EL PLAN DE

SÁLVAME PARA CURVYS

Gimnasia, recetas y estilo de vida

Anabel Pantoja

mr

El plan de SÁLVAME para CURVYS

Anabel Pantoja

mr

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel **ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible.**

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.

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño
Fotografía de la cubierta: © Esteban Palazuelos

Ilustraciones de ejercicios: Jesús Sanz
Diseño y maquetación de interiores: María Pitironte
Ilustraciones de recursos: Shuterstock/María Pitironte

© Anabel Pantoja, 2020
© Mediaset España, 2020
© Editorial Planeta, S. A., 2020
Martínez Roca es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona
www.mrediciones.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-270-4788-4
Depósito legal: B. 18.510-2020
Preimpresión: Safekat, S. L.
Impresión: Huertas, S. A.
Printed in Spain-Impreso en España

Índice

PARTE PRIMERA

Nadie es perfecto

Ole tú

1. Siempre he estado rellenita, **13**
2. El momento del cambio, **17**
3. Mi vida en Sálvame, **25**
4. Aprendiendo a comer, **31**
5. Sácate partido con la ropa, **35**
6. Viva el *body* positive, **43**

PARTE SEGUNDA

Intentando llevar una vida saludable...

aunque a veces cueste

1. Benditas rutinas, deseando estoy de volver a ellas, **53**
2. Porque yo lo valgo, **63**
3. Mi presente es sembrar, sembrar, sembrar ..., **73**

49 cosas que tal vez no sabes de mí, **78**

PARTE TERCERA

Ponte en forma con Anabel

1. El ejercicio. Una razón de peso, **87**
2. Puesta a panto. Ropita chula, buena música y al tema. Motivación extrema, **95**
3. Mis 7 retos, **97**

PARTE CUARTA

La cocina de Anabel

1. Toma pan y moja, **155**
2. Mis truquitos en la cocina, **160**
3. Pantorecetas, **162**

PARTE PRIMERA

Nadie es perfecto.

Ole tú

Capítulo 1

Siempre he estado rellenita

Desde niña y en la adolescencia he estado rellenita. Si no hubiera sido por la tele y el giro que dio a mi vida en muchos aspectos no sé cómo habría seguido, quizás hubiera puesto remedio a mis kilos de más, no sé, vete a saber; pero lo cierto que es que desde ese momento todo cambió para mí.

Con 7 u 8 años me ponía ciega de chuches y bollería industrial y a partir de los 12 años, con el desarrollo hormonal, empecé a engordar a pasos agigantados. ¿Cómo no iba a ganar kilos con lo mal que me alimentaba? Además, no tenía mucha vigilancia porque mi madre tenía que trabajar y me crie con mi abuela materna, Consuelo, que me malcrió bastante.

Con 12 años solo quería comer Phoskitos y Bollycaos, era pura ansiedad.

Recuerdo que en el colegio, en la hora del recreo, la mayoría de mis compañeros tomaban «cosas sanas», mientras yo comía bollos. Era lo que me gustaba y mi abuela me compraba lo que yo quería porque si no me cogía unas pataletas del demonio, ¡qué iba a hacer la pobre! A la hora de comer, si me ponía pescado, pataleta, si me ponía verdura, pataleta. Y cuando iba a algún restaurante siempre pedía pechuga de pollo empanada, espaguetis, huevos con papas, hamburguesas... ¡ese era mi paladar! A veces, haciendo memoria, me pregunto, ¿qué comía yo entonces que no fuera comida que no engordara? Porque ahora como de todo, quitando la coliflor y el pulpo, que son cosas que no me metería en la boca jamás.

Desde muy joven siempre tuve el problema de los kilos metido en la cabeza, pero seguía comiendo, no podía parar.

17 años y una talla 48

Tener 17 años y una talla 48 me afectaba muchísimo, tanto física como psicológicamente: al subir escaleras, en las relaciones íntimas o en mi vida social... Me costaba trabajo todo. Pensaba: «Dios mío, ¡que solo tengo 17 años» y aunque me agobiaba seguía comiendo.

También afectaba al tema de mis relaciones. Con mis parejas, porque siempre he tenido novio, pasaba lo típico: ellos nunca me decían nada. Sin embargo, sabía lo que pensaban, eso lo sabes. Tenía claro que eran conscientes de mi exceso de peso y se callaban, pero los kilos estaban ahí.

Tuve incluso un problema en una rodilla, por el peso, me caí al subirme a una silla y me partí el ligamento. Me tuvieron que escayolar. Y el médico me dijo: «Anabel, tienes las rodillas de una señora de 60 años, y el tejido en la rótula totalmente desgastado».

En ese momento fue donde tomé conciencia del problema que suponían los kilos de más en mi cuerpo, y no solo por la sobrecarga que provocaban en todas mis articulaciones sino porque se había convertido en una amenaza para mi salud.

Defiendo las tallas grandes, porque cada uno es como es, pero los kilos en exceso nunca traen nada bueno.