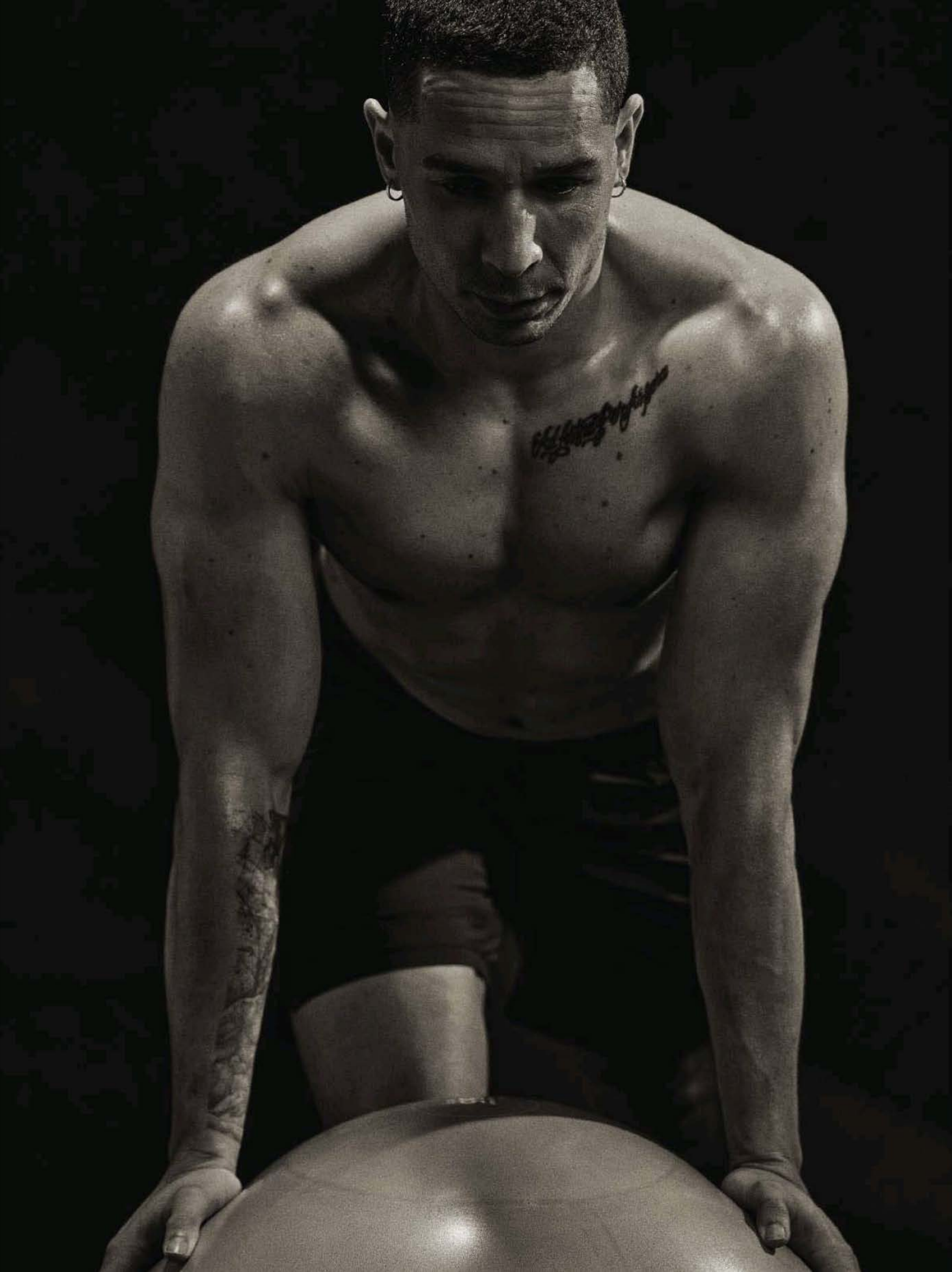
3. PARA LOS BAJITOS **Fitball Domyos**

Pelota de talla 1, con 55 cm de diámetro, ideal para personas que miden menos de 1,60 y pesan menos de 85 kilos. Con un peso total de 2 kilos, esta fitball en color turquesa ha sido diseñada de un modo sostenible para reducir su huella de carbono y garantizar su durabilidad. No ocupa mucho espacio y puede usarse tanto para entrenamientos de fitness y pilates como para realizar estiramientos. Entre otros accesorios, incluye dos tapones (por si pierdes uno), y una cinta métrica para comprobar que está inflada con el diámetro adecuado.

16,99 €, [decathlon.es](https://www.decathlon.es)







ENTRENAMIENTO CON FITBALL

10 EJERCICIOS PARA EMPEZAR

Nos esforzaremos en la parte más profunda del abdomen, el transverso, y en la más superficial, el six-pack. La tarea de pierna se centra en la cadena posterior, con una labor dominante en cuádriceps para compensar.

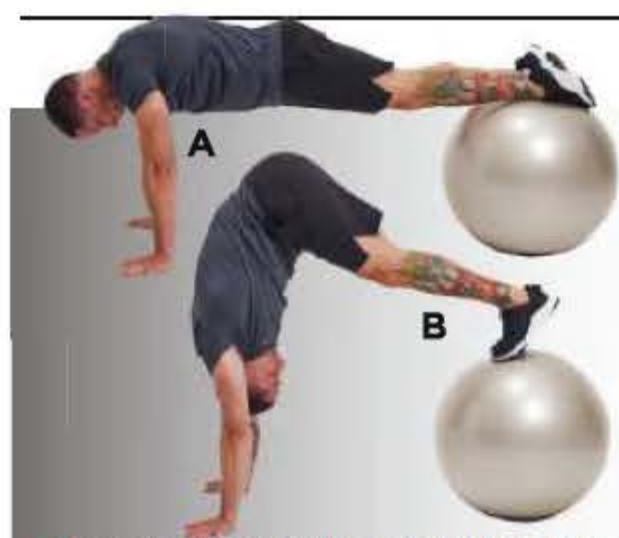
MECÁNICA DEL CIRCUITO

Hay dos formas de completarlo. La primera sería trabajar por tiempo haciendo 4 series de cada ejercicio de 1 minuto, y descansar 45 segundos. La segunda, hacer 4 series de 12 a 15 repeticiones por ejercicio.



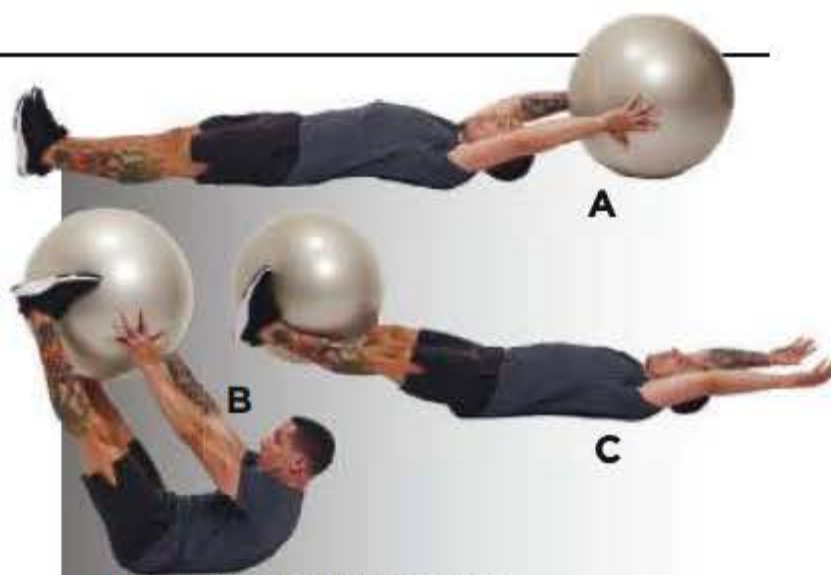
1 / ENCOGIMIENTO DE ABDOMEN EN PLANCHA

En posición de plancha alta con las piernas estiradas, y los pies apoyados sobre el fitball (A). A continuación, activa el abdomen con encogimiento llevando las rodillas al pecho (B). Vigila que la cadera no caiga en ningún momento y que el sacro esté en línea con las cervicales.



2 / V INVERTIDA Y TRABAJO DE TRANSVERSO

Desde posición estirada con los pies en el fitball (A), eleva la cadera manteniendo las piernas estiradas y metiendo la cabeza entre los hombros (B). Al volver a la posición inicial, controla el movimiento para que la cadera no se hunda.



3 / V DE ABDOMEN EN EL SUELO

Tumbate de espaldas con el fitball en las manos (A). Realiza una elevación simultánea del tren superior e inferior y, cuando ambos se encuentren a mitad de camino, cambia la pelota a las piernas (B). Baja de forma muy controlada (C).



4 / FLEXIÓN EN FITBALL

Trabajo de pectoral y estabilización escapular en un ejercicio que ejercita un gran número de fibras musculares. Hay que hacerlo de forma lenta: con las manos apoyadas en el fitball (A), baja el tronco hasta tocar la pelota con el pecho (B).



5 / PUENTE DE GLÚTEOS

Partiendo con la espalda en el suelo y los pies en el fitball (A), realiza una elevación de cadera buscando la máxima extensión posible (B). En la fase superior del movimiento, aguanta un segundo de contracción para congestionar el glúteo.



6 / FEMORAL EN FITBALL

Partiendo de la posición de puente de glúteos con los talones en la pelota, estira las rodillas alejando el fitball (A), sin que se caiga la cadera. Vuelve al inicio de manera controlada (B), de tal forma que logres una gran intensidad en el femoral.



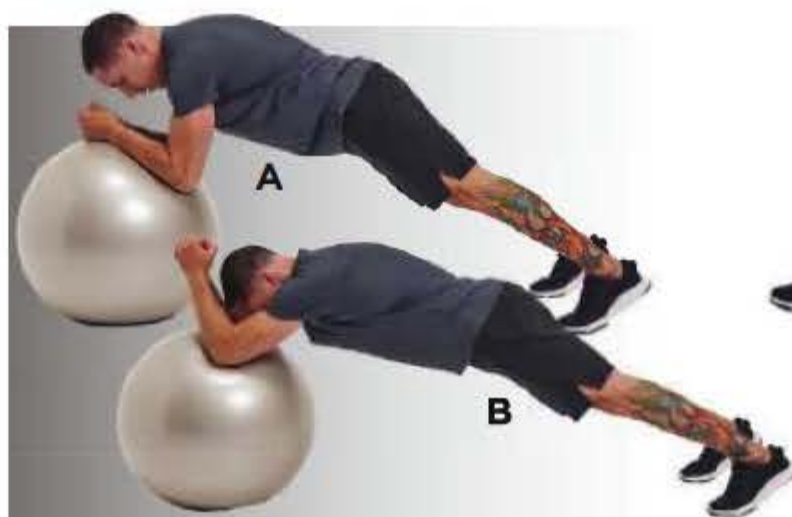
7 / ZANCADAS INVERSAS

Con el empeine apoyado en el fitball y la otra pierna pisando el suelo (A), realiza una flexión de rodilla estirando la pierna del fitball hacia atrás buscando el máximo recorrido posible (B), y vuelve al inicio. Alterna ambas piernas.



8 / ROTACIONES ESCAPULARES

Apoya la parte alta de la espalda sobre el fitball y eleva la cadera con una activación del cuadrado lumbar y el glúteo (A). Desde esa posición y de manera controlada, rota el tronco hacia el lado derecho buscando una activación de los serratos del abdomen (B). Vuelve a la posición inicial y rota hacia el otro lado.



9 / PLANCHA DINÁMICA SOBRE FITBALL

En posición de plancha alta, con el cuerpo totalmente estirado y los antebrazos apoyados sobre el fitball (A), manteniendo la línea recta corporal, lleva los codos hacia delante intentado crear la máxima separación entre estos y los pies sin perder la posición del tronco. (B).



10 / CRUNCH ABDOMINAL

Con la espalda apoyada sobre el fitball, y con las manos en la nuca, eleva las caderas hasta que estén paralelas al suelo (A). Activa el abdomen para elevar el tronco hasta que notes la tensión en el core (B). Vuelve al inicio.

‘ARREGLA’ CUELLOS y
cuenta **CHISTES** para millones
de seguidores en YouTube.
Y es que el quiropráctico de las
estrellas, **BEAU HIGHTOWER**, se
ha convertido en otra estrella.
Verle trabajar es fascinante...

Por **LAUREN LARSON**

LA HISTORIA DEL QUIROPRÁCTICO MÁS FAMOSO DE INTERNET

ADICTOS





En esta imagen, Beau Hightower elimina el dolor de cuello de un camionero en Nuevo México.

AL CRACK



UANDO SE TRATA DE DOLOR,

hay dos tipos de pacientes que acuden al quiropráctico. Están los que se abstraen y se quedan callados y tensos en el momento en que el terapeuta aplica a sus articulaciones movimientos con la fuerza de un desfibrilador, y luego están aquellos que reaccionan. La luchadora de artes marciales mixtas y modelo Michelle Waterson es de las segundas. “Ayyyyyy”, grita mientras Beau Hightower le clava el pulgar en los músculos entre el hombro derecho y el cuello, evitando tocar el tirante de su top. Waterson gime durante un buen rato...

Beau Hightower, de 39 años, sonríe por encima de su barba negra ya algo canosa. Estamos en su oficina en la segunda planta de la laberíntica Jackson Wink MMA Academy, en Albuquerque (Nuevo México). Hightower es el jefe de medicina deportiva en Jackson Wink, y también atiende pacientes en la clínica que fundó en 2013, Elite Ortho-Therapy and Sports Medicine. Es una de las cinco oficinas de Elite-OSM. Hay dos más en Albuquerque, una en Las Vegas y otra en el sur de Florida.

Cuando llegó Waterson, charlaron un poco durante diez minutos antes de que la mujer de Hightower, la modelo brasileña y estrella del fitness Lais DeLeon Hightower, cámara en mano, cortara la conversación con un amable, pero directo: “Manos a la obra”. Y de repente, el tono y el volumen de la voz de Hightower se volvieron como de locutor. “¿Cómo va todo por YouTube, amigos?”, preguntó en voz alta, mirando a cámara y acercándose a Waterson, que se estaba riendo por el repentino cambio de tercio. Siempre suele empezar así los vídeos, con un poco de animación. Una vez, hasta llegó a saltar a la mesa desde el suelo, donde aterrizó a cuatro patas, con la agilidad de un chimpancé, mientras hacía su saludo. “Hoy estamos de nuevo con una de nuestras pacientes favoritas: Michelle Waterson, la karateka más guapa”. “Pórtate bien conmigo”, dice Waterson. “Hoy no quiero llorar”.

Ahora está sentada en una de las dos mesas de masaje y Hightower no se está portando bien. El escenario, que parece una clínica, es donde hace ajustes de quiropráctica a luchadores, modelos de fitness, otras estrellas de YouTube y cada

vez a más famosos, como Ludacris y Action Bronson, para millones de espectadores. @DrBeauHightower, su canal de YouTube, tiene más de 1,5 millones de suscriptores y su vídeo más visto tiene 12 millones de visitas.

Waterson, que lleva siendo paciente diez años, es una de las invitadas favoritas, y no solo de la audiencia, sino también de Hightower, tanto por sus expresiones faciales (en una ocasión lo miró con tal ansia de venganza en los ojos que a él le dio la risa) como por su teatralidad (“¡Te he dicho que te portaras bien!”). Los dos charlan animadamente mientras la ajusta. En un momento, ella se pone a hablar, sin darle mucha importancia, de cómo una vez le sacó el codo a una rival durante una pelea. “Es mejor volverlo a meter, ¿no?”, le pregunta a Hightower. “No puedo darte consejo médico concreto”, le responde él. Aunque Hightower tiene un doctorado en ‘quiropráctica’ de la Parker University (Dallas, Texas), no pretende ser médico.

Mientras tanto, la mujer de Hightower va por toda la sala con la cámara. Antes de que empezara la sesión de Waterson, DeLeon Hightower dijo que “no se le daba muy bien” grabar, pero lo hace con confianza y sin dudar, y siempre se coloca perfectamente para capturar los momentos más dramáticos de los ajustes. No hay nada de técnica casual en DeLeon Hightower. Mientras su marido sí lleva ropa de trabajo de color negro y unas zapatillas naranjas y amarillas, ella va lista para aparecer en cámara, salvo por las Ugg. Lleva un conjunto marrón de Lululemon y tiene un aspecto increíblemente fresco y de cara lavada. Ella y Hightower acaban de volver

de hacerse un tratamiento de células madre en Colombia —en la cara y el cuero cabelludo para ella y en las articulaciones para él—, y la piel de ella es toda la prueba que necesito para querer un tratamiento igual. (Como son influencers, les regalaron el tratamiento, algo que agradecen, porque la terapia de células madre es cara.)

Luego, Hightower le dice a Waterson que se tumbe bocarriba en la camilla. Él se pone de pie, luego se arrodilla por detrás de su cabeza y coloca las manos, una a cada lado de su cuello. DeLeon Hightower se acerca rápidamente a la cara de Waterson. Este será uno de los momentos más repetidos del vídeo de YouTube que saldrá de esta sesión. Hightower, muy concentrado, se detiene, creando anticipación para lo que va a hacer. Luego mueve las manos, rápido como una serpiente de cascabel, y entonces el espectáculo que hace que millones de espectadores lo vean llega: un crack múltiple, y cada crujido es más satisfactorio que el anterior, como ondas de una piedra que rebota en el agua.

LOS QUE HABLAN DE LOS cracks o crujidos de las articulaciones como si fueran un regalo metafísico del cuerpo seguramente se queden decepcionados con la razón real que los causa: es una reacción química por la que algunos de los líquidos de las articulaciones entre los huesos se convierten en gas, lo que crea una burbuja de nitrógeno. La reacción está causada por una fuerza mecánica intensa, por ejemplo el rápido movimiento de las manos de Hightower. Cuando haces crujir la espalda con un rodillo de espuma, lo que ocurre son muchas pequeñas ‘explosiones’.

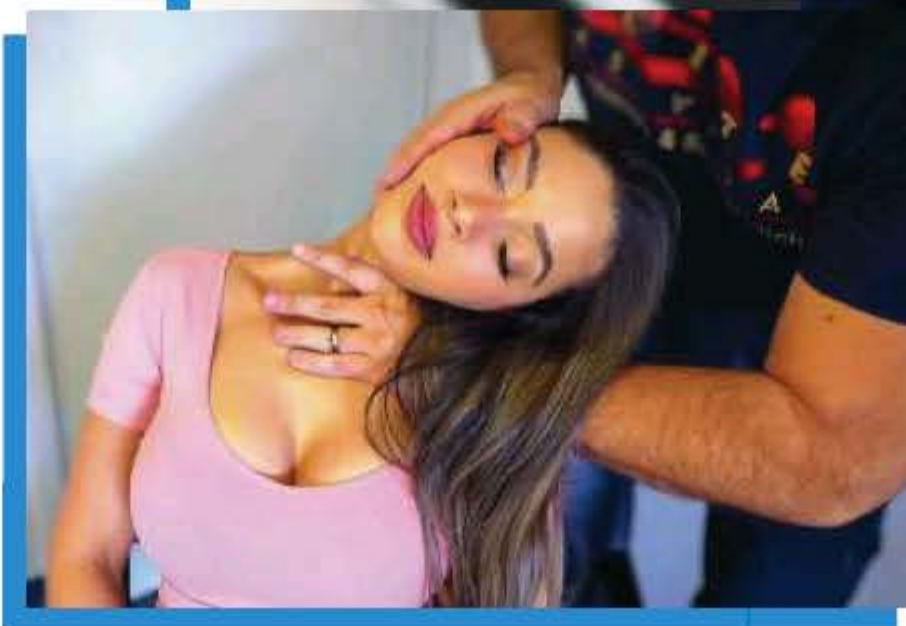
El sonido que oyes, explica Lisa DeStefano, osteópata y jefa del departamento de medicina osteopática manipulativa del College of Osteopathic Medicine (Michigan State University), no es en realidad el sonido de la reacción química, “sino la fuerza negativa”, explica. “Es como”, y chasquea la lengua, “el chasqueo”. Ese sonido existe porque hacemos fuerza negativa en la parte superior de la boca. El sonido es más o menos el de la fuerza negativa al retirarse de manera mecánica”. Para cualquiera que disfrute con ello y con la sensación que lo acompaña... puede ser adictivo. DeStefano atribuye esto en parte a las endorfinas que se crean con su manipulación. Cuando alguien aplica presión en una articulación, dice, es muy difícil relajarse. “Están anticipando una reacción muy rápida y muy pequeña a mucha velocidad por parte del médico, a

la que van responder de alguna manera”, idealmente relajándose. Hay una gran expectación en esos momentos previos al crujido, “cuando están haciendo presión poco a poco, cada vez más y llegando a ese punto de dolor que da hasta gusto, y solo tienen que hacer un poquito más de presión y todo se deshace”. El sistema nervioso autónomo está activado al completo esperando esa respuesta y, una vez llega, el cuerpo se queda en shock momentáneamente.

Si con esta explicación te vienen los orgasmos a la cabeza, es normal. El sistema nervioso autónomo regula los procesos involuntarios del cuerpo, lo que incluye la excitación sexual. Y de hecho puede resultar algo erótico ver cómo alguien reacciona con un sonido involuntario a un proceso que ocurre bajo la piel: algunas de las reacciones de los protagonistas del vídeo parecen parodiar el porno. Los suscriptores de Hightower parecen compartir la anticipación de los ajustes. Una vez hizo un vídeo en el que cortaba antes de que sonara el crack, a modo de experimento. Fue el vídeo con más “no me gusta” del canal. A los espectadores les gusta oír el crack y ver cómo reacciona el paciente al crujido.

“Si hablamos de manera médica, no importa realmente lo sonoro que sea”, cuenta Hightower al respecto. Pero añade que mentiría si negara que tanto sus ojos como los de DeLeon Hightower se iluminan cuando un paciente experimenta un crujido muy sonoro.

Hightower también entrevista a sus pacientes, pero sus preguntas no son solo poco “cautivadoras”, sino anodinas. Pero aun así es emocionante ver a los famosos intentar responder a cuestiones banales como qué música les gusta, por ejemplo, mientras están en un estado de vulnerabilidad extrema. Los vídeos de quiropráctica también tienen una cierta intimidad algo inusual, y Hightower entiende tanto el atractivo que tiene su trabajo como el hecho de que poder ver algo así puede convertirse en algo de mal gusto enseguida. Los espectadores normalmente quieren ver vídeos de hombres muy musculados o de “mujeres con curvas o un cuerpo atractivo”, dice. “Queremos que sean llamativos, pero no queremos que resulten poco profesionales”. De momento, parece que ha encontrado el punto justo.



ARRIBA: Hightower utiliza una variedad de herramientas que funcionan bien en cámara. **IZQUIERDA:** Laís DeLeon Hightower protagoniza ocasionalmente algunos de los famosos vídeos de su marido.

A HIGHTOWER la fama le llegó de sopetón. Hace poco más de una década, tras graduarse en la escuela de quiropráctica, empezó a trabajar en una clínica especializada en dolor agudo y lesiones musculares y articulares. Algo muy anticrujidos, pues solo se manipulan los tejidos blandos. Se unió a la empresa en Dallas y luego pasó a un puesto de ejecutivo en Ohio. En 2012, se trasladó a Albuquerque, donde vive su familia y donde, por suerte, Jackson Wink estaba muy vinculada al mundo de las artes marciales mixtas (MMA). Hightower ya tenía experiencia con campeones de la UFC de la anterior clínica, así que lo contrataron. Al principio, no hacía ajustes de quiropráctica, pero muchos luchadores europeos empezaron a pedirlos.

“Y se nos ocurrió grabarnos para Instagram. Lo subimos y conseguimos unas 800.000 visitas”, recuerda Hightower, “así que lo volvimos a hacer. Lo mismo. Y conseguimos un millón de visitas. Ahí fue cuando vimos que teníamos algo entre manos”. Esto fue hace siete años, cuando las comunidades de quiroprácticos empezaban a formarse en YouTube. “Tenemos a nuestros propios ‘adictos al crack’”, la gente adicta a todos estos canales de crujidos.

El género se ha ganado una legión leal de seguidores y desde entonces la presencia de Hightower ha crecido como la espuma en Facebook, Instagram, TikTok y YouTube. En la pared opuesta a donde cuelgan los diplomas de Hightower hay algunas placas que conmemoran sus hitos de YouTube. Por el camino se ha convertido en un erudito de Internet, y ha creado una audiencia colaborando con otros youtubers. “YouTube es único en su especie. Hay que tener un título y una miniatura y tienes que saber cuándo publicar”.

Los títulos de Hightower suelen estar salteados con mayúsculas y, si puede, mete algún superlativo; por ejemplo. “The Most *LUDACRIS* Chiropractic Adjustments EVER?” (“¿Los ajustes de quiropráctica más *LUDACRIS* que has visto NUNCA?”) y “I CRACKED EVERY BONE IN MY WIFE’S BODY” (“Le crují todos los huesos del cuerpo a mi mujer”), uno de sus vídeos más populares, en el que sale DeLeon Hightower. Sus miniaturas suelen ser parodiadas al final de las sesiones, y normalmente consisten en pacientes a mitad del crujido, con la boca y los ojos muy abiertos, con esa cara de pánico que precede al disfrute. Los vídeos de YouTube, de unos 45 minutos, son largos incluso si los comparamos con muchas series de televisión actuales. Pero gracias a la opción de YouTube de “más reproducido”, ||→



que señala los momentos más vistos de un video cuando pasas por encima de la barra de reproducción, los espectadores pueden ir directos a los crujidos más gustosos.

Los espectadores también parecen disfrutar de ver cómo Hightower usa de vez en cuando un mazo y una cuña de tamaño gigante algo ridículas. Este set de herramientas de masaje se suele llamar Tok-Sen, explica. “Afloja los músculos. Si se usa rápido, puede hacer que el músculo ‘piense’ que es más largo o más corto de lo que es, casi como una pistola de masaje”. Adaptó la técnica de profesionales orientales, dice —aunque las herramientas no suelen ser de color rojo brillante en la medicina oriental— y la mejoró con las instrucciones de un doctor holandés.

Aparte de los elementos más espectaculares, su canal ha crecido de manera exponencial, en parte por la buena elección de los pacientes, estrellas en sus respectivos ámbitos, pero también por aquellos que reaccionan de una forma tan teatral a los crujidos, como Waterson. Cualquier atisbo de lujuria en estas sesiones se disipa por la presencia de DeLeon Hightower (las invitadas tienen que tener su aprobación), y Hightower intenta incluir a

otras personas invitadas en los videos si es posible, aunque eso conlleve que los títulos sean, a veces, un poco picantes, como este: “HAMMERED?! Geo gets INTENSE BODYWORK while HUSBAND WATCHES”, (‘¿Apaleada? Geo recibe un intenso trabajo corporal mientras su marido mira’). Pero el comportamiento de la audiencia se puede ver en los momentos “más reproducidos”. Cuando el sujeto del video es un hombre, estos momentos suelen ser los crujidos más satisfactorios. Cuando es una mujer, los momentos normalmente incluyen crujidos, pero también algunas de las imágenes más sugerentes que se pueden colar en el video. A Hightower a veces le critican que aparentemente solo saque mujeres en su canal, algo que él ve como un reflejo de los videos que ven quienes le critican: y nos asegura que en realidad el 61% de los invitados son hombres.

Aunque al principio del boom de los videos de crujidos “podías subir cualquier cosa y obtener millones de visitas”, Hightower se ha dado cuenta de que ahora hay que tener alguna estrategia. Ha visto como el tráfico de sus competidores ya no está tan en auge y, dado que tanto él como sus compañeros de quiropráctica solían

Hightower, ajustando a clientes famosos en su canal de YouTube @DrBeauHightower, que incluyen (desde la izquierda) al rapero y luchador Action Bronson, al luchador de la UFC Jon Jones, al luchador de la NWA Tyrus, al rapero Ludacris y a los luchadores de MMA Anthony Pettis y Michelle Waterson.

aprovecharse del tráfico del resto, se pregunta cómo afectará eso a su crecimiento. Pero no está nervioso por el futuro de su canal. “Hay que ver estas cosas como si fueran programas de televisión, con una esperanza de vida de cinco o seis años”, dice. Se ha vuelto muy tiquismiquis con la frecuencia de subida de videos, y se asegura de que lo que sube tiene valor, pero reconoce que las mareas de Internet no siempre se pueden controlar. “Al fin y al cabo, estos canales son entretenimiento. Y llega un momento en que la gente se aburre. Al algoritmo ya no le gustas”. Si ese momento llega, Hightower seguirá teniendo Elite-OSM. Y aunque está claro que el canal le ha ayudado a expandir su negocio de Elite-OSM al haber hecho más grande su marca personal, lo mantiene separado de su trabajo en YouTube.

LA TENSION de entretener a partir de procesos médicos (o casi médicos) es omnipresente. De alguna manera, la quiropráctica estaba preparada para esto igual que la dermatología estaba preparada para que la doctora Pimple Popper abriera el camino al asco y el placer para una gran audiencia. Los ajustes comportan un resultado muy visceral en el momento, casi como la extracción de poros añejos. Y los dolores con los que llega la gente, como tortícolis o lumbalgia, son universales.

Al quiropráctico de Houston Gregory E. Johnson se le atribuye la génesis del género. Después de que su hijo le sugiriera que grabara videos, dice, Johnson publicó el primero en YouTube el 1 de enero de 2013. Es conocido por su voz ligeramente nasal y su movimiento estrella,

Sus titulares suelen estar en mayúsculas e incluyen términos superlativos para llamar la atención: “¿Es este el ajuste más LUDACRIS que has visto NUNCA? o “LE CRUJO TODOS LOS HUESOS DEL CUERPO A MI MUJER”



el Ring Dinger, que consiste en elevar las piernas del paciente para eliminar el arco de la lumbar, sujetar la pelvis con un par de barras acolchadas, atar una toalla a su cuello y tirar de ella de tal manera que el paciente experimenta un crujido de cuello a cadera. “La mayoría de los canales de quiropráctica tienen un movimiento para finalizar que los hace sobresalir entre el resto”, dice Hightower riéndose. “Gregory Johnson tiene el Ring Dinger, también tenemos otro con una tira en Y, un abrazo mágico y al tío del martillo. Es como un videojuego en el que todos los personajes tienen su movimiento característico”.

“Es lo más real que he vivido”, dijo el rapero Jack Harlow cuando recibió su primer Ring Dinger en septiembre. Pero aparte del Ring Dinger, a Johnson no le va mucho el espectáculo. La mayoría de sus pacientes son personas comunes, su canal de YouTube se llama simplemente *@AdvancedChiropracticRelief*, igual que su clínica, y tiene 531.000 suscriptores. “Mostramos la experiencia real del paciente desde que entra por la puerta hasta que se va después del ajuste”, explica. “No editamos los vídeos”.

Johnson dice que desde que empezó a hacer vídeos ha visto que hay un cambio en la actitud hacia los quiroprácticos, algo que, seguro, viene dado por vídeos como los de Hightower. Todos aquellos que crecieron atemorizados por las historias de terror de los quiroprácticos puede que se lo hayan repensado tras ver multitud de ajustes en atletas, que tienen tanto que perder al ponerse en manos de profesionales. La crítica hacia los vídeos de Johnson, que, según él, “era muy constante y dura en 2015”, se ha reducido en los últimos años.

Pero los riesgos siguen ahí y puede ser complicado distinguir a un buen quiropráctico de uno malo. La doctora DeStefano explica que hay manipulacio-

nes que están mal vistas, que la gente corriente no tiene por qué reconocer, como la extensión y rotación del cuello simultánea, pues puede estirar la capa interior de una arteria tanto que la sangre se pueda coagular y que el coágulo llegue al cerebro. Ser capaz de relajarse y dejar que alguien nos manipule las articulaciones requiere una gran confianza, añade. “Están a merced completamente de la persona que les hace la manipulación”. Tras haber visto cientos de vídeos de Hightower, cuando fui a que me crujiera la espalda sentí que, por estadística, iba a sobrevivir.

Hightower parece muy consciente de la influencia que tienen los malos quiroprácticos en la opinión pública. Aunque no suele usar mucho el título de quiropráctico, suele formar y contratar a naprapatas, que son los profesionales que se centran en una zona de tejidos más amplia que los que rodean la columna, el ámbito principal de los quiroprácticos. Además de su doctorado en quiropráctica, Hightower también tiene uno en naprapatía de la Southwest University of Naprapathic Medicine, de Santa Fe). Hightower traza una línea clara entre ambos, como en uno de sus vídeos, que se llama: “WHY I LEFT CHIROPRACTIC (What is Naprapathic Medicine?)” [‘¿Por qué he dejado la quiropráctica (¿Qué es la medicina naprapática?)’].

El tratamiento quiropráctico por sí solo es poco probable que solucione para siempre cualquier motivo de dolor, y muchas de las críticas se basan en que los pacientes tienen que tratarse de manera recurrente. Sin embargo, los quiroprácticos pueden mitigar el dolor crónico en la espalda, cuello y hombros, dice Hightower. “Y eso es mejor que nada”, añade, comentando la alta tasa de riesgo de suicidio entre quienes sufren dolores crónicos. “Muchos se acaban enganchando a los opiáceos”.

Aun así es imposible separar el servicio del entretenimiento, sobre todo si quien está en la camilla es Waterson. Pensaba que el ensordecedor crujido del cuello había sido el clímax del episodio, pero ahora, cuando veo que Hightower la tumba en la otra camilla de la consulta y DeLeon Hightower se acerca, asumo que Waterson –y nosotros como espectadores– va a vivirlo de nuevo. No se me ocurre qué articulaciones le pueden quedar por crujir en el cuerpo a Waterson, pues me parece que he oído como le alineaban todas y cada una de las vértebras. Pero Hightower le eleva las piernas hasta que tiene la espalda contra la mesa, y luego usa barras de espuma para colocarle la pelvis para hacer un Ring Dinger adaptado. Está muy concentrado y se mueve con movimientos rápidos y fluidos. Le pasa una toalla por el cuello con una floritura y le mete un pañuelo en la boca, diciéndole que lo muerda para no dañarse la lengua. Waterson se ríe, pero abre los ojos mucho cuando Hightower se coloca detrás de ella y pone las manos alrededor de la toalla. Me viene a la cabeza un potro de tortura, que servía para estirar los miembros de las víctimas. Pienso que seguro que daba hasta gusto, aunque fuera un segundo (antes de que un dolor inconcebible se extendiera por el cuerpo). Hightower tira y Waterson grita con el pañuelo en la boca.

Cuando le quita la mordaza y puede volver a hablar, dice: “No sabía que aún me quedaban [crujidos]”. Y después de unos segundos, Waterson se sienta, contenta y aturdida. “Creo que tendría que haber pedido una autorización para esto”. No todo es actuación. Cuando DeLeon Hightower baja la cámara, con cara de satisfacción, Waterson se gira hacia Hightower. “Gracias”, le dice, “lo necesitaba”. 🗣️

LAUREN LARSON vive en Austin (Texas) y escribe reportajes y ensayos.

COCINA 2 HORAS Y COME 7 DÍAS



SI ERES DE LOS QUE ABREN LA NEVERA DIEZ VECES EN BUSCA DE INSPIRACIÓN, LA SOLUCIÓN A TUS PROBLEMAS SE ENCUENTRA EN *COCINA EN 2 HORAS PARA TODA LA SEMANA. VEGGIE*, EL NUEVO LIBRO DE FABIÁN LEÓN, FINALISTA DE *MASTERCHEF*. EL MÉTODO ES SENCILLO: PREPARA 5 RECETAS QUE PODRÁS COMBINAR CON CENAS EXPRES Y DESAYUNOS RÁPIDOS. ASÍ NO DESPERDICIAS NADA SI UN DÍA SALES A COMER FUERA O TE SURGE UN IMPREVISTO.

Desde las redes, con vídeos en YouTube o a través de libros como este, Fabián León pretende acabar con la leyenda de que cocinar es algo muy complicado y que requiere mucho tiempo.

Men's Health: ¿Realmente es factible cocinar en solo dos horas un menú semanal?

Fabián León: Sí, no solo es factible, sino que es algo que deberíamos hacer todos. En un mundo donde lo que más falta es tiempo, saber optimizar tu día a día es algo que creo muy necesario. *Cocinar en 2 horas para toda la semana* no significa estar estresado: es saber que estás aprovechando dos horas un domingo, que quizás usarías para ver la tele en el sofá, y usarlas a tu favor, allanando el terreno para que tu yo del futuro pueda disfrutar durante toda la semana de alimentación sin estrés.

MH: ¿En qué momento descubriste tu pasión por la cocina?

FL: Cuando tenía doce o trece años y mi padre ya me metía en la cocina a rallar limones para los bizcochos. Veía como magia el hecho de mezclar unos ingredientes y que de esa mezcla surgiera algo tan delicioso y distinto a lo que había añadido inicialmente.

MH: ¿Cómo cambió tu vida participar en *MasterChef*?

FL: De forma radical. Entré con 18 años y me abrió puertas que no imaginaba que existían. Internamente también fue una evolución increíble, pues aprendí muchas cosas.

MH: Estás muy concienciado respecto al desperdicio de alimentos. ¿Crees que es un problema con fácil solución?

FL: Para nada. El reto al que nos enfrentamos tiene muchísimos tentáculos. Muchos de ellos implican la colaboración de entidades más grandes que nosotros, pero eso no significa que debamos rendirnos. Nos enfrentamos a un problema que puede ser resuelto de múltiples formas, y el objetivo es concienciar a mucha gente. Para unos será ser más organizado y no comprar de más, y otros tendrán que usar su creatividad para evitar tirar las sobras que tienen en la nevera. No hay una solución universal.

MH: ¿Cuál sería tu menú ideal?

FL: Aquel que se adapta a tu vida. Un menú flexible, lleno de matices y posibilidades. Comemos como somos, y lo que somos va cambiando. Tiene que adaptarse a tus necesidades, el tiempo que tienes, tu conocimiento, tus recursos..., y al objetivo que quieres conseguir con él. ||→

EL CHEF 2.0

Apasionado de la comunicación y la gastronomía, emprendedor y foodhacker, Fabián quiere demostrar que todos podemos manejarnos en la cocina. El finalista de la primera edición de *MasterChef* dedica su energía a hacer que otros cocinen más y mejor. Elegido en 2018 como uno de los instagramers más influyentes y embajador gastro de Carrefour en España, su canal de YouTube tiene 248.000 seguidores. Su libro *Cocina en 2 horas para toda la semana. Veggie* está editado por Oberon.



ENSALADA CÍTRICA DE QUINOA

Con granada y mandarina. La ensalada perfecta para todo el año en 25 minutos. Fresca en verano, se toma tibia en invierno.

INGREDIENTES

180 g de quinoa

1/2 granada
desgranada

1 mandarina

1 puñado de eneldo

Sal y pimienta

Aceite de oliva virgen
extra (AOVE)

1 cda. yogur griego

2 cda. de mostaza de
Dijon

1 chorrito de vinagre

1/2 puñado de tu fruto
seco favorito

Hojas de albahaca

1 cda. de semillas
de sésamo

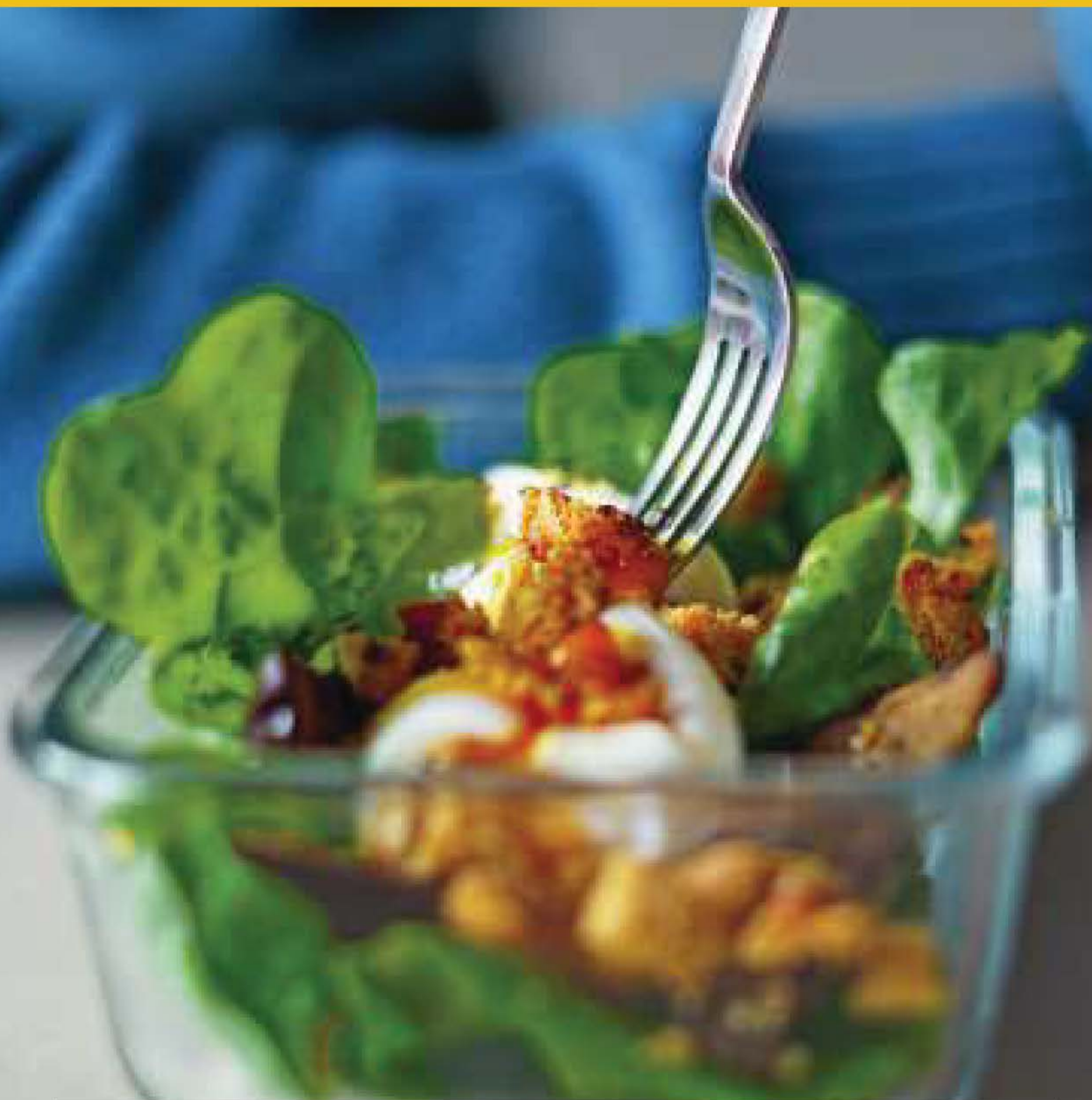
PREPARACIÓN

CUECE LA QUINOA el tiempo indicado en el paquete, siempre bien lavada y pasada por agua para eliminar sus antinutrientes. Mientras, prepara la vinagreta: en un bote, añade la mostaza, el vinagre, el AOVE, sal y pimienta. Tapa y mezcla energicamente.

AÑADE ESTA MEZCLA a la quinoa recién cocida. Pon la mandarina en trocitos y los granos de granada, el eneldo y los fruto secos troceados. Sirve frío o templado. **2 raciones.**







HOJAS VERDES CON BERENJENA

Y pan dorado y huevos al punto. Receta válida para todo el año, sustituyendo la berenjena por la verdura de cada temporada.

INGREDIENTES

1 puñado de hojas verdes variadas
1 berenjena
1 trozo de pan duro o picatostes
2 huevos

AOVE

Sal y pimienta

1 chorrito de vinagre

1 puñado de hierbas aromáticas diferentes

PREPARACIÓN

CUECE LOS HUEVOS durante 7 minutos. Luego pélalos y déjalos templar. Corta la berenjena en bastones y dórala con AOVE en una sartén o parrilla.

EN LA SARTÉN DE LA BERENJENA, pon algunos trozos de pan duro, añade un chorrito de AOVE, si no quedase, y especias. Deja que se doren. Hora de aliñarlo todo. Mezcla las hojas verdes con las hierbas aromáticas, pon la berenjena encima con sal, vinagre y AOVE, y corónalo con los huevos y el pan. **2 raciones.**



HUMMUS ULTRAVERDE

Con setas en freidora de aire, en 25 minutos. Auténtica inyección de proteínas e hidratos de calidad.

INGREDIENTES

150 g de edamame cocido

1 cda. de tahina

1 chorro de limón

1 puñado espinacas

6 setas

3 cda. de harina para rebozar

3 cda. pan rallado

Sal y pimienta

AOVE

1 cubito de hielo

PREPARACIÓN

TRITURA en un procesador de alimentos los edamame pelados, la tahina, el limón, el hielo, las espinacas y la sal y la pimienta. Tiene que quedar bien fino. Añade un chorrito de AOVE para emulsionar.

PARA LAS SETAS, salpiméntalas y rebózalas en harina, huevo batido y pan rallado. Luego, ponlas en la freidora 15 min a 180 °C. Sírvelas con el hummus de base. **2 raciones.**





CREMA DE PIMIENTOS ASADOS

Con yogur y garbanzos crunchy. Una deliciosa receta lista en 20 minutos. Y reserva el caldo de los pimientos para utilizarlo en otros platos.

INGREDIENTES

2 pimientos rojos (asados)

El caldo de los pimientos

1 chorrito de vinagre

1 puñado de garbanzos cocidos

2 cda. de mezcla de especias (tomillo, ajo en polvo, pimentón y cúrcuma)

Sal y pimienta

1 yogur griego (vegetal si haces la receta vegana)

PREPARACIÓN

ASA LOS PIMIENTOS a 200 °C durante 50 minutos en el horno, hasta que estén tiernos y dorados. Luego, pélalos y quítales las semillas. Guarda el caldo que hayan soltado. Mientras, aliña los garbanzos con la mezcla de especias y AOVE, y ponlos en la freidora de aire durante 10-15 minutos a 180 °C hasta que crujan.

EN UN PROCESADOR DE ALIMENTOS, añade los pimientos, algo del caldo, vinagre, sal, pimienta y el yogur. Tritúralo todo bien. Debería quedar una mezcla muy fina y emulsionada. Sirve la crema con los garbanzos crunchy por encima, y disfruta. **2 raciones.**

Break Point

Temerario, impredecible, inconformista, descarado —y esos son solo sus puntos fuertes—. No hay otro tenista como **Nick Kyrgios** en el circuito profesional. Con un talento sobrenatural, pero incomprendido, las controversias que lo rodean eclipsan a un personaje complejo y sensible. Parece que el talento más pintoresco de las pistas empieza a encontrarse a sí mismo. **¿Será este el año en el que el chico malo se vuelva bueno?**

Por ALASTAIR CAMPBELL Fotografía STEVEN CHEE



Kyrgios, a veces explosivo en la pista, se muestra tranquilo y comedido fuera de ella.

Esta entrevista se realizó por Zoom: yo en mi casa, en el norte de Londres, y Nick Krygios en la suya, en Sídney (Australia). También conocido como “el chico malo del tenis”, este australiano, hijo de padre griego y madre malaya, ha alcanzado casi la notoriedad de McEnroe por sus exabruptos contra los rivales, pero aún más por sus arrebatos contra los árbitros y los aficionados. Un jugador reconocido como uno de los mejores talentos naturales que jamás haya visto este deporte, pero sobre el que los comentaristas se lamentan constantemente por su “incapacidad para explotar su verdadero potencial”.

Después de todo, es uno de los dos únicos jugadores, junto con su compatriota Lleyton Hewitt, que han ganado los primeros encuentros de su carrera contra los tres grandes del tenis moderno –Roger Federer, Rafa Nadal y Novak Djokovic–, lo que hacía presagiar que se estaba gestando un campeón del mundo. Ha ganado muchos torneos, pero hasta ahora no ha conquistado ningún Grand Slam. Lo más cerca que estuvo de levantar un trofeo en un grande fue en Wimbledon el año pasado, cuando ganó el primer set a Djokovic, antes de perder los tres siguientes. Ahora, a los 28 años, aún tiene tiempo, pero ha estado recuperándose de una lesión de larga duración que le ha permitido ponerse al día en otros aspectos de su vida. Tampoco le importa no aceptar la oferta de Djokovic de ser su entrenador. De hecho, Nick es el único jugador de élite que se niega a tener un entrenador, pues insiste en que él sabe cómo sacar lo mejor de sí mismo.

Hasta ahora, solo le conocía por su forma de jugar y por sus polémicas fuera de la pista, incluida una acusación de agresión contra su exnovia Chiara Passari (que luego fue desestimada), un récord de multas en el ATP Tour, además de por escándalos como escupir a un aficionado, ‘masturbar’ botellas, tirar sillas y llamar a un árbitro “puto subnormal”. Así que fuera lo que fuera lo que yo esperaba encontrar, no era necesariamente al joven reflexivo, considerado y elocuente al que iba a conocer por Zoom, tan abierto y cercano sobre sus propios problemas de salud mental como también sobre lo que



realmente piensa del deporte que le ha hecho famoso y de los grandes nombres que lo practican. Sin olvidar una faceta de Andy Murray que rara vez solemos ver.

AC: ¿Cómo describirías tu forma de pensar?

NK: La palabra que se me viene a la mente es ‘original’. Me gusta hacer las cosas a mi manera y he sido así desde que era pequeño. Nunca me quedo en lo establecido.

Siempre desafío y hago preguntas. Quiero saber por qué hago las cosas, ya sea en mi vida cotidiana o en el juego. Así que sí, esa es mi actitud: ser original.

AC: Y para tener éxito como atleta ¿cuál debe ser el equilibrio necesario entre el papel de la fuerza física y el de la fuerza mental?

NK: La fuerza mental es la más impor-

tante. Si tienes la actitud adecuada, te sientes bien contigo, confías en ti mismo y crees que eres capaz de hacer algo grande, la fuerza física responderá y seguirá a la mental. Pero si la actitud mental no es la

adecuada, te cuesta confiar en ti mismo o tienes problemas de salud mental, es difícil que te sientas bien físicamente. Así que la fuerza mental manda.

AC: Tienes fama de resultar imprevisible en la cancha, de

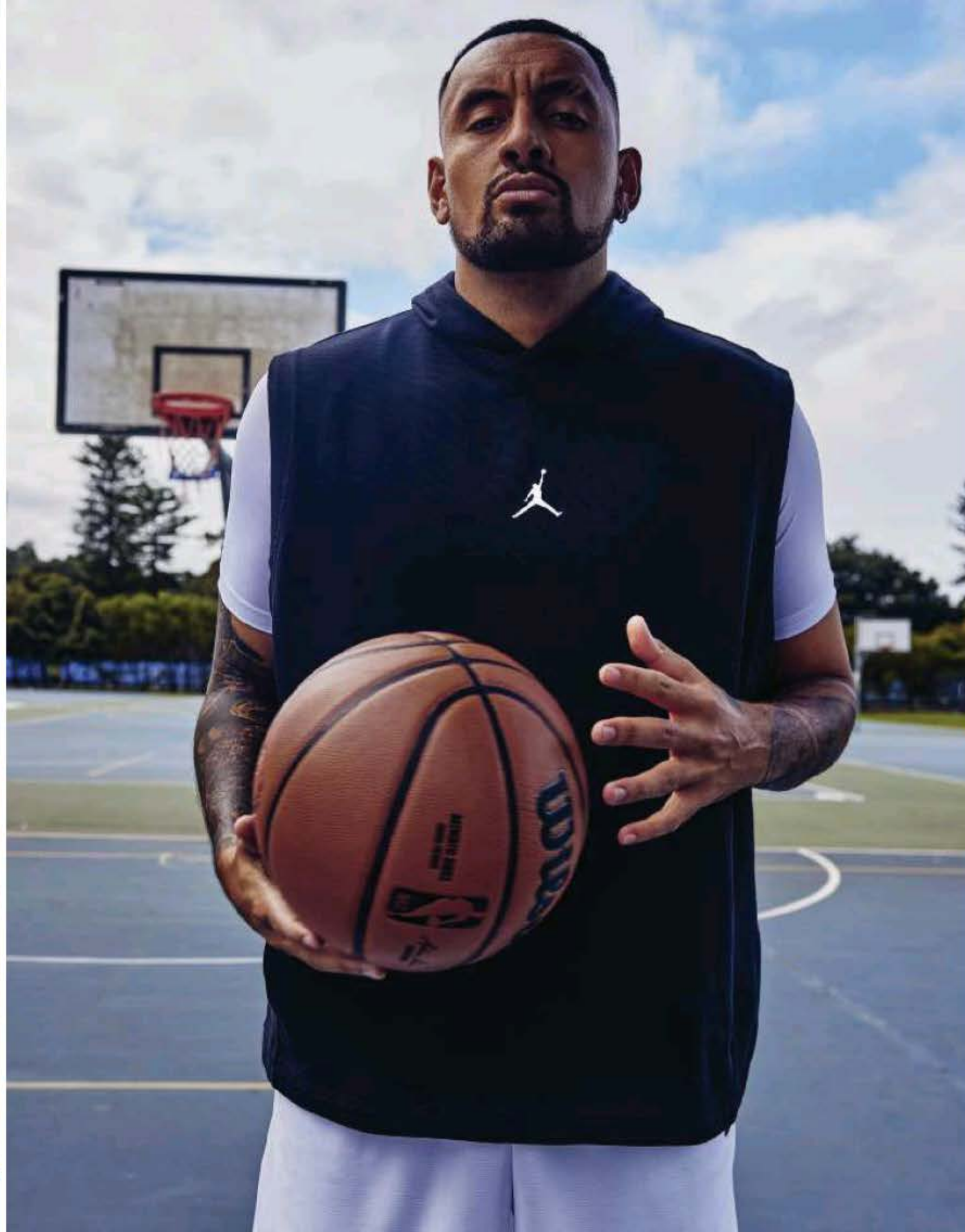
tener mal genio. ¿Eso ha sido una ventaja o una dificultad para ti?

NK: A veces me ha ayudado y otras no. El tenis es un deporte muy repetitivo, puede ser muy tedioso y exige tener una disciplina y una paciencia increíbles. La gente me ve como alguien con un carácter volátil, pero no se llega tan lejos en este deporte sin tener serenidad y paciencia.

“La gente me ve voluble, pero no se llega tan lejos sin paciencia”



Reflexionando sobre su carrera hasta la fecha, Kyrgios dice que ha sido "bendecido".



De hecho, soy tremendamente paciente.

AC: Dime un ejemplo de cómo te ha ayudado tu temperamento.

NK: Creo que siempre he sido perfeccionista y, a veces, para sacar lo mejor de mí mismo tengo que activarme, salir de la rutina y aumentar mis niveles de energía. Y un arrebató mental puede activar mi energía. Todo es cuestión de encontrar el equilibrio. Todos los deportistas necesitamos un poco de energía.

AC: De estas dos afirmaciones, ¿cuál se ajusta más a ti?: "Odio perder" o "me encanta ganar".

NK: "Odio perder". Me representa más. Y eso vale para cualquier cosa en la vida, tanto jugando al tenis como a los videojuegos. No soporto perder. También me encanta ganar, pero la frase que me encaja es: "Odio perder".

AC: ¿Qué piensas sobre estas?: "Me encanta el tenis" y "odio el tenis".

NK: [Pausa larga, en la que se repite la pregunta.] He sentido las dos cosas. He pasado por fases en las que me ha encantado y otras en las que lo he odiado, y a veces las dos al mismo tiempo. Me encanta el tenis y... [pausa]. Es una pregunta muy difícil. No estoy seguro de saber responderla bien.

AC: Cuando estás en una fase en la que lo odias, pero tienes que hacerlo, salir a jugar, ¿cómo lo llevas?

NK: Es una tortura. No es fácil. Es muy duro. Tu energía está dispersa, y no lo haces por ti, sino por los demás. Ha habido momentos en mi carrera en los que no he jugado para mí, y en esos momentos es casi imposible actuar correctamente.

AC: ¿Tienes esa relación amor-odio con el entrenamiento?

NK: Qué va, me encanta entrenar y detectar mis puntos débiles.

AC: ¿Y qué hay de tu reticencia |||➔

a tener un entrenador? Seguro que en cualquier deporte de élite todo va mejor con un buen entrenador.

NK: He encontrado una manera de hacerlo sin tener uno. Me resulta difícil dejar que alguien entre en mi equipo y en mis experiencias. Conozco mi juego mejor que nadie y me cuesta encontrar un entrenador que se preocupe por mis intereses.

AC: ¿Qué te pareció que Novak Djokovic dijese que le gustaría ser tu entrenador?

NK: [Se ríe.] Creo que a la mayoría de los entrenadores no les importaría cogerme porque sería como estar en una montaña rusa y sería muy divertido. Pero no creo que Novak se tome demasiado en serio esa posibilidad.

AC: ¿Es posible hacer amigos de verdad en el mundo del tenis?

NK: [Pausa] Cuando deje de jugar, creo que probablemente seguiré en contacto con dos o tres personas. Así que sí, es posible. De hecho veo a estas personas más que a mi propia familia.

AC: ¿Quién es tu amigo más cercano en el mundillo?

NK: Un par de estadounidenses, entre ellos Jack Sock, y un par de compatriotas. Pero es difícil hacer amigos duraderos, porque es un deporte muy competitivo y todos juegan contra todos cada semana.

AC: Si nunca ganases un Grand Slam, ¿lo considerarías un fracaso vital?

NK: Para nada. He tenido esa conversación conmigo mismo y fue difícil llegar a una conclusión. Desde que empecé, todo el

mundo tiene una opinión sobre mí. “Es uno de los jugadores con más talento... ¿llegará a explotar todo su potencial?”. Si dejas que las expectativas del resto te influyan, sí que puedes sentirte fracasado. Pero en mi caso puedo mirar atrás y ver que he conseguido grandes logros. Ha sido un viaje increíble.

AC: Conociéndote solo por tu imagen en la cancha, habría dicho que eras un tipo que ve el vaso medio vacío, pero escuchándote ahora, pareces de vaso medio lleno.

NK: Definitivamente soy un tipo que ve el vaso medio lleno. Empezar a jugar al tenis a los 13 o 14 años y viajar por todo el mundo te abre los ojos. Cuando miro hacia atrás, me doy cuenta de que he sido bendecido.

AC: Has contado que has sufrido depresión, y que a veces eso te ha llevado a autolesionarte. ¿Con qué frecuencia, con qué gravedad y cómo afrontas ahora la depresión?

NK: Sigo teniendo que afrontarla, pero he tomado medidas para hacerlo mejor. Si me siento mal o desmotivado, soy capaz de dar un paso atrás y analizarlo. Lo más importante es preguntarme: “¿Cómo proceso lo que siento? Ahora tengo mejores hábitos; estoy creciendo, madurando. Y siento que lo afronto mejor.

AC: ¿Te has medicado alguna vez para la depresión?

NK: No. Me recetaron, me dijeron que tomara, pero nunca lo hice. Sentía que había otras maneras de afrontar mis problemas.

AC: El año pasado publicaste una foto tuya en Instagram y dijiste que, aunque parecías estar bien, en realidad fue una etapa oscura para ti. Te autolesionabas, tenías pensamientos suicidas, te costaba levantarte de la cama y abusabas del alcohol y las drogas. Cuéntame qué se siente cuando tienes lo que llamas “una etapa oscura”. ¿Qué significaba eso en aquel momento?

NK: Estaba adormecido, iba todos los días con el piloto automático, me alejaba de mi familia, amigos y relaciones. Mi carrera también estaba en piloto automático. Hacía las cosas porque me decían que las hiciera. Literalmente era incapaz de sentir nada. El único momento en que sentía algo era cuando hacía esas cosas:

autolesionarme, cortarme o quemarme. O cuando bebía. Era entonces cuando me sentía bien. Jugaba en torneos, miles de personas me miraban, y no sentía nada. La mayoría de la gente se

sentiría genial pudiendo hacer eso. Pero yo me sentía fatal. Fue una época dura, nada agradable.

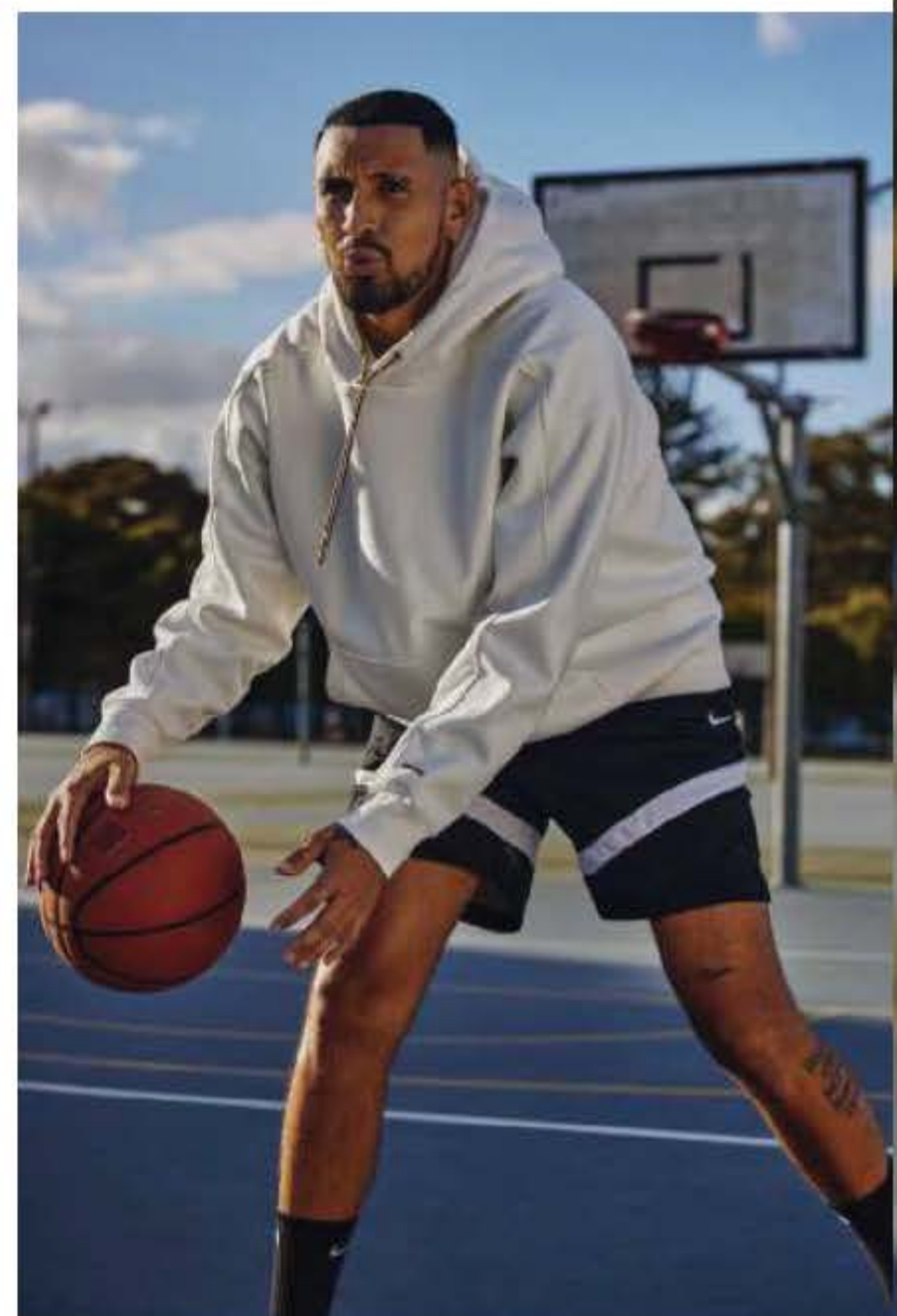
AC: Yo describo la depresión como sentirse muerto y vivo al mismo tiempo.

NK: Sí, como anestesiado ante todo.

AC: Te has unido a la agencia de representación de Naomi Osaka (jugadora japonesa que ha hablado de sus problemas de salud mental). ¿Crees que el deporte entiende las dificultades que tienen los jugadores? ¿Has recibido el apoyo que necesitabas?

NK: No creo que la gente en general entienda lo duro que es este deporte. Especialmente para alguien de Australia, como yo, por la distancia que nos separa de la mayoría de los torneos. Estamos viajando siete u ocho meses al año, lejos de la familia, los amigos y las comodidades a las que estamos acostumbrados. Nos enfrentamos a mucha presión.

Kyrgios es un gran fan del baloncesto: del deporte y de la cultura y la moda que lo rodean.





No siento que la gente entienda lo mucho que te exige mental y emocionalmente. En mi caso, la gente solo ve al tenista: “Ah, está aquí. Ha venido. Está jugando el torneo, así que debe de estar bien”. La gente no te ve como una persona normal. Y yo me partí en pedazos.

AC: ¿Crees que la mayoría de los jugadores tienen problemas mentales?

NK: A la mayoría de los jugadores les pasa, pero creo que es peor si vienes de Australia debido a esas distancias. Los jugadores europeos pueden volver a casa más a menudo, resetearse, ver a sus seres queridos después de los torneos. Pero alguien como yo no tiene esa posibilidad.

AC: ¿Qué es lo que más te cabrea fuera del tenis?

NK: Creo que lo más importante es que soy muy diferente fuera y dentro de la pista. Soy alguien tranquilo. No necesito mucho. Me gusta jugar a videojuegos, bebo mucho café y me gusta la buena comida. Así que no hay muchas cosas que me enfaden. Me gusta hacer lo que me gusta. Nada me excita demasiado. El tenis es el mejor deporte en este sentido, porque te permite dar un paso atrás y analizar lo que ocurre para no reaccionar de forma exagerada.

AC: ¿Te interesa la política?

NK: No mucho.

AC: Pero tienes una fundación.

NK: Sí. Para dar a los niños desfavorecidos la oportunidad de hacer deporte y ser aceptados. En mi niñez no me sentí aceptado. Fui un niño ‘de color’ y con un poco de sobrepeso. Sentía que no estaba bien que alguien como yo practicara deporte, así que intentamos dar a los niños que se sienten así la oportunidad de hacer deporte, y que sean lo mejores que puedan llegar a ser.

AC: ¿Has sufrido mucho racismo?

NK: Sí. He tenido que enfrentarme al racismo. Australia es un país bastante racista en general, es uno de los países más racistas del mundo.

AC: ¿Todavía?

NK: Yo creo que sí. He desarrollado una gran fortaleza en el deporte y en la vida, así que lo llevo mejor. Pero nunca es fácil.

AC: ¿De qué tipo de actitudes racistas estamos hablando?

NK: Algunas de las personas más emblemáticas del deporte en Australia nos han dicho a mí y a mi familia que nos vayamos por donde hemos venido y este tipo de gilipolleces. Cosas que no son aceptables.

AC: Tu padre es griego y leí que tu madre está vinculada a la familia real de su país, Malasia.



NK: Sí, pero si te soy sincero, no sé mucho sobre eso. Solo he visto al padre de mi madre una vez en la vida.

AC: ¿Por qué no? ¿No tenéis conexión familiar?

NK: No sé, supongo que cuando ella vino a Australia dejó todo atrás. Es una faceta de mi vida que no he explorado.

AC: ¿Y tu madre nunca sintió la necesidad de contarte nada al respecto?

NK: No. Mi madre tiene una gran personalidad. Sin duda.

AC: ¿De ahí sacas tu faceta en la cancha?

NK: Por supuesto. Si la gente entendiera a mi familia, comprendería sin duda de dónde saco mi lado explosivo. Ni siquiera puedo explicarte cómo es mi hermano: es como yo multiplicado por tres, hiperintenso, energético en el buen sentido, bromista.

AC: Si eso es de tu madre, ¿qué hay de tu padre?

NK: Mi padre es alguien amable. Es un hombre muy generoso, eso lo he sacado de mi padre. La parte emocional es de mi madre.

AC: ¿Eres religioso?

NK: No. Intento hacer el bien y creo en el karma; si haces cosas buenas tendrás cosas buenas... pero no, no soy religioso.

AC: ¿Lloras mucho?

NK: Lloro a veces.

AC: ¿Cuándo fue la última vez que lloraste?

NK: ¿La última vez? [Pausa] No hace mucho en realidad, lo cual no es algo malo ni tampoco bueno. Ahora estoy en un momento genial de mi vida. Tengo una buena relación con mi novia [Costeen Hatzi, bloguera y fundadora de su propio negocio de decoración del hogar], las cosas van bien con mi familia, estoy recuperando mi forma física, estoy disfrutando de todo.

AC: Has estado un tiempo lesionado. ¿Cómo ha sido? ¿No es una tortura no poder jugar?

NK: Pues ha sido estupendo. Si echamos la vista atrás en la última década de mi vida, día tras día, semana tras semana, he estado viajando, jugando, viajando, jugando, sin ver a mi familia durante meses. Y, de repente, he tenido tiempo para ser normal y pasar tiempo con las personas más importantes de mi vida. No puede sentarte mal necesitar un descanso. Y yo lo he disfrutado. En la vida, tienes que mirar la carta que te han repartido y ver qué puedes hacer con ella. Afortuna-

damente, el tenis no es lo único que hago. Hago muchas cosas más.

AC: ¿A quién elegirías como el mejor deportista de todos los tiempos?

NK: Me encanta el baloncesto, así que elegiría a LeBron James.

AC: Fuiste un jugador de baloncesto bastante bueno cuando eras niño. ¿Podrías haberlo desarrollado de forma profesional?

NK: Hay muchas ligas en el mundo. Seguro que podría haber jugado en algún sitio.

AC: ¿Qué es lo que más te gusta del baloncesto?

NK: El equipo. Me encantan los deportes de equipo. Pero también me encanta la cultura que rodea a este deporte, lo que visten, cómo se les permite mostrar su personalidad más que, por ejemplo, en el tenis. Ves cómo son. Todo el tema de las zapatillas, la cercanía con los aficionados, se siente que hay más conexión.

AC: ¿Crees que el tenis continúa siendo un deporte clasista?

NK: Lo es. El tenis y yo no hemos esta-

do siempre de acuerdo. Mi objetivo era acercar el tenis a otros aficionados de todo el mundo. Creo que mucha gente en el tenis quiere mantener al mismo tipo de gente. Pero si nos fijamos en otros deportes, en EEUU o Reino Unido, su base está creciendo. No estoy seguro de que se pueda decir lo mismo del tenis. Tenemos que hacer lo posible para que entre más gente.

AC: ¿Gente de clase trabajadora?

NK: No solo de clase trabajadora. Cualquier persona. El tenis es uno de los deportes más seguidos en todo el mundo: australianos, americanos, europeos, africanos, asiáticos... Hay muchas personalidades diferentes y la afición tiene que crecer en todos esos lugares.

AC: He leído que eres fan de los Spurs.

NK: ¿Del Tottenham Hotspur? Sí. No soy un superfán, pero sí.

AC: ¿Por qué?

NK: Es una historia divertida, creo que te gustará. Juego mucho con el ordenador y me gustaba Emmanuel Adebayor en el Fifa. Y en aquella época jugaba en los Spurs, así que los apoyé y nunca he cambiado.

AC: Volviendo al tenis: describe a Djokovic con una palabra.

NK: Diría que la palabra ha cambiado quizá seis veces durante el tiempo que le

he conocido. Pero, ahora mismo, la palabra es 'leyenda'. Es una auténtica leyenda del deporte. Lo que me gusta de Novak es que se enfrenta a un montón de mierda pero siempre sigue adelante. Tiene una base de fans en la que muchos le adoran y otros no. A veces no sabe dónde puede jugar tranquilo, y a veces tiene que enfrentarse a muchas opiniones contrarias. Pero, simplemente, lo hace. Y eso está muy bien.

AC: Y a Roger Federer.

NK: GANADOR.

AC: ¿El más grande de la historia?

NK: Sí. No encontrarás a nadie que juegue como él. Tan puro, tan natural en su forma de jugar... sí, puro.

AC: ¿Y Rafa Nadal en una palabra?

NK: Yo diría... [pausa]. Vaya, esta es difícil [pausa]. Nunca he visto a nadie tan intenso en toda mi vida. Es un atleta increíble, pero sí, intenso.

AC: ¿Y qué hay de Andy Murray?

NK: Un jugador infravalorado, y uno de los tíos más divertidos que he conocido en mi vida. Sé que su humor no siempre gusta en Reino Unido, pero es muy divertido.

AC: No tiene esa reputación.

NK: Lo sé. Vosotros le votasteis como el atleta más aburrido o alguna tontería así. Pero te digo que es muy divertido. La manera en que cuenta los chistes es muy graciosa.

AC: Bueno, ha sido un placer hablar contigo. Muy distinto a lo que me esperaba.

NK: Eso es lo mismo que piensa mi novia.

AC: ¿Qué esperaba ella?

NK: Creo que pensó que yo estaba demasiado seguro de mí mismo. Pero ahora me quiere...

AC: Cuando recuerdas algunos de tus momentos más polémicos –la mujer del público que te demandó porque dijiste que estaba borracha, los árbitros a los que has insultado, la discusión con tu novia que te llevó a los tribunales– y el tipo de sentimientos que puedes haber inspirado en otras personas, ¿te has preguntado si a veces puedes estar tan inmerso en tu propia personalidad y sentimientos que subestimas el efecto que tienes en los demás?

NK: No me veo como alguien realmente famoso. No me tomo todo eso de influir en los demás muy en serio. Y a veces olvido quién soy. Pero aprendí de todas esas cosas, y creo que ahora soy mejor persona. Todos los arrebatos son de las primeras etapas de mi carrera. Pero mi última temporada en la pista fue increíble, aprendí mucho, estaba más sereno. Pero a veces es difícil ser yo mismo. 🎾

“A veces, es duro ser yo...
Me pasan muchas cosas”



Kyrgios quiere atraer a más personas al tenis y convertirlo en un deporte menos clasista.

EXPOSICIÓN DIGITAL
DE INTERIORISMO Y DISEÑO

HOME
ELLEDECOR ESPAÑA
TERCERA EDICIÓN

CASA DE CAMPO

Un espacio inspirador que invita a una vida mejor,
creado en colaboración con interioristas y estudios
de primera línea. Donde interior y exterior dialogan
mostrando lo mejor en innovación y diseño.

homelledecor.elledecor.es

¡BIENVENIDO!

en un microsite interactivo con navegación 360

Visítanos en:



HERRAMIENTAS

WORKOUT

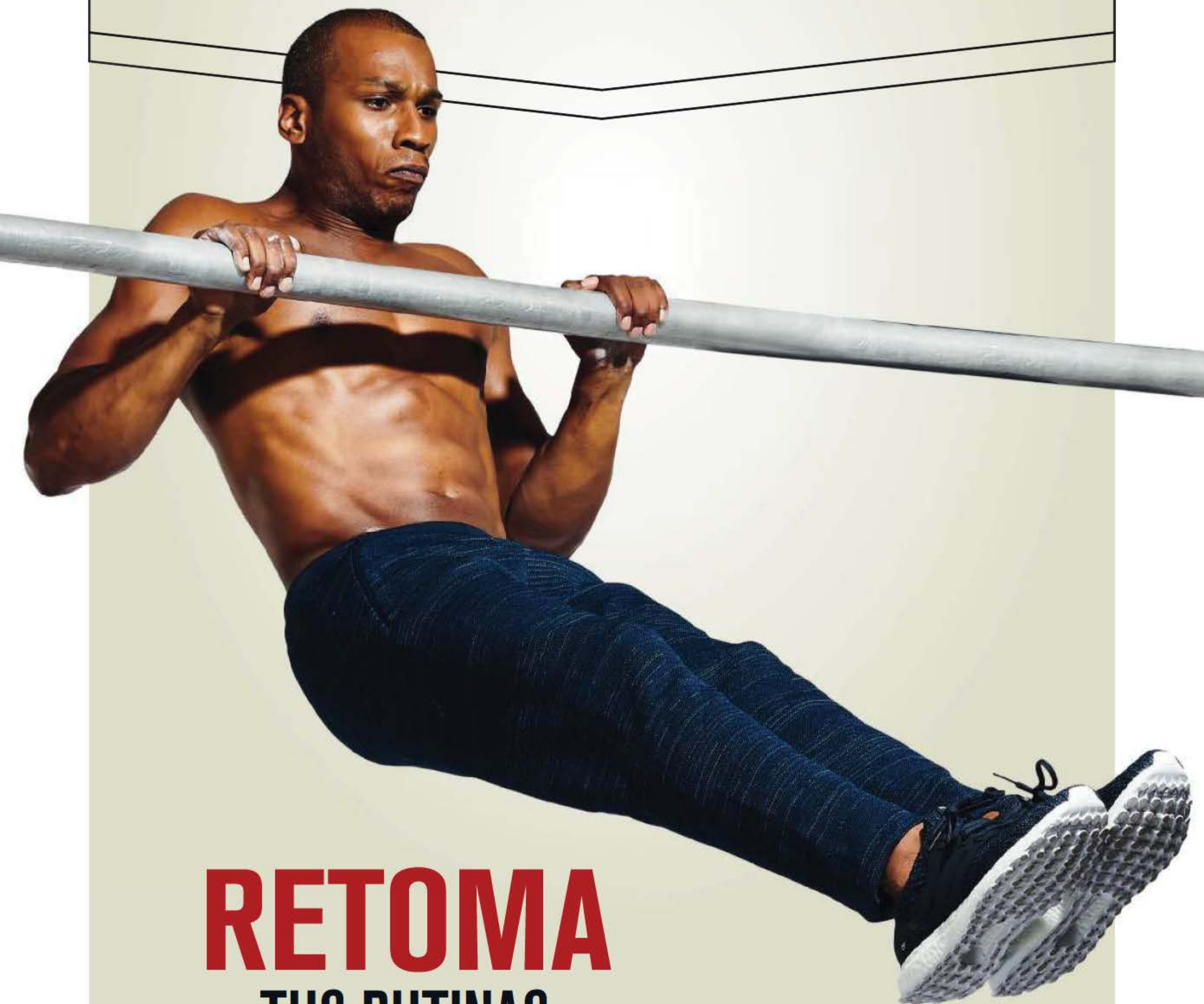
NUTRICIÓN



COACH



ESTAR EN FORMA ES EL NUEVO LUJO



RETOMA TUS RUTINAS

Este mes te ofrecemos todas las directrices para que vuelvas a la senda del entrenamiento y, si quieres innovar, prueba a iniciarte en el muscle-up con barra, un ejercicio digno de los atletas olímpicos.

FOTO: PHILIP HAYNES.

EL GRAN ENTRENAMIENTO

EN FORMA TOTAL EN SOLO 4 SEMANAS

Aún quedan días de calor por delante. Lúcite con este plan que combina levantamientos y cargas pesadas para que ganes masa muscular y definas.

Llegar a los 10.000 pasos al día es un consejo que llevamos mucho tiempo escuchando como recurso para mantenerte en forma, pero tiene una cosa en común con comer verduras, y es que no siempre es lo que más apetece hacer. Sin embargo, hay un truco: si los haces añadiendo una buena carga, puedes usar ese tiempo para forjar un cuerpo más fuerte y en forma, y de esta manera conseguirás aumentar el músculo de manera sencilla.

Las cargas pesadas son algo que suele faltar en las rutinas de gimnasio. Son básicamente “cardio para la gente que odia el cardio”. Obtendrás los mismos beneficios: mejor salud cardiovascular y mayor capacidad pulmonar, además de hacer un ejercicio perfecto para quemar grasas. Pero al añadir una buena carga también reforzarás el core. Cada ejercicio se centra en un grupo muscular diferente e incluye diversos tipos de cargas. Asegúrate de distribuir los ejercicios a lo largo de la semana, deja al menos 24 horas de reposo entre sesiones e intenta aumentar el peso cada vez que repitas un ejercicio a lo largo del mes.



1

PESO MUERTO DESDE ALTURA

5 REP CON MUCHO PESO

Al hacer levantamientos con altura mejorarás tu fuerza mientras minimizas el riesgo de lesiones. Coloca una barra cargada separada del suelo unos 15 cm, usando unos discos de pesas o un rack. Inclínate sobre ella para sujetarla (A), activa el core y levanta la barra hasta erguirte (B). Bájala con control.

2

REMO PENDLAY

5 REP

Para este circuito vas a usar la mitad del peso que utilizaste en el movimiento anterior. Empezamos con el remo. Inclínate para sujetar la barra (A), mantén la espalda en paralelo al suelo y rema levantando la barra hacia las caderas (B). Antes de volver a bajarla, mantén la posición brevemente.

► **WORKOUT 1**

EL DÍA DEL PULL

Los músculos más fuertes son los que no se ven en el espejo. Una vez hayas calentado bien, programa 15 minutos en el cronómetro y usa ese tiempo para hacer las 5 repeticiones más pesadas que puedas del movimiento 1. Intenta superarte cada semana. Haz un descanso corto y después coloca la barra en el suelo para hacer todas las series que puedas de los movimientos 2, 3 y 4 durante 20 minutos.



TEXTO: ANDREW TRACEY. FOTOS: PHILIP HAYNES. MODELO: TOM KEMP. ESTILISMO: ABENA OFEI. GROOMING: NAT SCHMITT PARA KIEHL'S SKINCARE. IMAGEN DE FONDO: GETTY IMAGES.

3 PESO MUERTO DESDE EL SUELO

10 REPETICIONES

Menos peso, más rango: más calorías quemadas. Inclínate sobre la barra para sujetarla (A), respira, activa el core y mantén los pies firmes en el suelo para levantar la barra hasta erguirte (B). Haz un descenso controlado hasta que la barra repose sobre el suelo. Repite el ejercicio cuidando la técnica.

4 PASEO FRONT RACK

100 METROS

Coge las mancuernas más pesadas que puedas manejar y cárgalas sobre los hombros (A). Da unas zancadas hacia delante y mantén el torso recto (B). Puedes recorrer tramos y dar vueltas, y también descansar lo que necesites, pero no vuelvas al remo hasta que no hayas recorrido unos 100 metros.

LA IMPORTANCIA DEL PRESS

Que le dediquemos tanta energía a formar una buena espalda no significa descuidar el press. Seguimos las mismas instrucciones que en el workout 1, dedicando 15 minutos a hacer 5 repeticiones con mucho peso para el primer ejercicio y 20 minutos a un circuito de 3 movimientos para aumentar la masa del pecho, los hombros, los brazos y el core.

1A

1A

2B

2A

1

PRESS CON UN BRAZO CON MANCUERNA

5 REP POR BRAZO
CON MUCHO PESO

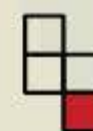
Agarra una mancuerna colocada entre tus pies (A) para después erguirte apoyando la carga sobre el hombro. Asienta las rodillas y levanta la mancuerna sobre la cabeza (B). Baja la carga para que repose sobre el hombro y repite el ejercicio. Empieza con tu brazo más débil.

2

PRESS EN EL SUELO CON AGARRE CERRADO

10 REPETICIONES

Tumbado sobre tu espalda, con las rodillas flexionadas y los pies rectos y apoyados en el suelo, levanta las pesas con intensidad y bloquea los codos (A). Baja las mancuernas hasta que la parte superior del brazo quede apoyada en el suelo (B), después haz una pequeña pausa y repite.



PASO A PASO CLEANING UP

El clean con press es un movimiento con tanto pedigrí que podría decirse que es mítico, pero puedes fragmentarlo siguiendo estos pasos progresivos.

1. CLEAN CON UN SOLO BRAZO

Inclínate sin bloquear las rodillas y agarra una mancuerna de peso moderado. Con el core activado, ponte de pie y aprovecha el impulso de las caderas para levantar la pesa. Flexiona el codo para mantener el peso cerca antes de llevarlo al hombro. Baja la pesa y haz 6 rep por lado.



2. PUSH PRESS CON MANCUERNAS

Haz clean para subir las mancuernas a los hombros y separa los pies al ancho de los hombros. Flexiona las rodillas, ponte de pie, levanta las mancuernas y asegúrate de bloquearlas sobre la cabeza. Bájalas y haz de 5 a 8 repeticiones.



3. CLEAN CON DOS MANCUERNAS

Inclínate sin bloquear las rodillas y coge unas mancuernas de peso moderado del suelo. Activa el core, ponte de pie y aprovecha el impulso para levantar las dos mancuernas. Flexiona los codos y acopla las pesas a los hombros. Bájalas y haz 8 o 10 repeticiones.



3 CLEAN Y PUSH PRESS

10 REPETICIONES

Vamos por los hombros. Inclínate manteniendo la espalda recta, y agarra las mancuernas del suelo (A). Mantén la tensión en todo el cuerpo para levantarte con intensidad. Aprovecha el impulso para cargar las pesas al hombro y levantarlas sobre la cabeza (B). Bájalas con control.

4 PASEO DEL GRANJERO CON MUCHO PESO

100 METROS

Pasa la correa de una anilla de gimnasia a través de un par de discos de pesas, acopla la anilla y asegúrala. Haz lo mismo con otro conjunto de anillas y pesas. Sujeta las anillas (A) y avanza (B). A mitad del recorrido, baja las pesas, date la vuelta, agárralas de nuevo y vuelve al inicio. Si no tienes anillas usa mancuernas pesadas.





1

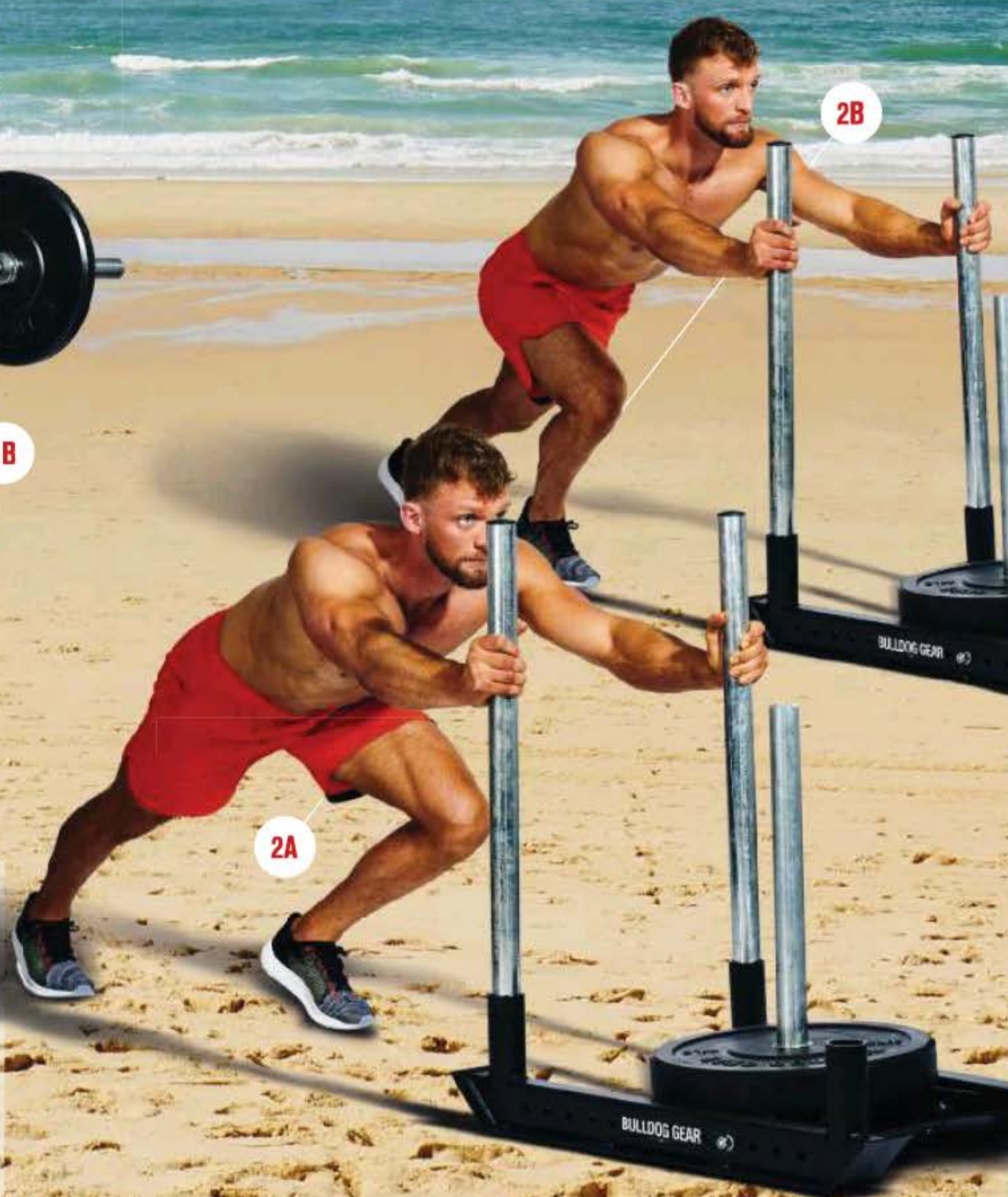
SENTADILLA**5 REP CON MUCHO PESO**

Tener un tren inferior fuerte te ayudará con los ejercicios de piernas. Coloca la barra de pesas sobre tu espalda y ponte de pie (A). Con el core activado, coge aire y haz una sentadilla hasta que la parte inclinada de la cadera pase por debajo de la rodilla (B). Vuelve a ponerte de pie con intensidad y repite el ejercicio.

2

EMPUJAR TRINEO**60 METROS**

Sujeta las asas del trineo con los brazos totalmente bloqueados e inclínate hasta que el torso esté casi en paralelo al suelo (A). Empuja el trineo avanzando con unas zancadas grandes y muy potentes (B). Intenta que no se pierda el impulso cuando empieces a avanzar.



► **WORKOUT 3**

EL CIRCUITO DEFINITIVO

Al igual que con los workouts anteriores, tendrás que dedicar 15 minutos a hacer una sentadilla bien cargada. Después intenta hacer todas las rondas que puedas en 20 minutos de este brutal circuito de ejercicios de empuje, arrastre y balanceo que te presentamos. Te garantizamos que tu siguiente día de descanso te va a saber a gloria.

3

ARRASTRAR TRINEO

60 METROS

Engancha unas correas al trineo y sujétalas fuerte con ambas manos (A). Avanza con intensidad hacia atrás con unas zancadas potentes (B). Intercala los empujes y los arrastres moviéndote hacia atrás y hacia delante hasta que hayas logrado llegar a los 60 m en total. Pasa al siguiente movimiento.

4

SWING CON KETTLEBELL

10 REPETICIONES

Coloca una pesa rusa entre tus piernas, inclínate sobre la cadera y balancea la pesa hacia atrás (A). Empuja con la cadera hacia delante con intensidad para elevar la pesa al nivel de los ojos (B), y deja que el impulso te vuelva a colocar en la posición inicial antes de la siguiente repetición.

PONTE EL MEJOR TRAJE

ENTRENAMIENTO
EN EL MAR

Si estás listo para pasar de la piscina al lago o al mar, no busques más. MH se ha lanzado a la búsqueda de los mejores neoprenos del mercado.

La natación en aguas abiertas causa sensación en el mundo del fitness en los últimos años por sus grandes beneficios. Nadar al aire libre te confiere fuerza, resistencia, alivio del estrés y una inyección para quemar grasa. En España tenemos el mar Mediterráneo, donde puedes nadar perfectamente sin neopreno hasta octubre, pero en el mar Cantábrico y en el océano Atlántico la temperatura de las aguas puede estar entre los 15 °C y los 18 °C en pleno verano, y se pone a descender con rapidez a medida que avanzamos en el otoño.

Así que sea cual sea la época del año en la que quieras darte un chapuzón, un traje de neopreno es una compra inteligente que hará más llevaderas las aguas frías y prolongará tus entrenamientos más allá de la época estival.

También es una gran inversión en tu forma física. Al fin y al cabo, cuanto más abrigado y cómodo estés, más tiempo serás capaz de aguantar ir de una playa a otra a golpe de brazada. Otra ventaja es que los trajes de neopreno ayudan a mantener la flotabilidad y te protegen de los residuos flotantes.

Hay más marcas y trajes de neopreno, pero estos que hemos probado ofrecen todo lo que necesitas. Entra, ¡el agua está en su punto!

1
NADA EN CONFIANZA

85/100

Decathlon Nabaiji Men's,
169,99 € [decathlon.es](https://www.decathlon.es)

Rendimiento



Diseño



Uso fácil



NO TE COMPLIQUES

Sencillo pero eficaz, es una buena compra para los nadadores ocasionales o aquellos que se están iniciando en las aguas abiertas. Es rápido de poner y quitar en solitario, y los probadores se sintieron ágiles en el agua. Ten en cuenta que no aguantarás mucho tiempo en aguas invernales.

OPINIÓN DEL EXPERTO

El rango de movimiento es razonable, aunque en tierra firme puedes sentirte algo apretado. Esto no supuso un problema para los probadores una vez en el agua.

2

NIVEL PRO

96/100

Arena Men's Powerskin
Storm, 595 €, [arenasport.com](https://www.arenasport.com)

Rendimiento



Diseño



Uso fácil



HIDRODINÁMICO

Diseñado íntegramente con neopreno Yamamoto SCS calcáreo, este traje ha sido desarrollado con la ayuda de los mejores atletas del mundo e incorpora la tecnología de fibra de carbono que da mayor flotabilidad.

OPINIÓN DEL EXPERTO

Los distintos grosores de neopreno garantizan una buena posición de nado. Es de gran flexibilidad, lo que garantiza total libertad de movimiento. Es perfecto para competir en travesías y triatlón.

¿HUNDIDO
O A FLOTE?

El equipo de MH evaluó cada traje en función de tres criterios principales.

1/
USO FÁCIL

Consideramos lo fácil que era ponerse y quitarse cada traje y observamos si se necesitaba ayuda para subir o bajar la cremallera.

3/
RENDIMIENTO

Los trajes elásticos que se ajustaron y te mantuvieron calientes en el agua, sin restringir los movimientos, obtuvieron las puntuaciones más altas.



2/ DISEÑO

Tecnologías innovadoras, como los elementos de alta visibilidad o paneles de flotabilidad. La comodidad y la estética son muy importantes para el rendimiento.

TEXTO: PRIYANKAA JOSHI. TEXTO ADICIONAL: LOLA LÓPEZ. FOTOS: JOBE LAWRENSEN. FOTO ADICIONAL: GETTY IMAGES. TESTADORES: YANAR ALKAYAT/JODIE MORRISH. MODELO: ELLIS HARMAN (W MODELS).

3

ALTA VISIBILIDAD

93/100

Orca Openwater Core Hi-Vis, 189 €, orca.com

Rendimiento



Diseño



Uso fácil



SEGURO Y SÓLIDO

Los paneles naranjas de alta visibilidad hacen que seas fácil de detectar en aguas abiertas. El neopreno Yamamoto es elástico, fácil de poner y quitar, y proporciona movilidad en los hombros para la brazada.

OPINIÓN DEL EXPERTO

El tejido relativamente fino resultó muy cómodo y mantuvo calientes a los participantes. No se produjeron arrugas ni abultamientos al ponérselos. En caso de duda, hay que pedir una talla menos, ya que daba bastante talla.



4

CON MUCHO FLOW

98/100

Zoggs OW X-Tream FS 4.3.2., 599,95 €, zoggs.com

Rendimiento



Diseño



Uso fácil



MUY TECH

Combina 6 calidades de neopreno en cuanto a grosor, elasticidad y acabado exterior para un nado fluido, y su sistema de canales en el frontal superior ayuda a tener más velocidad. Sistema X-Support en la zona posterior y central, para una mayor estabilidad.

OPINIÓN DEL EXPERTO

Se aprecia flotabilidad adicional en las espinillas para que no se hundan los pies. El material elástico y suave en la parte inferior de la pierna permite una salida rápida del agua, ideal en competiciones.



GADGETS QUE VIENEN

NUTRICIÓN A LA CARTA

Saber cuál es la dieta perfecta para ti está cada vez más cerca con las apps de biohacking como Levels que, en un futuro cercano, serán de uso común.

1

¿QUÉ ES?

Un dispositivo –‘monitor continuo de glucosa’ (CGM, por sus siglas en inglés)– que se implanta en el brazo sin dolor. Combina la información con otros datos de salud y comportamiento y ofrece retroalimentación en tiempo real sobre cómo dieta y estilo de vida afectan a la salud metabólica. Estadísticas personalizadas: un 5K o un plato de pasta no te afectarán igual que a otra persona.

2

LO QUE DICE LA CIENCIA

Siete de las diez principales causas de muerte en el mundo están relacionadas con la disfunción metabólica. Se puede vincular a enfermedades crónicas como la diabetes, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares y la demencia. Hay pocos datos sobre el papel de los CGM en el cambio de comportamiento, pero un estudio de 2020 con pacientes con diabetes realizado por la Universidad George Washington sugiere que ayudan.

3

LA PRUEBA

El editor de MH David Morton pasó un mes llevando un CGM Levels que registraba todas las comidas. Utilizaba también su Apple Watch y Whoop 4.0 para realizar un seguimiento de su actividad y sincronizarlo con Levels. Lo ideal sería que los datos diarios de glucosa en sangre se presentaran como colinas ondulantes.

4

EL VEREDICTO

“Me gustan la pasta, el pan y las patatas fritas. Sé que comer demasiado de estas cosas no es lo ideal para mantener el vigor físico y mental, pero las disfruto de todos modos. En un día, las métricas de Levels me ayudaron a replantearme mis muletas dietéticas: una rebanada de pan tostado, en lugar de dos, y carbohidratos a la hora del almuerzo programados a propósito en

torno a los entrenamientos. La información personalizada me resultó muy eficaz. En un mes, perdí 2 kg y me sentí mejor preparado para las sesiones de gimnasio. Descubrí que la cerveza no me afectaba tanto como pensaba y que los efectos del pescado y las patatas fritas podían atenuarse con una ración de verduras de hoja verde. También aprendí que una buena hidratación es fundamental”.

PROS Y CONTRAS



CONTROL DEL PESO

Un gráfico de azúcar en sangre más estable suele implicar un picoteo más inteligente, menos alimentos procesados y un enfoque más meditado de la alimentación. El control de peso sostenible es una ventaja añadida.



AYUDA PERSONALIZADA

La aplicación ofrece recetas, información y consejos basados en tus estadísticas personales. Esto puede ayudarte a ser más consciente de las causas de los picos y, sobre todo, a motivarte.



LO PEOR

Los monitores deben cambiarse cada 14 días y hay que escanearlos manualmente con un smartphone de vez en cuando. La cubierta protectora puede despegarse, aunque se suministran muchas copias de seguridad.

Controla tu nivel de azúcar en sangre con consejos personalizados.

CALZADO DE RECUPERACIÓN

DESCANSA Y SIGUE

Tras una intensa carrera, el calzado de recuperación es casi tan importante como las zapatillas de running. Tus músculos lo agradecerán en tu próxima sesión.



1



2



3



4



5



6



7

1 FORMA DE PALA

Las Salomon Reelax Slide 6.0 son cómodas, duraderas y la recuperación deportiva está asegurada. La malla transpirable sujeta con comodidad el pie. (75 €)

2 FLIP-FLOP

Siéntete flotar con la chancla deportiva Skechers Go Consistent Sandal Synthwave. Con plantilla contorneada Goga Mat y amortiguación Ultra Light. (55 €)

3 SANDALIA

Las Crocs Slide Mellow U incluyen una combinación innovadora de espuma suave LiteRide, que permite que tus pies se fundan en las plantillas optimizando el descanso. (43,92 €)

4 UN CLÁSICO

La chancla Adissage, de Adidas, está pensada para relajar tras entrenar con su plantilla flexible con puntos de masaje y una banda superior que te permite personalizar el ajuste. (30 €)

5 CON O SIN CALCETÍN

The North Face Base Camp III de suela texturizada para no resbalar, tira de espuma y malla. Están diseñadas para que no sufras ampollas. (40 €)

6 DE DISEÑO

La sandalia Hoka Ora Recovery 3, con canales de flujo adicional, cuenta con la espuma IMEVA de máxima amortiguación. La entresuela es de espuma EVA de caña de azúcar. (55 €)

7 CAMUFLAJE

El calzado Onitsuka Tiger OOAHH Sport tiene un diseño plantar patentado que proporciona gran absorción del impacto y soporte en el arco plantar. (30 €)

FITNESS

ESFUERZO OLÍMPICO

El muscle-up con barra no es sencillo, pero con nuestra guía este ejercicio de la gimnasia de élite está a tu alcance.

PASO A PASO

Realizar correctamente el muscle-up con barra requiere fuerza tanto de tracción como de press. Nuestras progresiones prepararán tu cuerpo para cada fase, por lo que estarás listo para realizar el ejercicio con la gracia y la potencia de un gimnasta.



1



DOMINADAS TOCANDO EL PECHO

4 SERIES DE 4-6 REPETICIONES

► Cuélgate de la barra con un agarre en pronación, un poco más amplio que el ancho de los hombros y con los brazos completamente extendidos (A). Mantén las piernas juntas y flexionadas a 90° mientras levantas el pecho para tocar la barra (B). Mantente un segundo en la parte superior, luego baja de forma controlada.

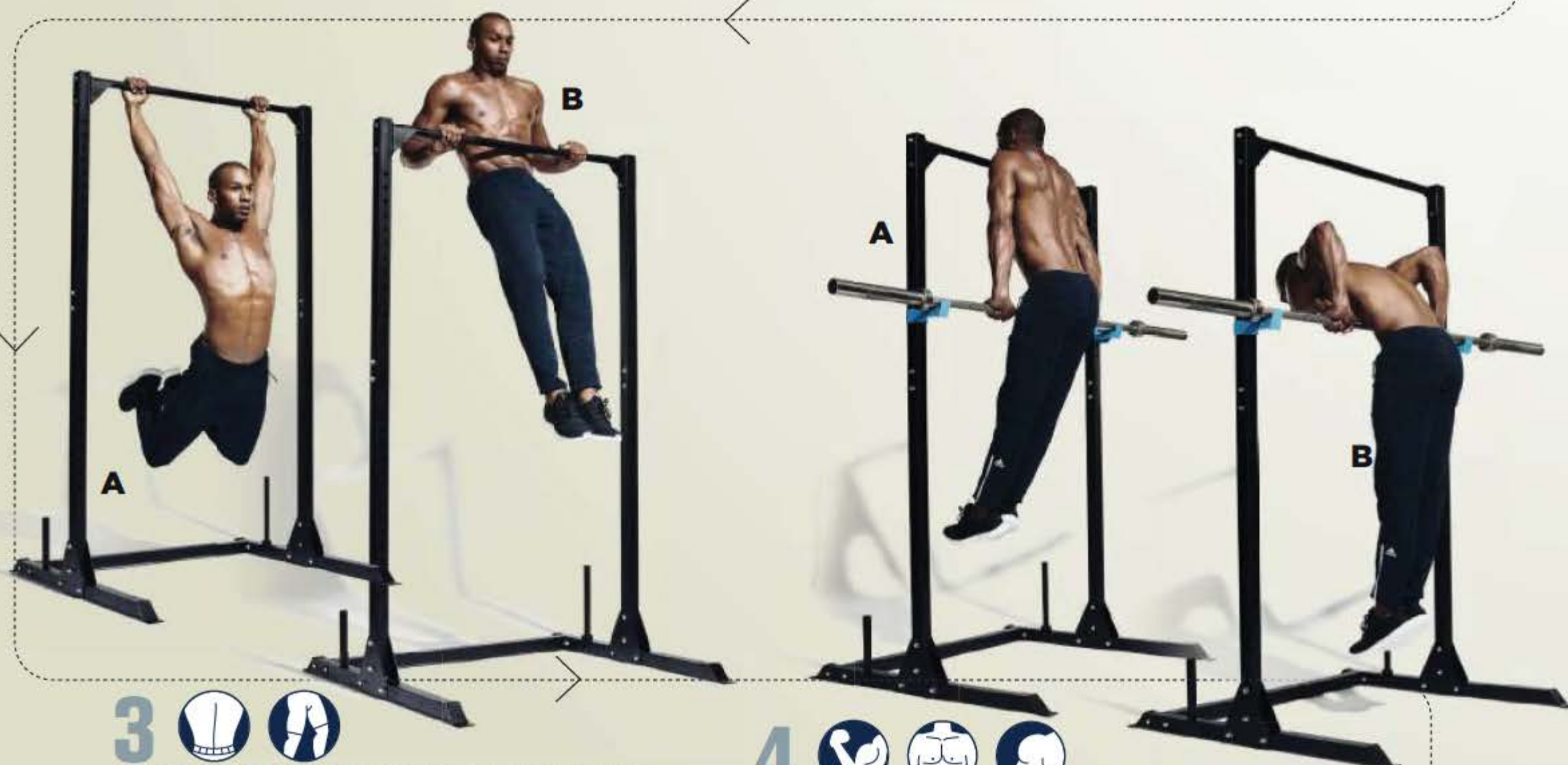
2



PULL-DOWN CON LOS BRAZOS ESTIRADOS

4 SERIES DE 8-10 REPETICIONES

► Pasa una banda de resistencia alrededor de la barra con un agarre en pronación al ancho de la cadera. Aléjate, con los brazos estirados y los dorsales activados (A). Baja la banda sin flexionar los brazos para llevar las manos a las caderas (B). Mantén un segundo, y luego invierte.



3



DOMINADAS SUBIENDO HASTA LA CADERA

3 SERIES DE 3 REPETICIONES

► Es difícil generar la potencia para llevar las caderas a la barra. Cuélgate y aprieta los hombros hacia atrás y hacia abajo. Balancea las piernas (A) y elévate con un movimiento de tracción hacia abajo con los brazos, llevando las caderas hacia la barra (B). Baja y balancea las piernas para la segunda repetición.

4



FONDOS EN BARRA CON BRAZOS ESTIRADOS

4 SERIES DE 6 REPETICIONES

► Para desarrollar la fuerza de los tríceps, los hombros y el pecho mientras mantienes firme el core. Coloca una barra a la altura de los abdominales superiores. Presiona extendiendo los brazos y elévate sobre la barra (A). Flexiona los codos, y baja para tocar la barra con el pecho (B).

RUMBO A LA CIMA

► El muscle-up con barra es un movimiento avanzado, pero con este desglose de las fases aprenderás a ejecutarlo con una técnica estricta. En poco tiempo, podrás encadenar múltiples repeticiones para lograr los entrenamientos más duros.

3 ASEGURA LA POSICIÓN

Desde la parte inferior de una posición de inmersión, recurre a la fuerza que creaste en el movimiento de progresión final para empujar tu cuerpo hacia arriba, con el core activado y las piernas al frente. Mantén la posición durante un instante.

3

2

IMPULSO FINAL

Desde la posición anterior, tira de la barra hacia abajo con la espalda y los hombros. Levanta las caderas hasta la altura de las manos y luego mueve la cabeza hacia delante sobre la barra. Finalmente, agita la cabeza para generar suficiente impulso que te permita pasar por encima de la barra hasta estirar completamente los brazos.

1

DALE SWING

Cuélgate activando los hombros y los dorsales. Luego, activa glúteos y abdominales para generar un movimiento de columpio, mientras abres y cierras tus hombros. Tus piernas deben moverse al frente (la posición hueca) y detrás de ti (la posición arqueada), con el torso centrado. Ahora, es el momento de tirar con fuerza.

EXPERTO

James Pook

EXPERIENCIA

Entrenador y embajador de Turf Gaes, competición de fitness de Reino Unido

SÍGUELO EN

@coachpooky

NUTRICIÓN

REVIVE CON UN FLAT WHITE

Según la ciencia, esta bebida a base de café y leche rica en proteínas puede acelerar el proceso de recuperación tras un día de duro entrenamiento.

El novelista francés Marcel Proust podría haber escrito: “Nos curamos de un sufrimiento solo al experimentarlo en su totalidad”, pero nunca tuvo que soportar el DOMS (dolor muscular de inicio retardado) después de entrenar. Cuando se trata de desarrollar músculo, los microdesgarros (y el dolor que provocan) son parte del proceso. Pero ¿la recuperación siempre tiene que ser tan agonizante?

Hay muchas formas bien conocidas para ayudar a acelerar la reparación posterior al entrenamiento, que van desde hidratarse adecuadamente y alimentarse con proteínas para apoyar la síntesis muscular hasta consumir más grasas omega-3 para la salud de las articulaciones. Sin embargo, entre las soluciones más recientes hay una que destaca. Un estudio publicado en el *Journal Of Agricultural And Food Chemistry* informó de que el efecto antiinflamatorio de los antioxidantes llamados ‘polifenoles’ aumenta cuando reaccionan con los aminoácidos. En términos prácticos, conseguir ese efecto podría ser tan simple como agregar leche rica en proteínas al café, que está repleto de antioxidantes.

La investigación sobre los beneficios posteriores al gimnasio de este cóctel diario está en sus primeras etapas. Los investigadores daneses, sin embargo, están entusiasmados con que aumentar la absorción de polifenoles de esta manera podría ser una forma efectiva de aliviar la hinchazón y el dolor. Mientras la ciencia trabaja, vale la pena tomar un flat white.



Dale un empujón a tu recuperación.

> UNIDOS SON MÁS FUERTES

Aparte del café y la leche, prueba estas parejas.

1. ACEITE + TOMATES

El aceite de oliva virgen extra está repleto de ácidos grasos y contiene vitaminas E y K. Según un estudio de *The American Journal Of Clinical Nutrition*, aderezar con él la ensalada puede potenciar la absorción de varios micronutrientes por el organismo, incluido el licopeno, saludable para el corazón, la luteína – antiinflamatoria – y la vitamina A, buena para la salud ocular, que se encuentran en abundancia en los tomates.



2. YOGUR + PLÁTANO

Lo más probable es que ya hayas combinado estos ingredientes, porque son un buen complemento para el muesli matutino. Esta combinación es un poderoso chute nutricional que tiene beneficios holísticos para la salud. Los prebióticos de los plátanos (como la inulina) activan las bacterias probióticas en el yogur, fortaleciendo el sistema inmunológico y manteniendo el sistema digestivo en buen estado de funcionamiento.



3. SALMÓN + QUESO

La vitamina D es esencial para la salud de nuestros huesos, dientes y músculos, y nuestros cuerpos la necesitan para absorber el calcio; sin embargo, los niveles bajos son comunes. Por lo tanto, combina un filete de salmón, que contiene casi el 150% de la dosis diaria, con una salsa cremosa a base de queso, u opta por un bagel de salmón ahumado y queso crema. La vitamina D del pescado ayudará a tu cuerpo a aprovechar al máximo el calcio del queso.



TEMPERATURA CORPORAL

El alcohol "suprime tus funciones de control termorregulador", dice Zafar, lo que significa que no puedes sentir la temperatura correctamente. Y durante una ola de calor, puede ponerte en riesgo de sufrir un golpe de calor. Si estás expuesto a la luz solar directa, toma un descanso cada 15 o 30 minutos. Los mareos, las náuseas y los golpes en la cabeza son signos de que te estás acercando a la zona de deshidratación.

PICOTEA

Pasar tiempo al sol aumenta la grelina, que estimula el apetito. Una ración de patatas fritas puede calmarla si te notas mareado, pero los carbohidratos simples elevan los niveles de azúcar en sangre y te preparan para una resaca brutal. Los alimentos ricos en proteínas y fibra reducen los picos y caídas, así que come antes de beber. Si ya has tomado un par de copas toma unos frutos secos.

EL CEREBRO FLORECE

También hay buenas noticias. La luz del sol fortalece la materia gris al aumentar la concentración de BDNF, una proteína que apoya el crecimiento, la función y la vida útil de las células cerebrales. Además, pasar tiempo al aire libre tiene un efecto positivo en la estructura del cerebro y el estado de ánimo, independientemente de lo soleado que sea el día.

NO TE DESHIDRATES

Mientras disfrutas del calor del sol, el cuerpo comienza a sudar, lo que mina minerales electrolíticos como el potasio. Mientras tanto, el alcohol bloquea la producción de la hormona antidiurética, y eso aumenta los viajes al baño: "Un doble golpe de deshidratación", dice Rayyan Zafar, neuropsicofarmacólogo. Además de beber agua, es mejor que sustituyas la cerveza normal por otra sin alcohol. Y si el día es caluroso, toma una bebida con electrolitos antes de dormir.

EVITA QUEMARTE

Tomar una copa helada con calor aumenta el riesgo de quemaduras solares. El alcohol reduce los niveles de antioxidantes del cuerpo, y su capacidad para proteger la piel contra el envejecimiento inducido por el sol. Un estudio* descubrió que tan solo tres tragos pueden bajar tus defensas. Asegúrate de reponer los carotenoides a través de vegetales verdes, frutas o un zumo de tomate picante (sin vodka).

No dejes que el calor te devore.

¿QUÉ SUCEDE SI... ALTERNO AL AIRE LIBRE?

Tomar una copa disfrutando del sol es agradable, pero provoca una serie de efectos en tu cuerpo que no siempre son buenos.



DUELO EN EL INTESTINO

El camino hacia la salud de un hombre pasa por el estómago, y estos productos prometen ayudar. Pero ¿cuál gana?

PROBIÓTICOS

VS.

PREBIÓTICOS



26.000

Son los millones de euros que mueve el mercado de los probióticos (Universidad de Copenhague).

17.000

Son los millones de euros que se calcula que facturará el mercado mundial de los productos prebióticos en el año 2030.



Conocidos como bacterias 'buenas', son microorganismos, muchos de los cuales ya viven en nuestros cuerpos y ofrecen beneficios para la salud.



QUÉ SON



Son fibras vegetales que se mueven a través del intestino sin digerir, y actúan como alimento de los probióticos favoreciendo su crecimiento.

Un estudio canadiense* descubrió que el yogur, que contiene bacterias lactobacillus, puede reducir la grasa corporal en un 4% en seis semanas.



PERDER PESO



Una investigación* en niños con obesidad encontró que agregar suplementos de fibra prebiótica les ayudó a reducir el aumento de peso anual.



Chucrut



Kombucha



Pasta miso



Pepinillos

QUÉ COMPRAR



Linaza



Patata



Ávena



Ajo

Ayudan a metabolizar los nutrientes que sintetizan hormonas en el intestino, incluida la serotonina, que mejora el ánimo, según un estudio de 2020*.



MENTE



Los voluntarios de un estudio de la Universidad de Oxford que recibieron prebióticos durante tres semanas redujeron el nivel de cortisol, hormona del estrés.

Un estudio australiano* dice que los probióticos reducen la presión arterial y los niveles de colesterol LDL, que afectan el riesgo de ataque cardíaco.



SALUD TOTAL



Otro estudio* ha relacionado la ingesta de prebióticos con una mejor función inmunológica y un menor riesgo de enfermedades del corazón.

EL VEREDICTO MH: ¡GANAN LOS PREBIÓTICOS!

Los probióticos dan una ganancia rápida, ya que brindan beneficios potenciales para la salud de todo el cuerpo. Sin embargo, a largo plazo es mejor alimentar a tus propias bacterias naturales.

Entonces, avena para el desayuno, y tal vez un vaso de kombucha para acompañarla.

PASIÓN POR EL RUNNING



GUÍA **TRAIL A FONDO** Pág. 80

RUNNER'S

WORLD

MUNDO KIPCHOGE

ASÍ **ENTRENA**,
DESCANSA, **COME**
Y **PIENSA** EL
CORREDOR QUE
LOGRÓ LO **IMPOSIBLE**

VIVE UN VERANO

NO PARES VACACIONES A LA CARRERA

INSPIRATE HISTORIAS CON MUCHO RUNNING

A TODA VELOCIDAD

HAZ **TU MEJOR TIEMPO** CON EL ENTRENAMIENTO
PARA GANAR **FUERZA, POTENCIA Y RESISTENCIA**

VERANO 2023
Nº 231 - 3,95 € CANARIAS 4,10 € SIN IVA
A 4433026474104 00231
RUNNERSWORLD.COM/ES

YA A LA VENTA

LA MARCA DE REFERENCIA DE LOS RUNNERS MÁS SEGUIDA DEL MUNDO

ENTRENAMIENTOS • NUTRICIÓN • MEDICINA DEPORTIVA • ESTIRAMIENTOS • EQUIPAMIENTO DEPORTIVO

ES HORA DE VOLVER A VERNOS OSAKA

VUELOS A PARTIR DEL 12 DE DICIEMBRE DE 2023

La ruta Estambul-Osaka-Estambul operará 4 vuelos semanales con nuestro moderno avión Boeing Dreamliner.



TURKISH AIRLINES

JAPAN*