

EN FORMA

para chicas con prisas

GEORGINA GERÓNIMO
Y MARA MARIÑO

EJERCICIOS PARA
PRACTICAR EN
CUALQUIER PARTE

CÓMO ELEGIR EL
DEPORTE QUE VA
CONTIGO



Pereza desterrada
hasta que termine el
entrenamiento

HACER EJERCICIO: NO
POR TUS VAQUEROS,
SINO POR TU CORAZÓN



Cara de
determinación

Abdomen
contraído

Gimnasio
portátil



EN FORMA

para chicas con prisas

GEORGINA GERÓNIMO
Y MARA MARIÑO

zenith

Nota importante: este libro quiere ser un medio de divulgación de consejos para mejorar su salud y su forma física; los datos que en él figuran son aproximados y se comunican con buena fe, pero no es un manual de medicina ni pretende sustituir cualquier tratamiento que le haya prescrito su médico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: mayo de 2018

© Georgina Gerónimo, 2018

Texto de Mara Mariño

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

ISBN: 978-84-08-18549-9

Dépósito legal: B. 7654 - 2018

Impresión y encuadernación: Macrolibros

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

1. El ejercicio: no por tus vaqueros, por tu corazón	13
2. ¿Por dónde (narices) empezar?	17
La gran excusa: No tengo tiempo	24
Desmitificando el <i>fitness</i>	26
3. El objetivo: difícil, pero no imposible	29
Lista de razones por las que quiero hacer deporte	34
4. Alimentación, la base del cambio	35
5. En el gym	41
<i>Check list</i> antes de apuntarte al gimnasio	44
Los 8 tipos de usuarios que puedes encontrarte en el gimnasio	46
6. El entreno con más y menos prisas	51
Entrenar en menos de 15 minutos	52
Entrenar entre 15 y 30 minutos	58
Deporte sin moverse del sofá	66
Y no te olvides de estirar	70
7. El descanso y cómo practicarlo	73
8. La tecnología, tu nueva BFF	77
Las apps	78
Los gadgets	80
Canciones para motivarse	82
9. Mantenerse en forma en vacaciones	85

EL EJERCICIO: NO POR TUS VAQUEROS, POR TU CORAZÓN

Una forma de quererte

Estar en forma es más que perder unos kilos. De hecho, la mayoría de las veces supone ganarlos. El ejercicio es de esas cosas de la vida que no te matan —por mucho que en una clase colectiva creas que vas a acabar echando hasta la primera papilla—, sino que te hacen más fuerte.

Aunque no va a conseguir que vivamos eternamente, el deporte:

Combate el estrés,
la ansiedad o la depresión.
Alivia tensiones
y produce endorfinas,
los neurotransmisores que
regeneran el ánimo.

Previene infecciones.
Aumenta el volumen sanguíneo
y, en consecuencia, las células
encargadas de las funciones
inmunológicas.

Disminuye la frecuencia
cardíaca en reposo, lo que
significa que *gastamos*
menos el corazón.

Aumenta la masa muscular,
desarrolla su resistencia (*bye*
bye, grasa; hola, músculo) y
mejora la salud ósea. Esto
hace que mejore la postura,
especialmente la de la espalda.

Acelera el metabolismo.

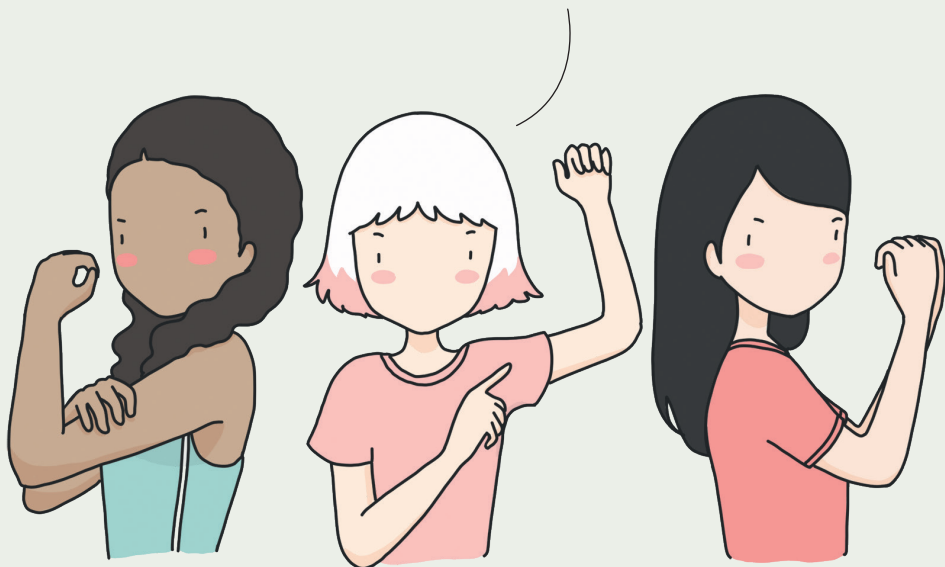
Previene la obesidad
y el sobrepeso. Controla
la glucemia, ya que el
ejercicio *tira* de la glucosa.
Además, reduce el riesgo
de padecer diabetes.

Disminuye el riesgo de
enfermedades
cardiovasculares. Bajan
los niveles de triglicéridos
libres en sangre
y el colesterol malo.



Si todavía no estás convencida, el ejercicio también mejora la capacidad de atención, lo que supone que ya no te vas a quedar dormida escuchando al profesor durante las dos horas de clase sobre los sistemas de regadío; mejora tu rendimiento académico y tiene resultados positivos en la autoestima al aumentar la confianza en ti misma:

NO SOLO TE VERÁS,
SINO QUE TE SENTIRÁS MÁS FUERTE!



Esto se traduce en un aumento del bienestar personal en general. Vamos, que te va a hacer más feliz que cuando Papá Noel te trae exactamente lo que habías pedido.

El ejercicio no solo cambia tu cuerpo,
cambia tu mente, tu actitud y tu humor.

Así que prepárate: haz hueco en el armario para tu nuevo conjunto transpirable con el que te sentirás más ágil que Catwoman en plena pelea callejera, prepara los *hashtags* #healthylife y #vidasana para empezar a añadirlos en todo lo que subas desde ahora (aunque sea la foto de las molduras de tu edificio), pero, sobre todo, ten en cuenta todas las razones anteriores para que, cuando te vengan dudas, que vendrán,

te pese más la motivación que la pereza existencial.

Busca tu agenda ahora mismo, anota los días en los que vas a hacer deporte y comprométete a acudir a esas citas contigo misma sin excusas. Que sí, que el sofá es muy cómodo, pero no te va a hacer brillar tanto como el ejercicio (¡aunque sea el brillo de estar bañada en sudor!).

DEFINITIVAMENTE, PARECE QUE
NO TENGO TIEMPO DE EMPEZAR A
ENTRENAR HASTA EL 29 DE FEBRERO
DEL PRÓXIMO AÑO BISIESTO.

