



FIT GIRLS

SÚMATE AL FENÓMENO DE MODA EN INSTAGRAM

LIDIA A. COSTA

RUN!



ILUSTRACIONES DE
NURIA DÍAZ



GO!



FIT GIRLS

SÚMATE AL FENÓMENO DE MODA EN INSTAGRAM

LIDIA A. COSTA

ILUSTRACIONES DE
NURIA DÍAZ

© Textos: Lidia A. Costa, 2017
© Ilustraciones: Nuria Díaz, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017
Lunweg es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avenida Diagonal, 662-664 – 08034 Barcelona
Calle Josefa Valcárcel, 42 – 28027 Madrid
lunweg@lunweg.com
www.lunweg.com
www.facebook.com/lunweg
<http://twitter.com/Lunwegfoto>

Primera edición: abril de 2017
ISBN: 978-84-16890-12-5
Depósito legal: B 25247-2016
Imprime: Cayfosa

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 a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

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.

Sumario

Introducción	6
1. #fitgirl Tipologías de fit girls	9
2. #fabletica Yo soy fabulosa y atlética	33
3. #comelimpio Quiero ser lo que como	53
4. #miciudadfit Nuevos mapas urbanos	71
5. #fitcionario Así nos comunicamos	87
6. #fitpics La vida en fotos	103
7. #quierouncuerpofit Deportes para tonificar y no muscular	127
8. #decalogofit Filosofía de la fit girl	141
9. #musasfit Gurús a las que seguir en IG	155
10. #parejafitalafuerza Detrás de toda fit girl siempre hay una pareja paciente	167
11. Fitómetro	177



INTRODUCCIÓN

¿Por qué quiero que todo el mundo me vea haciendo deporte?

Hola, bienvenida a la era de la nueva chica *it*. O sea, de la nueva chica «imprescindible». Tú, que sigues de cerca las últimas tendencias en moda, *beauty tips* y *food porn*, y que admiras profundamente a Chiara Ferragni, Olivia Palermo, Gigi Hadid y Paula Echevarría, sabes que eso, solo eso, ya no mola. Ahora, lo *cool* de verdad es cumplir con todo lo anterior y, además, hacer deporte. Bueno, más que hacerlo, compartirlo en tus redes sociales. Porque, no lo olvides:

NO BASTA CON SERLO,
LOS DEMÁS TIENEN QUE
VERLO

Por eso, desde esta guía queremos ayudarte a convertirte en toda una *influencer* en mallas y zapatillas, pero *fashion*, cool y bien molona. Y aunque no es una tarea sencilla, con nuestros consejos y tu plena disposición lo conseguirás seguro. Debes tener muy en cuenta los modelitos deportivos que luces, el tipo de fotos que te haces, los *hashtags* que utilizas, las musas *fit* a las que sigues, la presentación de tus platos de ensalada... y, por supuesto, también los deportes que practicas. Porque no, ¡no todos valen!, bien porque no resultan del todo «femeninos» (que cada una lo entienda como quiera), bien porque las grandes marcas así lo han decidido, hay prácticas deportivas que deberás desechar si quieres conseguir tu objetivo: ser toda una *fit girl*.

¿Y qué hay del necesario postureo?, te preguntarás. La apariencia interesada es uno de los imprescindibles en fenómenos que, como este, se desarrollan en el entorno de las redes sociales. Y también en el de las *fit girls*. Si por algo destaca es, sin duda, por



el posturo, eso que suena tan molón y que no es más que añadir a tus *posts* en IG un importante nivel de ficción, invención y/o producción. Pero, repetimos: si de verdad no quieres resultar ridícula, no olvides que tus seguidoras no son bobas y se dan cuenta de las mentiras en exceso y de las invenciones desmedidas.

Pero, ¿de verdad sabes qué significa?

El concepto de fit girl va más allá de su significado literal.

FIT → *en forma o tonificada*
GIRL → *chica*

Diríamos entonces que

FIT + GIRL = «chica tonificada»

Pero... ¡error! No es solo eso. No basta con que te machaques en el *gym*, te levantes cada día a las 6.30 de la mañana para correr 10 km, comas todo lo que te dice tu nutricionista o con que estés suscrita a prestigiosas ediciones internacionales de revistas de *fitness*. Solo conseguirás tu objetivo si tienes en cuenta que hay un par de requisitos añadidos: la presencia en redes sociales es **FUN-DA-MEN-TAL**, y conseguir cada vez más seguidores, cueste lo que cueste —incluso si tienes que recurrir a estrategias inconfesables como comprarlos—, **IM-PRES-CIN-DI-BLE**.





1. #fitgirl

TIPOLOGÍAS DE FIT GIRLS



Como en casi todo, el espectro de posibilidades de tipos de fit girls es variado. Y, ¡jojo!, todas válidas. Pero no te dejes deslumbrar por los destellos de la popularidad y el dinero (seguro que sabes que las más influencers incluso cobran de las marcas. ¿Que no lo sabías? ¡Pues ahora sí!). Sé humilde y, sobre todo, ten sentido común: no hay nada peor que una *wannabe* (querer ser y no poder) y hacer el ridículo en las redes. ¡Eso nunca! De ahí que te recomendamos ser consciente de las limitaciones con las que puedes encontrarte —presupuesto, horarios, tipo de físico...—, y que comiences por crearte el perfil de fit girl que más se ajuste a tu realidad. Tranquila, que sí: cualquier mujer puede ser una fit girl. ¡Hay para todas!





