

ABRIL 18

100%
¡ÚTIL!

Men's Health

Espalda & abs

Quema grasa con tu propio peso P. 104

HOMBREMH
Aitor Ocio

Cuerpo invencible en 3 semanas

Noquea el estrés con muay thai

8

comidas rápidas y nutritivas

Sé un atleta versátil P. 80

SEXO... 🍆 🍑 😊

Préndela con apps y juguetes

Supera adversidades



TIPS DE LA NASA



MÉXICO \$ 52
EL SALVADOR 3.10 DÓLARES - NICARAGUA 54 CÓRDORAS
COSTA RICA 1600 COLONES - PANAMA 3.10 BALBOAS

¡NUEVOS PRODUCTOS
NUTRICIONALES!



Productos en armonía con la naturaleza de venta en **andrea**®

www.andrea.com | | 477 788 46 00 *Lada sin costo

ALIMÉNTATE SANAMENTE. COME FRUTAS Y VERDURAS.

HISTORIAS DE PORTADA



REVOLUCIONA TU DIETA CON GRANOS

Aprende a preparar quinoa, farro y espelta.

48

Respira mejor y romperás tus récords en el gimnasio.

62

Para alegrar tu semana te presentamos a Natasha Esca.

36



Domina la lagartija de Superman

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEMANA 5

Diagramas de ejercicios de yoga y fitness para aprender a hacer la lagartija de Superman.

P. 64

VUELA COMO EL HOMBRE DE ACERO
Cualquiera puede levantar pesas, pero este movimiento te hará la envidia de todo el gimnasio.



Lecciones de boxeo de parte de una bella y letal entrenadora.

108

¿Tienes lo necesario para superar el #RetoMH?

18



Mata el aburrimiento y vuélvete más culto.

39

FITNESS
SÉ UN ATLETA VERSÁTIL
Aprende a modificar tus fibras musculares.

80

ESTILO
El rosa es el color de la temporada, no temas usarlo.

30

Los accesorios básicos para cualquier caballero con clase.

76



FITNESS

Más fuerte, más ágil y sin estrés practicando muay thai.

66



EN PORTADA

Talento:
Aitor Ocio



INSPIRACIÓN
NATURAL
FASHION
FEST

MÉXICO Men's Health

DIRECTOR EDITORIAL
Sergio Rodríguez Durán

Víctor Martínez Ranero
Coordinador Editorial

ARTE
Joaquín Huerta Santana
Coordinador de Arte

Dora Lilia Banda,
Paulina Sánchez
Traductores

Chavira Editores
Corrección de estilo

RELACIONES PÚBLICAS

Elmis Reyes
Directora de Relaciones Públicas
Gustavo Rincón
Director de talento

CHIEF CONTENT OFFICER
José Alberto Sánchez

CHIEF EDITOR OFFICER
Jorge Morett

VENTAS
Marielos Rodríguez
Directora General Ventas

DIGITAL
Rubén Romero Trujillo
Editor Web
Rodrigo Morales
Community Manager

EDICIONES GLOBALES / EDITORES EN JEFE

 Alemania Wolfgang Melcher	 Kazajistán Irina Utesheva
 Australia Luke Benedictus	 Malasia Eugene Phua
 Ghana Godfred Akoto Boafo	 Hungría Máté Pásztor
 Bulgaria Vladimir Konstantinov	 Polonia Aneta Martynow
 China Gao Zhen	 Portugal Pedro Lucas
 Croacia Kresimir Sego	 Reino Unido Toby Wiseman
 España Jordi Martínez	 Turquía Fatih Büyükbayrak
 Estados Unidos de América Matt Bean	 Rumania Mihai Ghiduc
 Nigeria Osagie Alonge	 Rusia Maxim Semelyak
 Grecia Vassilis Georgakakos	 Serbia y Montenegro Ivan Radojicic
 Holanda Ronald Janus	 Singapur Kelvin Tan
 Italia Aldo Ballerini	 Sudáfrica Jason Brown
 Tailandia Chatchawin Unhanun	 Baréin, Catar, Emiratos Árabes Unidos, Kuwait, Carlin Gerbich

ventasTBG@editorial.televisa.com.mx



TELEvisa PUBLISHING INTERNATIONAL
EDITORIAL TELEvisa INTERNACIONAL

Porfirio Sánchez Galindo
Director General

RODALE INTERNATIONAL
Senior Vice President, Rodale International
Robert Novick

EDITORIAL
Editorial Director, Rodale International
John Vile
Editorial Director,
Men's Health & Women's Health
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director,
Runner's World, Bicycling and Int'l Branded Books
Veronika Taylor
Senior Content Manager
Karl Rozemeyer
Associate Editor
Samantha Quisgard
Editorial Assistant
Natanya Spies
Production Assistant
Denise Weaver

BUSINESS
Executive Director, Business
Development & Global Licensing
Kevin LaBonge
Director, Business Development
and Global Licensing
Angela Kim
Director, Global Marketing
Tara Swansen
International Finance Manager
Michele Mausser
Coordinator
Elizabeth McDarby

Número telefónico para
venta de suscripciones:
01-800-222-2000

Atención a suscriptores:
01 800 REVISTA
(738-47-82)

Página web:
tbgsuscripciones.com

¿Dudas? ¿Opiniones? Queremos saber lo
que piensas. Nuestro equipo de asesores y
columnistas está para ayudarte. Escríbenos a:
sergiomhlatam@gmail.com

**MEN'S HEALTH
MÉXICO**

© MEN'S HEALTH. Marca Registrada. Año 25 N° 04. Fecha de publicación: 08-04-18. Revista mensual, editada y publicada por EDITORIAL TELEvisa, S.A. DE C.V., Av. Vasco de Quiroga N° 2000, Edificio E, Col. Santa Fe, Del. Álvaro Obregón, C.P. 01210, México, D.F., tel. 52-61-26-00, por contrato de licencia celebrado con RODALE, INC. Editor responsable: Porfirio Sánchez Galindo. Número de Certificado de Reserva de derechos al uso exclusivo del Título MEN'S HEALTH: 04-2010-070510200400-102 de fecha 27 de julio de 2017, ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título N° 5135, de fecha 13 de septiembre de 1994. Certificado de Licitud de Contenido N° 8358, de fecha 24 de abril de 2002, ambos con expediente N° 1/432'94'/10581, ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México: Distribuidora Intermex S.A. de C.V., Lucio Blanco N° 435, Azcapotzalco, C.P. 02400, México D.F. Tel. 52-30-85-00. Distribución en zona metropolitana: Unión de Exponentes y Vocadores de los Periódicos de México A.C., Barcelona N° 25, Col. Juárez, México D.F. Tel. 55-91-14-00. Impresa en: Reproducciones Fotomecánicas S.A. de C.V. Durazno No. 1 Esquina Ejido Col. Las Perlas Tepapan Xochimilco, México D.F. C.P. 16010

EDITORIAL TELEvisa S.A. DE C.V. investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos. ATENCIÓN A CLIENTES: a toda la República Mexicana tel. 01 800 REVISTA (7384782). Exportado por Editorial Televisa, S.A. de C.V. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial del contenido e imágenes de la publicación sin previa autorización de Editorial Televisa, S.A. de C.V.

IMPRESA EN MÉXICO - PRINTED IN MÉXICO.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.
ALL RIGHTS RESERVED.

© Copyright 2018.

ISSN 1665-3807

**MEN'S HEALTH ES UNA PUBLICACIÓN DE
EDITORIAL TELEvisa, S.A. DE C.V.**

 **asics**
I MOVE ME™



MOVE TO BLOOM



ASICSMexico

Compra en www.asics.com.mx



RoadHawk FF™ SP
SAKURA COLLECTION

* EDITORIAL



El origen

■ No sé si fue por el Abierto de Australia, los Olímpicos de Invierno, el Juego de Estrellas de la NBA, el Super Bowl en Minnesota, la ronda final de la Champions League, el regreso de Roger Federer a la cima del ranking mundial, la visita de Michael Phelps a México o la última competencia ciclista que hice en Monterrey, pero **en días pasados recordé mi fascinación por el deporte**, mi inclinación por la actividad física y el porqué comencé a hacer esto que hago.

Tampoco podría determinar qué porcentaje de mi vida lo he dedicado al juego o al ejercicio, pero estoy seguro que uno alto; el resto probablemente lo desperdicié. Lo digo así porque nadando (como lo hice miles de tardes), corriendo (como en la prepa), jugando fútbol (como cada fin de semana), rodando (de vez en cuando), peleando (un hábito reciente), escalando (cuando mi primo me invita) o haciendo pesas (como cada mañana) es donde me siento bien. También disfruto cuando lo veo, sobre todo en ejemplos como los ya mencionados. **El asunto es que el deporte es lo mejor que me pasó**, pues a través de él pude entender otros aspectos de la vida, gracias a él me conozco un poco mejor y por su culpa he sentido, varias veces, que puedo conseguir lo que sea.

Desde aquel certamen olímpico en Barcelona 1992 que, sin entender exactamente de qué se trataba, sentí una emoción incommensurable y una admiración enorme por ciertos atletas que, ahora entiendo, son **los responsables directos de que a veces tenga fe** cuando los pronósticos no son alentadores.



Sergio Rodríguez Durán

DIRECTOR EDITORIAL



Twitter

@serch_rodu



Instagram

serch_rodu

Email:

sergiomhlatam@gmail.com

Por los nadadores Matt Biondi y Aleksandr Popov, mi capacidad de asombro se activó, mientras que por el Dream Team donde jugaba un tal Michael Jordan quise conocer los deportes de conjunto (1992). Por Romario terminé por saber que el fútbol me gustaría siempre (1994). Cuando llegó Atlanta pensé que jamás vería un corredor más dominante que Michael Johnson (1996). Luego, 12 años después, el propio deporte me presentaría a Usain Bolt. **El chiste se cuenta solo**. Y así, durante ese maravilloso lapso, aparecieron (no en ese orden) Zidane, Phelps, Federer, Armstrong, Nadal, Schumacher, Messi, Thorpe, Bryant, Gebrselassie...

Mi recuerdo viene a cuento porque **nunca antes había visto, sentido y**

experimentado tanta incertidumbre como ahora. Hablo en general, desde la economía y la política, hasta la vida laboral, pasando por las relaciones personales y la salud. **No sé si es una epidemia reciente, una mera racha o que sencillamente crecí y ya no estoy en la secundaria;** pero de repente nada parece estar en paz. Entonces recuerdo las hazañas de aquellos que, de alguna manera, me mostraron el camino. Me refugio en la creencia de que aún hay personas que mueven el mundo hacia delante, no necesariamente por sus logros, sino por la inspiración que provocan en el resto. En mi caso, ese fue el origen de mi entusiasmo y, ahora que lo escribo, es lo que me permite entender que la incertidumbre es el juego en sí mismo.

© 2018 Levi Strauss & Co.

LEVI'S® TAPERED JEANS
ESTILO DE PIES A CABEZA.

OBTÉN EL LOOK COMPLETO EN LEVI.COM.MX

LIVE IN **Levi's**®



◀ ANTONIO SUASTE

Entrenador personal certificado por la Asociación Mexicana de Educación Deportiva.

antoniomhlatam@gmail.com



Responde



FITNESS

1 Los hombres en general no somos acinturados, y aunque voy diario al gym no logro definir esa zona. ¿Qué puedo hacer?

VÍCTOR

La cintura es una de las zonas que más trabajo cuesta definir en el hombre, principalmente porque nuestra complejión ósea es mayor en comparación con las mujeres. Lo anterior no significa que tener cintura estrecha resulte algo imposible. El que acudas al gym todos los días no te hará acinturado por "default", necesitas trabajar esa zona. Mis recomendaciones son: **1/ Abdominales**, intercostales y oblicuos forman parte de un mismo grupo muscular. Si ejercitas el abdo-

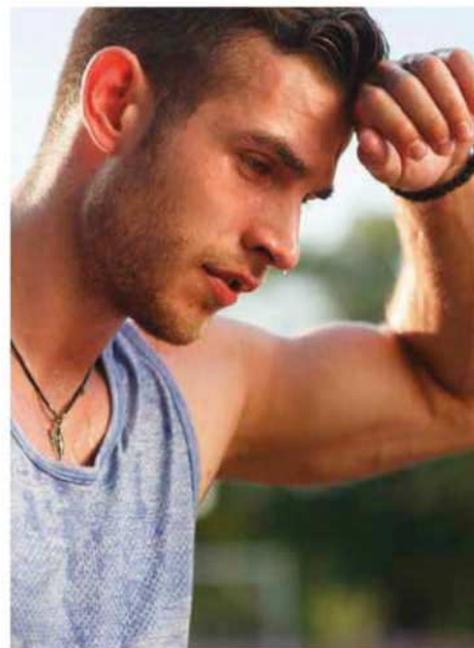
men, también requieres trabajar los oblicuos. Puedes efectuar crunch con giros, flexiones laterales con mancuerna y giros con barra tras nuca. **2/ Haz cardio**. Realizar ejercicio aeróbico será fundamental si quieres un torso con cintura reducida. Correr, trotar, andar en bici, subir y bajar escaleras son opciones convenientes. **3/ Alimentación**. Evitar las grasas, disminuir azúcares y racionar hidratos de carbono te ayudará a obtener resultados notorios e inmediatos.

SALUD

2 Por lo regular, sudo mucho a la hora de hacer ejercicio (pesas y cardio), situación que me provoca demasiado ardor en la cara. ¿Es normal?, ¿qué puedo hacer?

JOSÉ LUIS

Es muy posible que se trate de urticaria colinérgica, un padecimiento en la piel debido a elevaciones considerables de calor en el cuerpo y la sudoración, mismo que es propiciado por las duchas demasiado calientes, el estrés y, desde luego, el ejercicio. Este inconveniente aparece a los pocos minutos de empezar a sudar. Mis recomendaciones son: **1/ Consulta al especialista**. Una visita al dermatólogo resultará fundamental, pues nadie mejor que el experto para revisar tu caso y prescribir el tratamiento apropiado. **2/ Toma precauciones**. Es importante que una vez finalizada la rutina (de pesas, cardio o de ambas) seques tu cara con un pañuelo desechable. Evita el uso de toalla en esta zona, ya que podrías irritarla aún más. Posteriormente aplica un spray a base de agua termal, situación que ayudará a reducir el ardor. **3/ Después de ducharte** o lavar tu cara (con agua tibia), puedes aplicar cremas elaboradas con metronidazol (medicamento de acción antimicrobiana) para contrarrestar el problema. Reitero que antes de tomar cualquier decisión, la opinión médica será determinante y fundamental.



 Santander



TE CONOZCO,
TE RECONOZCO.

“CON LAS TARJETAS
SANTANDER
FIESTA REWARDS,
RECIBE NOCHES DE HOTEL,
ACCESO A EVENTOS EXCLUSIVOS
Y ADEMÁS ACUMULA PUNTOS EN
TODAS TUS COMPRAS.”

- ARI BOROVOY



SOLICÍTALA YA EN [FIESTAREWARDS.COM](https://fiestarewards.com)
O AL 01 800 249 4000





FITNESS

3 ¿Qué rutina recomiendas para hacer crecer el antebrazo?

EDGAR

El antebrazo y la pantorrilla son dos músculos olvidados a la hora de entrenar brazo o pierna, principalmente porque se tiene la falsa idea de que se ejercitan indirectamente. Y aunque en parte se involucran, no hay como dedicarles una sesión independiente. Para el antebrazo existen ejercicios efectivos que pueden contribuir a su crecimiento, tales como: **A/ Curl con barra a una mano.** De pie, toma una barra olímpica sin peso con una mano. Eleva el antebrazo lo más arriba que puedas, pero sin despegar el codo del costado. Desciende lentamente y vuelve a subir. Acto seguido, cambia de brazo. Realiza 10 repeticiones por brazo. **B/ Curl de muñeca con mancuernas.** Sentado en un banco, toma una mancuerna (20 libras) con la palma de la mano hacia arriba. Recarga el codo y antebrazo sobre la pierna, dejando la muñeca al aire. Realiza elevaciones y descensos con ella hasta completar 12 repeticiones. Posteriormente cambia de brazo. **C/ Curl invertido con barra de pie.** Toma una barra de peso integrado (20 libras por lado) y sujétala con las palmas de las manos hacia abajo a una abertura menor a la de tus hombros, flexiona los codos y elévala a la altura del pecho. Bájala lentamente y sube otra vez. Efectúa de 12 a 15 repeticiones.

FITNESS

4 ¿Qué tan recomendable es practicar cardio en ayunas?

ALEJANDRO

Expertos en acondicionamiento físico aseguran que practicar cardio en ayuno es “un arma poderosa a la hora de perder grasa”, pues el organismo sin alimento presenta bajos niveles de glucosa e insulina en la sangre. “En presencia de insulina no hay quema de grasa, ya que el cuerpo deja de liberar al torrente sanguíneo los ácidos grasos para oxidarlos como energía cuando el índice de insu-

lina se encuentra elevado”, afirma Omar Ponce, instructor de un reconocido centro deportivo. Ten presente que si practicas cardio en ayuno a una intensidad elevada perderás no sólo grasa, sino masa muscular también, así que procura moderarte en velocidad y evita exceder los 30 minutos. Recuerda que el desayuno es la primera comida del día y, por lo tanto, la más importante. Si planeas hacer cardio y levantar pesas olvídate del ayuno, ya que para llevar a cabo un ejercicio anaeróbico requerirás un alimento antes de entrenar (hidratos de carbono o proteína).



SALUD

5 En el gym escucho hablar mucho de “pre-entrenos”. ¿Qué son? ¿Ayudan en algo?

MARCO ANTONIO

Un pre-entreno es un suplemento que emplean los deportistas para optimizar su rendimiento. Como su nombre lo indica, se consume antes del entrenamiento (generalmente 30 minutos previos a la actividad física). Especialistas en medicina deportiva aseguran que un pre-entreno incrementa la fuerza y resistencia durante la rutina, mejorando la absorción de nutrientes en los alimentos ingeridos posteriores al ejer-

cicio. Entre los suplementos considerados pre-entreno se encuentran: los de fuerza (creatina); los de crecimiento muscular (aminoácidos); los estimulantes (cafeína); y los de resistencia (taurina). Si vas a consumir un pre-entreno, te recomiendo hacerlo por periodos breves (de tres a cuatro meses); luego evita su ingesta durante cuatro o cinco meses. Te sugiero consumir uno de los cuatro tipos de pre-entreno mencionados.

 Columbia



STAY
COOL
STAY
PROTECTED

STAY OUT
THERE



Playera Solar Shade™ ZERO



¿Quién necesita sombra cuando tienes la tecnología OMNI SHADE DEFLECTOR?

Pequeños puntos de la tecnología deflector están colocados en la parte externa de la prenda para evitar que los rayos solares penetren en tu cuerpo y así te puedas sentir fresco y protegido.

CANCÚN LA ISLA, PLAYA DEL CARMEN QUINTA ALEGRÍA, GUADALAJARA GALERÍAS, LEÓN MAYOR, MONTERREY NUEVO SUR, TOLUCA GALERÍAS, CENTRO HISTÓRICO, MUNDO E, SANTA FE, TIENDAS MARTÍ.

01

x

DATOS ÚTILES

*Un montón de tips,
trucos y estrategias para
la vida diaria.*



MEJOR CADA DÍA

POR JORDI MARTÍNEZ | FOTOS EDU GARCÍA

KHAKIS QUE TE ACOMPAÑAN EN EL MEJOR MOMENTO DEL DÍA



Levi Strauss & Co. © 2017 Levi Strauss & Co.

CONOCE LOS **NUEVOS** SMART 360 FLEX
DOCKERS.COM.MX

ALWAYS ON
DOCKERS


El ex futbolista ibérico Aitor Ocio, quien vistió los colores del Athletic Club y del Sevilla FC, ocupó por primera vez la portada de MH hace cuatro años, aunque esa vez lo hizo en la edición española de la revista. En ese momento llevaba apenas un año de colgar las botas. Pero el hombre que ves aquí es, nos atreveríamos a decir, mucho mejor en todos los sentidos. En lo que se observa a simple vista y en lo que no. Pasados los 40 sigue siendo (por mucha rabia que le dé que se lo digan) uno de los mejores cuerpos de Iberoamérica y uno de los deportistas más sensatos e inteligentes que han pasado por este título.

¿Cómo te has preparado para estar casi mejor ahora que hace cuatro años en tu primera portada para Men's Health?

► Pues supongo que el secreto es que procuro estar listo todo el año... Tengo mis propios objetivos, que me marco con la ayuda de mi preparador, para saber hacia dónde dirigir mis esfuerzos, mi volumen de entrenamiento, mi alimentación... En este caso, y sabiendo que tenía que aparecer en una portada que me hace especial ilusión, diseñamos un plan de tres semanas en el que nos centramos principalmente en la alimentación. Se trataba más que nada de afinar, porque, no nos engañemos: no hay NADA que puedas transformar o cambiar radicalmente en tres semanas si antes no has hecho tus deberes.

Objetivo conseguido. Todo un logro si además tenemos en cuenta que ya has rebasado la cuarentena de años...

► Afortunadamente, mi cuerpo responde y va a seguir respondiendo, pero es cierto que para que reaccione a un estímulo determinado, cada año el esfuerzo es mayor. A nivel hormonal se producen cambios, y ya no es lo mismo que a los veintitantos... De todas formas, a mí me ayuda tratar de superar mis propias marcas año tras año. Como se dice en el fútbol: si sales a empatar, acabas perdiendo; si sales a ganar, puedes empatar. Pues esto es lo mismo: si piensas "voy a quedarme como estoy" o "voy a mantenerme como hasta ahora", es muy probable que no mejores.

"Hay que salir a ganar, no a empatar. Si piensas 'voy a mantenerme como hasta ahora', es muy probable que no mejores".



El menú de Ocio

Dependiendo de las circunstancias, Aitor varía el menú. Este es sólo un ejemplo.

DESAYUNO



A las 7:00 a.m.

UNA DOSIS DE ENERGÍA

40 gramos de avena

Leche de arroz o avena

Omelette de claras

ALMUERZO



A las 12:00 p.m.

CALMANDO EL HAMBRE

2 latas de atún o

200 gramos de pavo

3 tortitas de arroz

Un puñado de almendras crudas

COMIDA



A las 2:00 p.m.

HORA DE REPONERSE

Ensalada abundante con variedad de verduras y hortalizas

250 gramos de carne roja

100 gramos de arroz integral

MERIENDA



A las 5:00 p.m.

MANTENIENDO LA LÍNEA

2 latas de atún o

200 gramos de pavo

3 tortitas de arroz

Un puñado de almendras crudas

CENA



A las 9:00 p.m.

LA MEJOR DESPEDIDA

Verduras hervidas o a la plancha

250 gramos de pescado



NUEVA LOCIÓN

— PARA TODOS LOS DÍAS —

FRAGANCIAS ETERNAMENTE MASCULINAS

La nueva loción **Old Spice®** tiene un perfecto atomizador diseñado para dos tipos de aplicación: Aplica la cantidad exacta en tu cuello o rocía la cantidad deseada en el pecho.

SALUD ES BELLEZA

173300202D0164

► DATOS ÚTILES

Supongo que no entrenas sólo para quedar bien en la portada de Men's Health...

► (Risas) No, no. Para nada. Hago HIIT, entrenamiento funcional y de fuerza, para generar músculo que proteja mis articulaciones y tendones, y evitarme dolores y molestias más adelante. Lo importante no es sólo el ahora: es invertir en el futuro. Tengo claro que quiero llegar a los 50 o 60 años y poder todavía hacer deporte...

Pero no futbol...

► No, futbol no. Le di y me dio tanto en su momento, que ahora ya busco otros horizontes. El futbol para mí ahora es mi hija, que está enamorada de este deporte. Voy a verla jugar, le doy mi opinión si me la pide... Lo único que me preocupa es que lo viva como una diversión. Hoy, con toda la información que se maneja y con las redes sociales, percibo que los niños más que en entretenerse con el balón piensan en ser un determinado jugador y todo lo que le rodea... Cuando yo era pequeño, los futbolistas no representaban ni movían lo que ahora. Hay demasiada presión y autoexigencia, cuando simplemente deberían ser niños jugando y disfrutando de un deporte.



“Lo importante no es sólo el ahora. Entreno para invertir”

¿Y qué pasa cuando uno se convierte en ex futbolista? Algo que en realidad únicamente sucede en tu profesión. No se habla de ex actores o ex cantantes...

► Yo había hecho mis estudios de Humanidades, de Empresa, de Magisterio, así que cuando me retiré no fue como asomarme a un precipicio. Pero hay compañeros que lo pasan realmente mal. Cuando el futbol se acaba, es como si una ola enorme te pasara por encima. Y no a todos les espera un sitio privilegiado después. Los Guardiola, los Zidane o los Simeone son muy poquitos. Por suerte, yo he encontrado mi hueco en el mundo empresarial (Aitor se refiere a Henao, S'Thai y Hefitsports, sus tres empresas dedicadas al cuidado de cuerpo y mente).

¿En qué ámbito has enfrentado más presión, en el futbol, en la paternidad o en el mundo empresarial?

► ¿Presión? Sin duda, en el futbol. Hay una presión mediática enorme. Ganar o perder ya vemos lo que significa: TODO. Pero al día siguiente vuelve a salir el sol, ahora lo veo claro... Si volviera a jugar, qué distinto lo haría o lo sentiría.

Los seis trucos de Aitor para un cuerpo de portada

¿Quieres lucir un físico tan impactante como el de Aitor Ocio? Toma nota de sus secretos:

1 | Quítale el polvo a la báscula



“No es lo mismo comer 30 gramos de arroz integral que 70. Pequeños desajustes pueden dar al traste con todos tus esfuerzos”.

2 | Suplementate con cuidado



“No hay que volverse loco con esto. Yo tomo un licuado de proteínas después de entrenar y un complejo vitamínico. Punto”.

3 | Aprende a estirar el tiempo



“Déjate de excusas: ¿de verdad no puedes encontrar una hora y media para entrenar cada día? El secreto es priorizar”.



en el futuro. Quiero tener 60 años y poder aún salir a correr”.



El poder del ejercicio con ligas

A Aitor le encanta incluir este accesorio en sus entrenamientos. Descubre con nosotros su técnica de trabajo.

► Fáciles de transportar

Un sistema de entrenamiento económico, versátil y que apenas ocupa espacio en nuestra maleta de viaje. Te permite trabajar diferentes grupos musculares y entrenar con diferentes rutinas de ejercicios. Son perfectas para verano porque te permiten realizar tus entrenamientos al aire libre (playas, montes, parques)”.

► Buena calidad

“Es muy importante prestar atención a la ejecución de los movimientos. Se trata de un error habitual. Procura mantener la postura correcta. La calidad de tu entrenamiento es tanto o más importante que el volumen de repeticiones. Ejecuta bien los movimientos, evitarás lesiones y tu esfuerzo habrá sido bastante más efectivo”.

► Todas las zonas

“Presta atención a todas las áreas de tu cuerpo, no te centres únicamente en el músculo que estás trabajando en ese momento. Aunque no lo creas, en cada movimiento intervienen muchas otras fibras musculares, especialmente la zona del core que nos da la estabilidad necesaria para nuestro día a día”.



4

No entrenes sólo antes del verano

“Yo lo hago cada día (HIIT, funcional fuerza...), algunos con más intensidad y otros con menos, pero no más de hora y media”.

5

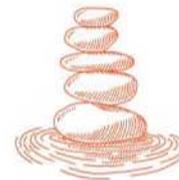
Sé infiel a tu deporte favorito



“El futbol fue el centro de mi vida durante mucho tiempo. Ahora me encanta cambiar. Estoy loco por el tenis y el esquí”.

6

Trabaja tu fuerza mental



“Cada año vas a ser un poco más viejo, y el esfuerzo, mayor. Convértete en el enemigo a vencer. Supérate día a día”.



#RETO

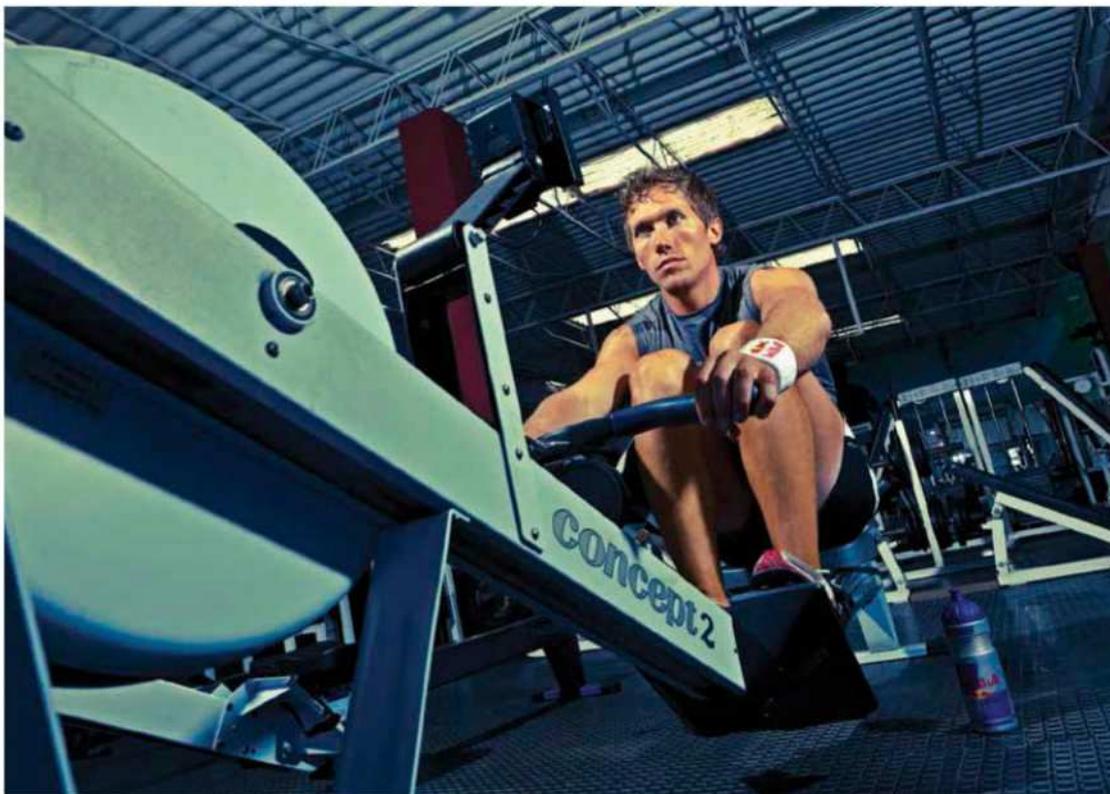


LO QUE NECESITARÁS

- ▶ Una remadora Concept2
- ▶ Una toalla
- ▶ Agua o alguna bebida deportiva

||| → **Una vida sin desafíos no vale la pena y lo mismo podría decirse del entrenamiento.** Es fácil volverse complaciente y realizar siempre la misma rutina a la misma intensidad sólo para sentir que “cumplimos” con hacer ejercicio. Para romper con esta monotonía, cada mes te presentaremos un reto de fitness, algo que probablemente nunca hayas hecho y que te obligará a entrenar a conciencia. El objetivo es convertirte en una máquina capaz de lidiar con cualquier

cosa que se presente. Este mes nuestro objetivo será hacer un **medio maratón en ergómetro** o, dicho de otra manera, cubrir 21,097 metros en una remadora en una sola sesión. Tu entrenador para este reto será un auténtico experto en el tema, se trata de Patrick Loliger, remero olímpico mexicano quien recientemente consiguió el primer lugar en los 2,000 metros en el Campeonato del Mundo de Remo Indoor en Virginia, Estados Unidos.



INSTRUCCIONES

▶ Programa tu distancia. Al encender la remadora, presiona el botón que dice “seleccionar entreno”, después “nuevo entrenamiento”, “distancia simple” y ajusta a 21,097 metros. Comienza a remar.

LO QUE DEBES SABER

▶ “El tiempo que se hace remando es muy similar al que se registra corriendo, así que con una buena técnica podrás hacer un tiempo aproximado al de una carrera a pie”, explica Patrick. “Es muy importante realizar pruebas para conocer el ritmo al que puedes ir durante el reto. Te recomiendo que éste sea constante, no empezar ni muy fuerte ni muy suave, e intentar mantener el parcial desde un principio”.

LOS ENTRENAMIENTOS

Antes de intentar el reto, Patrick recomienda realizar los siguientes entrenamientos. Esto te permitirá familiarizarte con la remadora y el ritmo correcto.

1 Distancia
4,000 m x 3 repeticiones o 3,000 m x 4 repeticiones.

2 Intervalos
10 a 20 rondas (según tu condición física) de 2 minutos de actividad a un ritmo de 24 remadas por minuto seguidos de 30 segundos de descanso.

3 Velocidad
30 remadas a máxima potencia seguidas de 15 remadas de descanso, repite esta secuencia cinco veces. Ese es un circuito, completa 5 descansando 5 minutos entre cada uno.



Si aceptas este reto, no olvides compartir tus resultados en Instagram usando la etiqueta **#RetoMH**. Nuestro conejillo de Indias para este reto será Víctor Martínez (@vicmanero), coordinador de MH. ¿Tienes lo que se necesita para superarlo?





OSCAR
OSCAR DE LA RENTA



DE VENTA EN LIVERPOOL, SEARS, BOUTIQUE OSCAR DE LA RENTA Y CENTRO COMERCIAL SANTA FE

LOS BÁSICOS

TU ENTRENADOR

Ray Peleckas, N.A.S.M.,
entrenador personal,
fundador de BodyBurn
by Ray

@rayfitboston

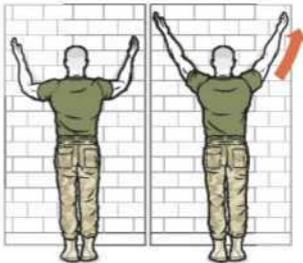
Ganancias sin equipo

UTILIZA ESTA RUTINA SIN PESO PARA FORTALECER LOS HOMBROS Y EL PECHO, ADEMÁS DE MEJORAR TU MOVILIDAD.



MOVILIDAD

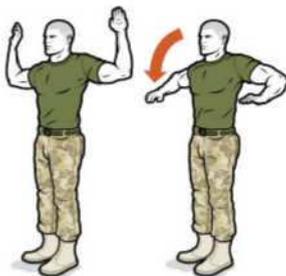
Haz dos rondas de este circuito para blindar tus hombros. El primer movimiento entrena los músculos estabilizadores; el segundo prepara tus manguitos rotadores. Descansa 15 segundos después de cada serie.



DESPLAZAMIENTO DE PARED DE 135 GRADOS

Párate frente a un muro, a unos centímetros de distancia. Coloca tus antebrazos sobre él con los codos flexionados en un ángulo de 90 grados, las palmas viendo una hacia la otra. Separa los antebrazos ligeramente; esta es la posición inicial. Contrae los omóplatos y desliza lentamente los brazos arriba y afuera sin encoger los hombros; luego vuelve a la posición de inicio.

Esa es una repetición; haz 15.



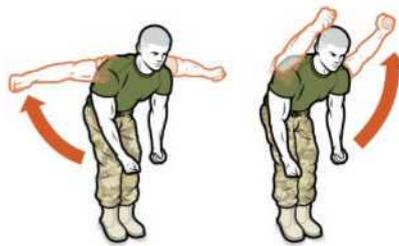
ROTACIONES EXTERNAS DE 90 GRADOS

Eleva los brazos a los costados de tu cabeza, flexionando los codos para que las manos apunten hacia el techo. Las palmas deben ver hacia el frente. Manteniendo la parte superior de los brazos paralela con el suelo, rota lentamente los antebrazos hacia el suelo tanto como puedas sin experimentar molestias. Rótalos de vuelta al inicio. Esa es una repetición; haz 15.



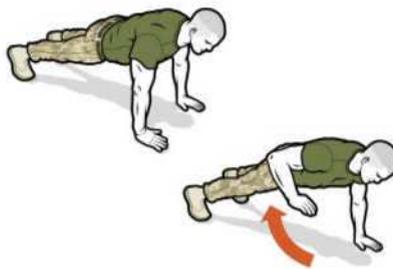
FUERZA

Haz tres rondas de este circuito. Concéntrate en contraer los músculos de tu espalda en cada repetición; ambos movimientos trabajan la espalda media, hombros y core. Descansa 15 segundos después de cada ejercicio.



LEVANTAMIENTO LATERAL A FRONTAL

Flexiona la cadera y las rodillas de manera que tu torso sea casi paralelo al suelo, con los brazos colgando. Sin mover el torso, toma dos segundos para elevar los brazos a los costados hasta que sean paralelos al suelo; luego toma dos segundos para bajarlos. Usa el mismo tiempo para elevarlos al frente. **Esa es una repetición; haz 15.**



REMOS DE VELOCIDAD EN PLANCHA

Asume una posición de lagartija con las manos ligeramente más abiertas que el ancho de los hombros y los pies abiertos al ancho de las caderas. Tu cuerpo debe formar una línea recta desde los tobillos hasta la cabeza. Lleva una mano hasta tu pecho, manteniendo las caderas en el mismo sitio. Lleva la mano de vuelta y repite del lado contrario. Esa es una repetición; haz 30 moviéndote tan rápido como puedas con buena forma.



EL ESTÁNDAR

Realiza 10 rondas de este circuito. Inicia con 10 repeticiones de cada movimiento y haz una escalera descendente (una repetición menos cada ronda). Luego compara tu resultado con las categorías que ves más abajo.



LAGARTIJA DE FOCA

Asume una posición de lagartija tradicional, pero apunta los dedos de las manos hacia afuera. Manteniendo una contracción del abdomen y los codos cerca del torso, flexiona los brazos y baja el torso hasta que tu pecho casi toque el suelo. Haz una pausa y regresa a la posición inicial estirando los brazos completamente. Si no lo haces, la repetición no cuenta. Esa es una repetición.



BRACEO DE AQUAMAN

Recuéstate sobre tu estómago con los brazos al frente. De forma simultánea, eleva los brazos, las piernas y la cabeza (si esto te provoca dolor de espalda, deja las piernas en el suelo). Esta es la posición inicial. Manteniendo los brazos estirados, rótalos hacia atrás hasta que tus manos toquen tus caderas (piensa en un ángel de nieve). Regresa a la posición inicial. Esa es una repetición.



RESULTADOS

¿QUÉ TAN RÁPIDO PUEDES TERMINAR ESTE CIRCUITO?

5 minutos
Entrenamiento básico

>4 a 5 minutos
Vas avanzando, cadete

<4 minutos
¡Nivel MH!

TOPPIK™

APARIENCIA DE 40 A 30 AÑOS
EN MENOS DE UN MINUTO



FIBRAS NATURALES QUE SE ADHIEREN AL CABELLO DE MANERA NATURAL.
CREAN UNA APARIENCIA DE CABELLO GRUESO Y ABUNDANTE.
RESISTE VIENTO, LLUVIA Y TRANSPIRACIÓN.

TU CONFIANZA EMPIEZA CON TOPPIK

Visítanos en www.loppikofficial.mx De venta en:

El Palacio de Hierro
SOY TOTALMENTE PALACIO

amazon

SOLO
C
Sanborns

SALUD ES BELLEZA

™ Marca de Church & Dwight Co. Inc.

Aut. 173501202D0001

Músculos encubiertos

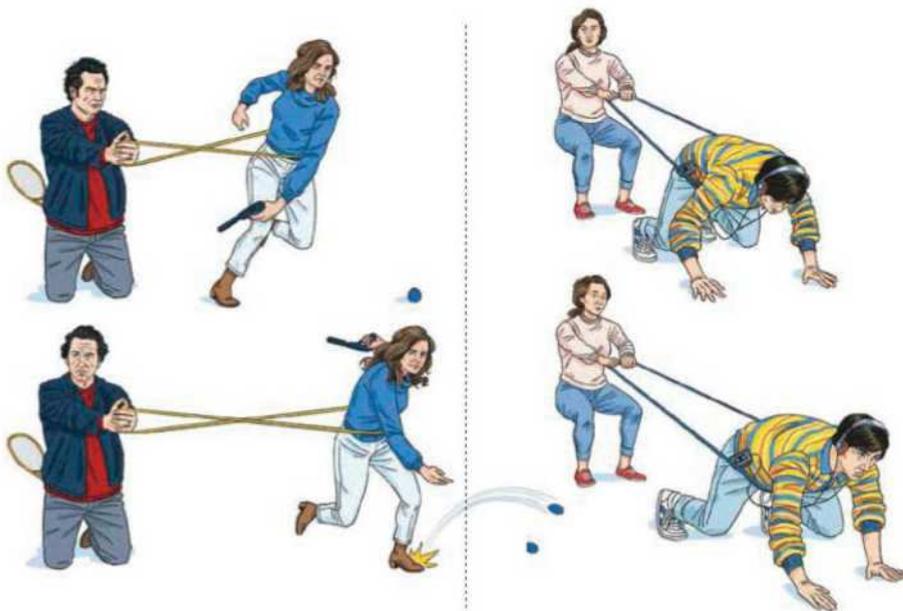
The Americans está de vuelta para su temporada final. Toma a un co-conspirador y realicen este entrenamiento de agilidad juntos.

LO QUE NECESITARÁS

Una banda de resistencia media y un compañero.

INSTRUCCIONES

Realiza cuatro rondas de 30 segundos de cada movimiento. Intercambien posiciones en cada una. Descansen un minuto entre rondas.

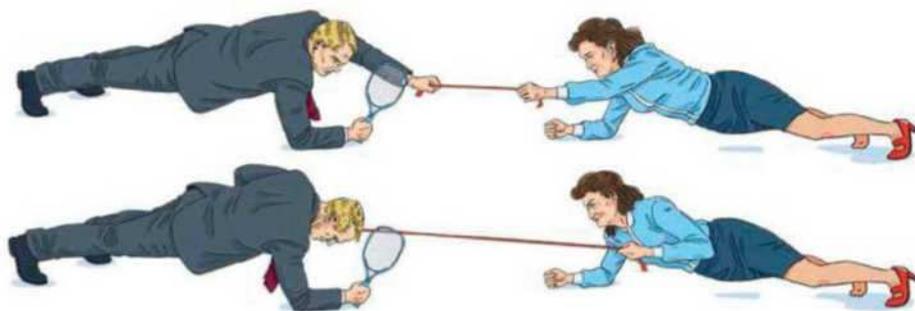


SALTOS DE ESQUIADOR CON BANDA

Párate a la izquierda de tu compañero con un extremo de la banda atado a la cintura. Él o ella debe sostener el otro extremo al nivel del pecho con los brazos estirados. Coloca tu peso sobre la pierna derecha; luego salta hacia el lado izquierdo. Cambia de costado en la siguiente ronda.

CAMINATA DE OSO CON BANDA

Ata la banda a tu cintura, a espaldas de tu compañero, quien debe sostenerla en posición de sentadilla. Ahora camina con manos y pies hacia el frente con las rodillas ligeramente elevadas. Da cinco pasos al frente y cinco hacia atrás. Repite.



PLANCHA CON JALÓN DE BANDA

En posición de plancha, toma la banda con la mano izquierda. Tu amigo debe estar frente a ti a un metro de distancia aproximadamente. Eleva el brazo izquierdo hasta que sea paralelo al suelo. Tira de la banda para llevar el codo hacia tus costillas, sostén esa posición por un segundo y regresa al inicio. Esa es una repetición. Cambien de brazo cada cinco repeticiones.

CÓMO HACER TODO DE FORMA SIGILOSA



CAFÉ

"Envuelve el molino de café con una toalla y coloca otra debajo para silenciar las vibraciones", dice Garrett Oden de Coffee Brew Guides.



PATERNIDAD

¿Hora de berrinche? Prueba con esto: "¡Hagamos jumping jacks!". Esta distracción puede funcionar, de acuerdo con Michele Borba, autora de *Parents Do Make a Difference*.



SEXO

"El Lelo Lyla 2 es un vibrador silencioso", dice Amy Levine, coach de relaciones y fundadora del sitio Ignite Your Pleasure.



CERRAR UNA GAVETA

Convierte a tu perro en un aliado en la cocina

► PASO 1

Lleva a tu perro hacia una gaveta cerrada atrayéndolo con un premio. Haz que ponga sus patas frontales sobre ella y di "empuja". Dale el premio. Repite a lo largo de varios días.

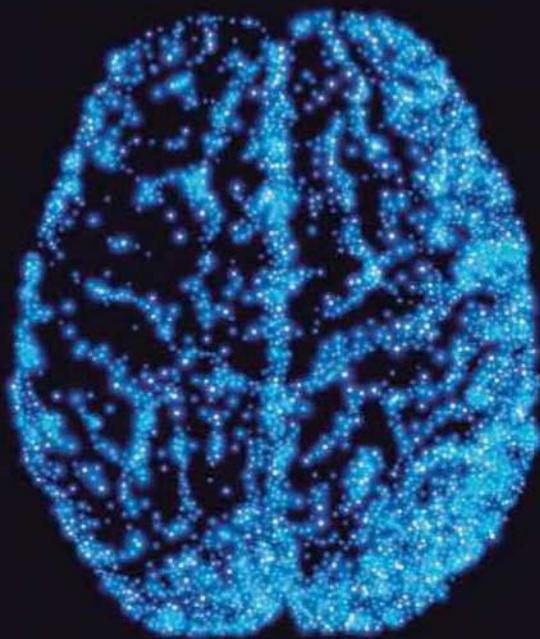
► PASO 2

Realiza el paso 1 de nuevo pero ahora con la gaveta abierta un poco. Esto familiarizará al perro con la acción de empujar. Haz esto por una semana, luego ábrela aún más.

► PASO 3

Después de una semana más, abre la gaveta, apunta hacia ella y di "empuja". Debería levantarse e ir a cerrarla. (Los comandos de voz no son suficientes, debes apuntar o no sabrá qué debe empujar).

CUANDO DESCIFREMOS TODOS LOS
SECRETOS DE NUESTRO CEREBRO...



... ¿PODREMOS APROVECHAR
EL 100% DE SU CAPACIDAD?

 NATIONAL GEOGRAPHIC

PRESENTA

LAS FRONTERAS DE LA CIENCIA

La colección que te descubre los avances científicos
que están transformando nuestro mundo.

Descifrar los enigmas del cerebro humano, comprender cómo
el medio ambiente modifica nuestros genes o descubrir el origen
de la vida puede ser posible mucho antes de lo que creemos.

- NEUROCIENCIA
- GENÉTICA
- FÍSICA
- NANOTECNOLOGÍA



OFERTA DE
LANZAMIENTO
\$69.90

Búscala en tu puesto de revistas y tiendas de autoservicio a partir del **23 de abril**

www.FronterasCiencia.com.mx

Una nueva perspectiva de la vida

Por Joshua St. Clair

► **Bastó una fracción de segundo para que la vida de Scott Howell** cambiara para siempre. En noviembre de 2014, justo antes del Día de Acción de Gracias, un asador de 540 kilos cayó desde un camión mientras lo bajaban y le partió la pierna derecha en pedazos. Los doctores pudieron evitar la amputación con seis cirugías pero Howell casi moría durante la tercera tras pasar 24 horas en un coma inducido.

Pero el verdadero infierno llegó después. Howell estuvo cinco meses en cama, siguiendo un régimen de analgésicos cada ocho horas, y cayó en depresión. Se mantuvo así cuando logró moverse en silla de ruedas y, posteriormente, aprender a caminar de nuevo.

Fumaba marihuana “todo el tiempo” y consumía grandes cantidades de vodka, bourbon y ginebra. Dejar de trabajar destruyó su identidad. En una ocasión le pidió a su esposa que escondiera su arma y se recluyó en un hospital psiquiátrico.

“Había sido un tipo duro toda mi vida”, dice. “Y de pronto no podía hacer nada. Me perdí a mí mismo”.

En marzo de 2015, Aubrey, su esposa,

le pidió que buscara ayuda. Acudió a un sitio llamado Pavi llon en Mill Spring, Carolina del Norte, y pasó 84 días ahí, asistiendo a terapia individual y grupal. “Tenía que pedirle a alguien que me enseñara a ser de nuevo un ser humano”, cuenta Howell. La terapia de grupo le permitió comprender que “otras personas están enfrentando los mismos problemas y no estás solo”.

Scott y Aubrey se separaron, pero Howell dice que siguen siendo grandes amigos y socios. “Simplemente no podemos seguir casados, lo cual apesta. Perdí esa oportunidad”. Pero el chef consiguió hallar una mejor versión de sí mismo.

“Nunca había sido muy agradecido por lo que tenía”, asegura. **“Aprendí que necesitaba escuchar a los demás y prestarles atención de verdad.** Creo que no habría conseguido eso si no me hubieran detenido de golpe. Habría continuado ignorando a la gente. Ahora aprecio mucho las cosas. Esa es una parte importante de sanar y recuperarte. Estoy feliz de que me haya sucedido a mí”.

SCOTT HOWELL

Este chef de 54 años ha trabajado en restaurantes ganadores de estrellas Michelin, además de haber estudiado con ganadores del premio de la Fundación James Beard (dedicado a la excelencia en gastronomía) y ser el cocinero de varias bodas de celebridades. Desde 1992 es el dueño de Nana's, un exclusivo restaurante en Durham, Carolina del Norte.



VIVE LA COPA MUNDIAL DE LA FIFA RUSIA 2018™ COMPLETA Y EN HD



64
CON PARTIDOS
24 EN
EXCLUSIVA

TECNOLOGÍA COMPLETA
PARA DISFRUTAR EL MUNDIAL
TOTAL SOLO POR sky

- TODOS LOS PARTIDOS DISPONIBLES EN ALTA DEFINICIÓN TOTAL
- REPETICIONES DE LOS PARTIDOS
- CANALES CON DIFERENTES ÁNGULOS DEL PARTIDO
- 3 OPCIONES DE AUDIO (ESPAÑOL, INGLÉS Y AUDIO AMBIENTE)
- 10 CANALES EXCLUSIVOS
- ESTADÍSTICAS INTERACTIVAS
- NOTICIERO sky SPORTS NEWS
- 24 PARTIDOS EXCLUSIVOS POR blue to go ESTÉS DONDE ESTÉS

GRANDES JUEGOS
GRANDES EQUIPOS
GRANDES JUGADORES



Sky Patrocinador Oficial

sky.com.mx

SUSCRÍBETE
DESDE
\$0 EN
HD



skyHD

4040 0202 ó 01 55 4040 0202

Vigencia del 1 de abril al 31 de mayo de 2018. La zona de cobertura del servicio prestado por el Concesionario es: el territorio de los Estados Unidos Mexicanos. (1) Para disfrutar los 24 partidos en exclusiva, transmisiones de repeticiones, canales interactivos y estadísticas, deberás contratar el paquete Mundial Total sky con un costo de \$2,500. Términos y condiciones del evento y de suscripción visita www.sky.com.mx, llama al 4040 0202 ó 01 55 4040 0202 o con tu Distribuidor Autorizado. El servicio de Blue To Go Video Everywhere es prestado por NOVABOX, S. de R.L., de C.V., disponible sólo para residenciales a partir de paquete FUN en toda la República Mexicana a través de cualquier servicio de internet de banda ancha previamente contratado con IP mexicano. Términos y condiciones en www.bluetogo.mx.

EL ALMA DE LA FIESTA

¿Te gusta tener conversaciones mundanas con gente que no conoces en fiestas elegantes? ¿No? A nosotros tampoco. ¿La solución? Usa las técnicas de Susan Harrow, coach de medios para las estrellas, y serás un éxito en cualquier evento.

POR TYLER DASWICK

1 ESCAPA DE UNA PERSONA ODIOSA

Sé cortante, de forma amable. Dirígete a esa persona por su nombre, eso hará que haga una pausa, de acuerdo con Harrow. Usa ese momento para verla a los ojos y decir "fue un placer conocerte", mientras ofreces estrechar su mano. Ahora sigue adelante.

2 DEJA UNA IMPRESIÓN

El tipo alegre siempre es más memorable. Demasiadas personas tienden a hablar sobre cosas negativas como la política, la falta de modales en las nuevas generaciones o lo aburrida que es la fiesta. Mejor pregunta esto: "¿Qué es lo más emocionante que está ocurriendo en tu vida ahora mismo?".

3 ACERCA A LA GENTE

Tomar el papel de camarero mantiene el foco de atención lejos de ti y puede ayudarte a reducir la ansiedad. Por ejemplo, si alguien menciona que le gustaría participar en un triatlón, preséntale a otro asistente que haya completado unos cuantos.

4 ÚNETE A LA MANADA

No los aceches. Realiza contacto visual con el círculo y únete lentamente mientras asientes como si ya fueras parte de la conversación. Haz algún comentario y luego preséntate: "Soy, Ricardo, por cierto".

QUIERES IR AL CINE. ¿DEBERÍAS LLEVAR A UNA DAMA O A TUS AMIGOS?

CON UNA MUJER

Los extraños: Cacería nocturna / 20 de abril
Tres psicópatas enmascarados acechan a una familia. Esa es la premisa de esta cinta que, aunque nunca ganará un Oscar, hará temblar de miedo a tu chica. Eso significa que tendrás una razón legítima para abrazarla.

El reencuentro / 27 de abril

Si ella odia las grandes producciones de Hollywood y prefiere dramas europeos que generen una reflexión sobre la condición humana, llévala a ver esta cinta protagonizada por Catherine Deneuve, una de las grandes musas del cine francés.

CON ELLOS

Rampage: Devastación / 20 de abril

Dwayne Johnson interpreta a Davis Okoye, un primatólogo (sí, es algo real) que desarrolla un estrecho vínculo con un gorila. Cuando el animal es transformado en un monstruo incontenible, Okoye debe salvar al mundo de su viejo amigo.

Avengers Infinity War / 27 de abril

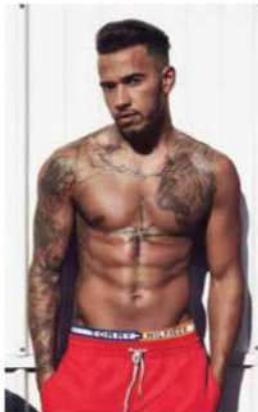
Tus superhéroes favoritos se reúnen de nueva cuenta para salvar al universo. Esta vez el villano es el malvado Thanos, un "infame déspota intergaláctico que busca imponer su voluntad sobre toda la realidad", de acuerdo con Marvel.



ESTILO DE CAMPEONATO



Entre los relojes dedicados a las carreras de autos, pocos son tan icónicos como el PR 516 de Tissot, el cual deslumbró a pilotos y aficionados por igual en la década de los 60 gracias a su diseño y características técnicas. A manera de homenaje, la marca suiza ha presentado una edición especial llamada PRS 516 Alpine, la cual cuenta con cristal de zafiro irrayable con revestimiento antirreflejos de doble cara y correa de piel con cierre desplegable y pulsadores. Esta edición está limitada a 516 unidades.



VELOCIDAD Y ESTILO

Tommy Hilfiger ha presentado a su nuevo embajador a nivel global. Se trata del cuatro veces campeón mundial de la Fórmula Uno, Lewis Hamilton. El piloto británico es célebre tanto por sus éxitos en la pista como por su estilo fuera de ella. "Creo en el poder de la moda y la innovación para celebrar la individualidad y romper las convenciones", afirma. La pasión, dedicación y trabajo duro son valores que comparten el icónico diseñador norteamericano y esta estrella de la velocidad.

Radiografía de un piloto

Si al igual que muchos hombres en el mundo, sueñas con convertirte en piloto profesional, más vale que pongas atención a los tips básicos de uno de los tres podios en el Rally de León: Dani Sordo.

1 ALIMENTACIÓN

"Para la comida soy de sabores muy simples: como un poco de arroz, pasta, carne o pollo. Si hay día de descanso como y ceno limpio, incluyendo verduras para controlar mi peso. La alimentación depende de lo que vayas a hacer, cuando hago bici consumo muchos más carbohidratos".



2 PREPARACIÓN FÍSICA

"Me gusta hacer ejercicio desde siempre. Todos los días hago cardio y un poco de gimnasio. Disfruto del campo y poder andar en bicicleta".



3 DESCANSO

"Paso muchas horas dentro del coche y el desgaste es elevado. Debes tener un descanso adecuado".



COMPARATIVO AUTO PROMEDIO VS. WRC

120 bhp	Desempeño	380 bhp
172 Nm	Torque	450 Nm
6 velocidades manual	Transmisión	6 velocidades secuencial
10.5 s	0-100 km/h	4 s
Tracción delantera	Tren de manejo	Tracción 4 ruedas



El peso del piloto y del copiloto deben ser iguales para no afectar la estabilidad del auto.

3 kg

de peso aproximadamente se pierden en una carrera de Rally, esto puede variar según las condiciones climáticas.

ESTILO



POR
DCMET

Accesorios + Deporte El Favorito UpGrade A fondo Grooming Novedades

Real Walker

Bienvenidos el calor y las sandalias para estar en la playa y dar largas caminatas en la ciudad. La marca alemana Birkenstock causó revuelo hace algunos años y desde entonces ha crecido su comunidad de seguidores, quienes comprobaron la comodidad y el potencial que tienen para crear looks vanguardistas, ya sea combinándolas con unos calcetines, o simplemente llevándolas con un outfit impecable y propositivo.

Por Pierina Feria para DcMET



ARIZONA

1

ZURICH

2



SU CONFORT EXCEPCIONAL SE DEBE A: **1.** LA SUELA Y LA PLANTILLA SE FLEXIONAN AL MISMO TIEMPO QUE TU PIE. **2.** EL SOPORTE DEL TALÓN ABSORBE LOS IMPACTOS. **3.** LA PLANTILLA TIENE EL ESPACIO ADECUADO PARA MANTENER LA POSICIÓN CORRECTA DEL PIE Y DE IGUAL FORMA CON LOS DEDOS.

MODA



DEPORTE



BILLIONAIRE



PALM ANGELS



HOFFMAN PARA HERSHEL



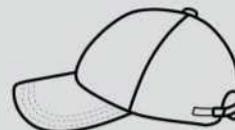
BÉISBOL

Visera frontal y logos de equipos deportivos.



TRUCKER O CAMIONERO

Frente de espuma y una red que permite la respiración de la parte trasera de la cabeza.



STRAPBACK

La parte trasera es de plástico o cuero. La lengüeta ajustable es de tela.



SNAPBACK

Lengüeta de plástico ajustable en la parte trasera.



FITTED CAPS

Vienen en tallas según la medida de tu cabeza, la parte de atrás es cerrada.

Protege tu cabeza

A estas gorras se les vio en pasarelas de múltiples diseñadores, sin embargo, los más consistentes fueron los hermanos de la marca Dsquared. Su inspiración viene de Canadá y las proponen en diferentes colores. ¡Disfrútalas!

Por Pierina Feria para DcMET



DSQUARED2

KENZO



OFF VA WHITE

MAISON KITSUNÉ



EL FAVORITO



T-Shirt
UNITED COLORS
OF BENETTON



Suéter
CALVIN KLEIN



Tenis
ASICS

Sin miedo al rosa



Polo
LEVI'S

Bermudas
ORIGINAL PENGUIN



Gorra
PEPE JEANS

3

reglas para vestir el rosa con dignidad:

1

Trata de no combinarlo con ropa muy estampada.

2

Usa el color como si fuera blanco, es tan tenue que no hace gran diferencia.

3

Si tus amigos te critican, diles que eres tan hombre que haces que el rosa sea un tono masculino.

Sudadera
CHAMPION



Shorts
FILA

Pantalones
PURIFICACIÓN
GARCÍA



El color obligado de la temporada. Puedes llevarlo de pies a cabeza, como es más recomendable, o como un toque llamativo en tu look. Si decides por esta segunda opción, te sugerimos combinarlo con gris, azul o negro. **Por DcMET**

Tenis
VANS



Lentes
MYKITA



Portapasaporte
HORIZN STUDIOS

Maleta
HERSCHEL

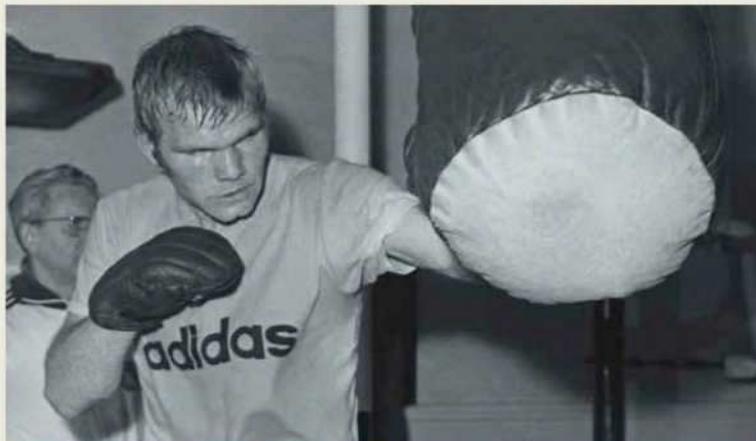


UP GRADE

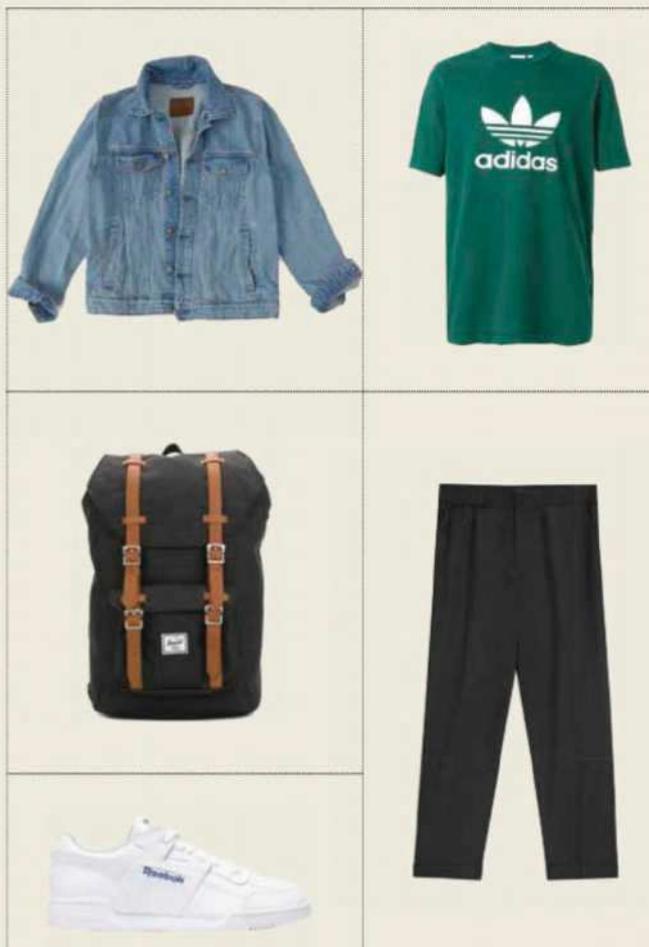


Logomanía

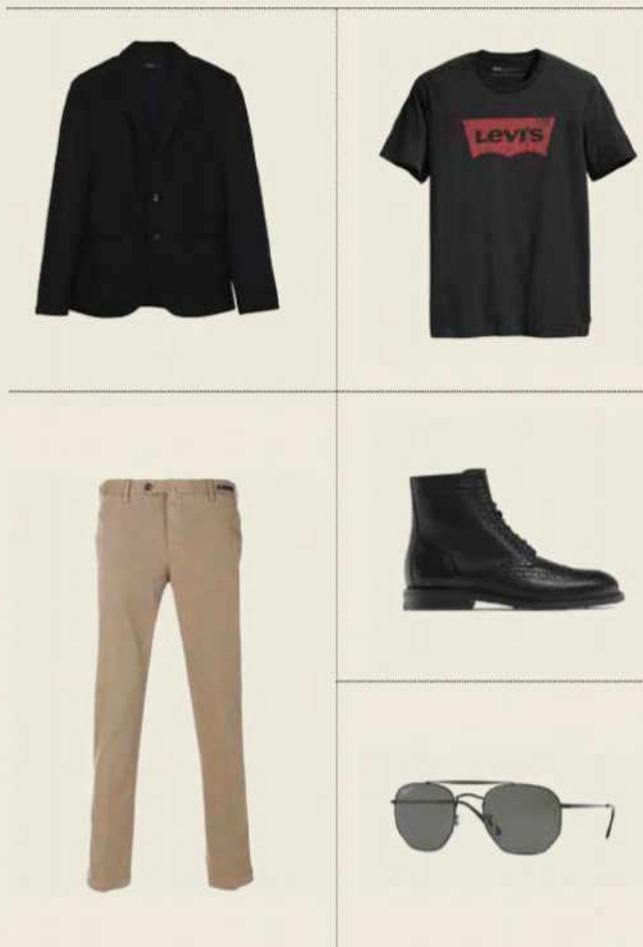
En grande y claro, es como debe ir la marca en tus t-shirts, sudaderas, chamarras. Sí, como lo usamos en los 90 que, por cierto, fue catalogada como la peor década en moda. A pesar de esto, hoy las grandes marcas retoman particularidades, como si quisieran darle una segunda oportunidad.



Look 1: Chamarra Abercrombie & Fitch, Playera Adidas, Mochila Herschel, Pantalón Pull & Bear, Tenis Reebok.



Look 2: Blazer Zara, Playera Levi's, Pantalón PT01, Botas Massimo Dutti, Lentes Ray Ban



A FONDO



ARMONÍA Y BELLEZA

Para salir de la rutina y relajar el alma y cuerpo cuentan con salón de belleza y spa de Orange Beauté, un área de cabinas de belleza y marcas orgánicas que jamás habían tenido presencia en México; todo en espacios perfectamente diseñados para llegar a un estado zen.

COCINA EN EQUILIBRIO

Si quieres tener un buen cuerpo debes comer saludablemente. La oferta gastronómica de Wellness Palacio, incluye bowls elaborados por el Chef Jared Redon, también encontrarás la tienda Oná donde podrás conseguir super foods y productos healthy. Un mercado orgánico y el restaurante El Huerto con un menú diseñado por el Chef Claudio Hall, pionero en raw food y especializado en comida saludable.



Totalmente Wellness

El Palacio de Hierro Santa Fe, nos sorprendió con la apertura de un espacio que seguramente se convertirá en el nuevo spot de la ciudad. Si aún no has tenido oportunidad de conocerlo, corre, es una experiencia abrumadora para los apasionados del deporte, sana alimentación y vida en equilibrio.

Por Pierina Fería para DcMET

Este espacio se ubica en el sótano de la tienda departamental. Fue diseñado para crear una atmósfera integral de 360 grados de ejercicio, estilo de vida y bienestar. Puedes entrenar, comer, compartir, consentirte, comprar lo último en ropa deportiva, gadgets y accesorios para mantener y/o mejorar tu rendimiento. Para que te des una idea de lo que estamos hablando, te explicamos cómo está dividido.

MODA EN MOVIMIENTO

El Palacio de Hierro se encargó de poner los más altos estándares de calidad y especialidad, al seleccionar ropa y accesorios para las diferentes disciplinas del universo fitness, con el fin de mostrar sólo lo mejor del athleisure y prendas con la más avanzada tecnología.



FUERZA Y ENERGÍA

La Fábrica es el gimnasio que desafiará tus límites, practicando boxeo, spinning y yoga. También harás ciclismo con la presencia de People for Bikes.



ANDAR Y CORRER

Básicamente es la exhibición más grande de sneakers en toda Latinoamérica dentro de una tienda departamental. Las mejores colecciones para mujer, hombres y niños de tenis y los mejores accesorios para runners.



GROOMING



SUN GEL- CREMA SPF 50+ OIL CONTROL TOQUE SECO DE EUCERIN

Además de proteger, controla los niveles de grasa en la piel y tiene una acción antibrillo de larga duración.



ANTHELIOS SPF 50+ BRUMA INVISIBLE ULTRA LIGERA DE LA ROCHE POSAY

Para pieles sensibles, es de rápida absorción y acabado seco e invisible.



IDEAL SOLEIL SPF 50+ DE VICHY

Perfecto para pieles sensibles de todas las edades.



Máxima protección

No se trata de vanidad, es un tema de salud. Acostúmbrate a usar bloqueador en todas las mañanas, todas. No hay alternativa, tu yo del futuro nos lo agradecerá.

Por Pierina Feria para DcMET

PHYSICAL FUSION UV DEFENSE SPF 50 DE SKINCEUTICALS

Aumenta las defensas y la resistencia a los rayos UV y el estrés por calor. Además de mejorar el tono natural de tu piel.



SUN PROTECCIÓN Y SENSACIÓN LIGERA SPF 50 DE NIVEA

No deja residuos en la piel ni sensación grasa, es resistente al agua y perfecto para pieles sensibles, ya que es hipoalergénico.



SPORT 70+ DE ARMADA

Protección extrema para quienes disfrutan de los deportes al aire libre, se le podría llamar segunda piel invisible. Es resistente al agua.



NOVEDADES



SIN LÍMITES

Puma Sportstyle ha cambiado el juego, combinando características de running con una actitud urbana. El resultado es una silueta estilizada en una nueva colaboración con The Weeknd: **Ignite Limitless SR**. Su diseño está pensado para las personas que siempre se encuentran en movimiento. La parte superior de este calzado presenta una construcción de bootie y un sistema de amarrado TPU flotante, ambos contribuyen a un ajuste perfecto. Este modelo está equipado con un nuevo sistema de compresión de espuma IGNITE en la suela que proporciona amortiguación y confort. Además, el exclusivo ajuste al tobillo y la marca sobre el talón TPU le dan un aspecto futurista.



HOME RUN!

La Major League Baseball (MLB) está cada vez más cerca de empezar su temporada y New Era, con su nueva tecnología ProLight 59Fifty Fitted, está lista para salir al campo. Con experiencia de 88 años creando gorras para los beisbolistas ha logrado evolucionar la funcionalidad en búsqueda de la mejora del rendimiento de los jugadores. Esta nueva tecnología tiene una tela única: un poliéster ultraligero que seca el sudor rápidamente y te cubre perfectamente del sol. La colección ProLight llegará en las principales siluetas de New Era: La icónica 59FIFTY, Snapbacks y pre dobladas, también contarán con otros modelos como Low Profile, que tienen la corona de las gorras un poco más baja y la visera ligeramente curva. Todos los equipos usarán esta gorra en los entrenamientos de primavera, en las prácticas de bateo y los partidos.



2 EN 1

Las alternativas para el cuidado y arreglo personal para los hombres han evolucionado, es por eso que Nivea Men crea la loción 2 en 1 Refresh & Care After Shave, pensada para los que buscan un mejor aspecto. Con el afeitado diario, la piel se irrita, se deshidrata y se vuelve más susceptible a los factores externos. Su fórmula con Pro-Vitamina B5 cuida la piel y proporciona una mayor protección, pues combina el cuidado y la hidratación de un bálsamo con el efecto refrescante de una loción. La humectación está compuesta de dos fases: la azul, que proporciona una sensación revitalizante inmediata y la blanca, que alivia la piel.



LIMPIEZA PROFUNDA

Seamos honestos. ¿Te preocupas por la limpieza de tu cara? La mayoría de las mujeres, al estar con su pareja o *date*, no puede evitar darse cuenta de los puntos negros, granos o el brillo excesivo; las valientes o ya con bastante tiempo en la relación se atreven a decirlo, las demás se aguantan. Encontramos una clínica que te hará ser más galán, se llama Hedding Medical y el tratamiento para combatir este problema es hidrafacial. Se trata de una limpieza profunda de todos tus poros, además de que se elimina el exceso de sebo, hidratan y nutren tu piel, todo esto en 50 minutos.



COMPLEMENTO PERFECTO

Estilo y funcionalidad se mezclan a la perfección con Latch Key, la nueva línea de lentes de Oakley. Éstos incluyen un innovador mecanismo que permite al usuario asegurarlos a su ropa para evitar accidentes, además cuentan con Prizm, una tecnología que mejora el contraste y la definición, optimizando la experiencia del usuario. Ahora puedes ir a cualquier sitio sin miedo a perder tus anteojos o el estilo.



Natasha Esca

❑ **Profesión:**
actriz

❑ **Nacionalidad:**
estadounidense

❑ **Proyectos actuales:**
en cine *La prima* y en televisión *Dos Lagos*

❑ **Instagram:**
@natashaesca

xx

IMPULSO

“Un poemaviviente”, esas eran las palabras que le venían a la mente siempre que quería describirla a los demás”.

—Nicholas Sparks

Si te dijieran que te van a presentar a una chica californiana que es melómana, políglota, amante del ejercicio y artista por partida doble (además de actuar pinta cuadros surrealistas) seguramente te sentirías ilusionado y te asegurarías de presentar tu mejor cara, ¿no es así? Y si también descubres que la mujer en cuestión luce absolutamente espectacular, no te quedaría más que agradecer al destino por tu buena fortuna e intentar disfrutar cada segundo. Eso es lo que nos ocurrió en la redacción hace unos días. Para compartir la alegría contigo, te presentamos una mirada más de cerca a la hermosa Natasha Esca.

Por | Víctor Martínez

Foto | Héctor García

Makeup | Monserrat Urióstegui

CINCO BÁSICOS DE NATASHA ESCA

- ▶ Nací en San Diego, mi papá es mexicano y mi mamá holandesa.
- ▶ Creo en la bondad de las personas y me gusta ver a la gente triunfar.
- ▶ Vi *Jaws* cuando tenía siete años y me traumó para toda la vida.
- ▶ Mi “cheat meal” favorita es la pizza estilo Chicago, me puedo acabar una sin ayuda.
- ▶ Me gusta caminar e ir a museos, soy fan de la arquitectura y del arte en general.



DESEMPOLVA TU COLECCIÓN DE VINILOS

¡Buenas noticias! Si consigues una cita con Natasha no tendrás que escuchar reguetón. Esta mujer adora los clásicos: esas agrupaciones y canciones que forman parte del acervo cultural de todo amante de la música que se precie de serlo. Así que cuando armes una playlist para tu cita piensa más en Jagger que Maluma.

► EN SUS PALABRAS

"La música siempre ha sido importante para mí, empecé a cantar cuando era chiquita. Tengo un gusto ecléctico, me gusta la música de los 50, la actual y el rock en inglés. Mis bandas favoritas son The Beatles, The Rolling Stones, The Eagles y The National".

LOS CLICHÉS NO TE AYUDARÁN

¿Cena en un restaurante italiano seguida de una comedia romántica? Si quieres impresionar a una mujer como Natasha, más vale que deseches esa fórmula. No se trata de gastar una fortuna, si deseas que haya una segunda cita la clave está en ser creativo y crear un momento memorable.

► EN SUS PALABRAS

"Soy romántica pero no tradicional, no me gustan las flores, los chocolates ni ese tipo de cosas. Lo mío es hacer algo divertido y diferente. Prefiero que me hablen y me digan: 'vamos a salir a una cita, prepárate para escalar una montaña'".

PRACTICA EL ARTE DE LA CONVERSACIÓN

Tener charlas mundanas para llenar el silencio es sencillo, pero de esa forma nunca podrás conocer a alguien de verdad.

Durante una cita con una mujer interesante como Natasha, evita hablar sobre el clima o los chismes más recientes de las celebridades. No temas ser vulnerable e intenta aportar algo verdaderamente significativo.

► EN SUS PALABRAS

"No me vas a encontrar en ningún antro ni en fiestas. Lo que más me gusta, lo más íntimo, es estar en el jardín viendo las estrellas y platicar del universo, de tus ambiciones e intereses, contar tus miedos. No simplemente cosas superficiales".

SER SEDENTARIO ESTÁ MATANDO TUS POSIBILIDADES

Natasha es una chica muy activa. Además de soportar largas jornadas en el set, hace ejercicio cinco veces por semana, desde correr hasta yoga o Pilates. No tienes que lucir como un modelo de portada, pero para seguirle el paso, más vale que entrenes. Prueba con lo que tenemos en la página 60.

► EN SUS PALABRAS

"El hombre ideal para mí es alguien sencillo, que se cuida y come bien. Eso es importante porque refleja lo que piensas de ti. Si tú te quieres, yo te voy a querer. No tienes que ser el mejor atleta, simplemente que te guste el ejercicio y me hagas reír".



JIMMY, EL CANTINERO

ASESORÍA SOBRE MUJERES, TRABAJO Y OTRAS COSAS QUE VUELVEN LOCOS A LOS HOMBRES.

¿Tienes alguna pregunta para Jimmy? Envíala a contactomhlatam@gmail.com



Perdí una gran cantidad de dinero el año pasado en Las Vegas. Mis amigos quieren ir de nuevo – y a mi novia no le agrada la idea –, ¿debería ir? Robbie, Dallas, TX

Es muy simple, Rob. No te dejes llevar. Si apuestas poco, entonces perderás poco, aunque si fuera un hombre que apuesta, yo diría que no se trata siempre del dinero. Hazte esta pregunta: si en vez de perder, hubieras ganado el año pasado, ¿tu novia estaría molesta? Si la respuesta es sí, entonces se trata de lo que cree que haces sin ella. ¿Sería un problema que ella fuera con ustedes? Puede llevar amigas.

A JIMMY LE GUSTA...

**Kentucky Bourbon
Elijah Craig**



Mira, hay un lugar y un momento para beber un whisky muy caro – cuando alguien más pagará la cuenta, por ejemplo. Pero si vas a comprar algo por el placer de degustarlo, no gastes en un Pappy Van Winkle, mejor opta por esto. El bourbon Elijah Craig fue distinguido como el mejor de 2017 por Whiskey Advocate y sus sabores a caramelo y canela te brindarán alegría en cada trago. 60 dólares en elijahcraig.com

JIMMY LLAMA ESTUPEDECES A...



LLENAR VARIAS QUINIELAS PARA EL MISMO EVENTO

Apostar a seis escenarios distintos no te hace una persona habilidosa, más bien te hace lucir desesperado. Debes ganar el derecho de presumir. Llena una sola quiniela y resiste hasta el final.

Una terraza nueva para mí o la renovación del baño para ella, ¿quién gana?

Ed, Reno, Nv

Yo creo que nadie. Pero si ella cede, más vale que bajes el asiento en el viejo baño después de todas las cervezas que tomes en tu nueva terraza. Escucha, el matrimonio no se trata de dos personas que se miran a los ojos mutuamente, sino de dos personas que miran en la misma dirección. Antes de presionarla para obtener lo que quieres, quizás ambos deberían hablar sobre la clase de hogar que quieren tener.

Hice un chiste sobre un compañero de trabajo y alguien se lo dijo. ¿Qué hago ahora?

Brett, San José, CA

¿Te refieres a tu siguiente jugada? Lo insultaste a sus espaldas, amigo. Puedes disculparte, pero este es el asunto: tu colega cree que eres una serpiente. Rehabilitar tu imagen tomará tiempo y sólo funcionará si eres genuino. Mientras eso sucede, no esperes que todos en la oficina piensen que eres un gran tipo. La culpa es toda tuya.

He trabajado 11 horas por día durante la última semana. Quisiera que mi jefe lo supiera.

Dez, Tampa, FL

Haz que lo sepa. Acércate con él y sugiere que vayan por un trago, dile: “ha sido una semana muy intensa, ¿qué tal un whisky en el bar de Jimmy? Me encantaría que habláramos sobre algunas cosas”. Aunque rechace la oferta, entenderá lo que quieres decir.

Mi sobrino acaba de salir de rehabilitación y está intentando recuperar su vida. Constantemente me pide dinero, ¿debería dárselo?

Will, Knoxville, TN

Puedo entender de lo que hablas, pero recuerda: podría pasarle a cualquiera, incluso a ti. Tu sobrino se siente como un paria. Si te asusta darle dinero, ofrece pagar sus cuentas, abastecer su refrigerador o ayudarlo a encontrar un empleo. Es algo práctico y le hará saber que de alguna manera estás de su lado.

Fun facts

15 DATOS QUE SON MUCHO MÁS INTERESANTES QUE LOS VIDEOS QUE VES EN TU CELULAR MIENTRAS VAS AL BAÑO.

■ Por Víctor Martínez

■ Fuente WTFfacts

3. Hay una aldea en China en la que publican los nombres de las personas que descuidan a sus padres mayores para avergonzarlos.

4. Los rascacielos están diseñados para durar por lo menos 500 años, resistiendo algún evento natural catastrófico por lo menos cada medio siglo.

5. El ahogamiento en la vida real no luce como en las películas. De hecho, muchos padres ven a sus hijos ahogarse sin darse cuenta de lo que está sucediendo.

6. En Italia es ilegal insultar a un hombre diciendo que "no tiene pelotas".

7. Los nuevos padres pierden alrededor de seis meses de sueño en los primeros dos años de vida de su hijo.

8. Once por ciento de los billonarios que aparecen en la lista de Forbes nunca se graduó de la universidad, mientras que el 45% lo hizo en una universidad de élite.

9. Si pierdes el 75 por ciento de tu hígado, éste crecerá de nuevo por completo en un año.



Algunos científicos afirman que, dado que pasamos alrededor de 20 años dormidos, los sueños deberían considerarse una realidad alterna.

Los ajolotes pueden regenerar sus miembros, al igual que sus órganos o incluso partes de su cerebro. También son mil veces más resistentes al cáncer que los mamíferos. A pesar de esto, se encuentran en peligro de extinción.



10. Hay un lago en Estados Unidos llamado "Chargogoggmanchauggagoggchaubunagunga-goggmaugg", que significa "tú pescas en tu lado, yo pesco en el mío y nadie pesca en el medio". Fue nombrado así por los indios nipmuc.

11. Los estudiantes con los promedios escolares más elevados tienden a obtener malos resultados en las pruebas de creatividad e independencia.

12. A los prisioneros en París se les ofrecía la libertad si aceptaban casarse con prostitutas e irse a vivir a Luisiana en Estados Unidos.

13. Las estampillas que se colocan sobre la fruta en los supermercados son comestibles. Incluso el pegamento puede ingerirse.

14. Los pacientes responden mucho mejor ante los medicamentos placebo cuando les dicen que tienen un costo de 1,500 dólares por pastilla.

15. Tener una cantidad excesiva de pelo corporal ha sido asociado con un nivel elevado de inteligencia.



02



SALUD

“Creo que el más grande regalo que puedes brindarle a tu familia y al mundo es tu propia salud”

—Joyce Meyer

La nueva ciencia de la autorreparación

LOS MÉDICOS DE COMBATE ESTÁN UTILIZANDO SORPRENDENTES NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA ATENDER LESIONES Y SALVAR VIDAS. AHORA, TÚ TAMBIÉN PUEDES HACERLO. | POR Joseph Hooper | FOTOS Brent Humphreys |



Los futuros médicos de combate practican para atender a hombres heridos en el campo de batalla.

→ **En un campo de batalla simulado en una base militar en Fort Sam Houston, Texas, los reclutas se convierten en médicos de combate (o “68 Whiskey” en la jerga del Ejército). Los instructores utilizan explosiones, cartuchos vacíos y dummies heridos para imitar las condiciones en batalla, mientras que los investigadores en la base desarrollan equipo y tratamientos de última tecnología para lesiones. Lo que se ha creado aquí está cambiando la ciencia del cuidado en el frente de batalla, y los médicos que trabajan en los servicios de emergencia están aprovechando estos avances.**

Esta investigación te podría ayudar a ti también. Antes de ir a tu próximo campamento o viaje en bici, paseo con tus hijos o evento multitudinario, empaca estas herramientas baratas y fáciles de usar en tu mochila o cajuela. Quizá puedas salvar una vida.



TORNQUETE PARA APLICACIÓN EN COMBATE

▶ Entre los nuevos torniquetes comerciales, el CAT (Combat Application Tourniquet) es el más popular. Lo que solía usarse en batalla era un paliacate y un palo de madera que se ataban para reducir o detener el sangrado de una herida de brazo o pierna. (Aprende cómo en la siguiente página). Pero las guerras recientes dieron lugar a un torniquete más confiable y durable que es más fácil de usar —básicamente es una cinta de nylon que se aprieta con fuerza— lo más arriba de la herida que sea posible o sobre la ropa. Para una pierna, utiliza dos torniquetes; para un brazo sólo uno. Pero incluso el mejor torniquete únicamente brinda un lapso de entre cuatro y seis horas antes de que el daño a la extremidad o su pérdida sean una posibilidad. Encuentra el CAT por 30 dólares en narescue.com.



VENDAJE HEMOSTÁTICO

► Para una herida profunda que no ponga en riesgo la vida del paciente, este nuevo artilugio está impregnado con varios agentes anticoagulantes. La Combat Gauze Z-Fold Hemostatic utiliza caolín, un tipo de yeso, mientras que la Celox Z-Fold Hemostatic Gauze utiliza quitosano proveniente de las cáscaras de los camarones (es hipoalérgico). Cubre la herida con la gaza y ácala con una venda a presión. Determina la gravedad de la herida según tu juicio. Si hay demasiada sangre, asume que pone en riesgo la vida del herido, aplica un torniquete primero y luego el vendaje. Alrededor de 43 dólares cada una en narescue.com.



MANGUERA DE NARIZ

► Si una víctima está inconsciente y se encuentra recostada boca arriba, su lengua puede relajarse y deslizarse hacia su garganta bloqueando el flujo de aire. La nueva solución es una manguera nasofaríngea (NPA, por sus siglas en inglés), o "manguera de nariz". Este tubo flexible se desliza por una fosa nasal hasta llegar a la parte posterior de la boca. Mantiene las vías respiratorias abiertas y evita la sofocación. Pero no siempre es necesaria. "Si la víctima se puede mover sin riesgo, gírala hacia su costado", aconseja el doctor Jeffrey Cain. Esto permite que cualquier obstrucción salga. Encuéntrala por 6 dólares en narescue.com.

HABILIDAD DE COMBATE

2

DETÉN UN ATAQUE DE PÁNICO CON AGUA FRÍA O HIELO



1. Sumerge su cabeza en agua fría. Esto activa el nervio vago y genera calma. El metabolismo se desacelera bajo el agua para que podamos aguantar la respiración por más tiempo.



2. Otra opción de enfriamiento: pide a la persona que sostenga una bolsa de hielo o de chicharos congelados contra su rostro. Esto estimulará el mismo reflejo de reducción del ritmo cardiaco.

HABILIDAD DE COMBATE

1

UTILIZA UN CALCETÍN Y UN PALO COMO TORNIQUETE



1. Ata el calcetín alrededor de la extremidad utilizando un solo nudo arriba de la herida o la articulación.



2. Desliza un palo a través del nudo y ata otro nudo a su alrededor.



3. Gira el palo para amarrarlo con más fuerza, reduciendo o deteniendo la circulación de sangre hacia la herida.



4. Utiliza otro calcetín para amarrar el palo en su lugar para que no tengas que sostenerlo.



INMOVILIZADOR DE ESGUINCES: FÉRULA SAM

► Los militares y paramédicos suelen llevar una férula SAM, una hoja de espuma reforzada con una delgada capa de aluminio. Viene en un rodillo pequeño. Para estabilizar una fractura o esguince, acómócala alrededor de la lesión y amárrala con vendas, cinta de aislar o cordón. Luego vuelve a enrollarla para reutilizarla. 10 dólares en amazon.com.



COBIJA DE SUPERVIVENCIA EN NEVADA

► Olvidate de los delgados cobertores de Mylar con los que se envuelven los corredores después de un maratón. "Como aislantes, prácticamente son inútiles", comenta el doctor Cain. Conviene más una manta para tormenta de nieve, un cobertor ligero de triple capa con diseño de panal que atrapa el aire sobre la piel. 27 dólares en amazon.com.



► Tu compañero sufre una herida en la pierna. ¿Qué haces? Colocar un torniquete o ejercer presión sobre ella.



HERRAMIENTAS DEL CAMPO DE BATALLA

ALTERNATIVAS MÉDICAS QUE SE USAN EN BATALLA Y QUE UN DÍA PODRÍAN COMERCIALIZARSE.

PLASMA CONGELADO

Es usado por las fuerzas especiales y se espera que reciba aprobación de las autoridades sanitarias en 2020. Viene empacado en contenedores irrompibles de plástico. Sólo

debes agregar agua filtrada y puedes hacer una transfusión.

CATÉTER ER-REBOA

Es como un torniquete interno. Se adhiere a la arteria femoral para detener el flujo sanguíneo a la parte

baja del cuerpo, dándole tiempo a los médicos para reparar la herida.

SÚPER PEGAMENTO PARA CIRUGÍAS

Es un pegamento líquido que sella las heridas en menos de tres minutos.



El entrenamiento para médicos de combate incluye una cirugía simulada en dummies.



COMPRESA OCLUSIVA PARA PECHO

▶ Si se hace una punción profunda en el pecho, puede entrar aire a la cavidad y crear una burbuja que colapse los pulmones; esto se conoce como una "herida de succión de pecho". Pero antes de la sofocación, la presión del aire suele comprimir la arteria mayor que conecta con el corazón y éste deja de latir. Los médicos insertan una aguja larga a través de las costillas para permitir que el aire escape. El resto de nosotros podemos utilizar una compresa oclusiva, se trata de un parche súper pegajoso que cubre el hoyo. Los mejores (HyFin Vent, 11 dólares en narscue.com) mantienen el aire afuera al inhalar, pero le permiten salir al exhalar. Al punzar, explica el doctor Jedidiah Ballard, aplica cinta de aislar, una envoltura de dulce u otro tipo de plástico resistente sobre el hoyo.



SOLUCIONES DE HIDRATACIÓN MODERNAS

▶ Los soldados tienen muchas opciones nuevas para evitar la deshidratación, tú también puedes aprovecharlas. Si necesitas llevar poco equipaje, el doctor Cain recomienda una botella LifeStraw (45 dólares en lifestraw.com) o una botella Nalgene con tapa Camelbak All Clear Pre Filter (11 dólares en amazon.com, según disponibilidad). La primera tiene un filtro en forma de membrana de fibra, mientras que la segunda usa luz ultravioleta para eliminar los microbios. No importa cuál elijas, lleva también tabletas Zofran para evitar las náuseas. Se suelen recetar a pacientes que están en quimioterapia, pero te permiten restituir tus fluidos sin vomitar, lo cual te puede pasar si estás deshidratado y tienes calambres de estómago. Habla con tu médico para que te las recete.



ACABA CON EL DOLOR

Algunas unidades militares dan a los soldados un "paquete de pastillas de combate" que contiene acetaminofeno, un antiinflamatorio no esteroide, y un antibiótico de amplio espectro. Esto no es sorpresa, excepto que se les pide combinar las primeras dos medicinas que no requieren receta médica para hacer un potente analgésico.

▶ CÓMO FUNCIONA

Al combinar acetaminofeno (Tylenol) con un antiinflamatorio no esteroide como el ibuprofeno (Motrin, Advil) o naproxeno (Aleve) se puede intensificar el efecto analgésico de cada medicamento. Piensa que equivale a decir $1 + 1 = 3$. "Aún no queda claro cómo es que esto sucede", admite el doctor en medicina de la Clínica Mayo, Mark Bendel. La combinación no es tan adictiva como los opioides; además, tiene menos efectos secundarios graves. "Es ideal para esguinces y torceduras o después de cirugías menores", comenta Bendel. Habla con tu médico sobre las dosis y conveniencia. —Matt Jancer

BÁSICOS AL RESCATE

OCHO ARTÍCULOS COMUNES QUE SIEMPRE DEBES TENER A LA MANO.



GUANTES DE NITRIL

Son cómodos, fuertes y menos alérgicos que el látex. Los médicos los usan para evitar contagiarse de infecciones a través de la sangre.



CORDÓN DE PARACAÍDAS

Sirve para amarrar férulas, hacer cabestrillos y mucho más. Compra uno con grosor de cuatro milímetros.



CINTA DE AISLAR Y SEGURITOS

¡Tienen usos ilimitados!



GOTAS PARA OJOS

Cualquier solución salina que no requiera receta médica y se venda en una botella pequeña bastará. Incluso una basurita microscópica en tu ojo es peligrosa porque afecta tu visión.



CURITAS PARA AMPOLLAS

Las de Moleskin sirven en condiciones de clima seco, pero si está húmedo, pueden agravar el problema. Estas vendas tienen un pequeño bolsillo de aire para acojinar.



ZYRTEC/ZANTAC

Detén una reacción alérgica en la piel con la antihistamina Zyrtec y el antiácido Zantac, los cuales calman diferentes tipos de receptores de histamina en la piel.

HABILIDAD DE COMBATE

3

"COSE" UNA HERIDA DE PECHO CON UN SEGURITO



1. En este caso no te servirá un torniquete. Corta una camiseta en tiras y rellena la herida con ellas.



2. Sutura la piel alrededor de la herida con un segurito o dos. La piel es fuerte; no debe rasgarse.



3. Si no tienes un segurito y tienes que mover a la víctima, ata una sudadera alrededor de la herida.

CONSEJOS DE HABILIDADES DE COMBATE DE DOUGLAS KECHIJIAN, EX ESPECIALISTA DE OPERACIONES PARAMÉDICAS DE LA FUERZA AÉREA DE ESTADOS UNIDOS.



EL MEJOR KIT DE PRIMEROS AUXILIOS

► **QUIÉN LO VENDE.** Narescue. com ofrece una gran variedad de kits, algunos de los cuales se pueden comparar con el kit personal del Ejército. Para uso civil, nos gusta el M-Fak mini por 75 dólares (390 g) o el Solo IFAC de 250 dólares (2.6 kilos), el cual tiene un contenido más completo y se muestra arriba.

► **QUÉ CONTIENE.** Los mejores kits tienen un tubo nasofaríngeo, torniquete CAT, vendaje hemostático, compresa oclusiva para pecho, y venda triangular para cabestrillos. (Al M-FAC le falta el tubo nasofaríngeo, la venda triangular y el vendaje hemostático, mientras que el IFAC no trae tubo nasofaríngeo; cómpralos aparte.)

III → TOMA EL CONTROL EN UNA CRISIS

CÓMO REACCIONAR EN MITAD DE UNA BALACERA O ATAQUE TERRORISTA. (DESASFORTUNADAMENTE ESTE ESCENARIO YA NO RESULTA TAN EXTRAÑO).



1/ ANALIZA EL ENTORNO

El ex comando de la Armada de Estados Unidos, Jeffrey Cain, sugiere utilizar la misma estrategia que usan los médicos de combate después de que la amenaza ya pasó: ¿dónde se requiere más de mi ayuda?



2/ ATIENDE A LOS QUE SE PUEDA AYUDAR

Busca alguien que tenga una herida de brazo o pierna y aplica presión con tus manos sobre la herida para reducir la hemorragia hasta que llegue ayuda médica. No es momento de intentar hacer un torniquete casero. Ayudarás más si te quitas la camiseta y la usas para presionar la extremidad contra algo duro como el piso de la calle o una mesa.



3/ PIDE AYUDA

Es probable que el escenario sea un caos, pero si puedes, da instrucciones específicas a los demás: "Necesito que alguien mantenga la presión en su brazo". Si estás lesionado pero te puedes mover, no esperes una ambulancia. Dirígete al hospital más cercano.

Actuar con propósito a partir del dolor

LA PRÓXIMA VEZ QUE CONSIDERES NO IR A ENTRENAR, PIENSA EN TYLER VITIELLO.

► POR JEFF ROBERTS

III → En su último juego de fútbol americano en la preparatoria, Tyler Vitiello se rompió el cuello y se fracturó tres vértebras en una patada de despeje. Un disco destrozado presionaba su espina dorsal y eso lo dejó sin sensación debajo de los hombros. Durante una operación de 12 horas, los cirujanos descubrieron que su espina dorsal estaba lastimada, pero no había sido cortada; mitigaron el daño con el hueso de un cadáver, dos discos de titanio, una placa de metal y 10 tornillos.

Dos semanas después, Vitiello dio sus primeros pasos en el Kessler Institute for Rehabilitation en Nueva Jersey. Su motivación para superar el dolor que la morfina no le quitaba: "Quería tener un futuro", dice. "Deseaba hacer mi vida, tener hijos, una familia y una casa", agrega.

Aunque ahora está muy ocupado estudiando psicología, Vitiello, de 23 años, también es asistente de investigación de medio tiempo en la Fundación Kessler.

"Intento ayudar a

las personas a volver a caminar, para que se sientan mejor", dice. "Cuando estuve ahí como paciente, fui uno de los pocos de mi piso que logró levantarse de la silla de ruedas. Siempre me siento agradecido por ello. Me mantiene centrado y motivado".

Como sabe cómo es la agonía de tener los huesos rotos, los nervios ardiendo y sentirse desesperado, Tyler está especialmente calificado para ayudar a los sobrevivientes de cáncer, los pacientes con esclerosis múltiple e incluso a un hombre que se rompió el cuello, como le pasó a él hace seis años.

El mundo exterior lo cautiva: Vitiello no sólo va con frecuencia a la sala de pesas sino que también practica esquí, snowboard y pesca, además de hacer caminata.

Lo hace a pesar de sentir espasmos musculares, calambres y dolor constante. Su pecho y brazos suelen dormirse, pero resiste sin analgésicos porque "no hay nada que realmente ayude". Excepto su fuerza de voluntad y buena actitud.

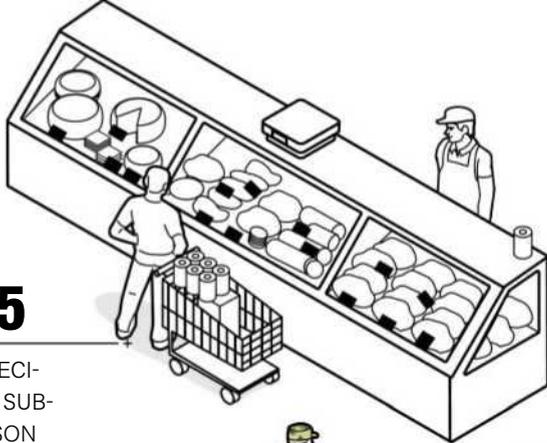
CONSEJO PARA REGRESAR AL RUEDO

La mamá de Tyler, Christine, recibió un consejo que ella, y quizá también su hijo, necesitaban escuchar: "Un doctor fue completamente honesto conmigo: 'Acepta al nuevo Tyler porque nunca volverá a ser el mismo'. Tuve que adaptarme a mi nueva normalidad".

JUEGOS MENTALES EN EL PASILLO 5

EN EL SUPERMERCADO, NUESTRAS DECISIONES DE COMPRA SON A MENUDO SUBCONSCIENTES, Y LOS VENEDORES SON PLENAMENTE CONSCIENTES DE ESE HECHO. USA ESTE MAPA PARA RESISTIR SUS TRUCOS.

Por Rachel Meltzer Warren | R.D. Ilustración Remie Geoffroi



5 NO TE CIEGUES

"Los altos techos, las luces frías y las estanterías de Costco gritan 'barato'", dice Lindstrom. Y aunque las tiendas de clubes ofrecen muchos ahorros, no todos los artículos tienen descuento.

► **Resiste:** Verifica el precio unitario para saber si esa caja gigante es una mejor compra que un paquete más pequeño.

1 REDUCE EL TAMAÑO DE TU CARRITO

"El tamaño de un carrito de compras envía una señal indirecta", dice Martin Lindstrom, autor de *Buyology*. La señal es "Lléname". Con un carro grande, sientes como si estuvieras gastando menos y es más probable que arrojes esa bolsa del tamaño de una almohada (o tres) de papas fritas.

► **Resiste:** Agarra una canasta. Llevarla es un dolor, lo cual es bueno; ese pequeño esfuerzo extra te disuadirá de comprar más de lo que necesitas.

2 CUIDADO CON LAS MUESTRAS

"Estamos condicionados a querer corresponder cuando nos dan las cosas", señala el psicólogo Kit Yarrow, Ph.D., autor de *Decoding the Mind*. "A menudo eso significa que terminaremos comprando algo que tal vez nos gustó, pero que no nos encantó".

► **Resiste:** Nunca te comprometas a comprar un producto mientras todavía está en tu boca. Si todavía estás pensando en ese queso cuando te encuentras listo para pagar, y estás dispuesto a regresar para tomarlo, hazlo.



3 EVITA EL BUFFET

Si comes en la tienda, gastarás más. "Aumentar tu 'tiempo de permanencia' significa que comprarás hasta 10 por ciento más", asegura Lindstrom. "Los alimentos preparados tienen un mayor margen de ganancia", añade Yarrow.

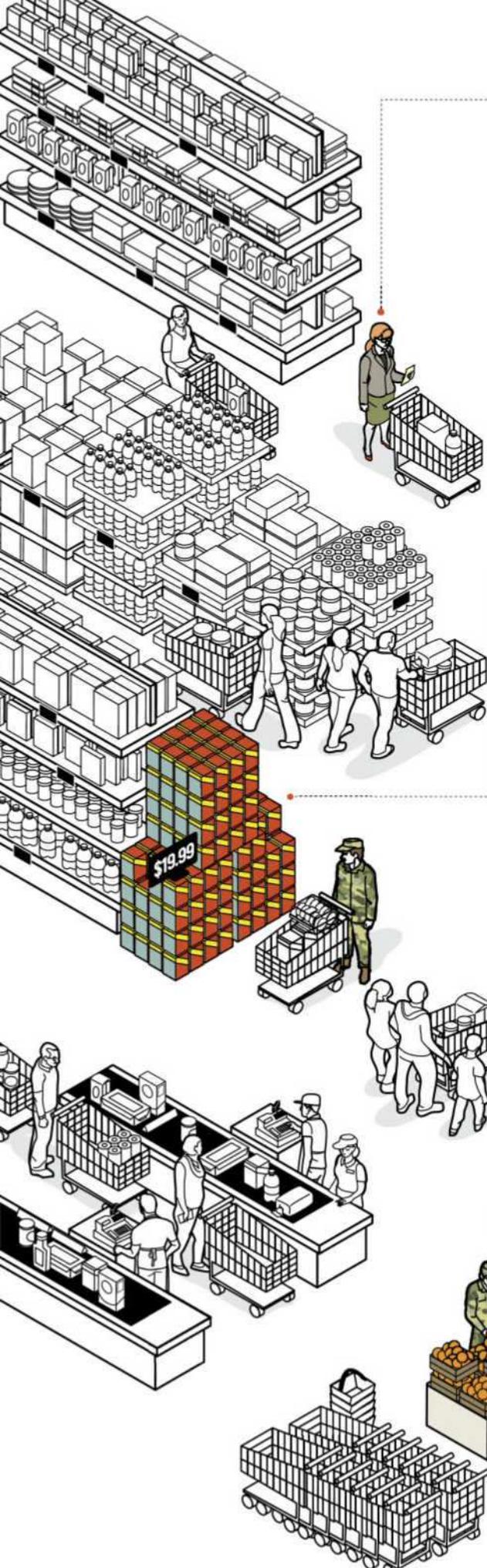
► **Resiste:** Si necesitas comer antes de comprar, ve por proteína magra y fibra (una ensalada con pollo a la parrilla). Estabilizarás tu nivel de azúcar en la sangre y te mantendrás satisfecho y concentrado.

4 APÉGATE A TU LISTA

La App de la tienda te alertará sobre artículos en oferta, pero ten cuidado. Ese boleto no es un regalo tan bueno si el artículo con descuento es basura.

► **Resiste:** Usa los descuentos proporcionados por la aplicación sólo para los artículos que planeas comprar.





6 NO, EN SERIO. ¡APÉGATE A LA LISTA!

"Hablando de Costco, debes saber que comprar una membresía en una tienda te mantiene leal a ella", afirma Yarrow. Podrías gastar en exceso para "obtener el valor de tu dinero. Los profesionales del marketing usan sus tarjetas para alentarte a comprar más", abunda Turov.

► **Resiste:** Conserva los recibos y haz un seguimiento de tus ahorros para ver si realmente vale la pena pagar una membresía.

7 IGNORA LOS ESTANTES EN LOS EXTREMOS

¿Te atrae esa elegante exhibición al frente de un pasillo? Con frecuencia, "los clientes creen erróneamente que los productos colocados ahí tienen descuento", además te hacen un 17% más propenso a caminar por ahí.

► **Resiste:** Verifica las señales. ¿Hay descuento? Si es así, ¿vale la pena?

8 NO CAIGAS EN ESPEJISMOS

Las tiendas de gama alta colocan los productos en cestas y los muestran recién horneados directamente en el lugar por donde entras. "Si te encuentras con latas de atún empolvadas, percibirás que toda la tienda y sus productos ya han vencido", dice Lindstrom.

► **Resiste:** Fresco no siempre significa que es bueno para ti. Las galletas horneadas en la tienda siguen siendo galletas. Si te sientes impulsivo, pregúntate a ti mismo: "¿Puedo comer bien esta semana sin adquirir esto?".

LAS GOLOSINAS DE LA CAJA

El dietista Chris Mohr, Ph.D., R.D., identifica algunos aciertos y errores que cometemos al llegar a la caja.



CHICLE

"Masticar chicle sin azúcar es una excelente manera de llenar el vacío de bocadillos dulces sin calorías", explica Mohr.



CARNE SECA

Tiene proteína y es uno de los pocos refrigerios en el área de pago que no son azucarados.



BARRA DE GRANOLA

"Elige una que tenga fibra y al menos 10 g de proteína", recomienda Mohr.



CACAHUATES CON CHOCOLATE

Cuidado, los cacahuates proporcionan proteínas, pero el chocolate está cargado de azúcar.



BARRAS DE CARAMELO

La mayoría poseen la misma cantidad de azúcar que un refresco, aunque algunas tienen una pizca de proteína.



DULCES

Al menos están envueltos individualmente y son pegajosos, lo que puede evitar que te los comas todos.



CHOCOLATE BLANCO

A pesar de su nombre, no tiene granos de cacao y, por lo tanto, carece de beneficios para la salud. Esto es azúcar y grasa en forma de barra.



El reporte de la salud

Esto es lo que revelan las investigaciones más recientes alrededor del mundo. Compilado por Micaela Young | Ilustraciones Zohar Lazar

1 INSOMNIO QUE CURA



Fig. 1

“En lugar de afectar tu estado de ánimo, la falta de sueño, cuando se usa estratégicamente, puede aliviar la depresión”, eso es lo que sugiere un nuevo estudio. Tal “privación terapéutica del sueño” puede ser total (permanecer despierto durante 36 horas) o parcial (dormir de tres a cuatro horas). Los investigadores combinaron los datos de 66 estudios para encontrar que aproximadamente la mitad de los 1,593 participantes tuvo “una reducción rápida de los síntomas depresivos” después de tan sólo una noche de privación del sueño. Los síntomas generalmente regresan después de una noche completa de sueño. Dado que esta práctica conlleva riesgos según tu historial médico y de salud mental, nunca lo hagas sin consultar a tu médico. Las investigaciones continúan.

2 VISUALÍZATE EN FORMA



Fig. 2

Tu percepción de tu estado físico con respecto a los demás puede influir en tu salud. Cuando investigadores de Stanford siguieron a unos 60 mil adultos durante 21 años, descubrieron que las personas que se consideraban menos en forma que sus pares tenían hasta 71 por ciento más

probabilidades de morir dentro de ese periodo, en comparación con aquellos que se consideraban a sí mismos más atractivos y en forma (no importa si realmente lo eran). Una mentalidad positiva puede tener un efecto placebo. Por cierto, ¿te dijimos lo fuerte que te ves hoy?

3 PONTE DE PIE



Fig. 3

seguido. Un estudio reciente de *PLoS One* que rastreó los niveles de actividad y los estados mentales de 42 personas encontró que aquellos que se sentaban durante ocho horas o más al día tenían más depresión, ansiedad y fatiga. “El exceso de tiempo sentado generalmente equivale a pasar mucho tiempo solo, lo cual no es bueno para la salud mental”, dice la coautora del estudio Ann-Marie Gibson, Ph.D. Así que construye más interacción social estando de pie a lo largo de tu día de trabajo, y mira cómo tu estado de ánimo mejora.

4 ENTRA EN LA ZONA OM



Fig. 4

Practicar yoga puede reducir tu riesgo de enfermedad cardiovascular en apenas dos semanas, según una investigación reciente publicada en el *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. Los voluntarios que asistieron a 10 clases de yoga de dos horas (que consistían en un calentamiento, 20 poses diferentes, ejercicios de respiración, meditación y canto) durante un periodo de dos semanas redujeron su riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca en un 11 por ciento. Los participantes del estudio también experimentaron una disminución en la presión arterial y el colesterol total.

5 NOTICIAS CALIENTES DE SALUD

¿Necesitas bajar tu presión arterial? Disfruta de una sesión de sauna a menudo. Científicos en Finlandia que estudiaron a 1,621 hombres de 25 años en promedio, encontraron que el riesgo de hipertensión de los que se sentaron en una sauna a 173 °F al menos cuatro veces por semana, era 46 por ciento más bajo que el de los hombres que sólo iban una vez a la semana. Jari Laukkanen, M.D., Ph.D., dice que el alivio del estrés, la sudoración y la dilatación de los vasos sanguíneos pueden ser factores importantes a la hora de reducir los riesgos.

6 ¡ESCUCHA!

Toma el control de tu salud, pero recuerda que no eres especialista en medicina. El 59 por ciento de los médicos encuestados dijo que “la presión y solicitudes de los pacientes” condujeron a servicios médicos innecesarios (pruebas de imagen, prescripciones). El sobretreatamiento es costoso y sus consecuencias negativas pueden variar desde la resistencia a los antibióticos hasta la cirugía sin necesidad. Pregunta y sugiere pero, sobre todo, escucha.



Fig. 5



Fig. 6

7 LA GRASA MATA LA FERTILIDAD



Fig. 7

Después de analizar más de mil muestras de esperma, investigadores en India relacionaron tener obesidad (un índice de masa corporal de 30 o más) con menos volumen de semen, conteos de espermatozoides más bajos y nadadores menos activos en comparación con hombres que mantienen un peso saludable.



Con- viértete en un héroe

Si eres lector frecuente de esta publicación, probablemente te encuentras en gran estado físico y procuras cuidar tu alimentación, haces ejercicio y procuras adoptar buenos hábitos que te permitan mantener tu salud en estado óptimo, ¿no es así? Te felicitamos por ello y te invitamos a reflexionar un momento sobre las personas que por enfermedades, accidentes o desastres naturales no tienen esta oportunidad. Una pequeña acción de tu parte podría ayudarlos.

Al convertirte en donador de sangre, algo que toma poco más de una hora, podrías salvar una vida. Se trata de una de las mejores formas en que puedes invertir tu tiempo. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, anualmente se realizan 112.5 millones de donaciones de sangre en el mundo. Se trata de una cifra alentadora, sin embargo, la misma institución asegura que más de 250 millones de personas se ven afectadas por emergencias cada año. Los donadores voluntarios podemos contribuir a reducir esa brecha.

Como afirman los especialistas del Centro Médico ABC, existe una variedad de mitos que impiden una mayor donación altruista de sangre y resulta importante aclararlos.

- ▶ LAS PERSONAS CON TATUAJES O PERFORACIONES SÍ PUEDEN CONTRIBUIR SI LO HACEN DESPUÉS DE UN AÑO DE LA APLICACIÓN.
- ▶ CUANDO LA DONACIÓN SE REALIZA EN UN SITIO CERTIFICADO, COMO LOS CAMPUS OBSERVATORIO Y SANTA FE DE ESTA INSTITUCIÓN, LOS DONADORES NO ESTÁN EN RIESGO DE CONTAGIARSE DE ENFERMEDAD ALGUNA YA QUE EL MATERIAL QUE SE EMPLEA ES NUEVO, DE UN SOLO USO Y TOTALMENTE ESTÉRIL.
- ▶ AQUELLAS PERSONAS QUE HAYAN SIDO DIAGNOSTICADAS CON HEPATITIS A ANTES DE LOS 10 AÑOS SÍ PUEDEN DONAR (LAS QUE PADECEN HEPATITIS B O C NO PUEDEN HACERLO).

LOS BENEFICIOS NO SON SÓLO PARA QUIEN RECIBE

- ▶ De acuerdo con un estudio publicado en *American Journal of Epidemiology* donar sangre podría traer beneficios a la salud. Los investigadores aseguran que, dado que una cantidad elevada de hierro en la sangre es un factor de riesgo para infarto al miocardio, las personas que donan sangre de forma voluntaria podrían reducir su riesgo hasta en un 88 por ciento. Si quieres donar, acércate al banco de sangre del hospital ABC o a cualquier otra institución médica.

03



NUTRICIÓN

Una buena sardina es mejor que una mala langosta.

—Ferrán Adriá

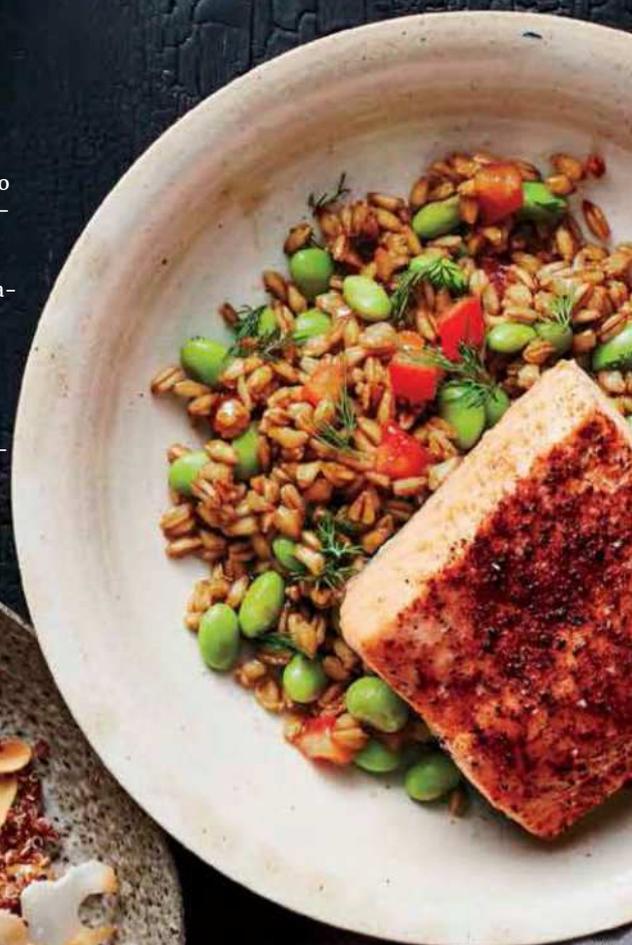
LA GUÍA PARA INCLUIR GRANOS EN TU DIETA

MODERNIZA TU RÉGIMEN CON ESTOS ANTIGUOS ALIMENTOS

Por James Briscione

Fotos Christopher Testani

»—» Prácticamente cada semana, los expertos en marketing y promotores de dietas de moda anuncian un “nuevo” súper alimento a base de granos. Esto tiene un lado positivo: los granos son ricos en fibra y saludables para el corazón, y cuando se consumen enteros son excelentes. **La realidad es que no hay nada nuevo en ellos.** Los historiadores creen que los hemos comido durante unos 10 mil años. Y cualquiera que se haya atragantado ingiriendo quinoa cruda te dirá que la preparación es muy importante. Aquí hay seis variedades que debes conocer, así como consejos estratégicos sobre cómo cocinarlos para que disfrutes cada bocado.



EL GRAN DECODIFICADOR DE GRANOS Antes de enloquecerte en el pasillo del supermercado, estudia esto.



1 QUINOA

¿Qué es esto? Una semilla nativa de América del Sur, se cultiva en lo alto de los Andes. La quinoa no tiene gluten y contiene los nueve aminoácidos esenciales, por lo que es una proteína completa a base

de plantas.

¿A qué sabe? Bien cocida, la quinoa tiene una textura que "explota". Su sabor es a nuez y a algo terroso. Si estás haciendo tabbouleh, intenta usar quinoa en lugar del bulgur tradicional.

 Por ½ taza cocida: 111 calorías, 4 g de proteína, 20 g de carbohidratos (3 g de fibra), 2 g de grasa

 Cocina: de 12 a 15 min.



2 TEFF

¿Qué es esto? Viene de Etiopía, donde ha sido por mucho tiempo un alimento básico. Este pequeño grano es una excelente fuente de minerales esenciales, como manganeso, hierro y zinc.

¿A qué sabe? El sabor depende del color. Un teff más ligero tendrá un sabor más suave, casi como los garbanzos. El teff más oscuro sabe más tostado. Es genial para agregar a granel a las albóndigas.

 Por ½ taza cocida: 127 calorías, 5 g de proteína, 25 g de carbohidratos (4 g de fibra), 1 g de grasa

 Cocina: de 12 a 20 min.



3 FREEKEH

¿Qué es esto? Es una cosecha de trigo duro que se levanta antes de que esté completamente maduro. Se secan las semillas al sol y se queman los cascos. El freekeh puede tener más del doble de proteína

y cuadruplicar la fibra del arroz integral. **¿A qué sabe?** Tiene un sabor tostado al fuego y una textura que es densa y masticable. El freekeh cocido hace una gran base para yogur griego y bayas frescas.

 Por ½ taza cocida: 170 calorías, 7 g de proteína, 33 g de carbohidratos (8 g de fibra), 2 g de grasa

 Cocina: 20 min.



4 FARRO

¿Qué es esto? Este abundante grano ha existido desde el Imperio Romano. Es nutricionalmente similar a la quinoa y es una buena fuente de fibra, proteína y calcio. ¡Alabad al César!

¿A qué sabe? La textura es similar a la del arroz integral, pero el tamaño del grano es más grande. Junto con eso viene un sabor a nuez más pronunciado. Es asombroso cuando se agrega a un chili, estofado o sopa.

 Por ½ taza cocida: 200 calorías, 7 g de proteína, 37 g de carbohidratos (7 g de fibra), 2 g de grasa

 Cocina: de 30 a 45 min.



5 ESPELTA

¿Qué es esto? La espelta y el farro son casi iguales en apariencia. Pero la capa de salvado más dura de la espelta es mejor para ensaladas a base de granos, mientras que el farro es mejor para risotto y guisos.

¿A qué sabe? La espelta tiene una textura densa y masticable y el más leve toque de dulzura. Arma tu ensalada: Combínala con frutas secas, nueces tostadas y hierbas frescas, además de aceite, sal y pimienta.

 Por ½ taza cocida: 123 calorías, 5 g de proteína, 26 g de carbohidratos (4 g de fibra), 1 g de grasa

 Cocina: 45 min.



6 ARROZ INTEGRAL

¿Qué es esto? Lo conoces como el "super alimento" de los 70, pero todavía merece estar hoy en tu mesa. Los procesadores extraen el casco exterior incomible pero mantienen intactos el salvado y el germen nutritivos.

¿A qué sabe? Es más denso y masticable que el arroz blanco y tiene un sabor más parecido a la nuez. Mezclado con un poco de mantequilla, sal y pimienta, es el acompañamiento perfecto para carne y pescado.

 Por ½ taza cocida: 124 calorías, 3 g de proteína, 26 g de carbohidratos (2 g de fibra), 1 g de grasa

 Cocina: de 40 a 50 min.

12 DELICIOSOS ACOMPAÑANTES PARA LOS GRANOS



Huevo hervido partido por la mitad



Aguate en cubos



Tiras de pimiento rojo



Queso feta



Berro



Salsa de ajo y chile

GRANOS DE LA VERDAD

ASÍ SON POR DENTRO

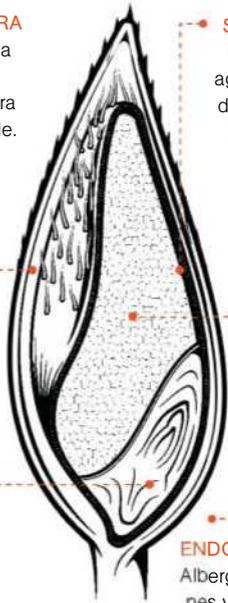
► Todos los granos comestibles están compuestos por cuatro partes.

CÁSCARA

Una capa externa protectora incomedible.

SALVADO

Esta capa agrega una dosis de fibra y vitamina B.



ENDOSPERMA

Alberga almidones y proteínas adicionales.

GERMEN

Considera este pequeño núcleo como la fuente de energía nutricional. Al igual que la yema de un huevo, el germen contiene proteínas, vitaminas y minerales.

ENCUENTRA NUEVOS SABORES

El nuevo libro de James Briscione, *The Flavor MaTriX*, inspirado en su trabajo con el supercomputador Watson de IBM, muestra los sabores que combinan mejor.

LAS MEJORES COMBINACIONES

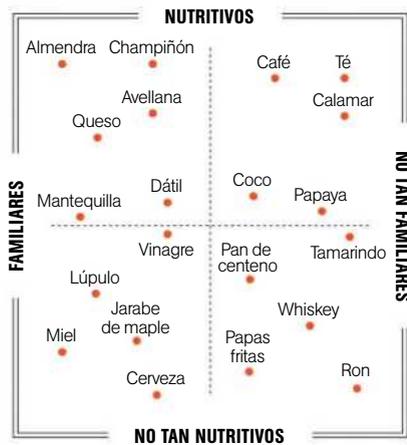
► Miel, cítricos, carne asada, mantequilla, queso, mariscos, nueces tostadas.

COMBINACIONES SORPRENDENTES

► Coco rallado, almejas al vapor, maracuyá.

IMPULSA TUS GUSTOS

Eleva el sabor de tus comidas con estos ingredientes.

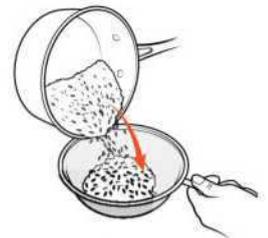


TRES MANERAS DE COCINAR MEJORES GRANOS



1. No los enjuagues

Lavar granos no dañará la textura o el sabor, pero tampoco los mejorará. Posible excepción: quinoa. Por lo general, se vende previamente aclarada, pero consulta el paquete por si acaso.



2. Sé impreciso

Los diferentes granos requieren diferentes cantidades de líquido de cocción. Solución fácil: en una olla, cubre el grano seco con dos pulgadas de agua. Cuando esté listo, colócalo en un colador de malla fina para drenar el exceso de líquido.



3. Verifica la cocción

Prueba desde el recipiente. El grano debe sentirse ligeramente masticable, no crujiente. La quinoa te da un indicio: cuando está completamente cocida, sale una floritura de cada grano.

MH recomienda

Arrocera Zojirushi Micom

No hemos encontrado mejores instrumentos para cocinar granos que los fabricados por esta compañía japonesa. Este nuevo modelo mantiene el arroz cocido caliente hasta que esté listo para comer, elimina el vapor para evitar que se cocine demasiado e incluso tiene un ajuste para quinoa. *122 dólares en amazon.com*



Rábanos en finas rodajas



Zanahorias cortadas en espiral



Pepitas



Col morada en finas rodajas



Pesto preparado



Brotes de soya



LAS NUEVAS REGLAS DE LAS RACIONES

MEJORA TU DIETA Y AHORRA TIEMPO Y DINERO
PREPARANDO TU COMIDA LOS DOMINGOS,
TAL COMO LO HACEN LOS EXPERTOS.

Por

Markham Heid

Fotos

Danny Kim

PARTE

1

ENTRENAMIENTO BÁSICO

EL EQUIPO QUE NECESITAS



CONTENEDORES DE PLÁSTICO

Elige los que más se adapten a tus necesidades. Si quieres consejos, lee "El decodificador de contenedores" (abajo a la derecha).



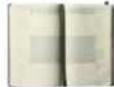
OLLA DE COCCIÓN LENTA

Cualquier marca es buena. Elige una de seis litros o de mayor capacidad para preparar grandes cantidades.



MASKING + PLUMÓN INDELEBLE

Cuando guardes tu comida, anota la fecha. Deshazte de la carne después de cuatro días; los vegetales durarán una semana.



DIARIO DE RECETAS

Utilízalo para anotar tus comidas, editar recetas y guardar copias de recetas en su bolsillo interior.



1 DESAYUNO

HOT CAKES DE AVENA CON MORA AZUL

Preparación de: Marek Strojvus
@MAREKFITNESS

Tiempo: 12 minutos

Costo p/porción: 20 pesos

- 3 plátanos
- 3 huevos y 6 claras de huevo
- 3 tazas de avena
- 3 cucharadas de suero de leche de vainilla
- 3/4 de cucharadita de extracto de vainilla
- 3/4 de cucharadita de canela
- 3/4 de cucharadita de levadura en polvo
- 1 taza de moras azules
- Mantequilla derretida para untar

1/ En una licuadora, sirve todos los ingredientes excepto las moras y la mantequilla. Bátelos bien. Ahora agrega las moras.

2/ Calienta un sartén grande engrasado con mantequilla a

fuego medio y sirve 1/3 de taza de masa por cada hot cake. Cuécelo bien hasta que dore de cada lado. 4 porciones. 517 calorías, 39 g proteína, 69 g carbohidratos (9 g fibra), 10 g grasa

Empácalo: 3 hot cakes + 1/2 taza de yogur griego natural 2% + 1/2 de taza de moras mixtas

3 COMIDA

TAZÓN DE BURRITO

Preparación de: Talia Koren
@WORKWEEKLUNCH

Tiempo: 20 minutos

Costo p/porción: 60 pesos

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 lata (450g) de frijoles negros, enjuagados
- 1 taza de elote congelado, descongelado.
- 1 cucharada de comino molido
- 1/2 cucharada de cayena
- 1 jitomate picado
- 2 tazas de kale picada
- 3/4 de taza de cheddar rallado
- 2 tazas de arroz integral cocido
- 1 limón, cortado en cuartos

1/ En un sartén grande, calienta el aceite. Agrega los frijoles, el elote, el comino y la cayena. Cuécelos, removiendo de vez en cuando, hasta que los sabores se mezclen.

2/ Agrega los jitomates y la col, baja el fuego a medio-bajo y cuece los ingredientes a fuego lento hasta que parte del líquido se evapore. Sazona al gusto con

sal y pimienta. Decora con queso, retira el sartén del fuego, y déjalo aparte.

3/ En cada uno de los cuatro contenedores, añade 1/2 taza de arroz, una pizca de sal y una taza de mezcla de frijoles. Agrega un gajo de limón. Cuatro porciones. Decora con crema agria. 576 calorías, 21g proteína, 85 g carbohidratos (14 g fibra), 19 g grasa

2 REFRIGERIO

BOLAS DE ENERGÍA DE CREMA DE CACAHUATE Y ARÁNDANOS

Preparación de: Marek Strojvus

Tiempo: 10 minutos

Costo p/porción: 12 pesos

Combina dos tazas de avena, dos cucharadas de suero de leche, un plátano, dos cucharaditas de linaza, 1/4 de taza de arándanos y 1/4 de taza de crema de cacahuete. Por bolita: 123 kcal, 8 g proteína, 15 g carbs (2g f.), 4 g grasa

DECODIFICADOR DE CONTENEDORES

STREJVUS DICE... "Mis contenedores favoritos son los de Sistema Plastics. Son libres de BPA, resistentes y apilables". Tienen un sello de goma que evita los derrames.



2



4

4 GENA

PENNE CON POLLO, ESPÁRRAGOS Y PISTACHES

Preparación de: Alex Torres
 @MEALPREPONDAYS

Tiempo: 25 minutos

Costo p/porción: 100 pesos

- 1 ½ cucharadas de aceite de oliva
- 4 pechugas de pollo des-pellejadas y deshuesadas, aplanadas a .5 cm
- 1 cebollín picado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 ramo de espárragos, sin puntas, picados
- 1 ½ cucharada de mantequilla
- 250 g de pasta penne de trigo integral cocida
- ½ taza de pistachos sin sal
- ¼ de taza de queso parmesano fresco rallado

- 1/ En un sartén antiadherente a fuego medio, calienta el aceite de oliva. Agrega el pollo y séllalo hasta que se cueza por dentro. Sirve el pollo en un plato y rebánalo.
- 2/ Agrega el cebollín y el ajo y cuécelos hasta que desprendan aroma. Añade los espárragos y cuécelos hasta que tomen un tono verde brillante. Transfírelos al mismo plato

que el pollo cocido.
 3/ Agrega la mantequilla al sartén y baja el fuego a medio-bajo. Añade el pollo, los espárragos y la pasta. Sazona al gusto con sal y pimienta. Finalmente, espolvorea los pistachos y el parmesano. Ahora empácalo y refrigera. Cuatro porciones. 317 calorías, 32 g proteína, 14 g carbohidratos (3 g fibra), 15 g grasa

	REUSABILIDAD	COSTO	TRANSPORTABILIDAD	DURABILIDAD
BOLSAS CON CIERRE		✗		
CRISTAL	✗			✗
PLÁSTICO	✗		✗	✗

PLANES MAESTROS

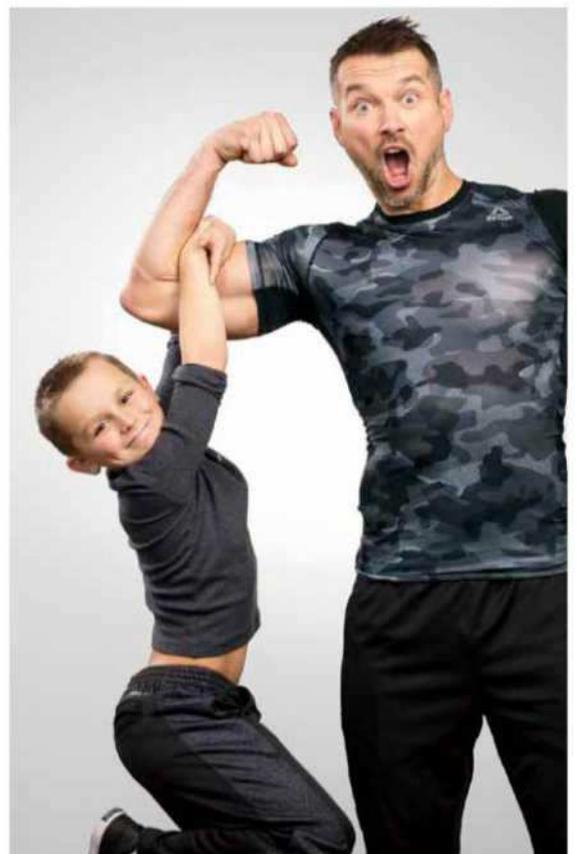
Este chico cambió su dieta y su vida.



En 2012, Marek Strojvus necesitaba equilibrio. Estaba pasando por un divorcio, trabajaba y se hacía cargo de su hijo de dos años. También jugaba voleibol y se dedicaba al levantamiento de pesas, lo cual requería de una dieta específica. Encontrar tiempo para cocinar parecía imposible. “Preparar comidas con antelación me salvó la vida”, dice. Se dio cuenta de que en unas cuantas horas del domingo, podía cocinar un montón de comidas para la semana. “En un par de meses, conseguí preparar 25 comidas a la vez y 20 refrigerios”, señala. Esto hizo que comer sano fuera fácil y le ayudó a bajar 15 kilos en 10 meses. “Si preparas tus comidas”, dice Strojvus, “no te sientes tentado a comprar comida rápida, ya que la decisión de lo que comerás ya está tomada”. Las ideas presentadas en estas páginas, sugeridas por Strojvus y otros previsores, pueden ayudarte a recuperar tu equilibrio.

► MAREK STROJVUS, 36, INGENIERO

► MAREK STROJVUS JR. 7, NIÑO



ENTRENAMIENTO AVANZADO

—▶ Ahora sigue este plan de alimentación diseñado por la Cocina de Pruebas de Rodale y Men's Health para ayudarte a maximizar la nutrición y el sabor. Como cocinas porciones grandes de cada componente y luego empacas los resultados, puedes comer bien toda la semana, sin estresarte.



COCINA LA PROTEÍNA

BRISKET DE CARNE EN OLLA DE COCCIÓN LENTA

Este corte es barato y fácil de cocinar, satisface y se adapta con facilidad. Tendrás muchas sobras. Te diremos cómo aprovecharlas.

2 cebollas grandes, cortadas en gajos

4 dientes de ajo, picados

2 kg de falda de res cortada a la mitad

1 taza de consomé de res bajo en sodio

1/ Pon la mitad de la cebolla y la mitad del ajo en el fondo de una olla de cocción lenta de seis litros. Sazona la carne generosamente con sal y pimienta. Coloca la mitad de la carne sobre las cebollas y cúbreala con las cebollas y el ajo restantes. Sirve el caldo en los bordes. Tapa la olla y cuece la carne hasta que se deshaga y tenga una textura suave, alrededor de 6½ horas a fuego alto o 12 horas a fuego bajo.

2/ Rebana o deshebra la carne, con ayuda de dos tenedores, sin deshacerte del jugo. Enfríala a temperatura ambiente y sirve todo en un contenedor hermético. Se conservará en el refri durante cuatro días. Rinde 10 porciones (150 g cada una). Por porción: 274 calorías, 45 g proteína, 3 g carbohidratos (1 g fibra), 8 g grasa

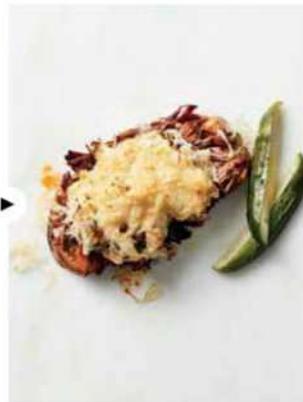
COMBÍNALO

¿Tienes hambre de más?
Convierte los restos en comidas completas.

RECETA 1

SÁNDWICH DE CARNE

En una charola para hornear, haz cinco montoncitos de carne del tamaño de una taza y báñalos con ¼ de taza de sauerkraut y una rebanada de queso suizo. Hornéalos hasta que el queso burbujee. Si quieres llevártelos para comer, empaca una montañita aparte para servirla en una rebanada de pan y báñala con una cucharada de aderezo. Sirve la carne con el aderezo sobre el pan; caliéntalo durante 30 segundos. Rinde cinco porciones: 540 calorías, 56g proteína, 29g carbohidratos (5g fibra) 21g grasa



RECETA 2

TACOS DE RES

En un tazón, mezcla una cucharada de sriracha con ⅓ de taza de mayonesa. En otro tazón, combina cinco tazas de falda de res con cinco cucharaditas de jugo sazónador bajo en sodio. Separa la carne, una cabeza de lechuga rallada, un lata de jitomates cherry, 1¼ de tazas de salsa, cinco rábanos finamente rallados y mayonesa en cinco contenedores distintos. Considera dos tortillas de harina pequeñas por comida. 716 calorías, 55 g proteína 64 g carbohidratos (5 g fibra), 26 g grasa



RECETA 3

ENSALADA CAPRESE CON CARNE

En un tazón grande, combina ¼ de taza de aceite de oliva, tres cucharadas de vinagre balsámico, una cucharadita de condimento italiano, dos dientes de ajo machacados, y una pizca de sal y pimienta. Agrega cinco tazas de carne de res deshebrada, 360 g de pasta farfalle de trigo integral cocida, una lata de jitomates cherry y 240 g de perlas de mozzarella. Agrega más sal y pimienta y decora con hierbas. Rinde cinco porciones. 827 calorías, 62 g proteína, 59 g carbohidratos (8 g fibra), 36 g grasa



EMPÁCALO

O divide la carne en porciones y agrega estos acompañamientos saludables



NUECES MIXTAS (¼ DE TAZA)

BENEFICIO ¡Más grasas saludables! Precalienta el horno a 180 °C. En un tazón, combina una taza de almendras, una taza de mitades de nuez pecana, una cucharada de jarabe de maíz y una pizca de canela, pimienta de Cayena y sal. Coloca todo en una charola para hornear cubierta con papel pergamino. Hornéalas removiendo de vez en cuando, hasta que se sequen, de 15 a 20 minutos. Déjalas enfriar. Rinde ocho porciones.



VEGETALES ASADOS (UNA TAZA)

BENEFICIO ¡Más antioxidantes! Precalienta el horno a 200 °C. En una charola para hornear con borde, sirve de cinco a seis tazas de vegetales mixtos picados (zanahorias, pimientos, retoños de col, ejotes, camotes, cebollas) con dos cucharadas de aceite de oliva, y sal y pimienta. Ásalos hasta que tomen una consistencia tierna, alrededor de 25 minutos. Rinde cinco porciones.



ENSALADA CÉSAR DE COL (UNA TAZA)

BENEFICIO ¡Más fibra! En un tazón, combina cinco tazas de col rallada y tres cucharadas de aderezo César. Utilizando las manos, unta el aderezo en las hojas hasta que estén bien cubiertas y se suavicen ligeramente. Luego, cubre los vegetales con cinco cucharaditas de queso parmesano fresco rallado. Rinde cinco porciones.



BONO. Empaca una pieza de fruta aparte. En un estudio publicado en *Lancet*, los investigadores descubrieron que la gente que ingería de tres a cuatro porciones de fruta al día tenía 22% menos posibilidad de morir en un periodo de siete años que quienes comían una porción o menos.

PERFECCIONA TU PREPARACIÓN



1. Cuidado con la oxidación. Si preparas un tazón de burrito y lo bañas de limón el domingo, el arroz estará aguado el martes. Empaca el pan, los aderezos y las salsas BBQ por separado.



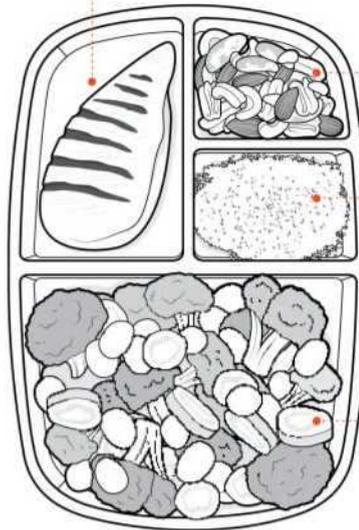
2. Ten cítricos a la mano. Un poco de ácido resalta el sabor de la mayoría de los platillos. El jugo evita que se oxide el aguacate y la fruta. Los limones y las naranjas son fáciles de empacar.



3. Agrega mariscos a tu dieta. La carne de res y el pollo son fáciles de preparar, pero no ignores a los camarones y el salmón. Se conservan bien, a diferencia de la trucha o la tilapia.

EL PODER DE LAS PORCIONES

Utiliza las divisiones de los contenedores para controlar las raciones



¼ DEL CONTENEDOR

Proteína. Cerdo, pollo o res. Porciones del tamaño de dos palmas para aumentar tu musculatura.

⅓ DEL CONTENEDOR

Grasas sanas. Usa nueces enteras o molidas sobre la comida, como la pasta, para darle textura.

⅓ DEL CONTENEDOR

Carbohidratos de calidad. Quinoa o arroz integral para intensificar tus entrenamientos.

½ DEL CONTENEDOR

Frutas y verduras. La fibra te saciará durante la comida y después. Intenta servirte dos tazas.

PONLE SALSA

Hará que hasta el pollo sepa delicioso



Hierbas con ajo

6 cucharadas de perejil picado + 6 dientes de ajo picados + 1½ cucharaditas de hojuelas de pimiento rojo + 3 cucharaditas de aceite de oliva



Dulce y sabrosa

3 cucharadas de salsa soya baja en sodio + 1 cucharada de salsa de ostras + 1 cucharada de miel



Blue cheese acidito

½ taza de yogur griego + 2 cucharadas de queso azul desmoronado + jugo de un limón

EMPACA



Hielera personal L.L. Bean Heritage Softpack Cooler

La mayoría de las loncheras parecen hechas para niño. Esta bolsa inteligente es como de campista. 40 dólares en llbean.com



Bolsa de tela Kaufmann Mercantile

Esta bolsa a prueba de agua mide 24cmx15cmx11cm, así que cabe en un contenedor tamaño estándar. 48 dólares en kaufmannmercantile.com



Multiutensilio de titanio The Muncher

Es un cuchatenedor, sí, pero también es abrelatas, cuchillo, pelador y, si estás en problemas, encendedor. 53 dólares en full-windsor.com



Pajillos de viaje Travel Chopsticks II

Están hechos de acero inoxidable para que no se truenen, y vienen en una caja con clip para que no los pierdas. 8 dólares en mrslinkskitchen.com

ATAACA LAS OSTRAS

ESTÁN LLENAS DE MINERALES, APORTAN PROTEÍNAS Y SON DELICIOSAS. LO MEJOR ES QUE PUEDES ENCONTRAR UNA GRAN VARIEDAD DE ESPECIES EN NORTEAMÉRICA, DESDE BAJA CALIFORNIA HASTA EL ESTADO DE WASHINGTON. APROVECHA ESTA ABUNDANCIA Y AGREGA LAS OSTRAS A TU DIETA.

| Por Clint Carter | Foto Christopher Testani |

6

5

4

3

1

2





UBICA AL QUE ABRE LAS OSTRAS

► “Cuando comas en un restaurante, busca un lugar en donde se abran las ostras in situ”, recomienda Robert Spaulding, chef ejecutivo en Elliott’s Oyster House en Seattle. ¿No las abren ahí? En algunos casos, eso quiere decir que compraron los moluscos congelados en media concha o que los abrieron antes –no es lo ideal, de acuerdo con Spaulding.

NO LE TEMAS AL OTRO LADO DE LA COSTA

► Un viejo consejo: evita las ostras que se hayan criado en un lugar que quede a más de dos horas de camino en auto de donde estés. Un nuevo consejo: olvídate del viejo consejo. Ahora los bares tienen conexiones con criadores de ostras y así evitan intermediarios para lograr una distribución más rápida. Pregunta por el proveedor del restaurante. Si realizan compras directas, estarás comiendo algo fresco. Y sí, los meses más fríos ayudan a que consigas ostras de sabor más fresco.

PIDE LAS QUE ESTÉN EN MEJORES CONDICIONES

► “Una ostra de calidad tiene carne abultada, suave y de color crema”, explica Spaulding. Si la carne está torcida como un reloj de arena, cortada o revuelta, no se ha tratado de la manera correcta. ¿Se ve nudosa? Regrésala.

EVITA LA SALSA

► Solamente necesitas un toque de jugo de limón. “Al igual que la sal resalta el sabor en algunos alimentos, un poco de acidez equilibra el sabor de una ostra salada”, apunta Ben Crispin, director de servicio en Maison Premiere, una meca de las ostras en la ciudad de Nueva York.

PIENSA EN ALGO SECO, NO TROPICAL

► Olvídate de los mai tai y las piñas coladas. Mejor pide un martini seco, champán, pinot gris o una pilsner que ayude a equilibrar el jugo de la ostra.

APRENDE A ABRIRLAS

MUCHOS SUPERMERCADOS VENDEN BUENAS OSTRAS. AQUÍ TE DECIMOS CÓMO ABRIRLAS

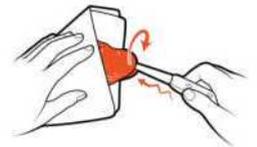
1 PREPARA TU ESTACIÓN

En una superficie plana, dobla una toalla de cocina sobre una ostra para proteger tu mano. Mantén el lado más abultado de la ostra viendo hacia abajo para evitar que se derrame el jugo.



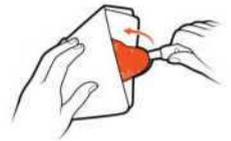
2 ABRE LA CONCHA

Inserta la punta del cuchillo para ostras en la apertura, aumenta la presión hasta que atravieses el músculo y llegues a la concha. Rompe la hoja para abrir la ostra.



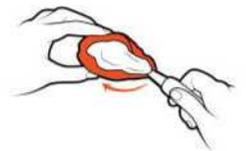
3 LIMPIA TU ARMA

Saca la hoja y límpiala. Reinsértala y deslízala por la concha superior para cortar el músculo aductor, el cual utiliza la ostra para cerrarse.



4 LIBERA LA CARNE

Después de quitar la concha superior, desliza la hoja a lo largo de la concha inferior para cortar el aductor inferior. (¡No derrames el jugo!) La carne debe salir limpia.



EL ESPECTRO DE SABOR DE LAS OSTRAS

¿No sabes por dónde empezar? Prueba todo este rango de delicias.

SUAVE

1
KUMAMOTO
Sabe a melón dulce. Es un buen comienzo para los novatos. *Origen Ensenada, B.C.*

2
BLACKBERRY POINT
Son más saladas que las Kumamoto, son grandes, dulces y tienen un sabor dulce al final. *Origen Prince Edward Island*

3
HAMA HAMA
Sabían como una ensalada de alga, pero con más toques de sal y cítricos frescos. *Origen Washington*

4
SHIGOKU
Es más vegetal, con un final sabor champiñón que permanece por largo tiempo después de tragarla. *Origen Washington*

5
WELLFLEET
Estas bombas de jugo carnosas saben al Océano Atlántico. (Bueno, mucho menos saladas que eso.) *Origen Massachusetts*

6
BELONS
Con una salinidad más baja pero repleta de minerales. Esta variedad no se encuentra con facilidad. *Origen Maine*

FUERTE

04



FITNESS
+
MÚSCULO

“Cuanto más sudas en tiempos de paz, menos sangrarás en tiempos de guerra”.

—Almirante Hyman G. Rickover

||—> **Rob Shaul no juzga a un entrenamiento de la misma forma que lo haces tú,** y no le importa el tamaño de tus bíceps. Como entrenador, su único interés es tu rendimiento en el momento de la verdad. “El entrenamiento debe ser aplicable directamente a una misión”, asegura Shaul, de la Academia de Guardacostas de Estados Unidos. Eso es lo que buscan los atletas de montaña y soldados cuando acuden al Mountain Tactical Institute en Jackson, Wyoming, un poblado de 9,577 personas que se encuentra a casi dos mil metros sobre el nivel del mar. Vienen aquí para aprender sobre entrenamiento funcional orientado a la supervivencia en profesiones peligrosas. Descubre cómo elevar tus sesiones para alcanzar este estándar.

LAS NUEVAS TÁCTICAS DEL FITNESS

UN ENTRENADOR MILITAR DE ÉLITE TE BRINDA LAS HERRAMIENTAS NECESARIAS PARA PREPARAR TU CUERPO PARA MÁS QUE SÓLO LA SALA DE PESAS. | Por Ebenezer Samuel | Fotos Matt Nager |



UN MOVIMIENTO, FUERZA ILIMITADA

Elevación de pesa rusa con una sola mano

1

Coloca tus pies ligeramente más abiertos que el ancho de los hombros y usa una mano para tomar el asa de una pesa rusa frente a ti.

2

En un solo movimiento, intenta lanzar la pesa hacia el techo (sin soltarla). Manténla cerca de tu cuerpo mientras la elevas.

3

Rota el antebrazo de manera que la pesa quede detrás cuando tu brazo esté completamente estirado. Baja la pesa al suelo y repite.

Realiza cuatro series de seis a ocho repeticiones con cada brazo, descansando 30 segundos entre cada una.

EL PANORAMA COMPLETO



Entiende lo que necesitas para cumplir tus objetivos.

Cualquiera puede armar un circuito de lagartijas, curls de bíceps y saltos a la caja, pero ¿por qué? “La programación aleatoria es algo perezoso”, dice Shaul. Antes de tu siguiente entrenamiento, analiza cada ejercicio en tu rutina y pregúntate cómo te ayuda para alcanzar tus objetivos. Piensa también en el siguiente entrenamiento; cada sesión debe prepararte para la que sigue.

EL PROGRAMA



Define lo que no necesitas.

“Las necesidades, los deseos y las opiniones de un individuo no son una preocupación”, dice Shaul. Nada importa a menos que te vuelva mejor para la misión que enfrentas. Por ejemplo, la fuerza máxima tal vez no es tan crítica como crees. “Pasar mucho tiempo fortaleciendo tus músculos hace que te olvides de la resistencia o el entrenamiento técnico”, asegura.



Shaul (arriba a la derecha) ha diseñado un entrenamiento para ayudarte a enfrentar cualquier batalla. Ve “Misión: cuerpo invencible” en la siguiente página.

LOS EJERCICIOS



No te compliques demasiado.

En Instagram puedes encontrar una gran cantidad de variantes de cada movimiento. Ignóralas y quédate con los movimientos simples como el burpee: comienza de pie, haz una sentadilla y coloca las manos en el suelo frente a ti, luego lleva las piernas hacia atrás y baja el pecho hacia el suelo. Revierte el movimiento y termina con un salto. Es un ejercicio de cuerpo completo con una mecánica simple y beneficios claros.

LA VISIÓN



Abre bien los ojos.

Aunque resulta esencial seguir una rutina específica para tus objetivos, “no te obsesiones tanto con el programa que dejes de ver tus deficiencias”, apunta Shaul. “Lo único que importa es el rendimiento en el campo y en la vida. Si hay un movimiento o una parte de él que te impide ver resultados, considera variar tu enfoque.

LA UBICACIÓN



Sal del gimnasio.

Tu rendimiento es necesario en el mundo real, no sólo en el gimnasio. Por eso, Shaul recomienda movimientos como el step-up con peso, el cual describe como “trabajo arduo”. Coloca tu pie sobre una caja, impúlsate hacia arriba y estira ambas piernas completamente. Luego descendiendo dando un paso hacia abajo y repite. “Es un entrenamiento que se traduce en grandes resultados para quienes pasan tiempo en las montañas”, afirma.



Misión: cuerpo invencible

CONSTRUYE UN FÍSICO FUERTE QUE TE PERMITA SUPERAR CUALQUIER COSA, EN CUALQUIER LUGAR.

Por Noah Davis

» Durante casi una década, Rob Shaul ha utilizado su protocolo *Operator Ugly* para valorar el estado físico de los miembros del ejército norteamericano; ahora lo ha adaptado para ti. Comienza evaluando tu rendimiento con cada una de las pruebas que te presentamos aquí. Descansa al día siguiente y termina la semana con un día de press de banca / sentadilla frontal; otro de peso muerto / levantamiento con saco de arena y uno más de resistencia. Entrena de lunes a viernes durante las siguientes dos semanas, haciendo los movimientos en orden. Los lunes y jueves haz los ejercicios 1, 2, 5 y 6. Los martes y viernes realiza los movimientos 3, 4, 5 y 6. Los miércoles utilízalos para calentar y completa cuatro series de cinco desplantes caminando, 10 lagartijas, 10 abdominales y una carrera de 100 metros. Luego, corre tres intervalos de 1.5 kilómetros con un chaleco o una mochila de 10 kilos. Descansa ocho minutos entre cada una. Después de tres semanas (o 13 entrenamientos), haz la prueba de nuevo para ver cómo has mejorado.

1. Press de banca

Durante la prueba inicial, haz tantas repeticiones como puedas con 155 libras (70 kilos). Para los primeros dos entrenamientos, haz seis series con el 35 por ciento del total de repeticiones que realizaste en la prueba, descansando 90 segundos entre cada una. En los siguientes dos entrenamientos, eleva el número de repeticiones hasta el 40 por ciento. En el entrenamiento final, alcanza el 45.

🕒 **LA PRUEBA** Total de press de banca + total de sentadillas frontales + total de levantamientos de peso muerto + total de sprints + total de dominadas +



2. Sentadilla frontal

Durante la prueba inicial, haz tantas repeticiones como puedas con 155 libras (70 kilos). Para los primeros dos entrenamientos, haz seis series con el 35 por ciento del total de repeticiones que realizaste en la prueba, descansando 90 segundos entre cada una. En los siguientes dos entrenamientos, eleva el número de repeticiones hasta el 40 por ciento. En el entrenamiento final, alcanza el 45.

3. Levantamiento de peso muerto

Eleva la barra, bájala de forma controlada y haz una pausa de un segundo. Esa es una repetición. Tu prueba consiste en hacer tantas como puedas en 60 segundos con 185 libras (84 kilos). En el entrenamiento, haz seis series con el 35 por ciento del total de repeticiones que realizaste en la prueba, descansando 90 segundos entre cada una. En los siguientes dos entrenamientos, eleva el número de repeticiones hasta el 40 por ciento. En el entrenamiento final, alcanza el 45.

4. Levantamiento con saco de arena

En la prueba inicial, haz tantas repeticiones como puedas en 10 minutos con un saco de 60 libras (27 kilos); cambia de lado cada cinco repeticiones. En los primeros dos entrenamientos, haz 10 series con el 10 por ciento del total de repeticiones que hiciste en la prueba, descansando 90 segundos entre cada una. Agrega una repetición a cada serie en las siguientes dos sesiones y otra en la última.

5. Sprint

En la prueba inicial, pon dos conos separados por 25 metros. Corre de uno a otro por 60 segundos. Cada sprint completo es una repetición. Haz cuatro series, descansando 60 segundos entre cada una. Para entrenar, acerca los conos a 12 metros y haz seis series de sprints de 40 segundos. Descansa 40 segundos entre series en los primeros cuatro entrenamientos; 35 segundos en los siguientes cuatro y 30 en los últimos dos.

6. Dominadas

Realiza una dominada y baja hasta que tus brazos estén extendidos. Haz una pausa. Esa es una repetición. En tu prueba realiza tantas como puedas. Para los primeros cuatro entrenamientos, haz seis series con el 35 por ciento del total de repeticiones que realizaste en la prueba, descansando 90 segundos entre cada una. En los siguientes cuatro entrenamientos, eleva el número de repeticiones hasta el 40 por ciento. En los dos entrenamientos finales, alcanza el 45.

(levantamientos con saco de arena ÷ 2) = resultado final. EVALÚATE 125-139 = respetable, 140-149 = muy bien, 150 y más = ¡Excelente!



Aprende a respirar e incrementa tus ganancias

TENER MÁS MÚSCULO, MAYOR RESISTENCIA Y RECUPERACIÓN MÁS RÁPIDA PUEDE SER TAN FÁCIL COMO RESPIRAR, UNA VEZ QUE APRENDAS A HACERLO DE MANERA ADECUADA.

POR SEAN HYSOON, C.S.C.S. | ILUSTRACIONES POR SINELAB

Brandon Lilly es uno de los hombres más fuertes del planeta, un pesista que ha logrado hacer sentadillas con 382 kilos. Pero una lesión de rodilla lo dejó inactivo en 2014. “Tuve que verme al espejo”, comenta. “La razón por la que me volví pesista fue porque quería lucir mejor, sentirme mejor y volverme más fuerte. Lo único que había favorecido era mi fuerza”. Con un peso de 156 kilos, Lilly no podía pasear por un centro comercial sin sentir que le faltaba el aliento. “No habría podido correr para salvar mi vida”, admite.

Mientras rehabilitaba su rodilla, conoció a la doctora en psicología Bellas Vranich, una psicóloga clínica que también es entrenadora de respiración de celebridades, atletas y personal militar. No es noticia que la respiración profunda aporta muchos beneficios. Pero al igual que Lilly, muchas personas ignoran sus ventajas en el gimnasio. Lilly descubrió que era un “respirador vertical” que hacía el equivalente a encogerse de hombros cada vez que inhalaba. Al no usar su diafragma, su respiración era muy poco adecuada.

Vranich le enseñó a expandir y contraer su sección media para oxigenar mejor sus músculos y órganos y crear una base más estable para sus levantamientos. Los resultados fueron perceptibles de inmediato. Antes de su primera lección se había sentido agotado después de hacer ocho sentadillas con 14,2 kilos. ¿Luego? Hizo 23 repeticiones continuas. Su vida afuera del gimnasio también mejoró. Antes se sentía letárgico, pero ahora Lilly siente que tiene más energía. Pero de lo único que se está ayudando es del aire.

LA INHALACIÓN

Inspiras aire a través de la nariz y la boca; el aire baja por tu tráquea hasta los pulmones.

Hazlo mejor

Para asegurarte de que la respiración llene tu estómago primero, cuida los hombros; casi no deben moverse.

EL DIAFRAGMA

Arqueas la espalda y dejas que tu abdomen se relaje al expandirse con el aire. Esto te inclina hacia el frente al estar sentado.

Hazlo mejor

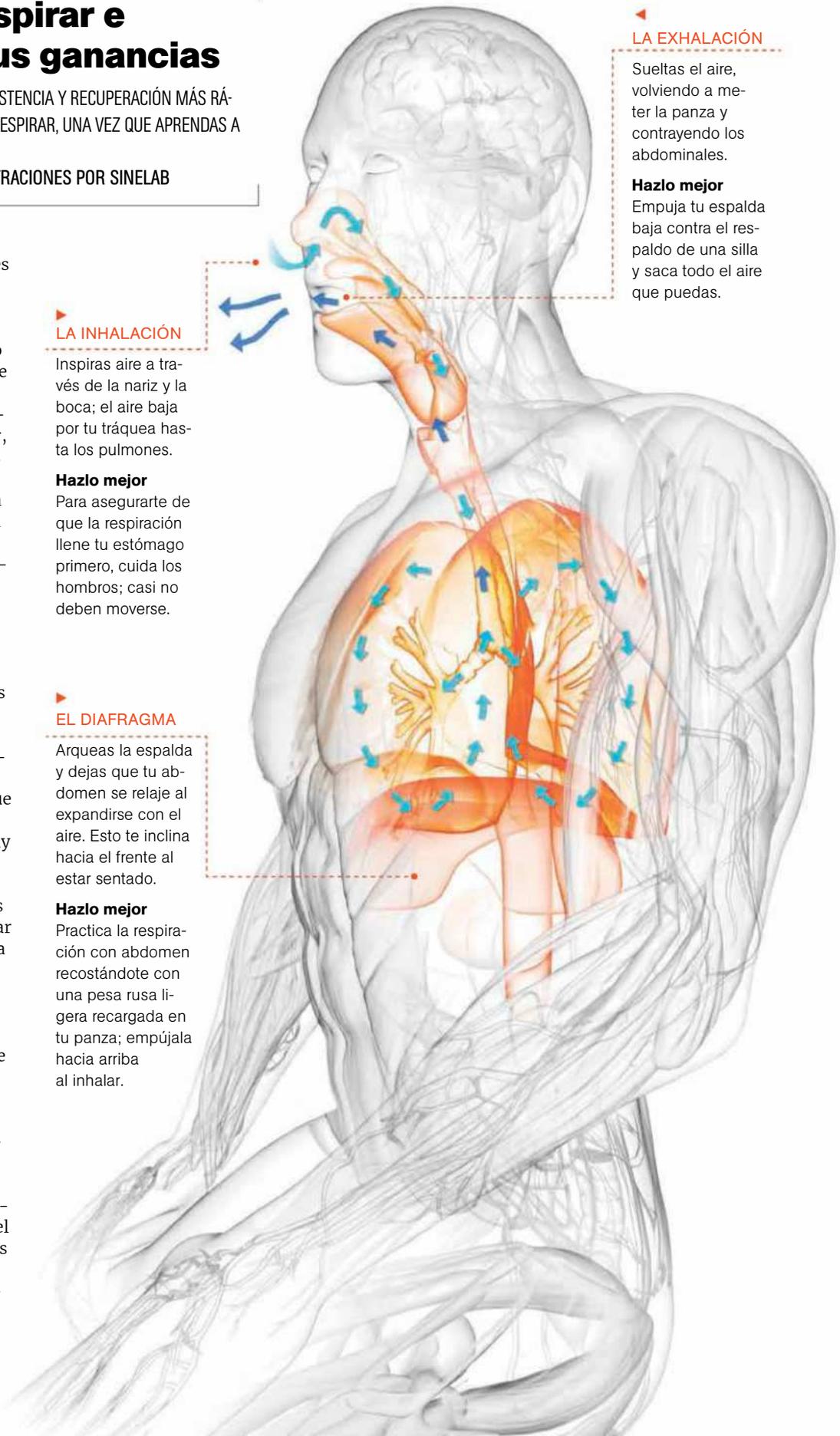
Practica la respiración con abdomen recostándote con una pesa rusa ligera recargada en tu panza; empujala hacia arriba al inhalar.

LA EXHALACIÓN

Sueltas el aire, volviendo a meter la panza y contrayendo los abdominales.

Hazlo mejor

Empuja tu espalda baja contra el respaldo de una silla y saca todo el aire que puedas.



RESPIRA PARA OBTENER FUERZA Y POTENCIA

Para tus levantamientos más pesados –series de cinco repeticiones o menos– Vranich sugiere estos pasos para ayudarte a tener poder a lo largo de toda la serie y concentrarte en cada repetición.



1

NO METAS LA PANZA. Respira profundamente, llenando la panza de tal manera que tu sección media se expanda en cada dirección, dándote así una plataforma más grande y sólida para aguantar tu carga pesada.

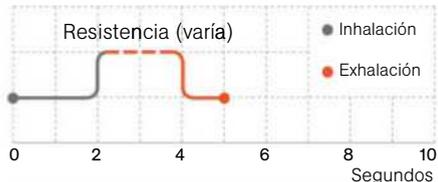
2

ELEVA TUS PELOTAS. Aprieta los músculos del piso pélvico como si estuvieras intentando detener un gas. (Las mujeres lo llaman ejercicios Kegel.) Bono: podría evitar que algún día tengas que usar pañales.

3

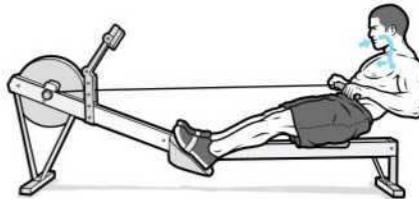
CONTRA. Aprieta el abdomen como si fueras a recibir un golpe. Empieza tu repetición. Cuando llegues a un punto complicado, suelta un poco de aire y guarda el resto hasta acabar la repetición.

▶ Intenta hacer inhalaciones de dos segundos por cada repetición



RESPIRACIÓN ENTRE INTERVALOS Y SERIES

¿Quieres dominar tu próxima clase de CrossFit? Mejora tu respiración entre cada serie para sacar el dióxido de carbono de tu organismo e inhalar oxígeno tan rápido como tu cuerpo lo necesita.



1

SÁCALO. Cuando te quedas sin aliento, tu instinto es inhalar más profundamente, pero lo que quiere tu cuerpo es exhalar. Hazlo de forma audible varias veces para minimizar el aire que quede en tus pulmones.

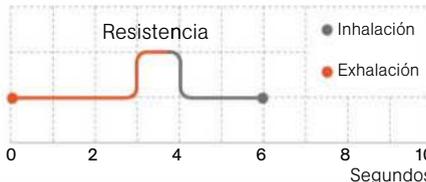
2

MÉTELO. Una vez que tus pulmones estén vacíos, haz una respiración profunda con el diafragma llenando tu estómago y los costados. Hazlo dos o tres veces. Debes sentir cómo respiras normalmente de nuevo.

3

PRACTICA afuera del gym. Practica con lo que Vranich llama pulsaciones de exhalación: inhala suavemente con los labios apretados, exhala con fuerza, encogiendo tu cuerpo. Realiza 25 repeticiones.

▶ Después de una serie, exhala a lo largo de tres segundos



RESPIRACIÓN DE RECUPERACIÓN

Utiliza esta técnica de hiperventilación controlada, popular en la década de 1960, para recuperarte después o entre los entrenamientos y para dormir mejor de noche.



1

PONTE CÓMODO. Recuéstate boca arriba, una mano en tu panza y la otra en el pecho. Inhala por la boca; llena tu panza. Inhala hasta que el pecho se llene. (Tus manos están así para asegurar que lo hagas bien).

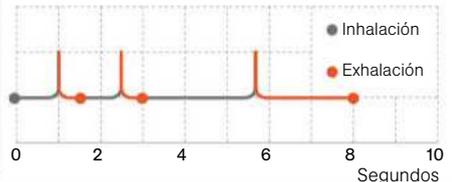
2

EXPULSA EL AIRE. Exhala con fuerza, como si estuvieras apagando velas. Tu abdomen debe sentirse vacío. Repite el proceso durante dos o tres minutos. Debe sentirse como un entrenamiento; quizá te deje desorientado.

3

RELÁJATE. Mueve los brazos a tus costados, palmas arriba. Haz respiraciones con el diafragma a través de la nariz. Puede que te quedes dormido. Está bien; hábrás sacado a tu cuerpo de un estado de "pelear o huir".

▶ Respira rápidamente; luego muy lentamente



UN CUENTO VENTOSO

Infla el total de lagartijas que logras hacer en unos minutos (y ahora mismo).



El alemán Wim Hoy tiene una técnica de respiración que puede incrementar de manera instantánea el total de lagartijas que puedes hacer en una serie. ¿Cómo funciona?

1/ Recuéstate y respira por la boca. Haz 30 respiraciones rápidas y profundas y exhala de forma natural durante todo el tiempo que puedas.

2/ Tras aguantar la respiración, haz la mitad de una "respiración de recuperación"; aguántala durante 15 segundos. Repite dos veces.

3/ Haz una ronda más de respiración, luego rueda boca abajo con los pulmones llenos; haz lagartijas mientras aguantas la respiración.

ESPALDA PODEROSA

Los músculos posteriores te ayudarán a elevar el brazo. Practica el movimiento recostado en el suelo hasta que lo domines.

REMA, REMA SIN PARAR

Utiliza los remos con mancuerna para construir fuerza que te permita llevar el codo hacia atrás mientras vuelas.

TU RETO DE 29 DÍAS

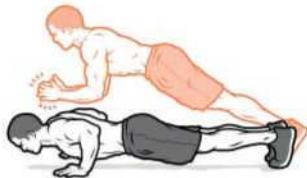
Domina la lagartija de Superman

EXISTEN POCOS MOVIMIENTOS CON PESO CORPORAL QUE RESULTEN TAN IMPRESIONANTES COMO ÉSTE, EN EL QUE VOLARÁS COMO HACE 'EL HOMBRE DE ACERO', AUNQUE SEA APENAS UN MOMENTO. PUEDES HACERLO, SÓLO SIGUE NUESTRO PLAN DE CINCO SEMANAS. | **POR JAY MARYNIAK, N.A.S.M.**

*** PRERREQUISITO:** Antes de comenzar con la primera semana, debes ser capaz de hacer una serie de 10 lagartijas explosivas, elevando ambas manos en cada repetición.

SEMANA 1*

Haz lagartijas con aplauso. En la parte superior del movimiento, aplaude tan rápido como puedas y aterriza con suavidad.



DÍA 1 5 series de 6

DÍA 2 5 series de 6

DÍA 3 5 series de 8

DÍA 4
Repeticiones de Superman recostado boca abajo con los brazos extendidos hacia el frente y las piernas estiradas hacia atrás. **Haz 5 series de 10.**

DÍA 5 5 series de 10

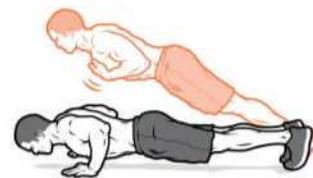
DÍA 6 5 series de 12

DÍA 7

Prueba: haz 15 lagartijas con aplauso de forma consecutiva. ¿No puedes? **Repite la semana 1.**

SEMANA 2

Es hora de pasar a las lagartijas con toque de hombros, dándoles una palmada en la parte alta de la repetición.



DÍA 8 5 series de 4

DÍA 9 5 series de 4

DÍA 10 5 series de 6

DÍA 11
Superman recostado, **5 series de 10.**

DÍA 12 5 series de 6

DÍA 13 5 series de 8

DÍA 14

Prueba: completa 10 lagartijas con toque de hombros consecutivas. ¿No estás listo? **Repite la semana 2.**

TRASERO DE ROCA

Tus glúteos te ayudan a mantener las piernas estiradas en el aire. Entrénalos con tres series de 10 puentes de cadera.



VUELA MÁS ALTO

PRUEBA ESTA VARIACIÓN CON UN BRAZO EXTENDIDO TRES O CUATRO SEMANAS DESPUÉS DE QUE PUEDAS HACER LAS LAGARTIJAS TRADICIONALES DE SUPERMAN.

SEMANA 3

Haz lagartijas en posición de vuelo, extendiendo los brazos hacia el frente en la parte superior de cada repetición.



DÍA 15 4 series de 3

DÍA 16 4 series de 3

DÍA 17 4 series de 4

DÍA 18

Superman acostado, esta vez sosteniendo por 2 segundos, **4 series de 8.**

DÍA 19 4 series de 6

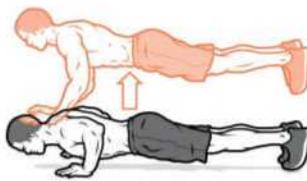
DÍA 20 4 series de 6

DÍA 21

Prueba: realiza una serie de 8 lagartijas en posición de vuelo seguidas. ¿No puedes? **Haz la semana 3 de nuevo.**

SEMANA 4

Haz lagartijas explosivas de cuerpo completo, elevándote completamente en cada repetición.



DÍA 22 3 series de 2

DÍA 23 3 series de 2

DÍA 24 3 series de 3

DÍA 25

Superman acostado, esta vez sosteniendo por 2 segundos, **4 series de 8.**

DÍA 26 3 series de 4

DÍA 27 3 series de 4

DÍA 28

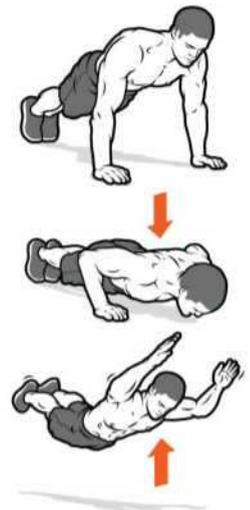
Prueba: haz 5 lagartijas explosivas de cuerpo completo. ¿No eres capaz aún? **Repite la semana 4.**

SEMANA 5

Baja el cuerpo y luego explota hacia arriba, extendiendo los brazos. Recuerda contraer los glúteos. **Aterrizo y sonrío.**

DÍA 29

LAGARTIJA SUPERMAN



HASTA EL ÚLTIMO ASALTO

Por Víctor Martínez

Fotos Pepe Escárpita

Locación Fight3r

NO ES SECRETO QUE LOS HOMBRES QUE PRACTICAN DEPORTES DE COMBATE ADQUIEREN UN FÍSICO ENVIDIABLE, BASTA CON VER A CUALQUIER PELEADOR DE ALTO NIVEL ANTES DE SUBIR AL RING: ABDOMINALES DEFINIDOS, VENAS MARCADAS EN LOS BRAZOS Y HOMBROS FUERTES COMO ROCAS. PERO EL ASPECTO ESTÉTICO NO ES LA ÚNICA VENTAJA QUE BRINDAN LAS ARTES MARCIALES, TAMBIÉN REDUCEN EL ESTRÉS, MEJORAN EL TEMPERAMENTO Y PERMITEN UN DOMINIO TOTAL DEL CUERPO Y SUS CAPACIDADES. ENTRE ESTOS DEPORTES HAY UNO QUE DESTACA POR SU VERSATILIDAD, SE TRATA DEL MUAY THAI O BOXEO TAILANDÉS. SIGUE LEYENDO PARA DESCUBRIR POR QUÉ DEBERÍAS INCLUIR ESTA DISCIPLINA EN TU ENTRENAMIENTO.



A diferencia del boxeo inglés, en la variante tailandesa los rodillazos están permitidos y pueden ser un arma efectiva para debilitar o noquear al rival.





ELT3MPLO

“ES EL ARTE MARCIAL MÁS COMPLETO. TE CUALQUIER PERSONA. UN BOXEADOR NO MUAY THAI PUEDE PELEAR BOXEO”.

S

i alguna vez has practicado un arte marcial, particularmente si has participado en un combate o una sesión de sparring, sabes que se trata de un tipo de exigencia que difiere mucho de una carrera a pie o una sesión en la sala de pesas. Cuando estás frente a frente con un compañero cuyo objetivo es golpearte, no hay tiempo para pensar en lo que quieres cenar más tarde o en tu serie favorita, tampoco importan el cansancio o el ácido láctico que se acumula en tus extremidades, debes vivir en el aquí y el ahora. Eso es lo primero que debes tener claro al asistir a un entrenamiento de cualquier arte marcial: se trata de algo serio y tendrás que entregarte de lleno. Pero no te preocupes, hacerlo brinda grandes recompensas, tanto físicas como emocionales. No es una exageración decir que podría cambiar tu vida.

¿POR QUÉ MUAY THAI?

MAURICIO CALVO ES UN HOMBRE

TRANQUILO Y AGRADABLE. Tiene la mirada de alguien que sabe lo que quiere y hacia dónde va. Actualmente es entrenador de Fight3r, un gimnasio especializado en muay thai en Ciudad de México. Su experiencia con las artes marciales comenzó cuando era apenas un niño en su natal Costa Rica. Su primer acercamiento al combate fue a través del tae kwon do, deporte que practicó durante cuatro años. Más tarde probó con boxeo y kickboxing, pero fue hasta que descubrió el “arte de los ocho miembros” que encontró su lugar. “En mi colonia, los domingos organizábamos luchas, venía un peleador de capoeira, otro de boxeo, etc. Un día se apareció un peleador que practicaba muay thai y me enamoré de este arte”. Las razones son simples: “es el arte marcial más completo. Te permite usar todo el cuerpo y es para cualquier persona. Un boxeador no puede pelear



CUNA DE CAMPEONES

► Mauricio Calvo ha entrenado a 16 campeones mundiales de muay thai en su gimnasio Sutai (“morir antes que rendirse”) en Phuket, Tailandia. En la actualidad trabaja también en Ciudad de México y está por abrir un gimnasio más en Cancún, Quintana Roo.

muay thai, pero alguien de muay thai puede pelear boxeo”.

Esta disciplina tuvo su origen en el Reino de Tailandia y la principal diferencia con otros estilos de combate es que permite los golpes con pies, codos y rodillas. “Lo único que no hacemos es lucha en el piso. La razón es que en Tailandia eso no es considerado honorable. Te pueden derribar, pero te dicen ‘levántese y peleemos arriba’. Es una cuestión de cultura”, explica Mauricio.

DESPÍDETE DEL ESTRÉS

NO CABE DUDA QUE LA PRESIÓN QUE ENFRENTAMOS TODOS LOS DÍAS, ya sea en las calles, el trabajo o en casa con la familia nos puede sacar de quicio, volviéndonos malhumorados y a la larga impactando nuestra salud. Para evitar que esto ocurra, es indispensable contar con una forma de liberar tensión, pero, como ocurre en todo,

existen buenas y malas opciones. Sentarte a ver la televisión para entretenerte y “desconectar el cerebro” definitivamente no te deja nada bueno, lo mismo ocurre si te diviertes con algún videojuego durante horas. Necesitas algo que te permita descargar energía y te haga sudar. Durante un entrenamiento de muay thai, todo aquello que nubla tu mente tiende a pasar a segundo término y te enfocas de lleno en la calidad de tus movimientos, ya sea para atacar o defenderte. Es, como decíamos más arriba, algo que te mantiene atado al presente. Con menos estrés, tendemos a convertirnos en personas más tolerantes y tranquilas. “Entrenando se te quitan las ganas de ser muy macho y pelear en un bar”, asegura Mauricio. “La práctica te centra y ves la idea de pelear afuera como algo tonto. Uno pelea sin ira y sin enojo, así que el muay thai te controla el temperamento”.

PERMITE USAR TODO EL CUERPO Y ES PARA
PUEDE PELEAR MUAY THAI, PERO ALGUIEN DE



MEJORA TU CONDICIÓN FÍSICA

DURANTE UN ENTRENAMIENTO DE MUAY THAI PUEDES TENER LA CERTEZA DE QUE SUCEDERÁN DOS COSAS: llegará el momento en que te falte el aire y vas a hacer lagartijas, muchas. Con sesiones que van de 90 minutos a dos horas, la cantidad de calorías que puedes quemar se cuenta en los cientos, además de que obtienes fuerza tanto en los brazos como las piernas, y la ciencia lo respalda. Investigadores de la Universidad de Cagliari realizaron un estudio para determinar la demanda energética de un combate de muay thai. El equipo, liderado por el doctor Antonio Crisafulli, concluyó que se trata de una actividad que genera una intensa exigencia en el metabolismo aeróbico, así como la glicólisis anaeróbica. Es decir que este deporte mejora la condición física de los peleadores tanto en esfuerzos sostenidos como en ráfagas de intensidad, convirtiéndolos en atletas más completos. ¿Consigues el mismo resultado haciendo cuatro series de press de pecho en el gym? Difícilmente.

OBTÉN CONTROL TOTAL DE TU CUERPO

QUIZÁ SEAS CAPAZ DE LANZAR PATADAS RÁPIDAS Y CERTERAS O TENGAS LA CAPACIDAD DE IMPRIMIRLE GRAN FUERZA a tus rodillazos, pero si tus manos no están en el sitio correcto durante cada uno de esos movimientos, eres vulnerable ante un contraataque. Lo mismo ocurre si te concentras en lanzar combinaciones con los puños y te olvidas del ángulo y la posición de tus piernas: serás incapaz de bloquear una patada a tiempo. En el muay thai, debes ser consciente de lo que está haciendo tu cuerpo en todo momento. A esta habilidad se le conoce como propiocepción o sentido kinestésico. La práctica del muay thai permite afinar tu percepción del lugar que ocupa tu cuerpo en el espacio, esto a la vez mejora tu equilibrio. “Te deja conocer tu cuerpo y obtener balance y coordinación. Debes golpear con control, no puedes golpear y caerte solo”, explica Mauricio, poseedor de un título mundial de la WKA en la categoría de los 58 kilogramos.

05

SEXO + RELACIONES

*"Soy tan pura y casta
como el fango".*

-Tallulah Banhead

Mejora el sexo con lo último en tecnología

III —> **Como infante de marina, David ha pasado gran parte de los últimos cinco años lejos de su esposa, Penny.** En ocasiones están separados por nueve zonas horarias durante un mes o dos. Pero no son los únicos. Los camioneros, los trabajadores de plataformas petroleras e incluso los atletas y cronistas deportivos sienten la tensión de la separación. Pero la tecnología ha mejorado el sexo para las parejas a larga distancia.

David, de 33 años, y Penny son un contraargumento viviente a la noción de que la tecnología sólo arruina el sexo. Claro, los teléfonos inteligentes nos distraen de nuestras parejas, las aplicaciones de citas pueden hacer que sea difícil comprometerse, y Pornhub no es sexo. Pero por cada aplicación que atenta contra la intimidad en el mercado, hay una forma de usar la tecnología para mejorar el romance. La tecnología puede llevarte al sexo más *hot* que hayas tenido. Entonces, si quieres sentirte más cerca de tu pareja a larga distancia o tu relación a largo plazo necesita una sacudida, conéctate y enciende la llama.

¿NO VIVEN JUNTOS?
¿NO TIENES TIEMPO
LIBRE? ¿NO ESTÁS
SEGURO DE LO QUE
LE GUSTA? CUALQUIE-
RA QUE SEA SU SITUA-
CIÓN, LA TECNOLOGÍA
PUEDE AYUDAR.

POR LUX ALPTRAUM
FOTOS AARON RICHTER

1

MANTENTE EN CONTACTO CUANDO ESTÉS LEJOS

Desde que Antonio dejó a Cleopatra en la costa y navegó hacia la batalla, los guerreros han tenido relaciones a larga distancia. “La clave”, dice David, “es la comunicación constante”. Aprendió esa lección temprano después de hacer que Penny soportara el silencio total. No tenía idea de lo que estaba haciendo. Ella le explicó su agonía y a partir de ese momento fueron frecuentes los mensajes de Facebook, luego Gchat y luego Google Hangouts. “Nuestro historial de chat está nadando en un servidor de Google en alguna parte”, explica. Más tarde fue Snapchat. Los mensajes sexys y las fotos picantes desaparecen pero permanecen en tu memoria. Como el chasquido del nuevo traje de baño de Penny: “estaba emocionada de mostrármelo, y sí, se veía genial en ella”. El contador de rachas de Snapchat ayuda: “tener una racha de 275 días puede ser un motivador poderoso”, añade David. ¿Demasiado millennial? Envía fotos y mensajes por Signal, que cifra de manera segura los mensajes.

▶ **Alcanza el siguiente nivel.** Agrega un vibrador controlado vía App, como el Nex1 o el Nex2 de Bluemotion, a tu próxima sesión de Facetime. Puedes controlarlo de forma remota. Comienza despacio, bromea con una configuración ligera, luego incrementa la intensidad mientras ella se va encendiendo. O simplemente haz que se estimule a sí misma a través del video chat. El mejor espectáculo de todos los tiempos.

3

BUSCA IDEAS UN POCO MÁS CREATIVAS

Una discapacidad del pene debido a una lesión o enfermedad no tiene por qué ser un golpe mortal para tu vida sexual. “Tenemos zonas erógenas en todo nuestro cuerpo”, dice Charlie Glickman, Ph.D., experto en sexo y relaciones de Seattle, Washington. “Puedes aprender a sintonizarlas, pero se necesita práctica”. Los pezones, el trasero, el perineo, el ano y la próstata son áreas perfectas para la estimulación sexual, además de que la tecnología puede ofrecerte algo diferente.

▶ **Plan de acción.** Un vibrador de dedo llamado Fin, de Dame Products, puede convertir tus dedos en una herramienta erótica súper cargada. Pídele que use uno y lentamente lo pase por tu pecho, deteniéndose en puntos sensibles.

2

APRENDAN LOS SECRETOS DEL OTRO, SIN AVERGONZARSE

¿Te sientes temeroso de divulgar tus deseos? No estás solo. Tomemos a Jason, de 33 años, quien ha estado con su novia durante cuatro meses, pero que no ha compartido sus intereses sexuales particulares. “Me preocupa el estigma de practicar sexo que no es 100 por ciento normal”, dice. El terapeuta de parejas Stan Tatkin, Psy.D., M.F.T., escucha mucho eso. “Al comienzo de todas las relaciones, estamos audicionando”, apunta. “Estás tratando de no meterte en problemas. No permitas que el miedo obstaculice tu vida sexual”.

▶ **Tu mejor táctica.** Prueba con Blindfold. Esta aplicación les permite a ambos señalar cosas que les gustaría probar. Te dice si haces match y mantiene las discordancias en secreto y sin juicios. Tómate tu tiempo, no hay necesidad de decidir rápidamente si las nalgadas son algo que realmente te gusta o simplemente tienes curiosidad. Hacer match es una buena forma de iniciar una conversación honesta.

En el dormitorio, prueba el Minna Limon. Este vibrador en forma de limón, del tamaño de la palma de la mano, responde al tacto (cuanto más se aprieta, más duro vibra). Te ayudará a aprender cómo y dónde le gusta ser estimulada, y una función de memoria te permite grabar sus patrones favoritos y reproducirlos una y otra vez.

Con la práctica y el enfoque, incluso puedes llegar al orgasmo con este tipo de toques. Pero no te estreses: si sientes bien, entonces vas por buen camino, de acuerdo con Glickman.

¿Estás abierto a la estimulación de próstata? Echa un vistazo a la línea de juguetes Trident de Aneros, o el enchufe b-Vibe, diseñado para principiantes. Pero relájate, porque si estás ansioso puedes tensarte provocando dolor, no placer. Toma las cosas con calma y usa lubricante. Mucho. Haz que tu pareja comience usando un dedo, acariciando el ano, frotándolo con un movimiento circular y presionándolo suavemente mientras comienzas a relajarte. Una vez que te sientas cómodo, prueba con un juguete.

EL VIBRADOR DE DEDO PUEDE CONVERTIR TUS DEDOS EN UNA HERRAMIENTA ERÓTICA SÚPER CARGADA.



4

EMPLEA
TECNOLOGÍA SIGILOSA

Algunas mujeres pueden preferir material adicional para alcanzar el gran O. Los nuevos juguetes sexuales sigilosos no se esconden del radar, pero son discretos. Regálale el Mimi de Je Joue. Erika Moen, creadora del cómic de reseñas de juguetes sexuales Oh Joy Sex Toy, lo llama el “mejor vibrador de parejas que he usado hasta ahora”.

▶ **Refuerzos.** Usa juguetes como soporte. El Mimi no requiere un posicionamiento incómodo, cabe en la palma de tu mano, se desliza cómodamente entre dos cuerpos y es fácil de sostener en su lugar. O úsalo para iniciar el juego previo con un poco de vibración, y luego utiliza tus dedos. Si el Mimi no es suficiente, Moen también adora el nuevo Mystic recargable. “Estoy realmente impresionada con la fuerza, y es más silencioso que el Mystic Wand original”, dice. El mango rediseñado hace que cambiar la velocidad o la configuración de vibración sea más fácil que nunca, sin importar en qué posición se encuentre.

5

NO DEJES QUE LA COSTUMBRE MATE AL SEXO

Después de algunos años (y quizás algunos niños), encontrar el tiempo para desnudarse juntos puede convertirse en un gran desafío. “Vivimos en una cultura que resta prioridad al sexo”, de acuerdo con la psicopedagoga Liz Powell, Psy.D.

▶ **La estrategia.** “Usa el aburridísimo calendario de Google para programar el tiempo para el sexo”, sugiere Powell. Envíale una invitación para, por ejemplo, el jueves a las 10 p.m. Establece el estado de ánimo temprano, con un mensaje de texto o envíale una historia erótica de literotica.com. En el dormitorio, prueba el podcast erótico de Kiss me Quick de historias calientes, inspírense en las acciones de los personajes. Las velas y el vino no pueden faltar, por supuesto.

Para mayor eficiencia, el Fiera, un dispositivo pequeño que combina la succión y la vibración suave, está hecho para llevar sangre al clítoris. Y lleva las cosas fuera de la habitación uniéndote a KinkBnB. Será como reservar una habitación de hotel, si los hoteles tuvieran calabozos completamente abastecidos. Consejo rápido: puedes reservar por hora.

6

DATE CUENTA DE QUE SIEMPRE PUEDES APRENDER MÁS

¿Crees que lo sabes todo? Probablemente te estés perdiendo de algunas cosas. “La mayoría de nosotros tenemos historias de educación sexual bastante lamentables”, señala Powell. “Siempre hay nuevas ideas y nuevos enfoques”.

▶ **Entrenamiento avanzado.** Sitios web como Kink Academy y O.school ofrecen videos y transmisiones en directo, respectivamente, de educadores sexuales que abordan temas como el tantra, el masaje y los aspectos básicos de los vendajes. En omGyes encontrarás una colección de videos interactivos y

prácticos (para tabletas o teléfonos) sobre las diversas formas de complacer una vulva y un clítoris. En lugar de ver una serie en Netflix, prueben con esto. Reserva una noche para explorar, si ves algo que desees hacer o saber qué piensa ella al respecto, presiona pausa y discútanlo o hagan una prueba. Si buscas educación sexual pero no tienes mucho tiempo, la aplicación móvil Juicebox pone a un equipo de educadores sexuales en tu bolsillo.

*Los nombres en este artículo han sido cambiados para proteger la privacidad de las personas.



PONESTO EN TU FORMULARIO DE SOLICITUD

Tu vida sexual más intensa puede estar a sólo unos clics de distancia.

LAS HERRAMIENTAS ▶ Llena tu mochila sexual con diversión electrónica.

Nex 1y Nex 2 de BlueMotion	129 dólares	lovelifetoys.com
Minna Limon	119 dólares	minnalife.com
Mimi de Je Joue	89 dólares	jejoue.com
Mystic Rechargeable de ViBrateX	69 dólares	vibratex.com
Fiera	199 dólares	shop.fiera.com
The Fin	75 dólares	dameproducts.com
Línea Trident	55 dólares	aneros.com
B-ViBe de NoVice	130 dólares	bvibe.com

LAS APPS ▶ Aprovecha mejor las capacidades de tu teléfono o tableta:

Blindfold tú y tu pareja pueden confesar sus deseos; en literotica.com pueden encontrar historias eróticas; thekissmequicks.com es tu destino para podcasts eróticos, y kinkbnb.com para reservar lugares sensuales. Y continúa tu educación en o.school.com, kinkacademy.com, omgyes.com y en la aplicación juicebox.





Lidiando con el amargo dolor del divorcio

PISOTEADO POR UNA CRISIS EMOCIONAL, ÉL ENCONTRÓ SU SALVACIÓN EN LA DULCE CIENCIA. **Por Kevin Hoffman**

F

UE UN GOLPE BAJO. MI ESPOSA Y YO ESTÁBAMOS DE VACACIONES EN PALM SPRINGS PARA CELEBRAR QUE LA HABÍAN HECHO SOCIA EN SU FIRMA DE ABOGADOS. UNA NOCHE DURANTE EL VIAJE, ELLA ME LLEVÓ A LA PUERTA TRASERA DE NUESTRO AIRBNB PARA HACER EL AMOR EN UN JACUZZI CON AGUA CALIENTE. FUE LA COSA MÁS SEXY QUE ELLA JAMÁS HABÍA HECHO. NUESTRO ANIVERSARIO NÚMERO 10 HABÍA SIDO UNOS MESES ATRÁS. POR LA MAÑANA, SU TELÉFONO VIBRABA CON TEXTOS. ERAN LAS 7 A.M. Y ESTÁBAMOS DE VACACIONES, ASÍ QUE LE PEDÍ QUE MOVIERA EL APARATO A LA HABITACIÓN CONTIGUA. POR FAVOR.

||—► **Ella reaccionó a la defensiva y dijo que estaba tratando de “controlar su teléfono”.** Este simple malentendido se intensificó rápidamente, volviéndose algo tenso y ruidoso. Entonces lo dije. “Si no podemos encontrar una manera de llegar a un acuerdo sobre estas cosas, terminaremos divorciándonos”.

“Quiero el divorcio”, espetó.

Los británicos tienen una palabra para momentos como éste: “gobsmacked”. Mi esposa nunca insinuó que estaba insatisfecha, y mucho menos considerando la separación. Sin embargo, una vez que las

palabras escaparon de sus labios, no hubo cambio de opinión. Ella no quería hablar de eso. Ella se negó a ir a terapia. Ella había terminado.

Nuestro matrimonio no era perfecto, pero parecía estable. Ambos trabajábamos hasta tarde, pero nos acostábamos de cuchara en la misma cama y cumplíamos con el sexo quincenal obligado de los cónyuges que leen la columna *Amor salvaje*.

No mucho después del viaje, las cosas se salieron de control con otra discusión tonta. Antes de darme cuenta ella había agotado más de la mitad de la cuenta bancaria,

había cortado el acceso a nuestras tarjetas de crédito conjuntas, y había conseguido asesoría legal. Si crees que el divorcio es malo, intenta desligarte de un abogado.

Para ser honesto, en ese momento yo no era el que fui a mis 20. Una vez casado, la prioridad de mantener mi físico disminuyó. Nuestra vida social básicamente consistía en pasar el rato con otras parejas, mi función era sentarme en una silla de jardín, beber cerveza y hablar de hockey. En el camino, había adquirido 10 kilos de panza. No era exactamente un galán.

Ahí es cuando entra el esposo de mi hermana. Acababa de asistir a una clase de introducción en Uppercut Boxing Gym, en el noreste de Minneapolis, un lugar administrado por una mujer boxeadora. Él vio lo perdido que estaba y me pidió que lo acompañara al gimnasio.

La primera sesión fue un brutal recordatorio de cuán bajo había caído. El boxeo de sombra dejó mis brazos flácidos como espaguetti recocado. Olvídate de hacer flexiones en el espejo y ver mujeres lindas: este gimnasio hacía negocio con el dolor. Aún así, me registré. El agotamiento físico coincidía con mi estado interno. Cada día se sentía como nueve brutales rounds, pero era satisfactorio abrazar el dolor.

El divorcio era una pelea que no podía ganar, por lo que entrenar para un combate de boxeo imaginario me devolvió la sensación de control. Dejé mi dolor en gotas de agua salada sobre un piso de concreto desgastado, la banda sonora era el incesante golpeteo de una bolsa de velocidad. Fue una autopreservación, una alternativa. Golpeé hasta que mis brazos estuvieron demasiado cansados para recoger algo.

Pronto estaba en la mejor forma de mi vida, a los 40. Había perdido el divorcio y algo más. Agregué 10 libras de músculo. Una vez más pude estar desnudo con desconocidas. De hecho, por primera vez, las mujeres realmente me felicitaban por mi cuerpo.

Todavía no sé por qué mi matrimonio terminó, ni importa. Sin culpa, sin hijos, sin motivo requerido. Los activos se dividieron en el medio. Como un boxeador gastado, me había rendido. No más. Podía llorar o vivir. He invertido en mí de maneras que nunca hubiera imaginado. Me involucro más con la vida. Exploro, me escapo los fines de semana, amo la escalada en roca. En el boxeo, dicen que todos tienen un plan hasta que reciben un puñetazo en la cara. Para mí, el divorcio fue ese golpe, que me recuerda que debo mantener la guardia alta y la barbilla abajo, y protegerme en todo momento.

Kevin Hoffman es escritor en Minneapolis y ex editor en jefe del galardonado semanario City Pages.

xx

LAS CHICAS DE



LAS CHICAS



NAOMI PIERCEY

Emprendedora, simpática, encantadora, llena de consejos útiles.



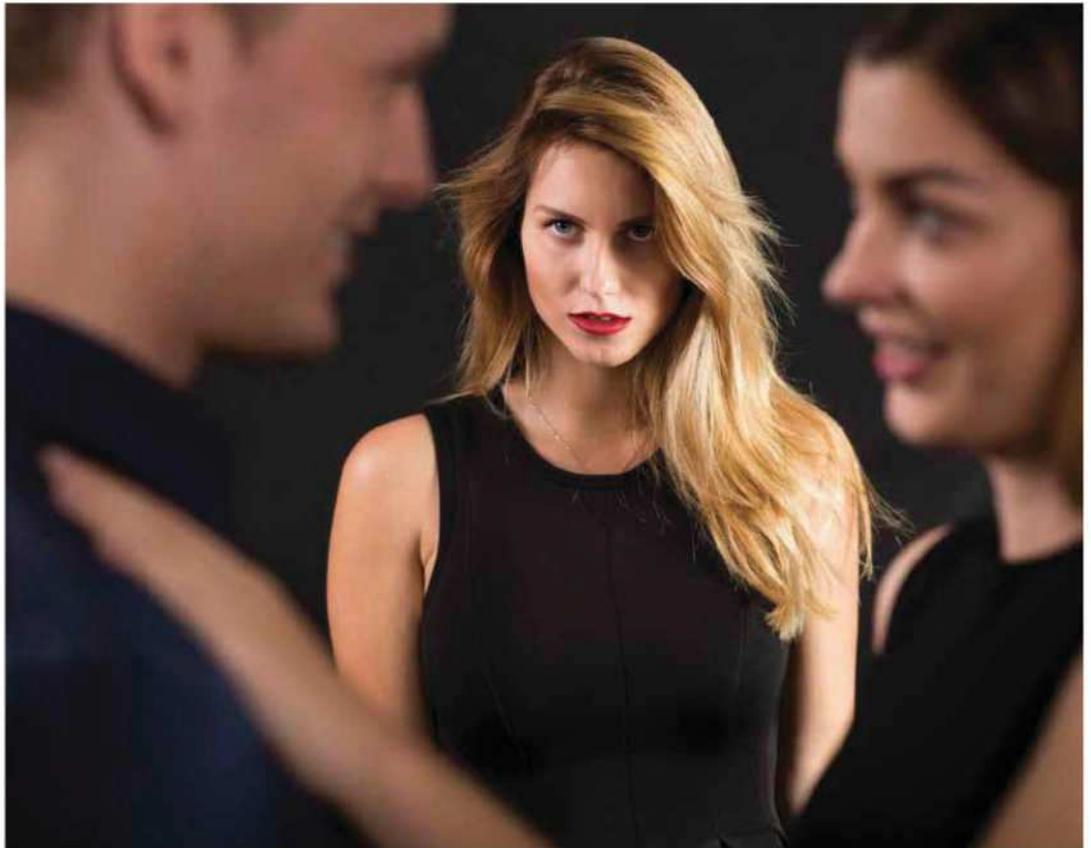
LI JUN LI

Actriz y romántica de corazón.



MARISSA GAINSBURG

Editora; mujer honesta e hilarante sin miedo a decir las cosas como son.



Tengo una amiga cercana y mi novia cree que es algo más (no lo es). ¡Ayuda!

Dan, Norfolk, VA

NAOMI: ¿Los hombres y las mujeres podemos ser amigos? ¡Ya vi esta película! Primero, no escondas a tu amiga; invítalas a las dos a los mismos eventos. Y no compartas secretos que tu novia no sepa.

LILI: Nunca había sido una persona celosa hasta que apareció mi ex. Ocultaba información y me ahuyentaba de ciertas actividades. Era su forma de tener el control. Ahora estoy con un hombre que me dice

dónde está y lo que hace, así no tengo que adivinar. Nunca me había sentido más segura.

MARISSA: Cuando salgas con tu amiga, asegúrate de que tu novia sepa que estás pensando en ella. Escríbele: “ella acaba de decir algo realmente gracioso, ¡me encantaría que estuvieras aquí!”. Esa es una buena prueba: si no quisieras que supiera qué estás haciendo o de qué hablas con tu amiga...

NAOMI: Desnudo.

MARISSA: ...entonces no deberías estar haciéndolo.

NAOMI: Sé honesto: ¿Fantaseas sobre esta amiga? ¿Te sientes tentado? Tu relación no se desvanece cuando tu novia no está cerca. Y lo entiendo, los celos son algo desagradable, pero debes respetar a tu pareja. Si eso significa romper una amistad, en ocasiones esa es la mejor decisión.

AL LADO

PREGÚNTALES CUALQUIER COSA -Y CUANDO DECIMOS CUALQUIER COSA, ES EN SERIO- SOBRE EL AMOR Y EL SEXO.

xx

LA FRIENDZONE

¿Qué tan común es la tensión sexual en una relación platónica? Depende de a quién le preguntes.

¿PUEDES TENER UNA AMISTAD CERCANA CON UNA PERSONA MUY ATRACTIVA DEL GÉNERO OPUESTO?



NAOMI DICE

Chicos, espero que no estén evitando tener amistades platónicas. Incluso las modelos necesitan amigos. Además, sólo porque quieres dormir con ella no significa que debas intentarlo.

¿ACTUALMENTE TIENES UNA AMIGA CON LA QUE QUISIERAS DORMIR?



NAOMI DICE

Los hombres y las mujeres estamos en el mismo barco aquí. Así que si sientes atracción por alguien en el barco, asegúrate de que ambos sepan cómo están las aguas. Tener amigos con beneficios es posible pero arriesgado. Sólo asegúrate de ser respetuoso.

■ Sí ■ No

LOS MEJORES NOVIOS DEL CINE

Aprende algo de los nominados de Naomi



STEVE

Wonder Woman



CHRIS PINE

Quiere explicarlo todo (lo entendemos, Diana viene de un lugar lejano), pero todas queremos a un hombre que no se sienta intimidado por nuestros superpoderes.

CALIFICACIÓN



BABY

Baby Driver



ANSEL EGORT

¿Un hombre que comparte un audífono contigo mientras te ayuda con la lavandería en la primera cita? ¡Bingo! Además baila.

CALIFICACIÓN



JAMES

Three Billboards Outside Ebbing, Missouri



PETER DINKLAGE

¿Y qué si a ella no le gustas (todavía)? Si en verdad la amas, serás su coartada siempre que lo necesite.

CALIFICACIÓN



KUMAIL

The Big Sick



KUMAIL NANJIANI

No es tan bueno que mienta, pero que se gane a tus padres y se quede contigo durante un coma le da muchos puntos.

CALIFICACIÓN



BÁSICOS QUE DISTINGUEN

Señores, no hay justificación para traer un llavero desgastado o de mal gusto, aunque tengas un carro deportivo; tampoco es válido tener un portafolio que no proyecte tu éxito profesional. Los cinturones y las corbatas idealmente deben evitar el nombre de la marca en gran escala, mejor búscalos con propuesta de diseño, la simplicidad hace la diferencia. Aprende más aquí.

Por Pierina Feria para DcMET

CINTURONES



Eleventy



Hugo Boss



Bottega Veneta



Church's



Dsquared2



Santoni



Orciani



Saint Laurent



Tom Ford



CORBATAS

| Tom Ford | Eleventy | Fendi | Alexander McQueen | Canali |
| Ermenegildo Zegna | Thom Browne | Kenzo | ZZegna |



1



2



3



4



5



6



7



8



9

LLAVERO

| A.P.C | Alexander McQueen | Maison Margiela | Montblanc | Julius |
| Smythson | Saint Laurent | Yohji Yamamoto |
| Bottega Veneta |

PORTAFOLIO

| Coach | Best Made Company |
| Dries Van Noten |
| Filson | Horizn Studios |
| Paul Smith | Mulberry |



UNA

MIRADA

A TUS

CÉLULAS

MUSCULARES

Gracias a las nuevas tecnologías, los científicos están obteniendo una mejor comprensión sobre la plasticidad muscular. Esto tiene el potencial de cambiar la forma en la que piensas sobre el fitness, la salud y, quizá, la vida misma.

Por Lou Schuler

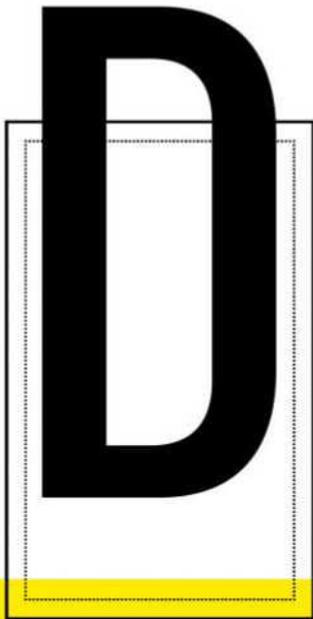
Fotos Spencer Lowell

» → **En una mañana de sábado, dentro de un laboratorio de investigaciones en Cal State Fullerton, Andy Galpin, Ph.D., C.S.C.S.**, se acerca a mi cuádriceps izquierdo con una aguja hipodérmica diseñada para extraer un pedazo de tejido muscular. La sensación, según me dice, “es similar a la de una biopsia”. Dado que nunca me han hecho una, que me diga eso es como si afirmara que la carne de alce sabe a carne de alce; esta información únicamente es útil para aquellos que saben sobre carne de ungulados. Pero Galpin, quien estima que ha recibido 40 biopsias a lo largo de los últimos 12 años, asegura que no hay otra forma de describirlo. Él es un profesor asociado del Center for Sports Performance, en el campus de Fullerton de la Universidad Cal State, y está muy interesado en este tema.

►
**CUIDANDO
EL PESO**

Cummins dentro de un Bod Pod, el cual mide la composición corporal, es decir, el porcentaje de grasa y músculo.





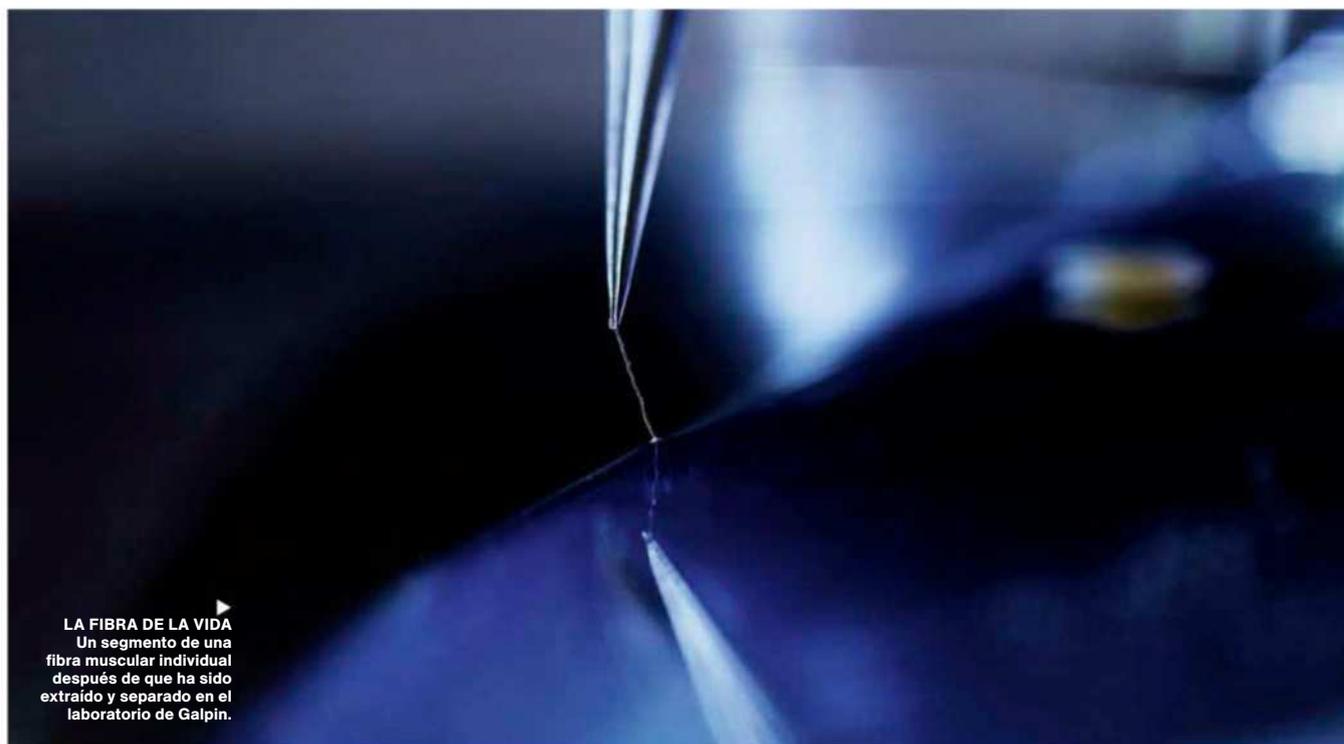
URANTE LOS PRIMEROS SEGUNDOS, MIENTRAS GALPIN INTRODUCE EL INSTRUMENTO EN MI MUSLO, se siente como si alguien presionara mi pierna con su nudillo. Luego, la sensación cambia cuando extrae la aguja. Uno de sus estudiantes coloca un vendaje sobre el orificio, mientras Galpin transfiere un pedazo de mi músculo vastus lateralis a una placa de petri. Unos minutos después, veo la muestra de cerca: cuatro tiras paralelas de tejido con un centímetro de largo y un milímetro de ancho cada una. Bajo el microscopio, lucen como un filete de atún. Galpin estima que cada micro filete contiene al menos 500 fibras individuales. Después de marinarse durante una semana en un líquido especial llamado “solución adelgazante”, el color desaparece y de pronto ya no lucen tan apetitosas. Entonces, Galpin puede tomar fibras individuales de esta masa traslúcida. Es entonces que puedo aprender de qué estoy hecho, o de qué están hechos mis cuádriceps por lo menos. Eso importa por dos razones: primero, porque los músculos cuádriceps son algunos de los más grandes del cuerpo y están involucrados en todo tipo de actividades, desde correr hasta saltar o levantarte de una silla. En segundo lugar, porque la fuerza de extensión de la pierna, una función de estos músculos, frecuentemente se analiza para determinar el riesgo de sufrir una muerte temprana. La combinación de fibras en estos músculos dice mucho sobre cuán en forma estás y de qué tendrás que preocuparte más adelante.

Hasta hace poco, los científicos pensaban que había tres tipos de fibras musculares: I (contracción lenta), IIa (contracción rápida) y IIx (contracción súper rápida). También pensaban que su distribución estaba predefinida. Así que un maratonista campeón con 90 por ciento de fibras de contracción lenta en sus piernas habría nacido con esta ventaja natural, al igual que un velocista con un gran porcentaje de fibras de contracción rápida.

Gracias a las innovaciones recientes –técnicas más rápidas de separación y microscopios más poderosos– hemos aprendido que las fibras musculares son, de hecho, una combinación de seis tipos, que van de las lentas a las más rápidas. Incluso la palabra “tipo” está en desuso. La nueva nomenclatura es “cadena pesada de miosina” o CPM. (La miosina es el componente de las fibras musculares que inicia la contracción). Las fibras de contracción más lenta contienen más mitocondrias, las partes de la célula que generan

energía; también son capaces de usar más grasa como energía. Las fibras de contracción rápida queman glucógeno y pueden fatigarse tras sólo unos minutos de esfuerzo.

Un tipo sin entrenamiento, genéticamente promedio, podría tener 40% de CPM I, 30% de CPM IIa y 30% de fibras híbridas, las cuales son una combinación de lentas y rápidas (I/IIa), rápidas y súper rápidas (IIa/IIx) o las tres (I/IIa/IIx). Esos híbridos, de acuerdo con Galpin, “están sentados diciendo ‘no estás haciendo nada en realidad, así que voy a flotar hasta este sitio nebuloso hasta que me indiquen qué debo ser’”.



LA FIBRA DE LA VIDA
Un segmento de una fibra muscular individual después de que ha sido extraído y separado en el laboratorio de Galpin.

Cuando te comprometes con un programa de levantamientos, muchos de esos híbridos pasarán a ser de contracción rápida. Este proceso comienza en unas semanas y para el primer año, hasta el 20% podría cambiar para incrementar tu fuerza y potencia. Con el entrenamiento de resistencia, los híbridos se dirigen en la dirección contraria, hacia CPM I. No hay una mezcla correcta o incorrecta ni un ideal; tus células musculares se adaptan a lo que debas hacer. Por otro lado, si dejas de entrenar, tus fibras volverán a ser híbridos, sentándose en la banca a esperar instrucciones. Investigaciones realizadas en astronautas revelan que estos cambios pueden suceder en solo 11 días en el espacio.

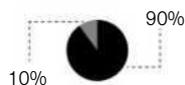
El trabajo de Galpin proviene de un distinguido linaje. Comenzó en el Karolinska Institute de Suecia (el sitio que eligió al ganador del Premio Nobel en Fisiología), donde en 1959, la biopsia muscular percutánea fue modernizada. Un profesor de Bell State University viajó allí para aprender la técnica y luego se la enseñó a Galpin y Jimmy Bagley, Ph.D., uno de los colegas de Galpin. Ahora, ambos están llevando las investigaciones aún más lejos al analizar la estructura y funciones de las fibras musculares de las personas, desde los atletas de élite hasta pacientes con insuficiencia renal.

Entre estos extremos se encuentran Paul y Pete McLeland, gemelos idénticos de 54 años de edad con hábitos de fitness completamente distintos. Ellos les mostraron a Galpin y Bagley cómo los tipos de fibras pueden cambiar con el tiempo. Paul, un profesor de secundaria y entrenador de atletismo en Chicago, ha sido un

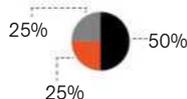
GEMELOS NO TAN PARECIDOS

- Lentas
- Rápidas
- Híbridas

Paul



Pete



USA TUS PIERNAS

Andy Galpin evalúa la fuerza en las piernas de la estrella de la UFC, Patrick Cummins. Las pruebas de extensión podrían indicar el riesgo de mortalidad. Tu meta: levantar el doble de tu peso corporal en el press de pierna.

ACTUALIZACIÓN

Lo que se pensaba

▶ Tu número de fibras musculares está fijo y las pierdes conforme envejeces.

Lo que se piensa ahora

▶ Investigaciones preliminares sugieren que tu cuerpo puede crear nuevas fibras.

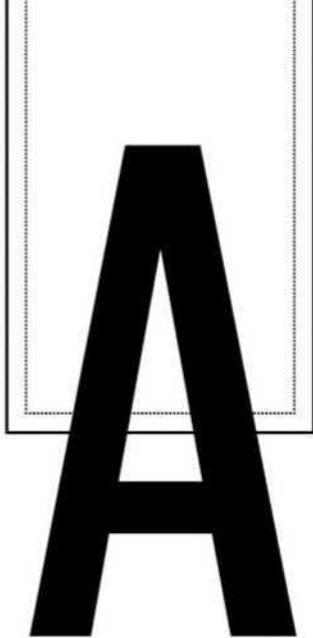
Lo que debes hacer

▶ Los fisiculturistas tienen músculos más grandes que tú, pero no fibras más grandes, sólo tienen más. Se necesita un entrenamiento constante a lo largo de muchos años para incrementar tu número de fibras musculares.

corredor durante toda su vida. Pete siempre ha preferido el ciclismo, pero debido a una lesión en el tobillo, actualmente no sigue un régimen de entrenamiento. Sus perfiles de salud son predecibles: Paul pesa menos y tiene un ritmo cardíaco en reposo más bajo. Sus análisis de sangre muestran un nivel menor de colesterol, triglicéridos y azúcar en sangre. Pero Pete cuenta con tanta masa muscular como su hermano, y lo venció fácilmente en pruebas de fuerza en piernas y manos. Sus biopsias musculares revelan adaptaciones muy distintas debido a sus entrenamientos personales.

Los músculos de Paul se adaptaron a su deporte, mientras que la inactividad de Pete provocó que aún tuviera 25% de fibras híbridas. La conclusión, de acuerdo con Galpin es que los músculos humanos cuentan con una increíble plasticidad: “con suficiente tiempo y dedicación, no tienes límites”.

“PUEDES ENTRENAR DE MANERA QUE MODIFIQUES TU MALA GENÉTICA”



unque las investigaciones de Galpin indican que los grandes cambios en los tipos de fibras (alrededor de 25%) son posibles, son las pequeñas modificaciones (alrededor de 10% de rápidas a lentas o viceversa) las más comunes, de acuerdo con Kevin Murach, Ph.D., un científico del ejercicio en la Universidad de Kentucky. “Tenemos una muy buena comprensión de qué tipo de estímulo causa un cambio específico, pero los detalles a nivel molecular aún nos eluden. Probablemente no sea sólo una cosa, sino una combinación de factores que provocan las transiciones de tipos de fibra”. Otra pregunta que no ha sido respondida es el grado en el que la predisposición genética impacta el resultado.

De acuerdo con Galpin, eventualmente los entrenadores podrán diseñar programas basados en la mezcla específica de fibras de los atletas, o incluso crear rutinas para cambiar las fibras. Él ha comenzado a experimentar con una aguja más delgada y trabaja con atletas profesionales para realizar un monitoreo de sus fibras y descubrir si están entrenando de la forma más eficiente. “En vez de simplemente adivinar, puedes saber exactamente cuál es el problema”.

Esto aún no está disponible para el público, pero mientras tanto hay formas en las que puedes evaluar la efectividad de tu entrenamiento. Si eres un novato o estás de vuelta después de un descanso, pregúntate lo siguiente: ¿Estás ganando fuerza y/o velocidad? ¿Estás incrementando el volumen – más series y más repeticiones, más intervalos, sesiones más largas? Si eres más experimentado, ¿estás manteniendo tus récords personales o los superas en una variedad de ejercicios? ¿Mantienes tu volumen general de entrenamiento?

Para Galpin, la salud y el acondicionamiento son objetivos simples y claros. “Si analizas aquello que puede predecir la

mortalidad –y me gustan esos estudios porque el punto final es la muerte– aquellas personas más fuertes tienden a vivir por más tiempo”.

Pero la fuerza no es el único parámetro de fitness relacionado con la longevidad. La condición cardiorrespiratoria también está asociada con una vida más larga. Al igual que una mayor actividad física en general.

La mayoría de los expertos en fitness te dirá que comiences con un esfuerzo sostenido, especialmente caminata. Eso nos ha llevado a la meta de 10 mil pasos por día. Eso está bien, pero no deberías detenerte ahí. “La fuerza es una parte muy importante de la salud”, apunta Galpin. “Cuanta más fuerza ganes, más te moverás a lo largo del día”.

Los músculos fuertes permiten que tu cuerpo realice su trabajo con menos esfuerzo, lo cual facilita cualquier actividad por simple que sea, desde caminar y subir escaleras hasta cargar las bolsas del supermercado o el costal de alimento para tus mascotas.

La receta de Galpin: haz algunas cosas que involucren mucho peso. Haz otras que eleven tu ritmo cardíaco. Haz unas que requieran un esfuerzo sostenido. “No es sexy, pero todas las investigaciones indican que esas tres cosas son las más importantes”, asegura. Si sólo entrenas tres veces por semana, Galpin recomienda el siguiente programa:

ACTUALIZACIÓN

Lo que se pensaba

► El volumen de tus músculos no tiene un impacto en tu salud.

Lo que se piensa ahora

► Los músculos son una reserva estratégica, proveyendo proteínas a cada parte de tu cuerpo.

Lo que debes hacer

► Toma medidas para mantener tus músculos mientras envejeces. La mejor estrategia radica en entrenamiento de fuerza consistente y una dieta rica en proteínas (0.7 a un gramo por libra de tu objetivo de peso).





1 2 3

[1]

LA CIENCIA DEL ENTRENAMIENTO

La aguja para biopsias Bergstrom

[2]

SEPARANDO FIBRAS

La bioquímica Irene Tobias, Ph.D., separa segmentos de fibras musculares.

[3]

AFÉRRATE POR TU VIDA

Cummins realiza una prueba de fuerza de agarre, un indicador de mortalidad. Tu meta para tener un agarre fuerte: camina sosteniendo una mancuerna que equivalga a la mitad de tu peso en cada mano durante 30 segundos.

Día 1: Entrenamiento pesado

Realiza por lo menos un ejercicio que utilice cada uno de los cinco principales patrones de movimiento: sentadilla, peso muerto, empuje (press de banca, lagartijas o fondos), jalón (barras, remos, jalón con polea) y levantamiento (carga algo pesado con una o dos manos y camina). En por lo menos uno o dos ejercicios cada sesión, elige el peso máximo que puedas cargar manteniendo una buena técnica. “En una escala de uno a 10, debería ser un siete a nueve”, afirma. “Si no presionas, no te volverás más fuerte”.

Día 2: Entrenamiento largo

No importa qué hagas pero mantén un nivel de esfuerzo continuo durante por lo menos 30 minutos. Puedes correr, pedalear o hacer ejercicios de calistenia. Tu intensidad debe ser suficientemente alta para sentir el ejercicio, pero no tanto como para que tengas que detenerte y descansar.

Día 3: Entrenamiento intenso

Esta vez tu meta es elevar tu ritmo cardiaco a cerca del máximo a través de esfuerzos intensos pero breves. De nuevo, el método de ejercicio no importa –puedes usar una remadora, una bicicleta fija, una pesa rusa o correr con inclinación. Un buen objetivo son de tres a seis intervalos de 30 segundos, con dos o tres minutos de descanso entre ellos.

Después del día 3: Entrena (medio) pesado de nuevo

Si quieres realizar una cuarta sesión, tu mejor apuesta es otro entrenamiento pesado, pero usando una carga moderada con el objetivo de construir músculo.

ACTUALIZACIÓN

Lo que se pensaba

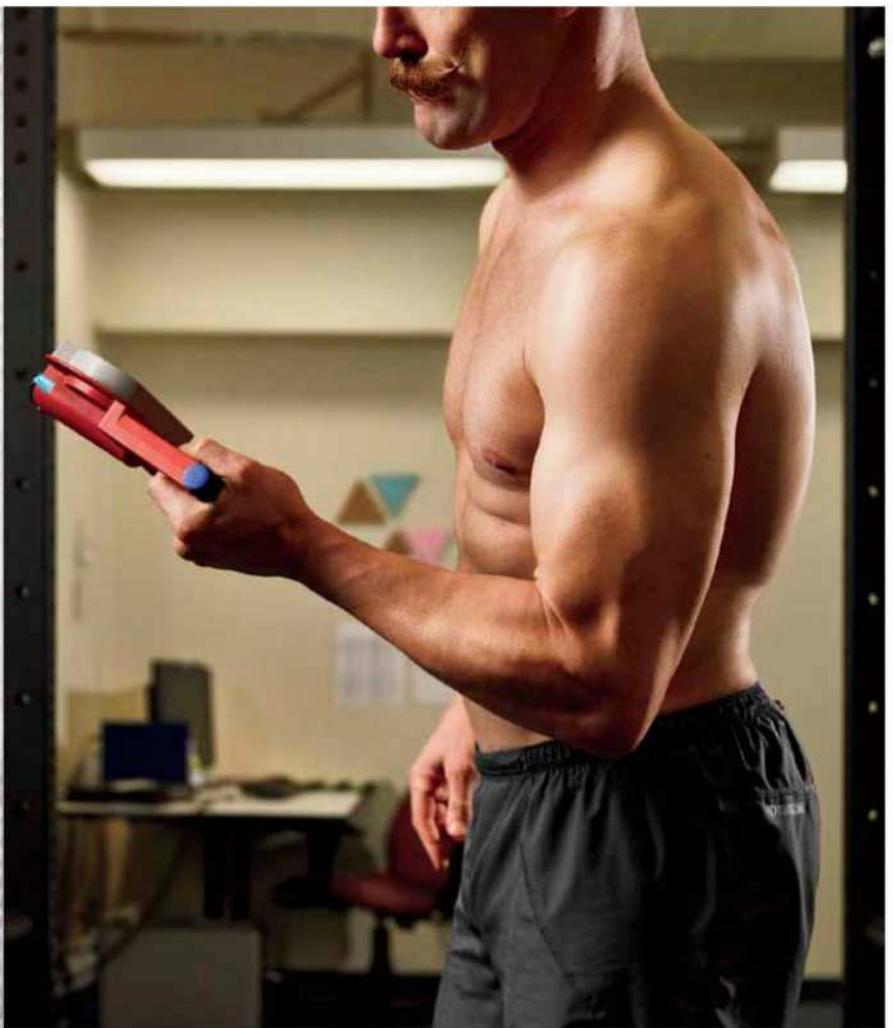
► No puedes modificar el porcentaje de fibras de contracción rápida y lenta con el que naciste.

Lo que se piensa ahora

► Los músculos tienen plasticidad. Con tiempo y esfuerzo, puedes incrementar tu porcentaje de fibras de contracción rápida concentrándote en ejercicios de fuerza, y el de células de contracción lenta entrenando para resistencia.

Lo que debes hacer

► En vez de enfocarte en los objetivos a corto plazo, apunta a un volumen de ejercicio constante a lo largo de tu vida.





Te presentamos a Luis Knapp ([@luisknapp](#)) conductor, cantautor y apasionado de los viajes.

Él será tu guía en esta aventura.



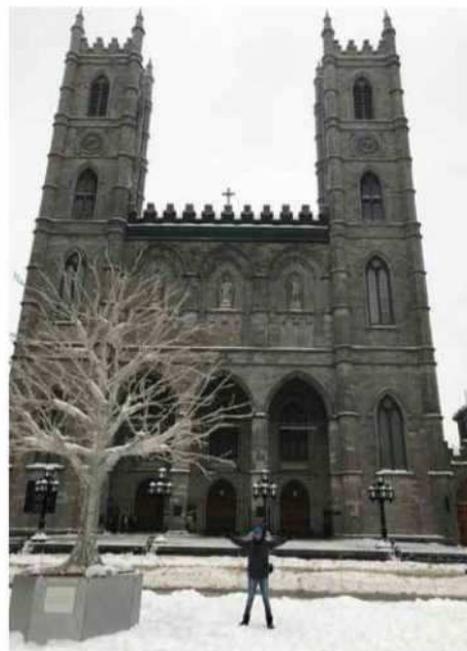
Soy un afortunado porque tengo uno de los mejores trabajos del mundo como conductor de dos programas de turismo en televisión, los cuales me han permitido conocer lugares increíbles. En cada destino Men's Health compartiré contigo todos los detalles y recomendaciones que debes tener en cuenta para disfrutar al máximo tu viaje.

Si eres amante de los destinos de nieve jéste te encantará!

Mont-Tremblant

» — **Sabemos que existen muchas opciones para practicar esquí o snowboard alrededor del mundo.** Pero si lo que buscas en tu viaje es tener escenarios espectaculares, conocer un pintoresco pueblo, disfrutar de su gastronomía y llevarte un buen sabor de boca, este destino lo tiene todo.

Una de las maravillas es que puedes conocer dos ciudades en un mismo viaje, ya que primero deberás llegar a Montreal. Una vez ahí, te recomiendo que rentes un auto y te des una vuelta para conocer el centro de la ciudad. No te preocupes, llegar a tu destino final te llevará menos de dos horas. Si tomas la decisión de pasear por “La ciudad de los cien campanarios” no dejes de ir al “Old Montreal” y la emblemática basílica de Notre-Dame, podrías hacerlo caminando pero te recomiendo que vayas muy abrigado, ya que durante el invierno la temperatura puede alcanzar de -4 a -17 °C.



Esta montaña, ubicada al noroeste de Montreal, está abierta todo el año y en verano



3 RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA ESQUIAR CON ÉXITO

Te vas a caer, y varias veces, pero como dicen los pros: "Así es como se aprende".

1

En todos los resorts existen clases personalizadas y grupales donde podrás conocer las bases de este deporte. Te recomiendo que entres por lo menos a una, esto te permitirá llegar mejor preparado a la cumbre.

2

Los descensos se clasifican por colores, éstos son, del más fácil al más difícil: verde, azul, negro y doble negro. Aunque sientas la tentación de optar por algo complejo, es importante que permanezcas en las rutas verdes hasta que comprendas la técnica y el movimiento de tu cuerpo.

3

Si decides que lo tuyo es el snowboard, no te saltes las lecciones ni por error. Lo mejor es tomar una clase personalizada, ya que esta modalidad es un poco más complicada y si lo intentas por tu cuenta no la pasarás nada bien.

Dónde quedarte

► La mejor opción es hospedarte en alguno de los hoteles que se encuentran en el pueblo, de esta forma estarás a unos pasos de tiendas, bares, restaurantes y, lo más importante, la montaña. Sin embargo, también puedes hacerlo en uno de los resorts que se encuentran alrededor. No te preocupes, ya que todos ofrecen el servicio de transporte gratuito del hotel a la montaña.

Dónde comer

► La montaña sólo está abierta de 8:30 a.m. a 3:30 p.m, por lo que te recomiendo que te despiertes temprano, desayunes en tu hotel y disfrutes la montaña lo más que puedas. En la cima encontrarás un cabañita muy grande donde podrás comer lo que tú decidas. No puedes irte sin probar la sopa de cebolla, se trata de un manjar que te ayudará a calentarte y retomar fuerzas para seguir disfrutando de las bajadas. Si decides esperar hasta que cierre la montaña, no te pierdas de "Bullseye" o "Le Diable", dos lugares en los que podrás disfrutar de una buena cerveza de barril y una amplia carta que incluye todo tipo de alimentos.



ofrece actividades recreativas como golf, rutas en bicicleta de montaña y pesca.



NOS VEAMOS EN MARTE

LOS ASTRONAUTAS DEBEN SUPERAR UN INFIERNO ANTES DE IR A TRABAJAR AL CIELO. ESTO ES LO QUE PUEDES APRENDER DE ELLOS PARA MEJORAR TU VIDA AQUÍ EN LA TIERRA.



LISTO PARA
LA MISIÓN

El teniente coronel Andrew Morgan, M.D., en la base aérea Ellington Field en Houston.



POR
BEN COURT

FOTOS
IAN ALLEN

¿CUÁNTOS ASTRO- NAUTAS SE NECESI- TAN PARA CAMBIAR UNA BOMBILLA?

SEGÚN LO QUE VIMOS UNA MAÑANA RECIENTE EN EL NASA NEUTRAL BUOYANCY LAB, EN EL JOHNSON SPACE CENTER EN HOUSTON: **DOS.**

Además de otros cientos de personas, incluyendo a 14 buzos suspendidos en el agua con cámaras de video, staff de apoyo en la orilla y un batallón de especialistas que siguen de cerca cada acción desde un cuarto de control.

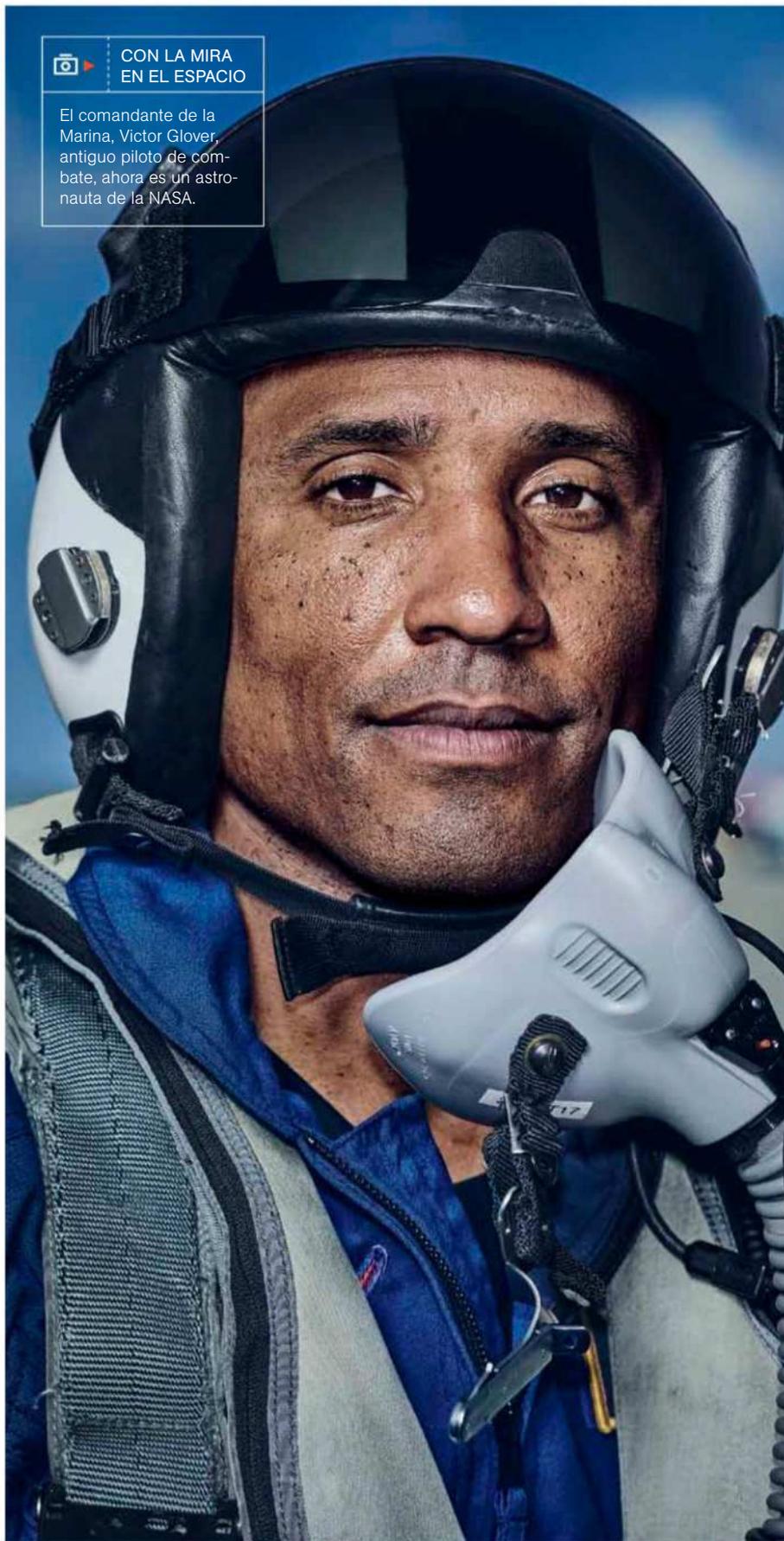
Son las 9:11 a.m. cuando el coronel Nick Hague de 42 años, enfundado en un traje espacial de 130 kilos, es bajado por una grúa hacia una piscina que mide 61 metros de largo y 30 metros de ancho con una profundidad de 12 metros. Sumergida dentro se encuentra una réplica de la Estación Espacial Internacional o EEI. Durante las siguientes seis horas, Hague y el astronauta alemán Alexander Gerst simularán una actividad extravehicular (EVA), también conocida como caminata espacial, para realizar labores de mantenimiento.

Este otoño, Hague será enviado a la EEI a bordo de un cohete ruso y comenzará una estancia de seis meses. Él es sólo uno de ocho miembros de la clase 2013 de la NASA, y el primero al que se le asigna una misión. En esta caminata espacial simulada, ajustará (no cambiará literalmente) una luz en el brazo robótico del sistema de servicio, una tarea que los actuales tripulantes de la EEI realizarán ocho días después. También actualizará algunas baterías, un trabajo que más tarde deberá hacer en órbita. La caminata (que no lo es en realidad, ya que usará sus brazos para desplazarse) es un reto físico. Los astronautas aprietan sus manos miles de veces mientras aflojan y aprietan tuercas y tornillos. Es el equivalente metabólico de correr un maratón. No hay descansos; deben llevar pañales dentro de sus trajes.



CON LA MIRA
EN EL ESPACIO

El comandante de la Marina, Victor Glover, antiguo piloto de combate, ahora es un astronauta de la NASA.



Es un proceso laborioso y muy largo. Cada movimiento parece realizarse en cámara lenta, y cada pequeña acción es anunciada a través de la radio. Los astronautas tienen reglas estrictas sobre la velocidad a la que pueden moverse debido a la presión en sus trajes y la cantidad de fuerza que pueden ejercer sobre la estructura. Es una tarea demandante, similar a realizar una cirugía usando guantes para hornear mientras flotas de cabeza.

Una EVA requiere concentración constante, de acuerdo con el instructor Grier Wilt, controlador de EVA de la NASA. "Estás manipulando hardware crítico con un set único de herramientas y equipo mientras realizas maniobras en microgravedad, sorteando las condiciones extremas del espacio". Si miras hacia abajo, verás la Tierra a 320 kilómetros de distancia, deslizándose a una velocidad de 28,160 kilómetros por hora. Cada 45 minutos, el sol sale o se esconde, deslumbrándote o dejándote en total oscuridad.

Los ensayos como este en la alberca permiten a los controladores de vuelo evaluar la colocación de pies y manos, la ubicación de las líneas de seguridad, la selección de herramientas y toda la coreografía que esto implica. Al terminar, hay una junta de evaluación. "Fuimos capaces de calificar de forma positiva la posición

corporal y la orientación para el trabajo en el brazo robótico", dice Hague. "Fue una tarea inesperada que agregaron a una caminata que ya estaba planeada. Esta revisión de procedimientos y técnicas ayuda a que las EVA sean un éxito". Típicamente, los astronautas realizan nueve caminatas durante el entrenamiento inicial y otras nueve después de que se les asigna una misión. Esta fue la sexta de las últimas nueve para Hague. "El objetivo es aprender y mejorar constantemente, volviéndonos más eficientes", de acuerdo con Wilt.

Esa es la filosofía de la NASA en pocas palabras: aprendizaje constante. Conoce a los nuevos exploradores espaciales que un día podrían ir a Marte.

✦ CORONEL NICK HAGUE ✦

EL PILOTO DE PRUEBAS

Lema: "Sé parte de algo más grande que tú mismo y nunca te rindas".

► En primera instancia, el coronel de la Fuerza Aérea, Nick Hague, luce como un prototípico astronauta. Desde que era muy joven, veía hacia las estrellas y soñaba con visitar el espacio. Se convirtió en piloto de combate y voló el F-15 y el F-16. También es un graduado de MIT, donde estudió ingeniería aeronáutica y construyó componentes para transbordadores espaciales. "En la universidad aprendí a lidiar con conceptos y modelos complejos", asegura. Hague aplicó a la NASA en 2003 y 2009, antes de quedarse con el puesto finalmente en 2013. Esos fracasos iniciales sólo lo inspiraron para trabajar más duro. "No puedes adivinar lo que el comité de selección encuentra más valioso", dice. "Debes ser tú mismo: seguí mi pasión y encontré el éxito en mi carrera. Eso le abrió la puerta a las oportunidades".

ACEPTA EL MIEDO

► "Cuando esté dentro del Soyuz en la plataforma de lanzamiento, sé que mi ritmo cardíaco y mi presión sanguínea se elevarán", dice Hague. "Puedo sentirlo". Los nervios son algo normal cuando



HACIA EL VACÍO

El coronel Nick Hague entra a la piscina para realizar una caminata espacial simulada en el Neutral Buoyancy Lab del Johnson Space Center.



SIGUIENDO EL PASO

Glover realiza intervalos en el gimnasio de la NASA sobre una especie de banda para correr instalada en la Estación Espacial Internacional.



estás sentado en un cohete encima de decenas de miles de galones de keroseno y combustible líquido a punto de explotar y alcanzar 1,900 kilómetros por hora en 70 segundos. “Abrazar el miedo te ayuda a contener la incertidumbre”, según explica Jim Picano, Ph.D., psicólogo de operaciones en la NASA. Además, a los astronautas los entrenan para sentirse confiados sobre sus capacidades para resolver cualquier problema que se presente. La NASA es famosa por su protocolo “el escenario menos malo” para lidiar con emergencias. Si algo sale mal, los astronautas tienen un protocolo de emergencia y un plan a seguir.

FORTALECE TU EQUIPO

► El éxito depende de que todo el mundo dé lo mejor de sí, así que los astronautas son entrenados para invertir en sus compañeros. Cuando pensamos en un astronauta nos imaginamos a alguien de pocas palabras, conciso y confiable. Así es, pero el equipo necesita algo más que eso. “Debes proveer oportunidades a tus colegas para que hablen”, apunta Hague. “Todos tenemos días malos. Es muy útil que alguien ponga su mano sobre tu hombro y diga, ‘la estás pasando mal, ¿qué pasa? Tomemos un trago y hablemos’. O que te diga ‘quiero que te distraigas, vayamos a hacer algo más’”.

CONOCE TUS DEFECTOS

► El autoconocimiento es crucial. Hague sabe que puede ponerse de mal humor cuando siente hambre, así que siempre tiene unas nueces a la mano. Con 1.85 metros de estatura, es alto para el estándar de los astronautas, así que practica yoga cada semana. “En el Soyuz, debo tener las rodillas cerca del pecho durante tres o cuatro horas. Debo mantenerme flexible”. Y consigue motivación a partir de su esposa y sus pequeños. “Hay momentos en los que mis hijos comprenden lo que hago”, dice. “Pero en ocasiones para ellos soy el tipo que no sabe nada y que los avergüenza. Soy simplemente papá y eso es genial”.

✦ TENIENTE CORONEL
ANDREW MORGAN ✦

EL DOCTOR DEL ESPACIO

Lema: “Siempre haz lo correcto. Esto agradará a algunos y sorprenderá al resto”. –Mark Twain

► A diferencia de la mayoría de los candidatos, el teniente coronel del ejército Andrew Morgan, M.D., no es aviador ni ingeniero. Pero eso no lo detuvo para conseguir ser aceptado por la NASA en su primer intento.

Morgan es un graduado de West Point y tiene un doctorado en medicina por la Uniformed Services University of the Health Sciences. En 19 años de carrera militar, sirvió como médico con las fuerzas especiales en Iraq y Afganistán y completó cursos de élite tales como la evaluación y selección de las fuerzas especiales norteamericanas. “Ser diferente me hizo destacar. Mis habilidades especiales son la medicina y la experiencia trabajando en equipos pequeños en ambientes extremos”.

BUSCA NUEVAS EXPERIENCIAS

► Como parte de su entrenamiento en NASA, Morgan debió aprender a pilotar un avión en solitario. Eso significa que debió asistir a la escuela de aviación con chicos de 20 años recién salidos de la universidad. “Fue intenso. Estar solo en una aeronave por primera vez es algo intimidante”, dice. “Con la ausencia de voces, comencé a escuchar ruidos del motor que jamás había percibido”. La NASA siempre ha valorado el entrenamiento aéreo como una analogía para los vuelos espaciales ya que implica la operación de una máquina compleja, conocimiento de protocolos de emergencia y coordinación en situaciones donde un error puede significar la muerte. Encuentra tu propia versión de la escuela de aviación –crea resiliencia re-tándote a ti mismo a aprender algo nuevo junto con un grupo de personas más jóvenes y en mejor estado físico.

ESTABLECE PRIORIDADES

► Al servir con los Rangers en entrenamiento de combate, Morgan aprendió que los líderes efectivos se preocupan por su equipo y decidió “pensar primero en



EL CLUB DE VUELO

Morgan y Glover regresan a Houston después del entrenamiento en la escuela de aviación de la Marina en Pensacola, Florida.

los demás”. “Te ayuda a evitar caer en la trampa del ‘yo primero’ y la tendencia a preocuparte por tu propia incomodidad. Al pensar en los otros, ya sea ayudando a un compañero en el campo o en el ámbito personal, estás poniendo primero al equipo, y eso es lo correcto. Ese enfoque se extiende a su propia familia y su balance entre vida personal y trabajo. “Mi esposa y mis cuatro hijos me apoyan y son muy comprensivos”, asegura, “así que voy a casa tanto como puedo para cenar, ya que quiero ser parte de sus vidas”.

SIGUE LAS INSTRUCCIONES

► Morgan habla árabe y francés y confía en que puede aprender ruso. Pero encontró que algunos de los materiales técnicos

de la estación espacial son difíciles de comprender, incluso en inglés. “Necesitas un entendimiento mayor que el que brinda un manual del usuario. Debes saber cómo arreglar cosas”, explica. La disciplina de seguir las instrucciones la obtuvo durante su entrenamiento como piloto y paracaidista, así que aprecia el enfoque detallado de la NASA para prevenir errores de los usuarios durante procesos complejos. Y también aquellos más sencillos en casa con el equipo más importante de todos. “Cuando nos vamos de vacaciones en familia, sigo una serie de procedimientos puntuales antes de salir. Esto le brinda estructura y formalidad a las cosas y me permite asegurarme de no olvidar activar la alarma”.



♦ COMANDANTE VICTOR GLOVER ♦

EL ESCUCHA

ALFA

Lema: “La recompensa de una labor bien hecha es haberla realizado”.
–Ralph Waldo Emerson

► Existe un gimnasio tradicional en el Johnson Space Center, pero también hay uno que contiene equipo especial anti-gravedad similar al que los astronautas usan en la estación espacial: una banda para correr, una bicicleta estacionaria y un rack con pistones, barras y cables.

El comandante de la Marina, Victor Glover, de 41 años, está realizando un entrenamiento modificado que incluye levantamientos de peso muerto, sentadillas y sprints. Glover bromea diciendo que le preocupa lo que suceda con su sudor en ausencia de la gravedad. Piloto de F/A-18 y graduado de la escuela de aviación de la Fuerza Aérea y California Polytechnic State University, Glover creció soñando con transbordadores espaciales.

La explosión del Challenger en 1986 no lo desalentó. “Todos lo vimos en la escuela”, asegura. “Comprendí que la exploración espacial era algo grande e importante”.

ENTRENA DE FORMA EFICIENTE

El especialista en fortalecimiento y acondicionamiento de la NASA, Mark Williams, C.S.C.S., ha diseñado entrenamientos para astronautas desde hace 20 años. En la EEI, entrenan todos los días para mantener su fuerza, densidad ósea y resistencia cardiovascular. En sólo seis meses de gravedad cero, los astronautas pueden perder el 20% de su fuerza en el tren inferior. Así que Williams prescribe variaciones de peso muerto y sentadillas, levantamientos que trabajan las áreas que sufren más en el espacio. Los astronautas también realizan sprints en intervalos (100, 200, 400 y 800 metros) y cardio a una intensidad moderada en una bicicleta sin manubrio, lo cual es un reto para la estabilidad del core.

CONOCE TU PAPEL

► Con casi 20 años de experiencia de vuelo, las juntas de evaluación son algo normal para Glover, pero en la NASA ha aprendido a escuchar mejor. “Al analizar y magnificar tus errores, aprendes más rápido”, afirma. Cuando estás en una junta, pregúntate si lo que vas a decir aporta algo de valor. Glover dice que el entrenamiento de supervivencia le enseñó a ser flexible para saber cuándo ser un líder y cuándo servir como apoyo. En un curso con la National Outdoor Leadership School en Colorado, a los astronautas les enseñaron a tener iniciativa, asignando un rol a cada quien para brindar claridad a la misión.

SUPERA LA SOLEDAD

► Las asignaciones militares incluyen rituales como escribir tu testamento y cartas para que sean abiertas por tus seres queridos en caso de que ocurra un accidente. Glover lo ha hecho y ha aterrizado un F/A-18 en la oscuridad sobre un portaaviones. Así que está listo para los riesgos de un viaje espacial. Siempre intenta pasar tiempo con su esposa y sus hijas y suele estar en cama a las nueve de la noche. La NASA envía paquetes personales a cada astronauta y permite las video-llamadas con sus familiares. El entrenamiento físico mejora la salud y reduce el estrés. En futuras expediciones –como a Marte– la comunicación en tiempo real no será posible, así que la NASA está trabajando en nuevas soluciones, tales como realidad virtual.

El ángel de Madrid

HACE UNOS DÍAS TUVIMOS LA FORTUNA DE CONVERSAR CON UNA FIGURA ICÓNICA QUE NACIÓ EN LA COMUNIDAD DE MADRID, AL CENTRO DE ESPAÑA. A PESAR DE LO QUE PODRÍA SUGERIR EL TÍTULO DE ESTE ARTÍCULO, NO SE TRATA DE RAÚL GONZÁLEZ BLANCO (LO SENTIMOS, AFICIONADOS AL FUTBOL), SINO DE BLANCA PADILLA, UNA DE LAS MUJERES MÁS BELLAS DEL ORBE. SI PIENSAS QUE EXAGERAMOS SÓLO TEN EN CUENTA QUE A SUS 23 AÑOS, ESTA MODELO YA HA DESFILADO EN EL VICTORIA'S SECRET FASHION SHOW –UNO DE LOS EVENTOS DE MODA MÁS IMPORTANTES DEL AÑO Y EL QUE MÁS EMOCIÓN GENERA ENTRE EL PÚBLICO MASCULINO– EN DOS OCASIONES, ADEMÁS HA ESTELARIZADO UNA VARIEDAD DE CAMPAÑAS PARA LAS MARCAS MÁS PRESTIGIOSAS DE LA INDUSTRIA.

Por Víctor Martínez

Fotos Cortesía Liverpool

Al ver cara a cara a una mujer como Blanca Padilla resulta inevitable pensar que se trata de un espejismo. No se supone que los seres humanos luzcamos tan bien en vivo, ¿o sí? Pero una vez que pasa el asombro inicial, uno termina por comprender que más allá del 1.80 de estatura y las facciones perfectas hay una chica real, muy amable y sonriente, dispuesta a regalarnos un poco de su tiempo para conocerla mejor. El motivo de nuestra reunión es el Fashion Fest de Liverpool, el evento en el que se presentan las tendencias para la temporada Primavera-Verano 2018 y que tiene como invitada de honor a esta belleza de ojos almendrados.

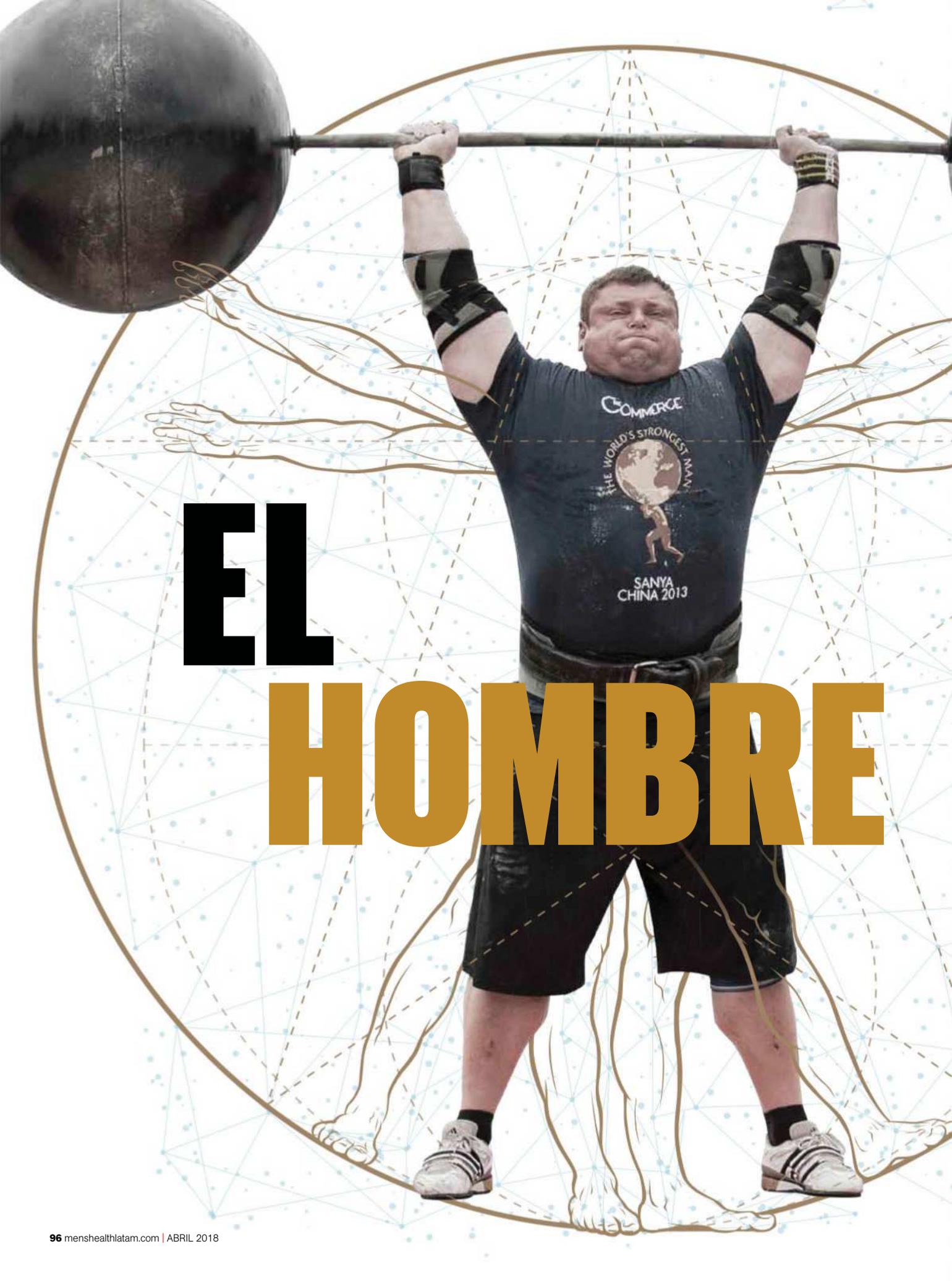
Aunque ya se ha acostumbrado a ser el objetivo de todas las miradas y lidiar con el incesante flash de las cámaras dondequiera que va, hace apenas unos años Blanca era una simple estudiante de publicidad en Madrid. Fue “descubierta” en el metro mientras se dirigía a casa. En cuestión de unos meses, su vida dio un giro de 180 grados y pasó de las aulas a los mejores desfiles a lo largo y ancho del mundo, de Londres a Nueva York o Shanghái. Pero los viajes constantes y las sesiones interminables de fotos no han evitado que continúe con sus estudios. Blanca asegura que aprovecha los momentos libres para leer y avanzar en sus cursos, lo cual demuestra una gran determinación y disciplina, características que le han permitido convertirse en un referente tanto en su país como a nivel global.

En lo que se refiere al cuidado de su cuerpo, afirma que el ejercicio es algo clave. “Describiría mi entrenamiento como *low impact*; consiste en movimientos muy técnicos y muchos estiramientos”. Como podrás imaginar, el objetivo de sus sesiones no es desarrollar músculos enormes, sino tonificarlos y conseguir fuerza: “los ejercicios no buscan la hipertrofia, lo que queremos es alargar los músculos y mantenerlos en su máximo potencial”. Además de la actividad física, la alimentación juega un rol esencial para conseguir una figura digna de las icónicas alas de VS. “Mi alimentación es muy equilibrada. Intento evitar la carne roja, prefiero el pescado, ya que es maravilloso para los músculos”. Eso significa que probablemente no la encontrarás en un restaurante especializado en cortes, pero no creas que vive a base de ensaladas. Fiel a sus raíces, nos contó que no rechazaría una buena paella.





Lo más importante que nos reveló es algo que seguramente has escuchado muchas veces, pero que no te has atrevido a poner en práctica. **Lo que se necesita para ligar con una mujer hermosa que a primera instancia crees completamente fuera de tu alcance es confianza.** “Mi consejo para los hombres que pudieran sentirse intimidados es que sean ellos mismos, la confianza que proyectan es muy importante”. Así que relájate y recuerda que tu personalidad es tu mejor carta de presentación, te lo dice una mujer que literalmente podría estar con cualquier hombre en el mundo.



EL

HOMBRE



A lo largo de la historia, las hazañas de fuerza –eventos en los que grandes hombres fornidos demuestran su **capacidad** para cargar, jalar o lanzar pesadas cargas– han fascinado al mundo entero. Son muchos los hombres que han sido considerados en algún momento como “el más fuerte”, pero ninguno merece este título más que Zydrunas Savickas, un hombre nacido en lo que fuera la república socialista de Lituania en la desaparecida Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas.

||→ *Esta es su historia.* ←||

MÁS FUERTE DE LA HISTORIA

||→ *Por* ←||

*Dr. Robert Keoseyan y
Dra. Luisa Fernanda
Mendizábal*

“TENGAN SUEÑOS Y

Desde Louis Cyr (legendario hombre fuerte de antaño) hasta Eugen Sandow (el padre del fisicoculturismo), pasando por Herman Görner (campeón de fuerza de agarre), Leonid Taranenko (quien hasta la fecha tiene el récord olímpico en el *clean and jerk*, levantamiento conocido también como cargada y envión, con 266 kilos) o Jon Pall Sigmarsson (ganador de la competencia del hombre más fuerte del mundo cuatro veces), la tradición de los hombres fuertes está nutrida de sorprendentes exponentes. Sin embargo, ninguno de ellos alcanzó el nivel de Zydrunas Savickas, campeón de campeones, rey del levantamiento de tronco, y el hombre más fuerte que ha existido. Savickas practica un deporte denominado “Strongman”, cuyo objetivo es adquirir tanta fuerza como sea posible a través de grandes levantamientos. Los eventos ponen a prueba a los atletas tanto en términos de fuerza explosiva como en fuerza en áreas específicas del cuerpo, tales como hombros, espalda, brazos, piernas y hasta en el mismo agarre. Algunos eventos son verdaderamente impresionantes y demandan una fuerza sin paralelo. Los competidores tiran de locomotoras, aviones de carga o barcos que pesan cientos de toneladas y levantan rocas, autos, pesas irregulares o mancuernas que pesan cientos de kilos. Savickas es, hasta hoy, quien más campeonatos internacionales de Strongman ha ganado, con 50 en total, y el único en toda la historia en conseguir todos los campeonatos importantes al menos una vez. Ha ganado el título del hombre más fuerte del mundo cuatro veces (el máximo premio del deporte), 15 veces el hombre más fuerte de Lituania, tres veces el hombre más fuerte de Europa, ocho veces el Arnold Strongman Classic (el segundo evento más importante del deporte), tres veces la Strongman Champions League (el tercer evento más importante), dos veces el Strongman World Championship, cuatro veces el Campeonato Internacional de Levantamiento de Tronco (en la cual actualmente tiene el récord mundial) y muchos más. Pero más allá de su impactante número de victorias –un logro sin precedente– o la duración de su carrera (casi 30 años de entrenamiento y 20 a nivel profesional), lo verdaderamente impactante son sus tremendos récords de fuerza, algunos de los cuales te presentamos a continuación:

1

Levantamiento y press de tronco
(**récord mundial**) - 228 kilos.

2

Peso muerto con llantas de Hummer
(**récord mundial**) - 590 kilos.

3

Cargar el Super Yoke, una rack de pesas que se coloca sobre la espalda, por casi cuatro segundos
(**récord mundial**) - 640 kilos.

4

Press de hombro sin impulso de pierna - 260 kilos
(**no es un récord oficial, pero supera cualquier marca a nivel olímpico jamás lograda**).

5

Miembro del prestigioso “Club de los 1,000 kilos”. Son personas que suman una tonelada en los levantamientos de press de banca, sentadilla y peso muerto. Zydrunas tiene un **total de 1,301 kilos**.



NO SE FRENEEN Y LOS

VAYAN POR ELLOS.

La historia del Hércules de la vida real

Este gigante, apodado Big Z (El Gran Z), mide 1.91 metros y compite pesando entre 155 y 175 kilos. Entró al deporte de Strongman a una edad muy temprana (13 años), y su entrenador rápidamente notó que tenía un potencial masivo. Por esa razón se ofreció a entrenarlo. Tres años después, Zydrunas ya estaba compitiendo, rodeado de hombres de entre 25 y 35 años de edad. Gracias a su dedicación, trabajo duro y, por supuesto, fuerza, logró superarlos, y en cuestión de tiempo se convirtió en uno de los hombres más fuertes de su país. Para él, todo se resumía en algo muy claro: querer ser el mejor y planear y entrenar para serlo. “Me lo llevé todo paso a paso, momento por momento, título por título, concentrándome en ser lo que siempre quise: el mejor”. Esta increíble proactividad y diligencia lo llevó a conquistar todas sus metas. En 20 años de competencia, logró superar a todo hombre fuerte vivo o muerto, histórico o contemporáneo.

¿Cómo entrena y vive el hombre más fuerte de la historia?

Para Zydrunas, ser el hombre más fuerte del mundo es un estilo de vida. Todo empieza en la mente: “cuando yo levanto una pesa, yo tengo que saber que la puedo levantar. Lo peor que puedo hacer es pensar de más. Cuando me digo a mí mismo que lo puedo lograr, lo lograré”. Pero más allá de la mente, hay una dedicación impactante que lo ayuda a ser el mejor del mundo. Big Z entrena de cinco a seis veces por semana, entre dos y tres horas cada día. Su entrenamiento consiste en mezclar cardio, máquinas de peso integrado y levantamientos de strongman para construir fuerza, resistencia, capacidad vascular, flexibilidad y más. A la par, entrena los movimientos que llevará a cabo en los eventos, utilizando un gimnasio especial en el que levanta coches, piedras y cualquier cosa que pudiera enfrentar en competencia. Otra parte crucial de su régimen es el descanso. Big Z duerme nueve horas al día, pues afirma que, si no lo hace, no puede tener la fuerza y el descanso



**SOBRE
LOS
AUTORES**



Robert Keoseyan y Luisa Fernanda Mendizábal son investigadores, científicos, psicólogos clínicos y coaches de vida.

necesario para recuperarse de las rutinas tan fuertes que ejecuta. La parte final es la comida: Zydrunas come seis veces al día y hace hincapié en la importancia de alimentarse saludablemente. Come muchas verduras, papas, proteína e ingiere una cantidad grande de agua. Para él, la comida es combustible, y el comer sanamente le da la oportunidad de ser más fuerte y sentirse mejor en su día a día.

El Futuro de Zydrunas

A sus 42 años de edad, Zydrunas afirma que seguirá compitiendo hasta que pueda y tiene como meta seguir en la cima. Este año intentará de nuevo ser “El Hombre más Fuerte del Mundo”, e incrementar su legado. Recientemente, Zydrunas cambió su forma de comer y entrenar; bajó de peso considerablemente, llegando a un nivel de fitness y fuerza que nunca había tenido (155 kilos de músculo sólido). Afirma que gracias a esos cambios se siente mucho mejor y listo para continuar en competencia.

VAN A LOGRAR”.

EL ATLETA MH

México es un país lleno de talento. A lo largo de todo el territorio hay una gran cantidad de hombres y mujeres que no sólo compite con los mejores del mundo en una variedad de disciplinas, sino que en ocasiones los superan con diferencia. Se trata de personas ejemplares que no suelen recibir el reconocimiento que merecen; héroes cuyos nombres deberíamos vitorear en la plaza pública. En *Men's Health* estamos comprometidos a contar sus historias para demostrar que no sólo de fútbol vive el hombre, y que sobran las razones para sentirnos orgullosos de esta tierra. Este mes te presentamos a un campeón mundial, su nombre es **Jorge Luis Martínez** y su especialidad es el patinaje de velocidad.



O

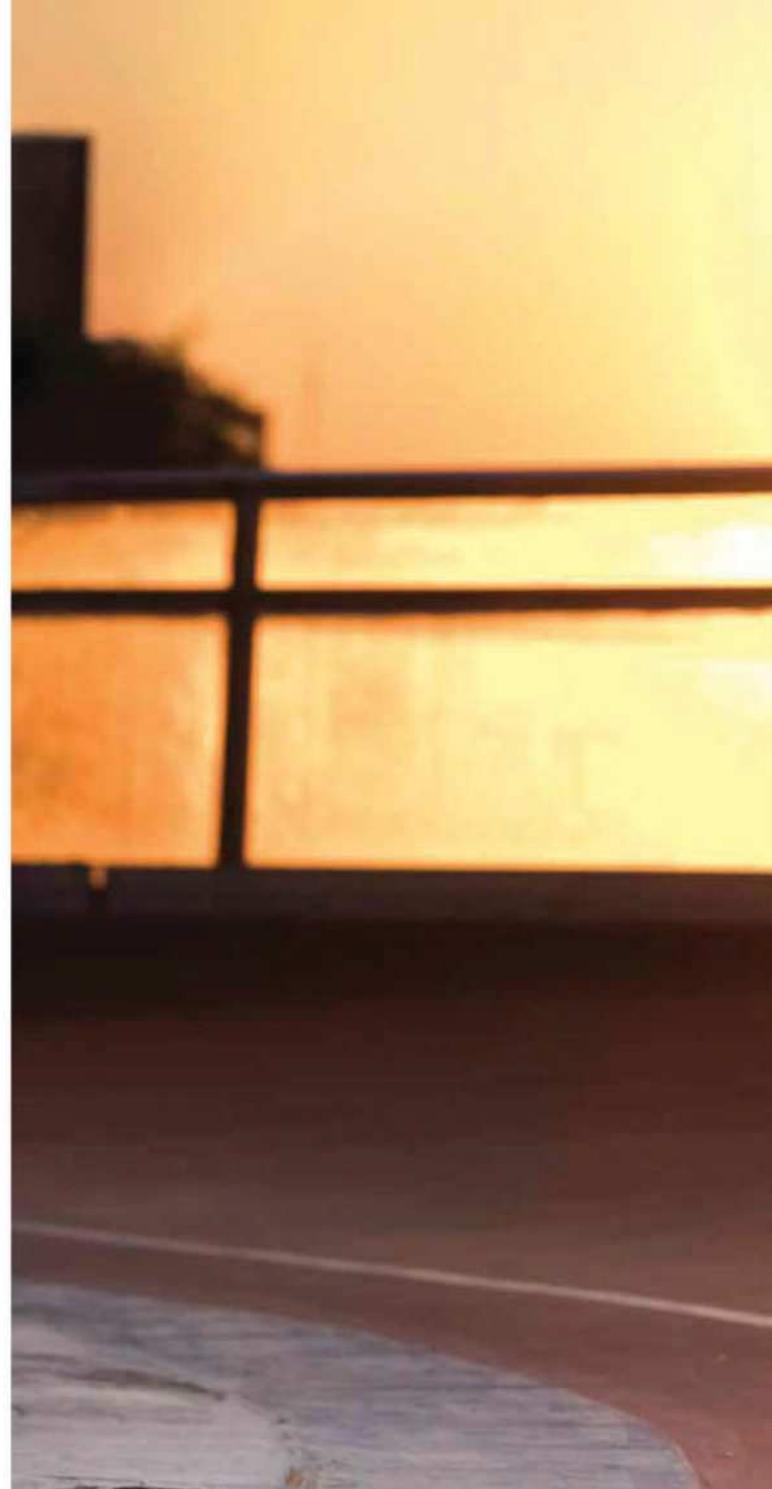
POR VÍCTOR MARTÍNEZ

FOTOS MAURICIO RAMOS



Originario de Hermosillo, Sonora, Jorge Luis Martínez es un hombre de aspecto serio y mirada intensa. Era apenas un niño cuando se calzó un par de patines por primera vez y descubrió la que un día sería su profesión. “Siempre he patinado, desde que era muy pequeño”, cuenta. “Mi madre se enteró de que existía este deporte y me llevó a practicarlo. Desde el primer día me gustó muchísimo y tras sólo un mes de comenzar competir en la Olimpiada Nacional”.

El patinaje es un deporte con el que todos estamos familiarizados de forma superficial, pero que pocos conocen de verdad. Para Jorge es más que un pasatiempo. “Me gustaría que la gente supiera que el patinaje es un deporte de alto rendimiento. Cuando le dices a alguien que lo practicas de forma profesional, usualmente no se lo imaginan. Es igual o más exigente que las demás disciplinas”.



Al igual que ocurre con el atletismo, los competidores se dividen en fondistas (aquellos que contienden en distancias largas) y velocistas (distancias cortas). Jorge participa (y usualmente gana) en pruebas de 100, 200 y 300 metros.

Como podrás imaginar, el patinaje demanda tanto fuerza como resistencia, sobre todo en el tren inferior. El entrenamiento de Jorge, que suele dividir en dos sesiones diarias, incluye trabajo de fortalecimiento y técnica sobre la pista. “Por las mañanas entreno en el gimnasio, realizando ejercicios con pesas y saltos pliométricos; por la tarde patino”. Para ganar fuerza y potencia, Jorge recomienda las sentadillas profundas, “cada sesión de gimnasio realizo este movimiento con diferentes porcentajes de peso según los objetivos que esté buscando”. Para adquirir resistencia cardiovascular, uno de sus entrenamientos favoritos es el siguiente: **10**



sprints de 100 metros con tres minutos de recuperación. “Es muy parecido a lo que hacen los corredores o los ciclistas de pista”, explica con la tranquilidad que caracteriza a los campeones.

Ser el mejor del mundo en cualquier disciplina es algo digno de admiración, pero evidentemente no es algo sencillo y, como nos ocurre a todos, hay ocasiones en las que Jorge no se siente motivado o con ánimos de entrenar. Lo que hace en esos momentos es justamente lo que lo diferencia del resto: trabaja con más intensidad, “lo que sucede es que me visualizo perdiendo y eso me obliga a levantarme”, apunta. Como nota final, nos compartió la siguiente reflexión, recuérdala cuando pienses en rendirte en el gimnasio: **“cuando estás más cansado en el entrenamiento, es cuando en verdad comienzas a entrenar. La disciplina vence siempre al talento”.**



Hay personas que a través de sus acciones, sus palabras o simplemente su presencia nos inspiran a ser mejores. Nacho Casano es una de ellas. Lo invitamos a la redacción para conversar con él y conocerlo más a fondo. Lo que descubrimos es a un hombre comprometido con sus ideales que siempre está dispuesto a compartir lo mucho que sabe. Hablamos sobre entrenamiento físico, nutrición, motociclismo y el arte de mantener el balance.



ÍCONO MH

Por **VÍCTOR MARTÍNEZ**
Fotos **HÉCTOR GARCÍA**

NACHO CASANO

Lo primero que notas al toparte con Nacho Casano es su amabilidad y apertura. Es un tipo agradable que transmite seguridad y que da la impresión de tenerlo todo bajo control. Comenzamos a charlar y, por supuesto, llegamos de inmediato al tema del fitness: “Realizar actividad física para mí es importante a nivel espiritual y me permite sentirme tranquilo, es una forma de liberar estrés. No me imagino una semana en la que no pase cinco, seis, siete, 20 horas haciendo actividad física. Es algo que me llena, es mi cable a tierra”, asegura. Tiene sentido, estar en forma es un requisito indispensable para ser un actor. Pero de inmediato Nacho apunta que el entrenamiento no es importante sólo por una cuestión estética. “Existe la idea de que el artista vive de su cuerpo, pero ¿el oficinista de qué vive? Así trabajas con tu cabeza, tu cuerpo la alberga. Si tienes letargo, cansancio o cualquier otro problema siempre va a repercutir en tu trabajo”. A lo largo del tiempo, Nacho ha probado con diversos métodos y sistemas de entrenamiento pero asegura que los movimientos funcionales son lo que más disfruta. “Hice hipertrofia tradicional mucho tiempo pero eso me cansó un poco. Entiendo que es algo fundamental cuando uno busca volumen pero cuando necesitas un cuerpo más funcional, más plástico, más preparado para la actividad deportiva creo que lo funcional es lo mejor, además me parece mucho más divertido”. Otra de las ventajas de este tipo de entrenamiento es que no necesitas una membresía en el gimnasio más costoso. **“Convertí una habitación de mi casa en gimnasio, ahí trabajo con mi propio cuerpo realizando muchos ejercicios de piso, además uso un chaleco con peso, kettlebells, sandbags, clubbells, etc.”**

Algo frecuente entre las personas que hacen ejercicio con regularidad es que suelen entrar en un círculo virtuoso que los lleva a comer mejor para poder entrenar con mayor frecuencia y Nacho no es la excepción. “Llevo dos años siendo vegano, en realidad no me costó mucho porque siempre tuve una alimentación bastante carente de animales. A nivel salud tengo la fortuna de no haber sufrido ni un solo dolor de cabeza, malestar o lesión desde entonces, y a nivel ético y moral me hace sentir muy tranquilo saber que aporté mi granito de arena para el medio ambiente”. Pasar de una dieta que incluye proteína animal como carne, pollo, huevos o queso a una basada cien por ciento en granos, frutas y vegetales puede resultar intimidante, pero como afirma Nacho, si lo haces de forma correcta no deberías tener ningún problema. “La transición puede parecer complicada porque va en contra de las costumbres que tenemos, pero en realidad es algo simple, rápido y práctico, además de extremadamente económico”. Este proceso lo llevó a desarrollar lo que él llama “empoderamiento a través de la comida”. **“Hay todo tipo de problemas en los que tienes poca injerencia, pero nadie te puede obligar a comer algo que no quieres. Cuando se trata de tu cuerpo, tú decides”**, asegura. Si piensas que todo esto suena muy bien, pero que tus circunstancias simplemente te impiden adoptar buenos hábitos, deja que Nacho te convenza de lo contrario: “‘no tengo tiempo para comer de forma saludable’. Te toma el mismo tiempo comer mal que hacerlo bien. Si vas a una cadena de comida rápida elige la ensalada. ‘No tengo tiempo para hacer actividad física’ ¿No tienes 20 minutos por día? Ejercítate antes de bañarte. ‘No puedo pagar un gimnasio’ No hace falta. Necesitas un espacio libre de 2x2 en tu casa”. No hay lugar para excusas y los resultados están a la vista. “Puedo

tener el cuerpo que yo desee. No tienen nada que ver mi jefe, mi hermano, mi papá, mi pareja, mis hijos o mi situación económica”, sentencia convencido.

Le preguntamos qué disfruta hacer cuando no está en el set o realizando algún entrenamiento y debemos confesar que su respuesta nos hizo replantearnos nuestras vacaciones. “Hace unos meses fui a Argentina a visitar a la familia. Necesitaba un rato para mí, así que agarré la moto y recorrí 2,000 kilómetros”, cuenta. “Llegué hasta la cordillera para visitar a un amigo y luego regresé. Lo que tiene el motociclismo es que vas tú, la moto, la carretera y la nada. Vas pensando mucho, concentrado en domar a tu animal mecánico. Es un gran ejercicio”.

Las claves para mejorar tu alimentación

Dale la vuelta a tus malos hábitos alimenticios con estas recomendaciones de Nacho Casano

1

AYUNA UNA VEZ POR SEMESTRE

“Esto te ayudará a forjar una voluntad más fuerte. Si pasas un día entero sin comer, ¿no le puedes decir que no a un refresco o a la quinta botella de cerveza?”. Además, investigadores del National Institute on Aging afirman que esta práctica puede proteger tus neuronas.

2

ROMPE LA INERCIA

“Puedes disfrutar cualquier evento, pero no lo asocies con comida: el Super Bowl no tiene por qué ir acompañado de alitas”. Tu equipo favorito no jugará peor porque en vez de frituras comas apio con hummus o jicamas con chile. En serio.

3

PRUEBA Y ERROR

“La información está al alcance de la mano. Es cuestión de dedicarle un poco de tiempo a cambiar las costumbres tan arraigadas y buscar alternativas”. Revisa la página 48 si quieres aprender a incorporar más y mejores granos a tu dieta.

RUTINA DEL MES

LO QUE NECESITARÁS:

Un mat o toalla

INSTRUCCIONES:

Pasa de un movimiento al siguiente a manera de circuito, descansando sólo cuando sea necesario

PRINCIPIANTES

2 a 3 circuitos

INTERMEDIOS

4 a 6 circuitos

AVANZADOS

7 o más circuitos

BURPEE EXPLOSIVO

1/ Ponte de pie con los brazos a los costados. **2/** Haz una sentadilla profunda. **3/** Lleva las manos al frente y colócate en cuatro puntos, las rodillas deben formar un ángulo de 90 grados sin tocar el suelo. **4/** Apoyándote en el brazo izquierdo, gira el cuerpo hacia el costado derecho, estirando la pierna izquierda. **5/** En un solo movimiento, regresa y gira hacia el lado izquierdo, estirando esta vez la pierna derecha. **6/** Coloca tus manos en el suelo e impúlsate para apoyar todo tu peso sobre ellas. **7/** Estira las piernas en el aire y aterriza suavemente en cuatro puntos. **8/** Baja el torso haciendo una lagartija. Incorporate y repite toda la secuencia de forma fluida.

REALIZA DE 5 A 10 REPETICIONES.



JUMPING JACKS A LAGARTIJA INTEGRAL

1/ Colócate de pie con los brazos a los costados. **2/** Salta y separa brazos y piernas mientras te encuentras en el aire. Repite este paso dos veces.

3/ Manteniendo la mirada al frente, haz una sentadilla. **4/** Lleva los brazos hacia el suelo frente a ti, apoyándote en cuatro puntos. Las piernas deben permanecer flexionadas sin que las rodillas toquen el suelo. **5/** Haz una flexión con los brazos y baja la cabeza hasta que casi toque el piso. Incorporate y repite.

REALIZA 5 A 10 REPETICIONES.



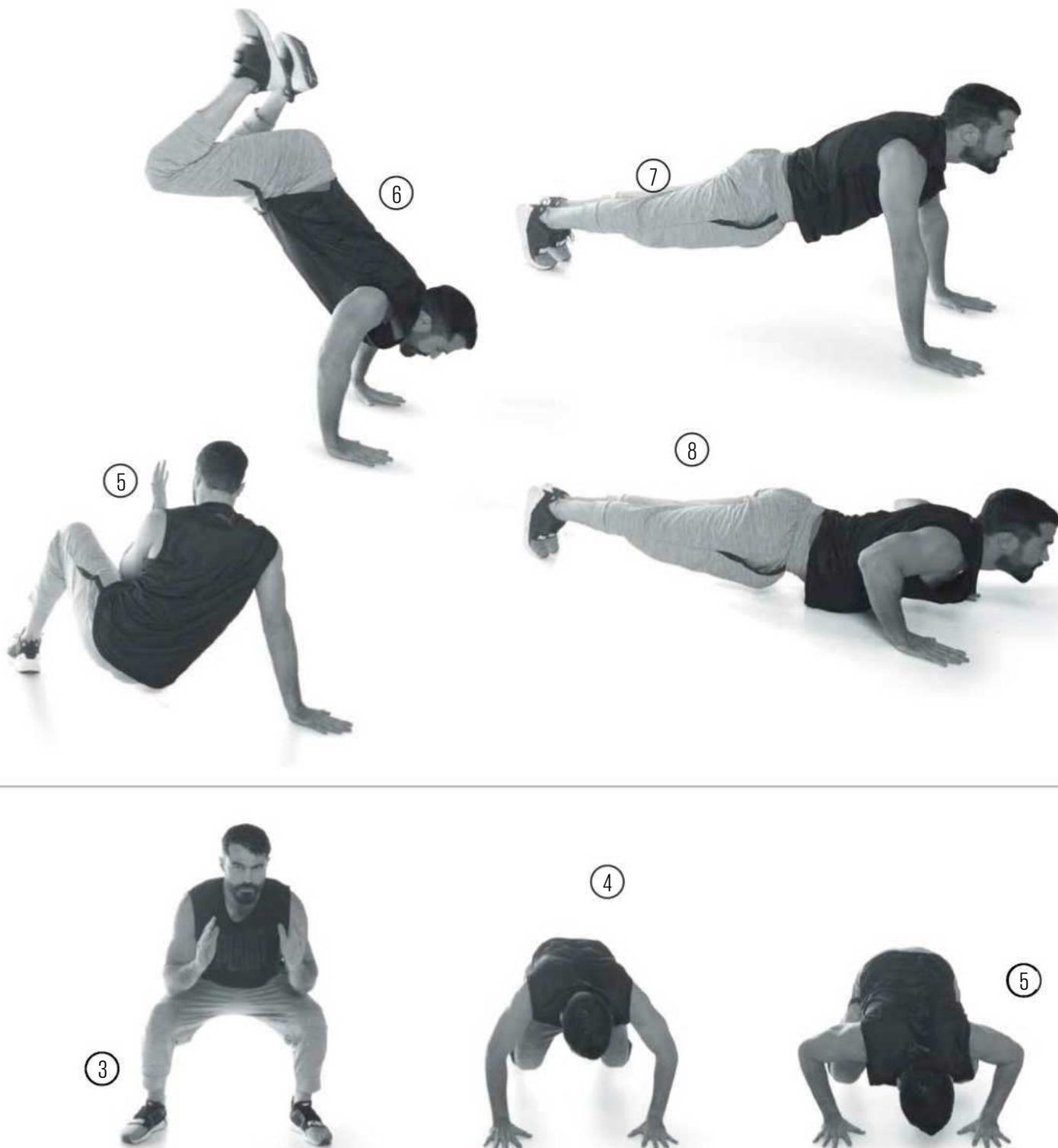
Aumenta tu musculatura y elimina la grasa usando tu propio cuerpo

EL ACTOR Y MODELO NACHO CASANO NOS COMPARTIÓ UNA DE SUS RUTINAS. SE TRATA DE UNA SERIE DE MOVIMIENTOS FUNCIONALES QUE TRABAJAN CADA MÚSCULO DEL CUERPO. PREPÁRATE PARA SUDAR.



TERMÓMETRO

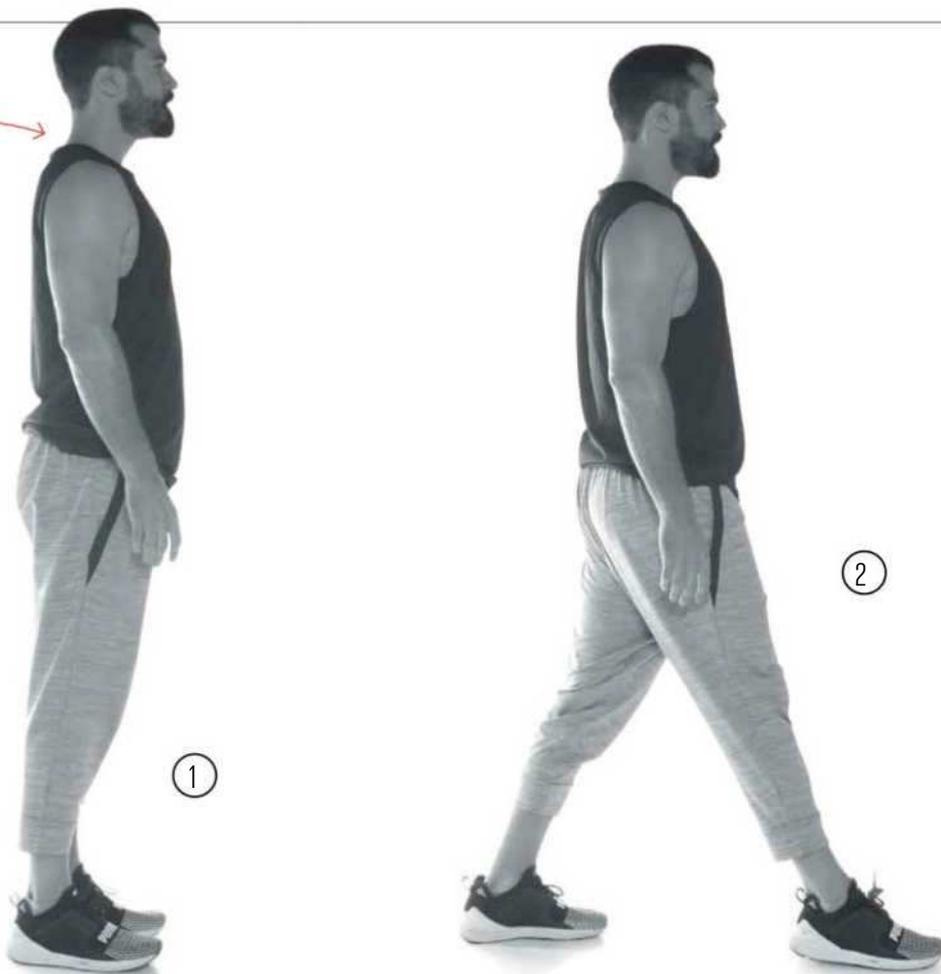
NIVEL DE DIFICULTAD



DESPLANTES

1/ Ponte de pie con los brazos a los costados.
2/ Estira la pierna derecha y llévala al frente, deslizándola lo más lento que puedas. **3/** Baja el torso y forma un ángulo de 90 grados con la rodilla frontal. Tu rodilla trasera casi debe tocar el suelo. Incorporate lentamente y repite del lado contrario.

REALIZA 10 REPETICIONES POR PIERNA.



1

ABS CON EXTENSIÓN

1/ Coloca un mat o toalla en el suelo y siéntate con las piernas juntas y flexionadas. **2/** Contrae el abdomen y baja el torso sin mover los pies. **3/** Balancéate hacia atrás y estira las piernas de manera que sean perpendiculares al piso. Estira los brazos para conservar el equilibrio. No olvides mantener el abdomen apretado durante todo el movimiento.

REALIZA DE 5 A 10 REPETICIONES.





JUMPING JACKS EN EL PISO

1/ Colócate en posición de lagartija con las piernas estiradas y ligeramente separadas. **2/** En un movimiento rápido, salta para separar brazos y piernas y baja el torso hasta que el pecho casi toque el suelo. Revierte el movimiento para regresar a la posición inicial. *Si quieres facilitar el ejercicio, separa los brazos y las piernas poco a poco en pequeños pasos. **REALIZA DE 5 A 10 REPETICIONES.**

1



2





"FLOTA COMO

MARIPOSA,

PICA COMO ABEJA"

—*Muhammad Ali*

POR VÍCTOR MARTÍNEZ

FOTOS HÉCTOR GARCÍA

PEINADO MARCOS CARRANSA PARA JOICO

MAQUILLAJE VICTORIA VERDIN PARA KRYOLAN

EXISTEN CIERTAS HABILIDADES QUE TODO HOMBRE DEBERÍA POSEER, ENTRE ELLAS SE ENCUENTRAN CAMBIAR UNA LLANTA RÁPIDAMENTE, ASAR UN CORTE A LA PERFECCIÓN, SERVIR UN BUEN GIN TONIC Y LEVANTAR COSAS PESADAS SIN PROBLEMA. HOY TE ENSEÑAREMOS UNA MÁS QUE RESULTA ESENCIAL: LANZAR CADA UNO DE LOS SEIS GOLPES DEL BOXEO CON FUERZA Y BUENA TÉCNICA. PARA DEMOSTRAR CÓMO SE HACE PODRÍAMOS PRESENTARTE A UN TIPO DE DOS METROS Y 130 KILOS DE PURO MÚSCULO, PERO EN VEZ DE ESO DECIDIMOS INVITAR A LA REDACCIÓN A UNA HERMOSA MUJER QUE TIENE UN PAR DE ARMAS POR PUÑOS Y UNA SONRISA LETAL. SU NOMBRE ES EVA CEDEÑO.

||| → **Quizá reconozcas a Eva por sus apariciones en televisión** —actualmente puedes verla en la telenovela *Amar Sin Ley*— pero probablemente no sabes que se trata de una apasionada del deporte de los puños. Hoy en día es toda una experta, pero confiesa que cuando apenas comenzaba con esta disciplina tenía muchos problemas para hacerlo bien. “Un amigo me invitó a una clase de prueba y vi que era muy mala. No coordinaba, no golpeaba bien y no tenía condición”, asegura. “Cuando descubro que hay algo que hago muy mal, se vuelve un reto para mí, así es como empezó mi práctica”. Para ella, el boxeo es a la vez terapia, entrenamiento y desahogo. Así como hay personas que aman el yoga, Eva asegura que el boxeo es la mejor forma de descargarse: “en las clases les digo a las chicas ‘pónganle cara del novio, el ex novio, el vecino, la tarjeta de crédito o lo que sea al costal y pártansela’”.

Si el estrés te consume y necesitas un desahogo, no dudes en probar con este deporte. Pero antes de presentarte en un gimnasio, pasa la página y memoriza las claves para ejecutar de forma correcta un jab, cruzado, gancho y uppercut.



DOMINA CADA GOLPE

Eva nos mostró la técnica correcta para realizar distintos golpes. Pon atención a sus consejos y conseguirás fuerza y velocidad, además de que quemarás un montón de calorías.



JAB

El jab se lanza desde la posición de guardia. Es un golpe rápido y directo que se emplea para medir al rival. "Si eres derecho, coloca el pie izquierdo adelante y el derecho atrás. Tus caderas deben estar alineadas con los pies. Mantén la muñeca fuerte y el puño bien apretado. Debes estirar el brazo pero sin mover la cadera".

CRUZADO

"Una vez que calculaste hasta dónde quieres llegar con el jab, lanzas el cruzado con todo lo que tienes. Recuerda tener la muñeca apretada para evitar que baile. Debes empujar la cadera y entrar con la rodilla derecha". En cuanto lances este golpe, coloca la mano delantera frente a tu cara para protegerla, pero sin bloquear la visión. "Mantén siempre la mirada al frente, nunca pierdas al rival de vista".

GANCHO DERECHO E IZQUIERDO

Para lanzar este golpe debes girar con el torso y la cadera, esto te brinda impulso. "Coloca el pulgar hacia arriba. El codo debe estar a la altura del hombro y el puño se dirige a la cara del rival. Si le vas a pegar a un costal, apunta a la altura de tu cara. La base es lo más importante, los pies deben estar bien acomodados para que no pierdas el equilibrio. Recuerda que si mantienes tu centro, el de enfrente no te puede tumbar".



UPPER DERECHO E IZQUIERDO

El uppercut es un gancho ascendente que se dirige al mentón del rival. "Debes bajar tu cabeza pero viendo siempre a la otra persona. El golpe se lanza con todo el cuerpo, no sólo con el brazo. Tomas impulso con el cuerpo y golpeas con tus 60, 70 u 80 kilos".



► Una vez que has practicado la técnica de los golpes, es hora de agregar potencia e incluir ejercicios funcionales en tu entrenamiento para elevar tu ritmo cardiaco. Eva sugiere la siguiente rutina:

JAB

30 repeticiones + 2 ejercicios funcionales (20 repeticiones cada uno)

CRUZADO

30 repeticiones + 2 ejercicios funcionales (20 repeticiones cada uno)

GANCHO

30 repeticiones por lado + 2 ejercicios funcionales (20 repeticiones cada uno)

UPPERCUT

30 repeticiones + 2 ejercicios funcionales (20 repeticiones cada uno)

Descansa 90 segundos al terminar el circuito. Haz dos circuitos si eres un principiante, tres si eres intermedio y cuatro o más si eres avanzado.

**Para los ejercicios funcionales elige entre lagartijas, sentadillas, desplantes dinámicos, burpees, saltos a la cuerda (un minuto de forma continua), abdominales, dominadas o saltos a la caja.*

Agenda



Eventos, competencias, nuevos productos, entrevistas, viajes, fiestas, tendencias...
¡Increíble que nos paguen por esto!



Participamos en el **GFNY Monterrey**, y vivimos la experiencia de ser "profesionales" por un día. La salida y la meta fueron en el Parque Fundidora y se trazaron dos recorridos: uno de 100 kilómetros y otro de 160 km. Una prueba digna de un hombre MH, por lo que ya estamos considerando inscribirnos el próximo año. O, ¿qué tal Cozumel en noviembre?



Asistimos a la reinauguración de la boutique de **Micromega en Santa Fe**. Gracias a sus armazones a base de titanio y varillas de cuerno de búfalo, los lentes Micromega tienen un peso menor a un gramo, convirtiéndolos en los más ligeros del mundo. Los probamos y pudimos constatar que su ligereza los vuelve casi imperceptibles.

Nos escapamos a **Wanderlust**, el festival de Wellness & Health más importante a nivel mundial. La edición más reciente tuvo lugar en El Santuario Resort & Spa en Valle de Bravo. Vivimos tres días de relajación y mucho yoga. ¡No podemos esperar para regresar!



Inspiración. Ese es el material intangible con el que están contruidos los **Nike Epic React**. Lo comprobamos en **House of go**, luego de correr algunos kilómetros, estudiar los materiales y charlar con los responsables de su creación.



Nos fuimos a tatuar a la Checker House de **Vans**, para celebrar una de las siluetas más icónicas de la marca: el Slip-On Checkerboard.

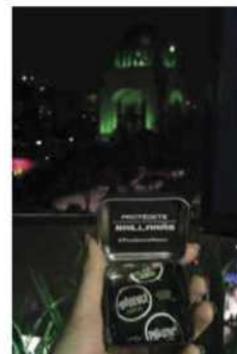


Lacoste presentó su nueva colección con motivo de su aniversario número 95. Tuvimos la oportunidad de ver cada prenda de cerca y nos gustaron los looks retro, inspirados en la evolución de la icónica polo. También somos fanáticos de la colección que lleva el nombre del astro serbio del tenis: Novak Djokovic.

El equipo de MH estuvo presente en la inauguración de la primera tienda física de **On** a nivel mundial, ubicada en Carso Palmas. Por su tecnología y ligereza, este calzado será el favorito de los corredores mexicanos.



El Monumento a la Independencia se pintó de verde para recibir la nueva línea de condones **Prudence** neón y **Men's Health** estuvo ahí. Se trató de un evento fluorescente con música en vivo y mucha buena vibra.



f Men's Health en Español

🐦 @MHMX

📷 menshealthmx

La lista

POR
VÍCTOR
MARTÍNEZ

10

razones por las que todos quisiéramos ser niños de nuevo



01 No existe el estrés laboral. Ser Cristiano Ronaldo o Leo Messi en la 'reta' de la escuela, ese es el dilema más complejo que suele enfrentar un niño. Los adultos debemos preocuparnos por pagar las cuentas, encontrar un sitio para estacionarnos, pagar impuestos y ser amables con el vecino que detestamos.

02 Siempre hay tiempo para siestas. Una de las características que definen la adultez es la falta de sueño. La mayoría de nosotros daríamos lo que fuera por dormir un par de horas cada tarde sin que eso signifique perder el empleo. ¡Pequeños suertudos!

03 Puedes decir lo que quieras. Cuando un niño dice una mala palabra, cuenta un chiste vulgar o decide gritar en plena reunión familiar, generalmente resulta gracioso. Si tú lo haces estarás lavando platos toda la semana o dormirás en el sofá.

04 Tu ropa aparece limpia y doblada mágicamente. Guardar la ropa sucia en un cesto, separarla por colores, meterla a la lavadora y luego a la secadora, plancharla, doblarla... se trata de un verdadero martirio de la vida adulta. A los infantes nadie los culpa por no interesarse en esto.

05 No tienes que preocuparte por la política. Cada ciclo electoral ocurre lo mismo: discutimos sobre política con amigos y familiares (a riesgo de generar tensiones irreparables) durante horas, sólo para concluir que las cosas no tienen remedio. Cuando eres un niño, los únicos "partidos" que te importan son los de la Champions League.

06 Tienes varios meses de vacaciones. Poder escapar del trabajo durante una semana es un sueño hecho realidad para la mayoría de los adultos del mundo. Por otro lado, el calendario escolar permite semanas y semanas de descanso en verano e invierno. ¿Cuánto darías por regresar a la escuela?



07 No conoces la agonía del desamor. Encontrar pareja no es algo sencillo, hacer funcionar una relación lo es aún menos y quedarte soltero tampoco suele ser una opción. Pero ninguna de estas preocupaciones ocupa tu cabeza cuando tienes 12 años. ¡Qué tiempos!

08 Corres por gusto, no por salud. Los niños funcionan a una mayor velocidad que los adultos. Si quieren llegar de un sitio a otro simplemente corren. El ejercicio para ellos es simplemente parte de la vida. Una vez que cumples 30 años y la barriga comienza a brotar, correr se convierte en una penosa necesidad.



09 No tienes un jefe. Debes obedecer a tus padres, pero eso es mucho más sencillo que cumplir con todo lo que te ordena un tipo que apenas conoces y está sobre ti en el escalafón porque es cuñado del dueño de la compañía.

10 Recibes regalos geniales en Navidad. Siempre hay algo para ti bajo el árbol y usualmente se trata de los juguetes que deseas. Cuando eres un adulto, lo único que obtienes durante la temporada de fiestas son calcetines y resacas.

CONTRATO DE SOCIEDAD

La parte receptora se obliga a tomar las precauciones necesarias y apropiadas para mantener como confidencial la "Información Confidencial" propiedad de la otra parte, incluyendo, mas no limitando, el informar a sus empleados que la manejen, que dicha información es confidencial y que no deberá ser divulgada a terceras partes. La parte receptora esta de acuerdo en que la "Información Confidencial" que reciba de la otra parte es y seguirá siendo propiedad de ésta última, a usar dicha información únicamente de la manera y para los propósitos autorizados en la Cláusula Sexta de este contrato y que este instrumento no otorga, de manera expresa o implícita, derecho intelectual o de propiedad alguno, incluyendo, mas no limitando, Licencias de uso respecto de la "Información Confidencial"

PRIMERA. La parte receptora se obliga a utilizar la "Información Confidencial" de cualquiera de las otras partes, únicamente para la compra de una de ellas de la empresa y/o marcas relativas a servicios y productos objeto del contrato. Las partes convienen que en caso que la parte receptora incumpla parcial o totalmente con las obligaciones a su cargo derivadas del presente contrato, la parte receptora será responsable de los daños y perjuicios que dicho incumplimiento llegase a ocasionar a la parte divulgante. No obstante lo dispuesto en contrario en este convenio ninguna parte tendrá obligación de mantener como confidencial cualquier información.

SEGUNDA. Que previa a su divulgación fuese conocida por la parte receptora, libre de cualquier obligación de mantenerla confidencial, según se evidencie por documentación en su posesión; 2. Que sea desarrollada o elaborada de manera independiente por o de parte del receptor o legalmente recibida, libre de restricciones, de otra fuente con derecho a divulgarla; 3. Que sea o llegue a ser del dominio público, sin mediar incumplimiento de este convenio por la parte receptora; y 4. Que se reciba de un tercero sin que esa divulgación quebrante o viole una obligación de confidencialidad.

TERCERA. La vigencia del presente convenio será indefinida y permanecerá vigente mientras exista relación comercial entre ambas partes. Dentro de los 7 días hábiles siguientes a la fecha de terminación del presente convenio o, en su caso, de su prórroga, toda la "Información Confidencial" transmitida de manera escrita, grabada en un medio magnético o de otra forma tangible, a la parte receptora por la divulgante, deberá ser devuelta a la parte divulgante o, en su caso, destruida en presencia de un representante divulgante; 3. Que sea o llegue a ser del dominio público, sin mediar incumplimiento de este convenio por la parte receptora; y 4. i dencialidad.

CUARTA. Dentro de los 7 días hábiles siguientes de el lugar de terminación del presente convenio o, en su caso, de su prórroga, toda la Información, cual del total para ser transmitida de es era escrita, grabada en un medio magnético o de otras forma tangibles, cuales, receptoras para las , será dicha vuelta a la parte divulgante o, en sus casos, destruidas del maneras esencia de unos que autorizado dará, a elección, de la parte del divulgante. En caso de que la parte receptora no cumplan acciones o la cual será de la persona divulgante de que la parte receptora no cumplan acciones o la cual será establecido en la Cláusula tercera del misma, prevalecerán a la que información confi-

dencial y del presente Conden-
trato. Este es un
posesión; 2. Que sea desarrollada o
ciones, de otra fuente con derecho a divulgarla; 3. Que sea o llegue a ser del dominio público, sin mediar incumplimiento de este convenio por la parte receptora; y 4. Que se reciba de un tercero sin que esa divulgación quebrante o viole una obligación de confidencialidad.

Firma

HAY A QUIENES DESDE
QUE ESCRIBEN LAS CLAUSULAS
SE LES NOTA QUE SON
TIBURONES DE LOS NEGOCIOS

EN FIESTA INN SOMOS TUS ALIADOS
PARA HACER DE TU VIAJE DE NEGOCIOS, UN ÉXITO.

Vía Santa Fe • Artz Pedregal • Andamar Veracruz • La Isla Puerto Vallarta • Próximamente Antara • Próximamente Satélite | El Palacio de Hierro



EA7
EMPORIO ARMANI

Distribuido por Sportmex | sportmex.com | FB /sportmex • IG sportmexoficial