

Paula Butragueño

10 semanas para sentirte

Consigue
un cuerpo
fuerte,
una mente
sana
y una
vida feliz



inspira fit

PAULA BUTRAGUEÑO

10 semanas
para sentirte **10**
con el Plan
inspira fit

Consigue un cuerpo fuerte,
una mente sana y una vida feliz

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) Dirijase 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

Fotografías del interior

© Ingrid Hoppe (www.ingridhoppe.com)

© Patricia Gallego (www.patriciagallego.com)

Diseño del interior y composición: Diego Carrillo

© Paula Butragueño Díaz-Guerra, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Primera edición: mayo de 2016

Depósito legal: B. 7546-2016

ISBN: 978-84-08-15300-9

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Egedsa

Printed in Spain-Impreso en España

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

Índice

Prólogo	11
1. Ser feliz es la decisión más importante de tu vida	17
2. El gran triángulo vital de la salud. Cuerpo, mente y alimentación	33
2.1 El triángulo vital del cuerpo. Cardio, fuerza y flexibilidad, 37	
2.2 El triángulo vital de la mente. Pensamiento, emoción y conducta, 43	
2.3 El triángulo vital de la alimentación. Cantidad, calidad y distribución, 59	
2.4 Comparte tu #PlanInspiraFit. Déjame ser tu cómplice, 85	
3. Empieza tu #PlanInspiraFit	87
3.1 Cómo medir la intensidad, 90	
3.2 Qué tipo de sesiones vamos a encontrar en el #PlanInspiraFit, 96	
3.3 Cómo se distribuyen estas sesiones a lo largo de la semana, 101	
3.4 Mi #PlanInspiraFit para ti, 103	
3.5 ¿Y después de las 10 semanas? Plan de mantenimiento, 107	
4. Antes de nada, ¿conoces la diferencia entre calentar y estirar?	108
4.1 Qué es y para qué sirve el calentamiento, 111	
4.2 Qué es y para qué sirve el estiramiento, 116	
5. Cómo hacer una sesión de baja intensidad	121
5.1 No soy corredor, pero quiero intentarlo, 126	
5.2 Soy corredor habitual, 131	
5.3 Prefiero no correr, 132	
6. Subimos pulsaciones con la alta intensidad	135
6.1 Cómo se hace un entrenamiento de alta intensidad, 139	
6.2 Vamos a por las sesiones con estos dos HIIT, 141	
7. Ejercita la fuerza de todo tu cuerpo	150
7.1 Qué ejercicios vamos a trabajar y cómo se realizan, 155	
7.2 Busca el número de tu sesión de fuerza resistencia de hoy y vamos a por ella, 181	
8. Disfruta de un rato para ti con las sesiones de core estiramiento	219
8.1 Cómo hacer esta sesión para obtener beneficios en mi cuerpo, 223	
8.2 Secuencias de core estiramiento, 227	
9. Qué hacer cuando falta la motivación	236
10. Buscando nuestra mejor versión. El superyó	245
Agradecimientos	251

01

Ser feliz
es la decisión
más importante
de tu vida



Ser feliz es la decisión más importante de tu vida

Cuando me preguntan cómo surgió mi blog, InspiraFit, y qué idea tenía al abrirlo, siempre digo lo mismo: **InspiraFit surgió para ayudar a los demás.** Mi idea era crear un espacio desde el que poder contagiar a otros mi ilusión y pasión por el ejercicio físico, con la firme creencia de que **una vida activa es una vida más feliz.**

Mis mejores recuerdos están asociados al deporte. Yo siempre he sido muy deportista. Por devoción, porque nada ni nadie me han obligado nunca a ello. Se puede decir que lo llevo en los genes. Reconozco la suerte de sentirlo así, porque sé por experiencia que no todo el mundo lo vive de la misma manera y que, para muchos, el deporte supone un esfuerzo extra a las obligaciones del día a día. Yo, en cambio, con apenas seis años, soñaba con el timbre que anunciaba el final de las clases para volar a mis entrenamientos de gimnasia rítmica. Recuerdo perfectamente a mi primera profesora, Mónica, con la que siento que tenía un vínculo muy especial. Yo la adoraba, y creo que ella también a mí. Mónica siempre me elegía para el ejercicio individual de manos libres en las competiciones y exhibiciones, y yo no entendía por qué. Con el tiempo me lo explicó: para que los ejercicios sin aparato resulten vistosos, tiene que hacerlos alguien que ponga mucha pasión.

Cuando fui más mayor, llegó el momento de tomar la primera de las decisiones que marcarían el rumbo de mi vida. Mónica me ofreció competir a nivel profesional y entrenar en el centro deportivo de alto rendimiento donde hacían las niñas que se preparaban para entrar en el equipo nacional. Era aproximadamente el año 1992, el año de las Olimpiadas de Barcelona, y, justo en ese momento, la prensa no dejaba de publicar noticias sobre las innumerables



horas que entrenaban las niñas del equipo olímpico de gimnasia, el estricto control de la alimentación al que estaban sometidas e incluso algunos rumores al respecto de que les suministraban sustancias que interferían con su desarrollo físico.

Como es comprensible, mis padres decidieron por la niña de 9 años que yo era que lo mejor para mí sería mantenerme al margen y continuar estudiando como una chica cualquiera. Sin embargo, no dejé de asistir a mis clases extraescolares de gimnasia rítmica hasta la adolescencia, cuando llegó un momento en que me estancué. La elasticidad, fundamental en la práctica de este deporte, es una de las facultades que disminuye con la edad y, por tanto, a medida que pasan los años, debe trabajarse cada vez con más constancia para mantenerla.

Necesitaba una actividad nueva que me ilusionara, y me apunté a un gimnasio. Asistía a todas las clases que podía. Por aquel entonces lo que estaba de moda era el aerobio, el *step*, el *cardio box*... Me encantaba el trabajo de la monitora: cómo llegaba a la clase, ponía la música y conseguía que todos nos

moviéramos con ella. Así descubrí que quería ser monitora: quería crear mis propias clases y conseguir yo también esa magia.

Esperé a tener la edad mínima para obtener la titulación necesaria y, con dieciséis años recién cumplidos, me encerré todo el verano para sacarme un curso de «Monitor de *fitness* y actividades colectivas» de la Federación Madrileña de Gimnasia. Para mí fue un verano maravilloso que disfruté como la enana que era. Aprendí de muchísimos profesores y, como la alumna más joven del curso, compartí experiencias con alumnos mucho más mayores.

Nada más terminar, empecé a dar clases en algunos gimnasios. Nunca olvidaré la mezcla de miedo e ilusión con la que subí al autobús camino de mi primera clase. Fue de aeróbic en un gimnasio en Vallecas. La había preparado tanto que me sabía la música y cada movimiento de memoria. Seguramente, si hoy pudiera volver a ver esa clase, me moriría de vergüenza, pero lo cierto es que salió bien. Recuerdo cómo la gente, a medida que avanzaba la sesión y se iba aprendiendo la coreografía, iba cambiando su expresión, mostrándose más alegre y con más energía, disfrutando. Comprendí que aquello me gustaba.

Casi sin darme cuenta, cumplí dieciocho años y llegó el momento de elegir carrera. En aquel momento, la creencia general era que las personas destinadas a triunfar en esta vida son aquellas que estudian licenciaturas importantes. Yo quería estudiar algo relacionado con el deporte, pero el consejo de todo mi entorno fue que estudiara lo que se conocía como «una carrera con salidas». Además, yo sacaba muy buenas notas y en mi familia todos eran arquitectos, ingenieros, etc. Por segunda vez en mi vida di la espalda a lo que realmente me apasionaba y elegí cursar Ingeniería de Caminos, Canales y Puertos. Durante los siguientes siete años compaginé estos estudios con mi trabajo en diversos gimnasios, mientras dedicaba los veranos y fines de semana a seguir formándome en el mundo del *fitness*. Me convertí en instructora de pilates y entré en el mundo de la formación como coordinadora en una escuela de monitores. Nada más terminar la carrera, conseguí un empleo estable y muy bueno en mi especialidad, Hidráulica y Energética, en el departamento de ingeniería de una de las eléctricas más importantes de nuestro país. Mi trabajo consistía en participar en el diseño de centrales hidroeléctricas rodeada de un ambiente excelente, con grandes compañeros y un buen horario que, además,

raramente me obligaba a hacer horas extras. Se puede decir que mi situación era bastante confortable.

Sin embargo, algo dentro de mí sentía que aquel no era mi sitio o, al menos, no por el momento. Por algún motivo, a pesar de llevar una vida plena, me sentía vacía. **De ese vacío surgió la idea de crear el blog,** sin más intención que transmitir algo que llevaba dentro, algo en lo que siempre había creído. No esperaba nada, solo necesitaba hacerlo. Aunque únicamente lo fuesen a leer mi familia y mis amigos. No era capaz de imaginar otro escenario.

Por aquel entonces acababa de entrar a formar parte de la comunidad *fitness* más grande del mundo, la Nike Training Club, una comunidad unida por una aplicación móvil llamada «NTC», que consta de multitud de entrenamientos diferentes para poder hacer desde casa. En aquel momento, su cara visible y embajador era el gran Óscar Peiró, una de las figuras más importantes del *fitness* dentro y fuera de nuestro país, conocido en redes sociales como «*The Spanish Fitness Machine*», y con razón. Él se encargaba de llevar a cabo demostraciones presenciales de la aplicación en espectaculares eventos en los que conseguía sacar lo mejor de todos los asistentes. Créeme que las agujetas Peiró están patentadas y duran una semana. El Nike Training Club estaba en plena expansión y Óscar Peiró necesitaba a una chica para que le acompañara y le diera apoyo en estos eventos. Y así es como emprendí esta aventura.

El primero en el que participé se celebró en uno de los enclaves más emblemáticos de Madrid: la Sala de Columnas del Círculo de Bellas Artes. Allí se dieron cita 200 chicas para un entrenamiento cargado de energía y absolutamente mágico. Sentí que todo mi cuerpo vibraba y que quería formar parte de aquello. Poco a poco me fui formando con Nike y con Óscar hasta llegar a ser Master Trainer, lo que para mí es una de las cosas más bonitas que me ha dado esta profesión. Paralelamente, compartía en el blog todas mis experiencias y los eventos en los que participaba, cosa que contribuyó a su difusión.

Y así pasé un año, compaginando el trabajo de ingeniera, el blog y mis sesiones como Master Trainer de Nike. InspiraFit empezó a crecer y cada vez me llevaba más tiempo, hasta que un día la gran Cristina Mitre, precursora del movimiento «Mujeres que corren» y una de las culpables de que hoy esté escribiendo este libro, me ofreció formar parte de la cabecera de blogs de

Women's Health. No me lo podía creer. Cristina apostó por mí y el blog creció de manera exponencial. Hasta que llegó un momento en el que tuve que reconocer que no podía con todo. Apenas veía ni a mi familia ni a mis amigos porque utilizaba los fines de semana para grabar los vídeos, no descansaba lo suficiente porque el blog lo escribía por las noches y empleaba mis días de vacaciones en asistir a los eventos de Nike. Una vez más, tenía que decidir hacia dónde dirigir mi vida. Y era una decisión muy difícil. Elegir el blog, el deporte, implicaba renunciar a un trabajo seguro, estable y bueno, con unos compañeros inmejorables, hoy grandes amigos. Y, encima, en plena crisis. Yo no quería que ni ellos ni mi familia pensaran que estaba loca, o que era una desagradecida. **Fue entonces cuando me hice la pregunta más importante de mi vida: «Paula, ¿eres feliz? ¿Estás hoy en el lugar que te acerca a donde te gustaría estar mañana?»**. La respuesta fue un rotundo no. En mi interior, la decisión ya estaba tomada, pero me daba miedo su reacción.

Dicen que, en algunos idiomas, crisis significa cambio, y que de este siempre puede surgir una oportunidad. Creo que la crisis en nuestro país sirvió para



romper muchos esquemas caducos, válidos para otras épocas, pero, en mi opinión, ya desfasados. Como, por ejemplo, que una carrera universitaria es, por sí sola, garantía de éxito en la vida. Afortunadamente, hoy en día se alienta a los niños a descubrir qué es lo que les apasiona, con la convicción de que será aquello en lo que podrán ser realmente buenos. Hoy se anima a las personas a luchar por lo quieren, por descabellado que parezca, porque **cuando pones el corazón en algo, el resultado solo puede ser bueno. Y lo que es más importante, te hará feliz.**

Para mí había llegado el momento de apostar por lo que me gusta, por mi pasión. Pedí una excedencia de mi trabajo y decidí profesionalizarme en ello. Pocos meses después, me ofrecieron la oportunidad de escribir este libro que hoy lees, mientras a mí me haces la persona más feliz sobre la faz de la tierra.

¿Por qué InspiraFit?

Recuerdo perfectamente el día en que decidí cómo se llamaría el blog. Era una tarde de domingo y estaba con mi hermana en casa. Yo intentaba dar con el nombre adecuado y ella me preguntó qué era lo que pretendía con él. Yo le contesté:

—Quiero intentar ayudar a quienes no sepan cómo hacerlo, a incluir el ejercicio físico y pequeños hábitos saludables en sus vidas, y así intentar inspirarles.

—Pues ahí tienes tu nombre, inspira —me dijo ella.



Y así surgió InspiraFit.

Este deseo de inspirar nace de la observación de mi entorno. Hace años que veo cómo cada vez más personas sin problemas aparentes padecen trastornos de salud derivados del estrés, tales como ansiedad, depresión o males mayores. Creo que muchas de estas enfermedades tan presentes en nuestra sociedad son consecuencia directa de una vida en la que estamos sometidos a tantos estímulos que es fácil colapsar en cualquier momento. Nos puede pasar a todos.

Todo se mueve a tal velocidad que nos cuesta asimilar tanta información y, poco a poco, vamos perdiendo la referencia de qué es lo importante. Todo el mundo se queja de que le faltan horas al día, de tal manera que hasta el ocio se convierte en una obligación más de nuestra lista de tareas. Estamos tan sobrecargados de responsabilidades que nosotros mismos nos imponemos que, a menudo, el propio descanso pase a un segundo plano. **Nos cargamos la mochila de piedras que no nos dejan avanzar.**

Es muy sencillo caer en esta espiral. Yo misma me he visto inmersa en ella más de una vez, porque siempre he sido de esas personas a quienes les gusta aprovechar el tiempo tratando de hacer cien mil cosas en un día sin olvidarme además de ser la «mujer perfecta» (ya sabes, amiga, madre, amante, trabajadora, estudiante, o varias combinaciones de todas ellas a la vez).

Sin embargo, durante toda mi vida, mi ratito para mí y mis entrenamientos han sido una prioridad. **El deporte es la válvula de escape que mantiene mi mente sana y ordenada.** Me ayuda



a mantenerme equilibrada y, gracias a eso, hasta ahora he conseguido llevar una vida plena en la que he decidido ser feliz. Porque sí, **ser feliz es una decisión que tomamos cada día.**

Durante todas las etapas de mi vida he compaginado múltiples tareas, como cuando era estudiante con dos trabajos a la vez, o cuando ya trabajaba de ingeniera y daba clases en el *gym* y creé mi blog. Dormía poco, comía mal y mi vida social se tambaleaba. La salud no me acompañaba y enfermaba cada dos por tres.

Hubo una época en las que tenía unas anginas al mes, y el médico me dijo que ya no me podía recetar más antibióticos porque mi estómago, que también empezó a irritarse cada vez más a menudo, no podía con ello. Después de este periodo de anginas, llegué al periodo de los cólicos, y cada dos por tres me sentaba mal la comida, por ligera que fuera. Así descubrí que, en contra de lo que yo creía, el ejercicio físico por sí solo no basta para sentirte bien y ser feliz.

Comprendí que cuidarse es un concepto mucho más amplio que hacer ejercicio regularmente, y que la salud depende de encontrar el equilibrio entre el cuerpo, la mente y la alimentación. Cambié por completo mi forma de vivir y de comer. Entendí la importancia del descanso y la desconexión y, sobre todo, la importancia de dormir las horas que el cuerpo necesita. Mi salud mejoró y, con ello, pude sacar adelante el blog para intentar ayudar a las miles de personas que quizá estaban en mi misma situación. Así, contra todo pronóstico, InspiraFit, que surgió inicialmente para ayudar a los demás, en realidad a la primera a la que salvó fue a mí misma.

Ahora te toca a ti


Si estás leyendo este libro es que has dado el primer paso hacia una vida más plena. Aunque no lo parezca, ser feliz es una de las decisiones más difíciles que se pueden tomar a lo largo de la vida, ya que implica renovarse cada mañana. Implica despertarse y pensar: «Hoy voy a intentarlo, independientemente de cómo saliera ayer, **hoy voy a hacer todo lo que esté en mi mano para que mi vida sea más bonita**».

Ser feliz implica ser valiente. Atreverse a saltar, con sentido común, por supuesto, pero sin mirar atrás. Tomar decisiones que nos obligan a salir de

nuestra «zona de confort», quizá sería mejor decir «de disconfort». Porque muchas veces nos quedamos paralizados solo por no movernos de donde estamos, aunque no estemos bien. Por miedo a qué habrá más allá.

Yo hace un año me tiré a la piscina más honda a la que me tirado nunca, y os puedo asegurar que es la mejor decisión que he tomado en mi vida. Me lleve a donde me lleve, sé que seguí a mi corazón y creí en mi instinto, y estoy segura de que en esta vida eso tiene premio, aunque solo sea la satisfacción personal de haberlo intentado.

Y con esto no quiero decir que no haya que meditar las decisiones o esperar el momento adecuado, ya te he contado cómo a lo largo de mi vida, en más de una ocasión, me ha tocado renunciar. Pero no me arrepiento, al final todo llegó en el momento adecuado. **Por eso, otra de las cosas que necesitamos para llegar donde queremos estar es paciencia y confianza.** Confianza en que en la vida todo llega, por lejano que pueda parecer. Si sabes escuchar, si sabes estar



LO QUE SIENTES ES LO QUE ATRAES;
LO QUE IMAGINAS, LO QUE CREAS
Y LO QUE PIENSAS TE TRANSFORMA
EN LO QUE ERES

y pones toda tu fuerza en algo, las cosas terminan saliendo. Al final, todo sigue una especie de orden mágico y acaba sucediendo lo que tenía que suceder.

Las cosas suceden cuando de verdad pones toda tu fuerza y tu pasión en ellas. Esto implica que tienes que trabajar cada día y renunciar a muchas cosas: la pereza, el mal humor, el ego y esa voz interior que intenta a menudo desviarnos del camino. Porque rendirse es más sencillo. Quejarnos y lamentarnos de lo que no conseguimos, de lo poco afortunados que somos, es mucho más fácil que darlo todo con la certeza de que el trabajo es la clave, y de que las cosas al final suceden.

Cuando das, recibes, y eso es una realidad. Y no solo porque me guste confiar en el karma y en que las personas que dan sin esperar nada a cambio recibirán al final todo lo que dieron, sino porque dar llena nuestra alma, mientras que no hacerlo, la vacía. Por eso es importante trabajar la generosidad. No me cabe la menor duda de que las personas generosas son más felices que las egoístas.

No hay mejor sensación que la de sentirnos bien con nosotros mismos, y para conseguirlo debemos amar todo lo que hacemos y lo que tenemos a nuestro alrededor. El amor no es lo contrario del odio, sino del ego. Debes amar lo que haces, no por la recompensa que conlleva, ni por lo que los demás puedan pensar, sino porque es lo que has elegido, porque te llena. Sin esto, no hay nada, porque si vives pendiente de qué dirán los demás, corres el riesgo de perderte en una maraña de insatisfacción. **Porque a la única persona a quien puedes llenar de verdad es a ti.**

Y lo más importante: no se puede ser feliz sin salud. La salud es la número uno de las necesidades universales, porque sin ella no se puede disfrutar de todo lo demás. Por mucho amor que lleve dentro, ¿cómo podría compartirlo si no me encuentro bien? Y aunque tuviera todo el dinero del mundo para llevar a cabo lo que más deseara, ¿cómo podría hacerlo sin salud?

Piensa un momento en esos días en los que estás enfermo, aunque sea de una gripe. No tienes energía, ni ganas, ni cuerpo para hacer todo eso que tanto te gusta. Y, por el contrario, piensa en la sensación de esos días en los que te encuentras descansado y con fuerza para todo. Te comes el mundo. Imagina cómo sería sentirte así cada mañana. Con la sensación de que te sobran fuerzas para afrontar el día, que tu mente está despejada para resolver cuanto se te

SI TE ARRIESGAS
PUEDES PERDER UN POCO,
SI NO TE ARRIESGAS
LO PIERDES TODO





ponga por delante, que te sientes bien por dentro y por fuera. Te gusta la imagen que proyectas al exterior.

No digo que todo cuanto le pasa a nuestro cuerpo esté en nuestras manos. Existen enfermedades que van más allá de lo que podemos controlar cuidándonos. Pero sí me atrevo a decir lo contrario: que está en nuestra mano decidir cómo tratamos nuestro cuerpo y, por tanto, cómo este nos responde.

Nuestro cuerpo es nuestro templo y debemos tratarlo como tal. Y por eso, el objetivo fundamental de este libro es que te sirva de guía para alcanzar la salud a través del equilibrio entre el trabajo del cuerpo, la liberación de la mente y la armonía en la alimentación.

En los siguientes capítulos te guiaré a través de cada uno de estos grandes aspectos de lo que somos, mente, cuerpo y alimentación, para ayudarte a definir un nuevo yo en el que sentirte bien por dentro y por fuera.

¿EMPEZAMOS?

