

# Soy más que una talla

BUSCANDO SER DELGADA, ENCONTRÉ CÓMO SER FELIZ

BEATRIZ URIGOITIA

PRÓLOGO DE ARKANO

OBERON

ENERGY

# Índice

Prólogo	8
Introducción	10
Nota de la autora	14
<b>Capítulo 1</b> El patito mareado	16
<b>Capítulo 2</b> Mi primera dieta	24
<b>Capítulo 3</b> La báscula día y noche, el comienzo de una obsesión	32
<b>Capítulo 4</b> Mis primeros intentos deportivos	40
<b>Capítulo 5</b> Mi novio fitness	66
<b>Capítulo 6</b> El regalo que cambió mi vida	74
<b>Capítulo 7</b> Encuentra tu deporte	84
<b>Capítulo 8</b> Coaching nutricional	110
<b>Capítulo 9</b> Canones de belleza inalcanzables	120
<b>Capítulo 10</b> El deporte como mejora de la autoestima	128
<b>Capítulo 11</b> Mi aventura en las redes sociales: del sofá a «influencer» de hábitos saludables	134
<b>Capítulo 12</b> Tips sencillos para ayudarte a llevar unos hábitos saludables	140
Recetas Exprés	150
Dulces caseros	172
Salsas y aliños	176
Empieza el día con un buen desayuno	180
Cuando comes fuera de casa	186
Platos de tupper para comer sano fuera de casa	188
Mantente siempre bien hidratado	190
Pautas generales para mantener buenos hábitos de vacaciones	192
Cómo no perder la motivación para correr	194
Descansar es parte del entrenamiento	198
Cambia la rutina de tu día a día para ser más activo	200
Cómo dormir mejor por las noches	202
Sentirse bien es mucho más que una talla	204
Mi plan semanal	206
Agradecimientos	215

# Prólogo

Lo que tienes en tus manos es algo más que un libro, es una historia de crisis, rebeldía, lucha contra lo establecido, aceptación personal y evolución en su sentido más amplio.

Es la historia de Bea, una chica cuyo sentido del éxito estaba fijado por revistas, marcas y anuncios de televisión. Un caso más, como el de tantas mujeres en esta sociedad, de alguien que siente el asfixiante peso de los cánones estéticos sobre sus hombros y, ¿por qué no decirlo?, sobre sus caderas, sus pechos, su vientre...

Bea se encontraba inmersa en el interminable camino que el sistema te pide seguir para alcanzar ese «yo ideal» que tantas necesidades inspira como personas frustra.

Lo diferente e ilusionante de esta historia surge en el momento en el que ella, cansada de caminar hacia ningún lugar, descubre escondido entre la frondosa vegetación del camino un sendero (aparentemente) no transitable: el deporte.

Aquí empieza un nuevo viaje al margen de lo impuesto, con la mejora personal como objetivo principal y la felicidad como fiel compañera.

Un viaje lleno de revelaciones que no se limitan al plano físico, pues Bea pudo comprender que la evolución solo existe cuando se da en la totalidad del ser.

Esto es algo más que un libro.

Esto es algo más que una historia.

Esto es algo más que un camino.

Esto es vida.

Gracias por compartirla con nosotros, Bea.

**Arkano**

**soy más que una talla**

INTRODUCCIÓN

Me queda un mes para cumplir treinta años y dejar de ser una veinteañera alocada. Aunque suene a cliché, la realidad es que a los veinte estás en la flor de la vida, los fines de semana empiezan los jueves y puedes beber alcohol hasta el amanecer con la tranquilidad que te da saber que tu resaca no pasará de un dolorcillo de cabeza. Tus amigas son lo más importante de tu vida, sales por ahí, vas de compras, entras y sales de las tiendas, tienes tiempo para quedar, puedes tirarte horas al teléfono, vas al cine y al Burger con el chico que te gusta, te enamoras locamente de él y, cuando te deja, lloras como si no hubiera un mañana mientras te torturas oyendo en bucle una y otra vez «Se fue», de Laura Pausini.

Pasan los años y, cuando te acercas a los treinta, empiezas a pensar en todo lo que has hecho en los últimos años, te propones cambiar los planes alocados por otros más tranquilos, te independizas, ya no te fijas en el malo de la clase, sino que buscas una relación seria, alguien que te apoye, un chico de fiar. Quizá piensas incluso en formar una familia. En definitiva, **maduras**.

Yo, a un mes de la treintena, ya tenía claro cuál iba a ser mi gran cambio, y como si de un mantra se tratara me lo repetía una y otra vez:

Bea,  
vas a ser UNA TREINTAÑERA  
CON UN CUERPO DELGADO

**Ser flaca, estaba convencida,  
llenaría mi vida de éxito.**

Porque mi obsesión por ser espigada ha estado presente desde que tengo uso de razón, cada cambio de década, cada cambio de año y, siendo sincera, cada lunes.

De todo esto trata mi historia, de un día a día supeditando mi felicidad a los números de una báscula, unas cifras capaces de subirme al cielo o de bajarme al mismísimo infierno en menos de veinticuatro horas.

Desde niña recuerdo la incomodidad de ser rellenita. Para mí, llevar shorts en verano era una tortura. Al correr, al saltar, al jugar con las amigas, siempre terminaban picándome las piernas y saliéndome llagas y granitos en la piel a causa del roce de mis muslos.

Poco después, en la adolescencia, ya comencé a saltar de dieta en dieta. En la búsqueda de la definitiva he probado cientos de ellas, de todo tipo: la dieta disociada, la Dukan, el método Atkins, la dieta Montignac, el ayuno, la dieta Paleo, la de la alcachofa... Todas las dietas habidas y por haber. Con muchas logré perder peso, pero ninguna resultó duradera: al poco tiempo volvía a recuperarlo y entonces, una y otra vez, volvía a intentarlo con otra nueva dieta nueva que esperaba que obrara el milagro.

Mi historia con el deporte se desarrolló más o menos igual que con las dietas: no me gustaba moverme, era perezosa y poco constante. Cada vez que intentaba ejercitar mi cuerpo lo hacía con el único objetivo de adelgazar y, en cuanto no veía resultados inmediatos, me dejaba llevar por el desánimo y abandonaba.

Pero los años seguían pasando y, a medida que dejaba atrás la adolescencia y me sumergía en la veintena, mi peso se convertía, cada vez más, en una obsesión. Me pasaba horas, tardes enteras, leyendo libros de alimentación, comprando compulsivamente revistas con portadas que prometían hacerme conseguir un cuerpo diez en dos semanas y tramando cómo llegar perfecta al verano.

Era, en resumen, una chica con una relación desordenada con la comida, que había normalizado el sentimiento de despreciarse cada vez que se miraba al espejo y que se desvestía a oscuras delante de su pareja. El peso era mi gran



problema y yo no sabía qué dieta encontrar para solucionarlo, pero tampoco sabía ya cómo vivir sin estar a dieta.

En este libro os contaré cómo, en mi continua búsqueda por ser delgada, encontré como ser feliz.

Porque, si algo sé, es que si yo he podido tú también podrás lograrlo.

No soy una persona especial, no me siento excepcional ni diferente al resto aunque sí estoy convencida de que yo, como tú, como todos, soy única porque solo hay una como yo.

Tengo mis virtudes y también mis defectos, por supuesto, pero mi mensaje, lo que quiero transmitir con este libro es que conseguir ser feliz, y ayudarte del deporte y de una dieta sana para hacerlo, está al alcance de cualquiera.

Da igual si tienes mucha o poca fuerza de voluntad, si se te da mejor o peor el deporte, si corres más o menos rápido...

Este libro es para todos, para ti también, porque, créeme, no es tan difícil cambiar de hábitos y yo sé —de hecho estoy segura— de que tú también puedes, y mereces, llevar una vida sana, cuidarte y, sí:

**SER FELIZ**

**soy más que una talla**

NOTA DE LA AUTORA

No soy escritora. Nunca pensé en serlo y, humildemente, creo que esta palabra implica una descripción, una categoría que me queda grande.

Pero lo que sí soy es autora. Soy, de hecho, la autora de mi propia historia, porque mi vida es mía y nadie podría contarla mejor que yo, que soy quien la conoce de primera mano.

Por eso en las próximas páginas no encontraréis una novela de ficción, solo la vida de una chica de tantas descontenta con su físico. Una chica con sus inseguridades, con sus complejos, con su miedo al rechazo, pero con un gran espíritu de superación.

En este libro descubriréis una historia real, tanto como puede serlo cualquiera de las vuestras, y que solo por eso merece ser contada.



**capítulo 1**  
EL PATITO MAREADO

## Mi infancia

Para que podáis entender toda esta historia, toda mi historia, tengo que remontarme a los primeros años de mi vida, a la infancia. La mía fue, a grandes rasgos, muy feliz. Por lo que recuerdo y los mayores me cuentan, la verdad es que yo era una niña muy risueña y extrovertida. Me encantaba disfrazarme con la ropa de mis padres e imitar a los personajes de la tele, y puede que sea por esa afición por lo que, ahora lo entiendo, tengo hoy en día la necesidad natural de parodiar fotos.

Nací en el 83 (por los pelos una «millennial») y, en mis primeros años, yo era una niña con un peso normal, es decir, que no era flaca, pero tampoco gorda, y lo que en mi casa decían era que había heredado la genética de hueso ancho de la familia de mi padre. Quitando las rozaduras en la entepierna debida a la fricción de mis muslos con el sudor, no recuerdo haber vivido en mi infancia ninguna otra situación dolorosa a causa de mi peso.

Uno de los recuerdos que más marcados tengo en la memoria, eso sí, es que mi madre me llamaba medio en serio medio en broma «patito mareado», y es que yo caminaba con los pies hacia adentro y era muy patosa.

Tan patosa era que se me daban de pena los deportes y todo lo que tuviera que ver con ellos o con alguna actividad o juego en el que el físico tuviera un papel importante. El primer día en que mi padre me quitó los ruedines de la bici, por ejemplo, nada más montarme en ella la estampé contra la pared, y cada vez que me subía a unos patines en línea era para echarse a temblar, porque acababa siempre dándome unos trompazos tremendos que terminaban con puntos de sutura en alguna parte de mi cuerpo. En el colegio jugaba en el equipo de baloncesto, y digo que jugaba siendo optimista, porque la realidad era que «chupaba» más banquillo que otra cosa. De vez en cuando las entrenadoras me daban una oportunidad de salir a la cancha y yo lo hacía con toda la ilusión y dispuesta a ponerle todas mis ganas, pero por desgracia las ganas no eran suficientes para hacerme encestar canastas, aquello era más bien una cuestión de buena puntería y, ya lo he dicho, en deportes no era nada buena en absoluto.

En las clases de gimnasia del colegio era una alumna bastante mediocre. Siempre envidié a algunas niñas de mi clase porque se estiraban como chicles, compañeras que hacían todo tipo de piruetas sin perder la sonrisa, con flexibilidad y también con gracia, como si no les costara ningún esfuerzo, y en cambio ahí estaba yo con mis pantalones de gimnasia azul marino intentando llegar, a duras penas, a tocarme los dedos de los pies con las manos.

Ya sabéis de qué estoy hablando. Seguro que los que sois de mi quinta, los que rondáis los 35 sabéis cómo era la asignatura de educación física. Era CRUEL, por buscarle un adjetivo contundente y que, para mí, la define a la perfección. Porque de qué otra manera podríamos describir si no las pruebas de la voltereta en el plinto, el salto del potro, los pinos en las espalderas o el test de Cooper. Yo nunca conseguí salir airosa de ninguna de estas. En cada giro, en cada salto, me moría de la vergüenza y sentía, todas las veces, sin excepción, que estaba haciendo el ridículo por completo.

Mis problemas no se limitaban únicamente al interior del gimnasio, también era un patito mareado en el agua, y las clases de natación del colegio eran una auténtica tortura para mí. Si cada vez que me tocaba saltar el potro me invadía el miedo, el momento de tirarme al agua me daba verdadero pavor. Y como resultaba evidente que no era capaz de mantenerme flotando en la superficie por mí misma, entonces el profesor para ayudarme me ponía una «burbuja», que era una especie de flotador de corcho con forma de huevo rosa y una correa que se ataba a la cintura, seguro que todos sabéis de qué estoy hablando. Que me ataran el «huevo» yo lo sentía como algo totalmente humillante. Para mí verme en bañador, con la barriguita por delante y la burbuja en la espalda, era un suplicio. Pero peor era terminar en el fondo de la piscina ahogada.

Aunque, por otra parte y por suerte para mí, ser un patito mareado me libró en no pocas ocasiones de muchas clases deportivas, y es que me torcía los tobillos con bastante facilidad y, por lo menos, mientras estaba vendada y tenía que mantenerme en reposo podía saltarme los suplicios de la gimnasia y la natación.

Por aquellos años, por desgracia, comencé también a ser consciente de algunos comentarios entre adultos relativos a mí del tipo:

ES MUY GUAPA DE CARA,  
QUÉ PENA QUE ESTÉ GORDITA

SE VE QUE TU NIÑA ES DE BUEN COMER

**¿Os suenan estas frases?**

**¿Las habéis escuchado alguna vez cuando erais niños?**

Apuesto a que Sí.

Los mayores hablan delante de los niños pensando, muchas veces, que no se enteran de lo que se dice ante ellos, pero los niños son pequeños, pero no tontos. Y, además, son expresiones muy comunes, que se dicen casi sin pensar. De hecho, estamos tan acostumbrados a oír frases de este tipo que ha llegado un punto en que nos parecen inofensivas y no nos damos cuenta de que pueden herir los sentimientos de las personas a las que van dirigidas, y más cuando se trata de niños que aún no tienen definida su personalidad.

Yo oí este tipo de frases sobre mí, y desde luego puedo garantizar que sí me enteré de lo que significaban y que, desde luego, me pesaron, me causaron pena y me dieron que pensar.



**capítulo 7**  
ENCUENTRA TU DEPORTE

No todos tenemos los mismos gustos ni todos los deportes son iguales. Hoy en día existe un abanico enorme de posibilidades en cuanto a deportes se refiere debido a que, por esta moda de estar sanos y en forma, en los últimos años han surgido tiendas y grandes cadenas especializadas que ponen a nuestra disposición una gran cantidad de ropa, objetos, herramientas y accesorios especializados que antes resultaban no ya más caros, sino en muchos casos inencontrables. De la misma manera, las redes sociales e Internet nos han facilitado la búsqueda de información, y existen mil blogs y páginas web realizadas por profesionales que nos explican e indican cómo realizar tal o cual actividad, qué materiales necesitamos e, incluso, que nos detallan las reglas a seguir o nos explican la dinámica de cualquier disciplina. Y no podemos olvidar la conciencia social e incluso política que existe hoy en día respecto a la práctica del deporte: cuando yo era pequeña no había programas ni demasiadas actividades deportivas extraescolares, ni tampoco había gimnasios municipales, o tantas piscinas públicas como existen hoy en día, ni por supuesto existían maratones en casi todas las ciudades ni había instaladas en las playas o en los parques, como hay ahora, máquinas, barras o elementos urbanos que sirven para apoyar y motivar a todo aquel que desee correr, patinar, montar en bici...

En resumen: hoy existe la conciencia colectiva de que el deporte es sano, necesario y bueno, y aunque nos pueda parecer que todavía queda mucho camino por recorrer, lo cierto es que respecto a cómo estábamos hace unos años hemos avanzado una barbaridad y, por lo tanto, casi no tenemos excusas que poner para justificar que no queramos realizar alguno.

### Pero, ¿cuál elegir?

Dependiendo de la personalidad de cada uno de nosotros podremos sentirnos más cómodos practicando un deporte u otro. Hay personas que prefieren hacer ejercicio en solitario, llevar su propio ritmo, sin seguir horarios fijos y escuchando su música mientras se entrenan. Sin embargo, otros necesitan un compañero de entrenamiento para motivarse o disfrutan más practicando deportes de equipo que en solitario.

Como os contaba brevemente en el capítulo anterior, en mi caso, y después de llevar meses con Marta, mi entrenadora personal, decidí lanzarme a probar otros deportes. Había descubierto lo feliz que me hacía mantenerme activa y me animé a descubrir distintas disciplinas. A día hoy corro, hago CrossFit y yoga.

## ¿Qué os parece si hacemos un test para saber qué deporte se ajusta mejor a tu personalidad?

### 1. Después de un día de trabajo, tienes ganas de...

- A) Tumbarte en el sofá a ver la tele.
- B) Irte de compras o quedar con algún amigo o amiga para charlar.
- C) Salir de fiesta hasta el amanecer.

### 2. ¿Qué deporte te trae más?

- A) El Pilates.
- B) El kárate.
- C) El boxeo.

### 3. Tienes el fin de semana libre. Aprovechas para:

- A) Irte a un balneario.
- B) Hacer una excursión por la montaña.
- C) Organizar una comida familiar.

### 4. ¿Qué es lo que menos te gusta de tu forma de ser?

- A) Soy intenso, a veces resulto difícil de aguantar.
- B) Me alteran los cambios, estoy cómodo con mi rutina del día a día.
- C) No tengo paciencia.

### 5. Lo más importante para ti después de hacer deporte es:

- A) Sentirte relajado y en paz.
- B) Haber pasado un buen momento.
- C) Haber liberado las tensiones del trabajo.

### \* **Mayoría de A:** TE ATRAEN LOS DEPORTES TRANQUILOS

Eres de liberar tensiones, pero tranquilamente, a tu ritmo. En base a esto, te sentirás más a gusto practicando deporte en un ambiente relajado. Quizá los deportes como Pilates o el Yoga te hagan encontrarte bien. Esas actividades te mantendrán en forma y a la vez generarán en ti una sensación de equilibrio y bienestar.

### \* **Mayoría de B:** NECESITAS UN DEPORTE CON EL QUE PUEDES «SOCIALIZAR»

Para ti es fundamental ponerte en forma y divertirte al mismo tiempo. Tu deporte ideal será uno en el que puedas conocer gente y pasarlo bien mientras entrenas. Es posible que quizá te encuentres más cómodo practicando clases grupales como zumba, aeróbic o, tal vez, jugando un partido de pádel.

### \* **Mayoría de C:** NECESITAS UN DEPORTE ACTIVO

Eres una persona muy activa, que usa el deporte para liberar tensiones. Eres de los que piensan que si no terminan empapadas de sudor sienten que no han estado haciendo nada de provecho al ejercitarse. Deportes como el running, el boxeo o el CrossFit son para ti.

¡Por supuesto, **yo soy una C ¡ENORME!**

Soy de deportes explosivos, me encanta terminar sudando y agotada en el suelo. De ahí mi pasión por correr y por el CrossFit. Se trata de deportes completamente distintos, pero si algo tienen en común es que ambos me hacen sentir poderosa cuando termino con mi cuerpo empapado en sudor. Me siento como una superheroína.

Pero también practico deportes más tranquilos, de manera que a continuación voy a contaros mi experiencia con todos ellos, a ver si con suerte consigo que os pique la curiosidad respecto a alguno.

## Correr

El ser humano está diseñado para correr, sabiendo esto, a partir de aquí no tienes excusa: correr te da la libertad de ir a los diversos ritmos que quieras (o puedas) y medirte en las distancias que estimes.

Se trata de un deporte que se ha puesto de moda, es un hecho: las carreras populares agotan dorsales y cada vez más gente se calza sus zapatillas y decide salir a correr. ¿Por qué? Porque correr tiene algo, porque correr te da libertad, porque libera «hormonas de la felicidad» y porque, no nos engañemos, al ser humano «le ponen» los retos.

Los retos pueden ser muy diversos: pueden abarcar desde empezar a correr para sentirnos bien, hasta hacer un maratón por debajo de un determinado tiempo... Pero es importante recordar que, aunque parezca una contradicción, las prisas en el running, como en la vida, no son buenas, y los atajos no existen. Solo la constancia y el equilibrio te van a llevar con certeza al éxito, a tú éxito. Por lo demás, los comienzos son duros, pero si ya has dado el primer y más importante paso, que es decidir ponerte las zapas para correr, todo lo demás se irá solo. Eso sí, una vez hecho tu planteamiento debe ser real, por lo que debes buscar la motivación que te haga ser constante.

Correr es un deporte que puedes practicar en solitario, no te hace depender de nadie más, y tampoco necesitas de unas instalaciones específicas. Puedes salir a correr por la calle, por un parque, por la playa... ¡por donde quieras!

No necesitas alquilar una pista ni pagar la entrada de ninguna instalación. Ya ves, no solo es una magnífica actividad, ¡correr es barato!

Para correr tampoco necesitas ningún complemento específico: no es imprescindible llevar un reloj deportivo ni ropa demasiado técnica, aunque lo que sí necesitarás son unas zapatillas de running, aunque dada la demanda, al tratarse de un deporte de moda, existe en las tiendas especializadas un amplio abanico de precios para todos los bolsillos.

Además, puedes correr a cualquier hora. No dependes de unos horarios concretos, por lo que puedes adaptar el tiempo destinado a correr al momento del día que mejor te venga: por la mañana antes de ir a trabajar, o también puedes aprovechar el medio día en el tiempo que paras a comer, o dejarlo para última hora de la tarde, cuando sales del trabajo... De ti depende el mejor momento del día para salir y la duración del entrenamiento.

Si quieres socializar, puedes apuntarte a un grupo de running. Las ciudades están llenas de clubs de corredores donde encontrarás gente con quien compartir esta afición. Yo, personalmente, he pasado por algunos clubs de running, pero definitivamente me encuentro más cómoda practicándolo en solitario. Únicamente necesito llevar una buena playlist en mis oídos y soy la más motivada.

Me gusta elegir mi propio ritmo y mi ruta, no me gusta tener que esperar a nadie ni que nadie tenga que esperar por mí, eso es algo que me estresa y me predispone a no disfrutar del momento de correr. Casi siempre corro en el exterior, al aire libre, con la sola excepción de los días de calor o de frío extremo, en los que me decanto por la cinta, aunque siempre es más entretenido salir y disfrutar del paisaje. En cuanto a mis rutinas, prefiero correr siempre por las mañanas, una media hora después de desayunar, pero no planeo la duración de mis salidas, me muevo por sensaciones: si me encuentro bien puedo correr una hora; en cambio, si estoy cansada, intento cumplir mínimamente con 25 minutos pero sin forzarme, porque como no me canso de decir, escuchar al cuerpo es importante.

Mientras corro aprovecho el tiempo para ordenar mis ideas y buscar soluciones a mis problemas cotidianos, y es que mientras doy zancadas pienso con mucha claridad.

La sensación al terminar de correr es un subidón, solo por eso merece la pena que lo intentes.

¿Te he convencido ya para que te calces unas zapatillas y salgas a trotar?

## Crossfit

Con la ayuda de Francisco Roland, profesor de CrossFit, voy a explicaros en qué consiste y por qué me gusta tanto este deporte:

El CrossFit es un entrenamiento funcional de alta intensidad y constantemente variado. La variedad diaria en los entrenamientos consigue que el CrossFit aporte una mejora en todas las cualidades físicas de quienes lo practican, lo que en mi caso hizo que me enganchara, ya que cada día era para mí un entrenamiento diferente, con lo cual la diversión estaba asegurada y el aburrimiento totalmente desterrado. La filosofía de este deporte engloba mucho más que el simple hecho de asistir a una clase, hacerla e irse, y precisamente esto, junto con la variedad, a lo que se añade el conocer a gente en un ambiente saludable y agradable (lo que llamamos «comunidad») hace del CrossFit una actividad que seduce, y mucho.

Cuando lleves unos meses practicándolo ya lo verás, ya no solo irás a entrenar sino que querrás rendir mejor en tus entrenamientos, hasta el punto de que irás cada día un poco antes al box para hablar con la gente de tu misma franja horaria y comentar las jugadas, y te sentirás identificado y apoyado con tus compañeros y, sobre todo, comprenderás que este «todo» es el que te hará crecer, mejorar, sonreír y querer volver, una vez más, al día siguiente.

Un box (el local donde se practica CrossFit) suele estar en una zona industrial y se trata de un espacio equipado con todo tipo de material funcional, cardiovascular y de fuerza, pero sin máquinas asistidas.

En el box el protagonista eres tú, obligándole a tu cuerpo a moverse de la misma manera en que lo hacías cuando crecías o practicabas algún deporte.

Los movimientos y sus formas son ilimitadamente variados, y fundamentalmente los clasificamos en:

**Monoestructurales:** todo lo relacionado con correr, saltar, remar, nadar, montar en bici, etc.

**Gimnásticos:** relacionados con el movimiento y manejo del propio cuerpo en diferentes ejercicios y con diferentes elementos.

**Movimiento de pesos:** en los que hay una mezcla entre halterofilia, desplazamiento de pesos, movimientos con cargas externas, etc.

Actualmente cada vez hay más boxes en las zonas urbanas, por lo que también puedes tener la oportunidad de elegir box.

## ¿QUÉ OCURRE SI NUNCA HAS REALIZADO CROSSFIT?

Lo normal cuando vamos a comenzar a realizar una actividad nueva es que previamente estemos nerviosos porque sabemos que el iniciarnos en ella previsiblemente nos va a sacar de nuestra zona de confort.

Si a esto le añadimos los comentarios de amigos o conocidos que tal vez hayan oído hablar de la brutalidad que se asocia a este deporte, o hemos visto algunos videos particularmente extremos, lo normal sería que apareciera en nuestros planteamientos antes de comenzar a entrenar CrossFit la palabra **MIEDO**.



Pero tener miedo ante lo nuevo es normal y, como ocurre con todo miedo infundado, con buenas experiencias se supera mejor, por lo que es importante que elijas para comenzar en el CrossFit un box que te haga sentir bien y también que te asegures de que los entrenadores son profesionales del sector, especializados y cualificados, en vez de centrarte únicamente en las cuotas y las tarifas del box. Y es que en la fase inicial de la práctica de esta actividad, el conocimiento y la experiencia que se aplique a tu entrenamiento por parte de un monitor experto van a ser, aunque pueda no parecertelo, mucho más importantes que el que la cuota que vayas a pagar pueda ser más o menos cara.

El CrossFit es, en resumen, una actividad especializada, impartida por especialistas, y eso evidentemente hace que tus resultados también lo sean y que, con toda probabilidad, tus resultados lleguen a un nivel superior de lo que lo harían en un gimnasio convencional, con un servicio masivo y poco individualizado impartido por personas que no están especializadas en esta disciplina.

## **LA SENCILLA PROBABILIDAD DE LESIONARSE PRACTICANDO CROSSFIT**

Practicando el CrossFit puede ocurrir que nos salgamos de un plano realista sobre nuestras propias capacidades y experiencia y comencemos a dejarnos llevar por el entorno, nos pasemos con los pesos, nuestro objetivo pase a ser quedar bien ante los compañeros de box y nos olvidemos de salvaguardar la técnica.

En todos estos casos y en muchos otros el CrossFit puede ser, en efecto, lesivo, y mucho. Para evitar los daños físicos y las lesiones, pero también para centrar y adecuar tus expectativas a tu verdadero estado físico, tendrás que hacerte una serie de preguntas importantes: qué quieres conseguir con CrossFit, hacia dónde deseas llegar, qué buscas y, también, si el entorno en lo que lo practicas está en consonancia con lo que tú necesitas.

Es esencial que respondas con sinceridad a todas estas cuestiones porque practicar el CrossFit sin estar preparado o saltándote etapas en busca de

resultados fuera de tu alcance puede acercarte peligrosamente al área de los dolores, las lesiones y las malas sensaciones. En suma, a una mala experiencia.

En lo que tiene que ver con mis vivencias personales respecto a la práctica de este deporte, puedo contaros que yo me enganché tras probar una clase en CrossFit Gran Vía de Madrid. Se trataba de un box increíble: grande, espacioso, con material nuevo... pero, sobre todo, con una gran comunidad.

Para mí la comunidad, las personas, los compañeros, suponen una parte fundamental, esencial, de este deporte, y casi diría que son el motivo fundamental de que me haya enganchado a él. Pertenecer a esa comunidad implica que desde el primer día en que comienzas a practicar CrossFit pasas a formar parte de una familia de personas con las que compartes sufrimientos y alegrías, con las que te ríes y también puedes quejarte por el esfuerzo sabiendo que ellos te van a entender y junto a las que, cuando entrenas, buscas sentirte mejor, pero en compañía. Y es curioso, porque tanto el que hace los ejercicios a barra vacía como el que los hace con 100 kilos se siente igualmente miembro de la comunidad, no importan las categorías, los niveles de especialización ni tampoco las capacidades físicas de cada uno: lo que cuenta es que todos trabajamos, entrenamos y nos esforzamos juntos, y por eso yo jamás me he sentido mal por ser la crossfiter que menor peso cargaba en su barra de halterofilia durante la clase.

El ambiente del box es puro compañerismo y superación, el ego y la competitividad se quedan en la puerta y eso es algo que hoy en día resulta muy de agradecer: se puede ser sincero, se puede ser uno mismo allí, y resulta una bendición y una gran recompensa al esfuerzo que se realiza en el box.

Pero esto no solo pasa en el box al que habitualmente vas a entrenar, entre los que podrían ser tu comunidad, los compañeros con los que compartes horas de trabajo día tras día. También cuando viajas y entrenas en otro box te sientes así.

Os diré que a mí el box me pilla a 30 minutos en coche de casa (el tráfico en la capital es un caos) y que, si no puedo dejar de ir, aun viviendo en la otra punta de la ciudad, es por la gente que entrena allí.

Después de todas las bondades de este deporte, imagino que os estaréis preguntando:

## ¿Y CÓMO ES UNA CLASE NORMAL DE CROSSFIT?

Tranquilos, ahora mismo os lo cuento:

### \* **Las clases duran aproximadamente 1 hora.**

El número de personas depende del tamaño del box, de la hora a la que vayáis a entrenar, del día de la semana... Hay clases con 10 personas, otras con 5 y hasta con un máximo de 18 por ejemplo en mi box (que es un box grande).

### \* **Las clases las dirige un coach (entrenador) titulado en CrossFit,**

que explica el entrenamiento del día y supervisa a los alumnos, corrige la técnica, aconseja con los pesos, etc.

### \* **Cada día el entrenamiento es diferente,**

el coach escribe el WOD (*work out of the day*) en la pizarra y nada más empezar la clase lo explica. Una vez que todos nos hemos enterado de lo que nos espera, comienza la clase:

- **Calentamiento:** como en cualquier otra actividad física, calentar es fundamental. En el caso del CrossFit, hacemos un calentamiento de todas las articulaciones y algo de remo, comba, carrera, etc.
- **Técnica:** debido a que cada día el entrenamiento es diferente, se hace muy importante practicar la técnica de los ejercicios en los que se centrará el entrenamiento.

- **Work Out of the Day (WOD):** traducido al español como «entrenamiento del día», se trata de una serie de entrenamientos cortos e intensos que siempre se cronometran y en los que el coach puede incluir cualquier tipo de ejercicio funcional (ejercicios propios de gimnasia, halterofilia, atletismo, remo...). La duración de cada WOD depende de los ejercicios incluidos y de lo que el coach considere oportuno, aunque por lo general puede abarcar desde los 5 hasta los 30 minutos.

Y, después de todo esto,

**¿a qué esperas para probarlo?**

## Yoga

El yoga llegó a mi vida en un momento muy necesario y por recomendación de mi terapeuta. ¡Sí! He dicho terapeuta. Hace unos años comencé a padecer ANSIEDAD. En muchas ocasiones había sentido nervios y estrés antes de un examen, ante retos laborales importantes e incluso ante algunos problemas personales que me preocupaban. Pero lo que yo había empezado a sentir en esa ocasión era muy diferente: se trataba de un miedo irracional a situaciones cotidianas que no tienen objetivamente nada de amenazantes. Como aquella situación era nueva para mí y tardé en identificarla, lo que ocurrió fue que me demoré mucho en ponerle remedio y, entre tanto, en vez de desaparecer esos miedos se fueron haciendo más grandes hasta incapacitarme para llevar una vida normal.

Sentía un miedo desproporcionado en situaciones normales, como conduciendo o, por ejemplo, cuando montaba en autobús para ir de viaje, incluso cuando entraba en un cine y hasta en mi propia casa.

Sentía una preocupación excesiva por todo, tenía pensamientos angustiosos la mayoría de los días, me encontraba con problemas para dormir del tirón y también con problemas digestivos, aunque estos dos últimos los achacaba más a mi trabajo de turnos que a un trastorno de ansiedad.

Recuerdo un episodio que marcó un antes y un después: había corrido una carrera popular y, al cruzar la meta, comencé a sentirme mal. Sentía que no podía respirar, que el aire no entraba en mis pulmones. Pensé que me estaba muriendo. Mis amigos, al ver mi cara, se asustaron porque comprendieron que algo no iba bien. El corazón estaba a casi 200 pulsaciones, y yo sentía un temor incontrolable que me generaba la sensación de que iba a desvanecerme o, mucho peor, a morir por un ataque al corazón.

Este fue el momento en que decidí ponerme en tratamiento: había comprendido que no estaba dispuesta a vivir con miedo y a volver a sentir algo tan horrible.

Ya en manos de un médico especialista este, además de prescribirme el tratamiento adecuado, me aconsejó no solo acudir semanalmente a terapia sino también utilizar herramientas como el YOGA.

Y, en efecto, en mi caso el yoga ha jugado un papel muy importante en mi mejora.

Una de las cosas que he aprendido con el yoga es a concentrarme en la respiración. Cuando sufres ansiedad las respiraciones son cortas y rápidas, y cuanto más nerviosa te pones la cosa va a peor, hasta el punto de que yo he llegado a hiperventilar. Por eso, entrenarme a mí misma para seguir mi respiración durante la clase de yoga me ha servido muchísimo en episodios de crisis de ansiedad, porque con el yoga he aprendido a tomar respiraciones profundas y lentas hasta conseguir sentirme relajada.

Otra de las ventajas del YOGA es que me ha ayudado a liberar tensiones musculares: el estrés y la ansiedad me han provocado muchas veces tensión muscular en la espalda así como rigidez en el cuello y en los hombros. Gracias al yoga he conseguido aliviar la tensión muscular y mejorar mi postura en general.

También me ha enseñado a conectarme con mi «yo espiritual», una práctica diaria de 10-15 minutos en silencio o con una música de meditación que me ha servido para tomar conciencia de mis emociones y gestionarlas de una manera más positiva. Esos minutos son para mí un tiempo en el que no hay «ruido» del exterior, no hay llamadas de teléfono, ni distracciones, solo la necesidad de conectar mi mente con mi cuerpo.

## **MIS PRIMEROS CONTACTOS CON EL YOGA**

Al principio me sentía muy escéptica con el yoga, básicamente porque tengo menos flexibilidad que un tronco de madera. Además, me parecía un deporte «flojo», demasiado espiritual para lo brutita que yo soy.

Evidentemente estaba equivocada, el yoga puede ser muy exigente a nivel físico, y prueba de ello es que he tenido agujetas que me han durado días después de una clase. Las personas que hemos pasado episodios más nerviosos tendemos a buscar deportes más activos, pero lo cierto es que igual de importante es el descanso y la relajación y, por supuesto, la conexión de mente y cuerpo.

Pero, volviendo al yoga, comencé a practicarlo todos los jueves en una tienda de ropa deportiva: daban clases gratuitas todas las semanas y la verdad es que salía agotada cada vez que iba. Unos pocos meses después dejaron de impartir las clases y ya solo lo practicaba puntualmente en eventos deportivos, y por ello, para volver a practicarlo con más regularidad, he intentado muchas veces apuntarme a un centro de YOGA para dar clases de manera frecuente, pero mis horarios laborales siempre han hecho que termine abandonando, y es que los

centros donde he acudido tienen unos horarios concretos para sus clases que no he conseguido compaginar con mi trabajo. Es una pena, porque el tiempo en el que pude ir a clases tuve una profesora fantástica, Almudena (@almudena\_yogalife). Solo con escuchar su voz ya me relajaba y fue la persona que me dio el empujón que necesitaba para probar las posturas invertidas (pinos), que tanto miedo me habían dado durante años.

Pero no estaba dispuesta a rendirme por el hecho de no poder ir a clases: con lo aprendido en las sesiones con Almudena y siendo algo autodidacta comencé a practicar todos los días en casa. Ahora hago a diario una rutina de 10 a 15 minutos de yoga, ya sea en mi domicilio o en el gimnasio de la urbanización donde vivo. Esta pequeña práctica diaria me ha ayudado mucho, por ejemplo he notado que gracias a ella soy más productiva el resto del día.

Y, lo más importante, cuando he sentido que iba a tener un ataque de ansiedad lo he sabido controlar y he podido hacer que desapareciera simplemente concentrándome en respirar. Tener ese dominio sobre mi respiración es, sin duda, el fruto de la práctica diaria.

## **¿POR DÓNDE EMPIEZO SI QUIERO HACER YOGA EN CASA?**

Para practicar yoga por tu cuenta el único requerimiento necesario es tener algo de disciplina además de conocer algunas posturas básicas y tener identificadas nuestras limitaciones físicas.

Yo no poseo grandes conocimientos sobre el YOGA, tengo que admitirlo, pero he aprendido muchas cosas con Almudena (@almudena\_yogalife), y precisamente por eso, porque soy consciente de que no poseo grandes conocimientos, mi práctica diaria es muy sencilla y, aun así, me resulta suficiente para contribuir a mi bienestar.

Si quieres construir una práctica regular en casa quizá el reto principal sea encontrar el tiempo para ella. Dedicale aunque sea unos minutos a tu práctica, será suficiente para conectar con tu interior.

Yo, por ejemplo, necesito encontrarme cómoda en un espacio de la casa (utilizo el salón) pero, sin embargo, no necesito disponer de un espacio grande, me basta con que esté libre de mobiliario y sea silencioso para poder concentrarme.

Elimino las interrupciones quitando la tele y silenciando el móvil; esos 15 minutos no estoy para nada ni para nadie.

Para hacer yoga en casa también veo vídeos de Internet y sigo clases online de plataformas de yoga donde ofrecen enseñanzas para todos los niveles.

Utilizo una mat/esterilla antideslizante para hacer las posturas sobre ella, me visto con ropa deportiva cómoda y me quedo descalza para no resbalar sobre la esterilla.

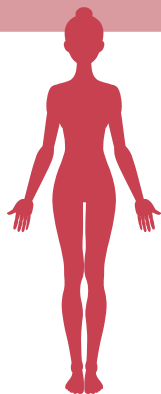
Para comenzar, realizo algunas respiraciones profundas con los ojos cerrados, que me ayudan a calmarme y a conectar.

Al terminar, disfruto mucho de la relajación final. Ese momento de relajación al acabar la práctica o clase de yoga es fundamental para completar la toma de conciencia con nuestro cuerpo: me tumbo boca arriba, con las piernas estiradas y las palmas de las manos mirando al techo, cierro los ojos, respiro lenta y profundamente e intento dejar mi mente libre de pensamientos.

A continuación os dejo un resumen con mis posturas favoritas:



## La MONTAÑA



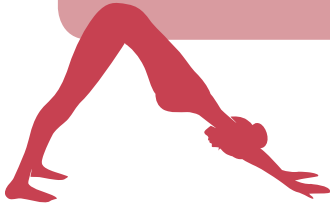
Muchas veces empiezo con esta postura: me coloco de pie sobre la esterilla de yoga con los pies juntos. Mi barbilla apunta ligeramente hacia abajo, con los brazos colgando relajados a los lados. Con los hombros relajados y fijando la mirada unos metros por delante de mí abro el pecho y mantengo la columna recta. Mantengo los brazos extendidos a los lados de mi cuerpo con los dedos apuntando hacia abajo. Cierro los ojos y respiro profundamente, sintiéndome conectada con los pies a la tierra.



## el ÁRBOL

Me pongo de pie sobre mi esterilla y junto las piernas y los pies. Doblo la pierna derecha y coloco la planta del pie en la cara interior del muslo izquierdo y presiono contra este.

Estiro la espalda y elevo los brazos por encima de la cabeza. Junto las palmas y relajo los hombros.



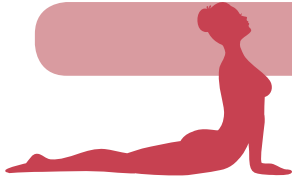
## EL PERRO BOCA ABAJO

Esta sí que es una postura muy conocida. A cuatro patas, con las manos apoyadas en el suelo (dedos abiertos, los pies separados a la altura de la cadera, alineados con las manos). Con la planta del pie apoyado completamente en la esterilla empuja la pelvis hacia arriba estirando brazos y piernas. La cabeza se queda hacia abajo. Respiro profunda y lentamente. Es un estiramiento intenso de la parte posterior del cuerpo que busca crear espacio poco a poco. Puedes empezar con las piernas ligeramente flexionadas y los talones levantados porque el objetivo principal es alargar mucho la espalda.



## La SILLA

A esta postura llego desde la postura del perro cabeza abajo, acercando los pies a las manos. También desde la postura de pie flexionando las rodillas. Los pies están juntos y paralelos, manteniendo el peso repartido en la base, las rodillas flexionadas, elevando el pecho, y los brazos intentando mantener la curvatura natural de mi espalda. Los brazos los mantengo estirados y paralelos.



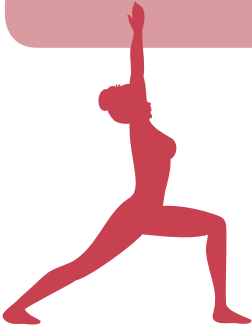
## La COBRA

Tumbada boca abajo sobre la esterilla de yoga, con los brazos ligeramente separados del cuerpo y las palmas hacia abajo también. Apoyo las palmas de las manos justo debajo de los hombros. Estiro bien las piernas y apoyo el empeine de cada pie sobre la esterilla. Inspiro hondo y me impulso con los brazos para elevar el cuerpo de cintura para arriba. Estirando los brazos al máximo empujo la espalda hacia atrás. En la cobra los brazos no se estiran por completo. Se quedan flexionados y la pelvis permanece en el suelo. El pecho va hacia adelante y hacia arriba desde el empuje de las manos procurando que los hombros no vayan hacia las orejas.



## La POSTURA DEL NIÑO

Me pongo de rodillas y apoyo los glúteos en los talones. Echo el cuerpo hacia delante, apoyando la frente en el suelo y dejando los brazos a los lados. Esta postura me relaja mucho.



## EL GUERRERO I Y II

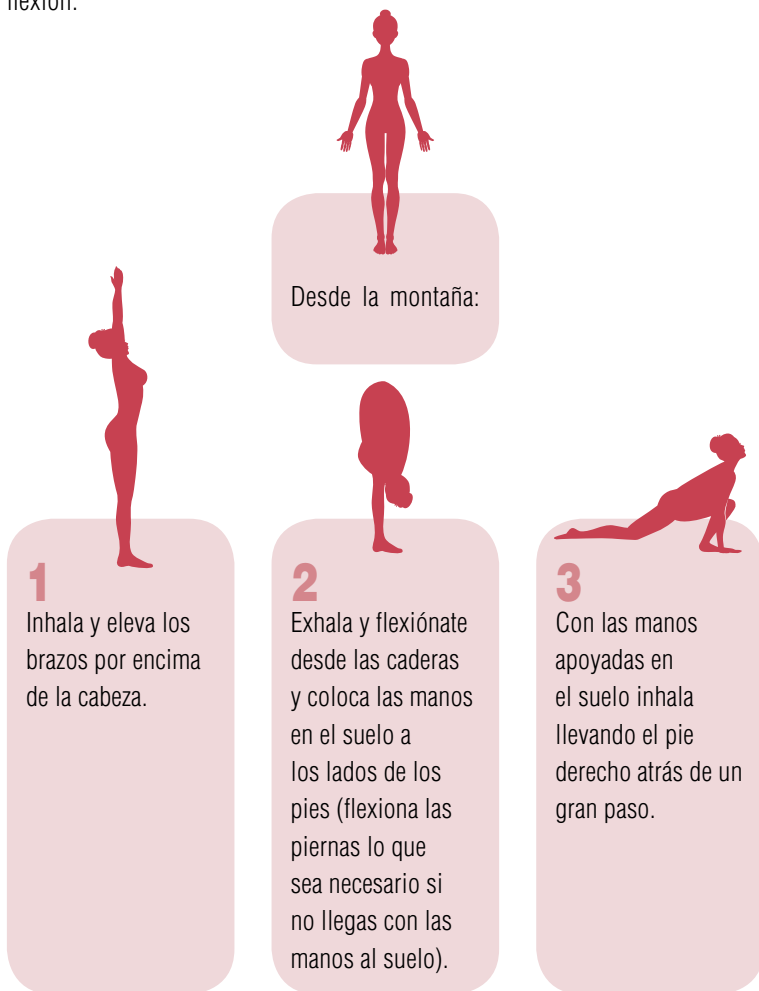
La primera postura de las dos es con los brazos hacia arriba, levantando la espada. Me sitúo de pie sobre mi esterilla, recta, y estiro la espalda. Separo los pies alrededor un palmo más o menos, elevo los brazos y los estiro. Los brazos quedan en vertical. Doy un gran paso al frente con la pierna derecha, dejando quieta la izquierda, y me inclino sobre la derecha, formando un ángulo cercano a los 90 grados. La pierna izquierda está en tensión, y con la derecha soporto mi peso. Mantengo la espalda recta con los brazos en alto. 10 segundos así y vuelvo a la posición original.



De pie sobre la esterilla con la espalda recta, coloco los brazos en jarra, con las manos en las caderas. Respiro profundamente. Abro las piernas ampliamente, de tal forma que las rodillas y los codos forman una línea totalmente vertical. Pienso cómo tengo los brazos. Noto un poquito de tensión en las piernas. Aguanto el aire. Giro el pie derecho para que apunte hacia afuera y doblo la pierna derecha, echando el cuerpo hacia ese lado. Sigo con las manos en las caderas y la espalda recta. La rodilla derecha se mantiene justo encima del tobillo. Abro los brazos y los pongo en cruz, estirados, firmes, con los dedos extendidos. Giro la cabeza hacia el lado derecho, y mantengo la barbilla paralela a mi esterilla. Repito la postura cambiando de pierna.

Os dejo una secuencia de 12 posturas que componen el “saludo al sol” que aprendí con Almudena y que tengo ya memorizada pues la practico mucho.

Es ideal empezar con unos saludos al sol para preparar el cuerpo y la mente. Uniendo movimiento y respiración creas un estado interno de concentración al tiempo que el cuerpo se dinamiza través de movimientos de extensión y flexión.





**4**

Exhala lleva el pie izquierdo atrás y colócate en perro boca abajo.



**5**

Inhala hacia la plancha (cuerpo paralelo al suelo hombros encima de las manos).



**6**

Exhala baja las rodillas, el pecho y la barbilla al suelo (las caderas se quedan elevadas).



**7**

Inhala a la cobra apoyando empeines, deslizando las caderas hacia el suelo y elevando el pecho.



**8**

Exhala llevando el peso a las rodillas y elevando las caderas para ir al perro boca abajo.



**9**

Inhala trae el pie derecho hacia adelante de un paso (procura que la rodilla quede encima del tobillo, si no es así, ayúdate trayendo el pie hacia adelante con una mano).



**10**

Exhala trae el otro pie hacia adelante.



**11**

Inhala sube llevando el pecho hacia adelante y hacia arriba con la espalda larga y brazos estirados hacia afuera juntado las manos arriba (flexiona ligeramente las piernas en la subida para no tirar de la espalda).



**12**

Exhala bajando los brazos a los lados del cuerpo posición de la montaña.

*Haz lo mismo iniciando el movimiento con el pie izquierdo*

**Una vuelta son los dos lados. Haz de tres a cinco vueltas.**

A continuación, posturas de pie para ganar energía y fuerza (guerrero I y II, la silla), posturas de equilibrio e inclinación lateral para armonizarte (el árbol).

A continuación, siéntate y haz posturas en el suelo: flexión hacia adelante y alguna torsión.

Puedes terminar con cualquier postura invertida para reequilibrar el sistema nervioso (desde piernas apoyadas en una pared a la vela o postura sobre la cabeza).

Mantén cada postura entre 5 y 10 respiraciones suaves inhalando y exhalando por la nariz. La postura invertida la puedes mantener entre 10 y 15 o más tiempo si tienes las piernas apoyadas en la pared.