

Por Valerie Orsoni



Secretos de *Le Personal* **Coach**

ILUSTRACIONES DE
ADOLFO FLORES

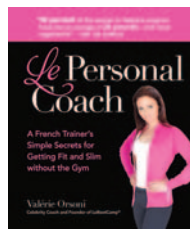
La consejera de salud de las superestrellas revela sus secretos para incluir el ejercicio de manera furtiva en tu día

Todo el mundo —el médico, tu madre, la recepcionista del trabajo, Alejandro Maldonado— te dice que debes hacer ejercicio. Sin embargo, nadie te dice cómo se supone que vas a incluirlo dentro de un día atiborrado de tareas, pendientes, viajes, comidas y reuniones desde las 6 de la mañana hasta la medianoche.

Yo sí te lo puedo decir. Te puedo enseñar cómo integrar el ejercicio y el movimiento en cada aspecto de tu vida, y si haces esto, podrás reconstruir, renovar y darle nueva forma a tu cuerpo sin esfuerzo en un dos por tres. Es más, puedes lograrlo sin agregar un solo minuto más de trabajo a tu ajetreado día.

¿Cómo? Desde moldear tu trasero mientras te cepillas los dientes hasta ejercitar discretamente los muslos en el trabajo, este enfoque al ejercicio ve con mirada fresca la forma de quemar calorías y ayuda a desarrollar un cuerpo fabuloso. Mi técnica le quita poco o nada de tiempo al trabajo y a la familia. Y funciona. De hecho, 92 por ciento de los que aprendieron estos consejos y trucos a través de mi programa *LeBootCamp* perdieron peso y le dieron una nueva forma a su cuerpo, icon un promedio de casi 12 kilos perdidos jamás recuperados!

Si actrices como Halle Berry y Angelina Jolie pueden confiar en ejercicios integrativos como éstos para mantenerse en forma mientras realizan sus actividades, ¿por qué tú no? Prácticos y sencillos, estos ejercicios, que se realizan de día y de noche, se convertirán en hábitos con los que pronto no podrás dejar de vivir, y lo mejor es que notarás resultados visibles en sólo un mes.



ADAPTADO DE *LE PERSONAL COACH: A FRENCH TRAINER'S SIMPLE SECRETS FOR GETTING FIT AND SLIM WITHOUT THE GYM* [EL ENTRENADOR PERSONAL: LOS SENCILLOS SECRETOS DE UNA ENTRENADORA FRANCESA PARA PONERSE EN FORMA Y ADELGAZAR SIN IR AL GIMNASIO]. ©2011 POR VALERIE ORSONI. VERSIÓN EN INGLÉS DISPONIBLE EN TAPA DURA Y EN E-BOOK.



Entra en calor haciendo saltos con palmadas

Empieza bien el día. Haz 50 saltos con palmadas **por la mañana, antes del desayuno**, ¡y aumenta tu energía!

Dos minutos de estos saltos harán maravillas en la densidad ósea. Sólo procura usar tenis o zapatos diseñados para absorber el impacto que recibe tu cuerpo al caer con tal fuerza.

¿Quieres tener un bonito trasero para lucir ese traje de baño en el verano?

Mientras te cepillas los dientes, párate derecha y dobla ligeramente las rodillas. Tensa los músculos abdominales y mantén recta la espalda (no se vale arquearla) mientras inclinas las caderas hacia delante al mismo tiempo que contraes los glúteos. Regresa las caderas a su posición original.

Asegúrate de tensar los músculos fuertemente cuando inclines las caderas hacia adelante. Si pasas 6 minutos diarios en el cepillado de dientes, son 42 minutos por semana de tensión de glúteos, el equivalente a una clase de gimnasio para

endurecer estos músculos, ¡y sin todo el sudor!

Ya sabes que los senos no están formados de músculo y que no se pueden fortalecer directamente. No obstante, una de mis mejores amigas, que es bailarina en el famoso Moulin Rouge, en París, compartió conmigo este secreto: todas las mañanas, **después de la ducha**, hace “cierres pectorales” juntando las manos, palma con palma, y empujando 100 veces. Empieza con los brazos al nivel del pecho; luego, velos alzando hasta que queden encima de la cabeza. Esto ayuda a fortalecer el tejido alrededor de los senos. Es como un levantamiento natural de pechos, y no tarda más de 1 minuto.

Mientras conduces al trabajo, cada vez que te toque una luz roja, sume el estómago durante todo el tiempo que dure el alto. Contrae los abdominales inferiores por 5 segundos, suelta; luego agrega los abdominales superiores por otros 5 segundos. ¡No olvides respirar!

Lleva una pelotita a tu lugar de trabajo.

Mientras estés sentada, colócala entre las piernas, a la altura de las rodillas. Aprieta la pelota y mantenla así. Hazlo 50 veces y aumenta poco a poco hasta alcanzar las 100 veces al día. La parte interna de los muslos se endurecerá maravillosamente. Si te sientas en un cubículo o en un área abierta donde la gente te pueda ver, entonces mantén la presión por 1 minuto, o hasta que ya no aguantes, y repite durante el día.

He aquí otro ejercicio que puedes hacer **detrás del escritorio**. Para afirmar los glúteos, contrae el trasero 100 veces seguidas. Puedes hacer una serie rápida y/o lenta, manteniendo el “apretón” 3 segundos, o más, cada vez. Realiza el ejercicio varias veces al día, los resultados serán dignos de un bikini!

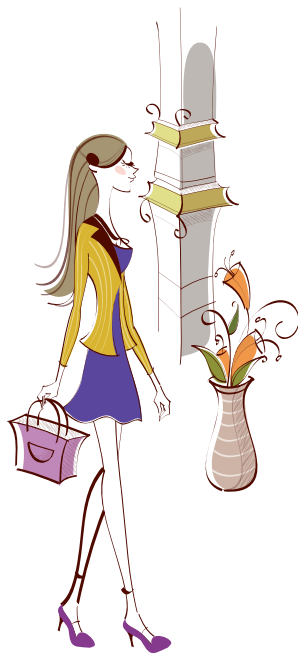
Otro ejercicio que puedes hacer en el trabajo. **Cada vez que te vayas a sentar**, vuelve a incorporarte antes de que el

trasero toque la silla. Sólo hazlo una vez en cada ocasión. La persona común que trabaja en una oficina se levanta y se sienta cuando menos 50 veces al día. Eso equivale a 50 sentadillas, ¡y cada una te lleva sólo 3 segundos!

Usa las escaleras siempre que tengas la oportunidad, y cuando lo hagas, sube los escalones de dos en dos. Concéntrate en el estilo mientras subes. Párate derecha, aprieta el abdomen y no te inclines demasiado hacia delante. Al subir los escalones de dos en dos, aumentas la carga en los cuádriceps, en los muslos, y glúteos. Eso les dará más definición y los fortalecerá. Procura apoyar todo el pie sobre el piso, para evitar que se abulten las pantorrillas.

Cada vez que vayas al baño, párate frente a uno de los muros, con los brazos extendidos al nivel de los ojos. Coloca las palmas sobre el muro y dobla los codos para hacer 20 lagartijas de pie. Empuja cada vez más fuerte para alejar

¡Crea un vientre plano sin sudar ni una gota!



el cuerpo del muro, moviéndote lentamente y manteniendo el control. Proponte hacer 20 repeticiones. Este movimiento sencillo tonificará la parte posterior de los brazos.

Siempre que camines, contrae los abdominales superiores e inferiores en todo momento. Esto ejercitará los músculos abdominales profundos, que no alcanzan ninguna flexión. También te ayudará a tener el vientre plano sin sudar.

Mientras hablas por teléfono, ponte de pie y toma el respaldo de tu silla con la mano izquierda. Párate derecha, pon todo tu peso sobre la pierna derecha, y balancea la izquierda hacia delante y hacia atrás. No aproveches el impulso ni fuerces la pierna hacia atrás más de lo que logra moverse al principio. Mantén el control del movimiento siempre. La pierna debe estar ligeramente flexionada mientras va hacia adelante y atrás para evitar dañar los ligamentos y la parte baja de la espalda (recuerda, no la

arquees). Procura hacer 15 repeticiones con cada pierna, y repite el ejercicio mientras no sientas ardor en el músculo.

Cuando trabajes en la cocina sola o con amigas, pon música y baila. Lo hice justamente anoche para quemar algunas calorías adicionales que se estaban metiendo sigilosamente en mi salsa. Escuché a Katy Perry, Muse (*Supermassive Black Hole*), Lady Gaga y Beyoncé, mientras ponía la mesa y preparaba rápidamente una maravillosa cena. Ponía un plato sobre la mesa, luego daba algunos pasos, pasaba al siguiente cubierto, ponía otro plato, hacía unos pasos más y me movía al siguiente lugar. Cuando revolvió una salsa sobre la estufa, imovía las caderas en la misma dirección en que mezclaba la salsa!

Cuando doubles la ropa lavada, aprieta los glúteos lo más rápido posible. Nadie te verá, así que ¡no temas verte ridícula! Al apretar mientras doubles, lograrás incluir unos ejercicios tonificadores

¡Pon música y baila!



necesarios en tu ajetrado día. Cuanto más laves, más tonificadas se pondrán tus curvas!

Asegúrate de llevar puestos unos tenis cuando enciendas la televisión.

Cuando empiecen los comerciales, ponte de pie, cambia a algún canal de ejercicio y entrena mientras esperas a que vuelva tu programa. Si no eres aficionada al ejercicio por televisión, entonces haz 50 saltos con palmadas. No sólo quemarás calorías, sino

que aumentará también la densidad de tus huesos.

Antes de acostarte, haz un último ejercicio para lograr unos muslos de antología. Acuéstate sobre la espalda, con los brazos a los lados. Separa las piernas y vuelve a juntarlas en un movimiento rápido, estirando la punta de los pies. Vuelve a la posición con las piernas abiertas y de nuevo a la posición central. Recuerda emplear toda la fuerza a la hora de hacer estas contracciones.

Para conocer más sobre Valerie Orsoni, visita su sitio de Internet en lebootcamp.com

