

Mayo 18

100%  
¡ÚTIL!

# Men's Health

## Bíceps y tríceps ¡así!

Con la rutina del dios del trueno



Logra el éxito  
Con estos 6 trucos

**SEXO**

Dale lo que quiere en la cama P. 72



HOMBRE MH  
Chris Hemsworth

## Espalda fuerte con dominadas

Come saludable sin sacrificar el sabor P. 56

VIVE UNAS  
**VACACIONES**  
MEMORABLES  
20 MH 18

## Aléjate de estos mitos de la salud



MÉXICO \$ 55  
EL SALVADOR 3.10 DÓLARES - NICARAGUA 54 CÓRDOBAS  
COSTA RICA 1680 COLONES - PANAMA 3.10 BALBOAS

NATASHA HASTINGS  
@NATASHAHASTINGS



DWAYNE JOHNSON  
@THEROCK



ZOE ZHANG  
@LANXINXHANG



[UNDERARMOUR.COM.MX](http://UNDERARMOUR.COM.MX)

   @UNDERARMOURMX



UNDER ARMOUR.

DENNIS SMITH JR.  
@DESMITH4



WILL  
FINDS  
A WAY

YUSRA MARDINI  
@MARDINIYSRA



WE WILL

# FERRATO®

CÓMPRALOS AHORA...  
LLEVALOS SIEMPRE

code: 255-7663



[www.ferrato.com](http://www.ferrato.com)  
Lada sin costo: 477 788 5300



# CONTENIDO



f Men's Health en Español  
 @MHMX  
 @menshealthmx  
 menshealthlatam.com

## LO QUE DESTAGAMOS



82

**P. 82**

83

XX  
**EVALÚA TU SALUD MENTAL**  
 Responde este sencillo cuestionario para descubrir qué tan feliz eres en verdad.



**P. 106**

XX  
**ENTRENA COMO THOR**  
 Esto es lo que hizo Chris Hemsworth para lucir como el hijo de Odín.

### NUTRICIÓN

#### EL COMBUSTIBLE PERFECTO

En verdad eres lo que comes, asegúrate de que sea algo bueno.

56



### SEXO

#### LO QUE ELLA NO TE DICE

Todos escondemos algo, descubre sus secretos.

72



# HISTORIAS DE PORTADA



## Hay mucho que puedes aprender de los... **idiotas**

EN Ocasiones TE PARECE COMO QUE LAS MÁS GRANDES RECOMENDACIONES DE LA VIDA SON PARA LOS ESTORPIDEOS MÁS GRANDES. AQUELLOS TIPS MÁS ÚTILES CUANDO COMPORTAMIENTO ES UNA VENGUENZA ASÍ ES EL PUNTO DE VISTA DE LOS EXPERTOS EN EL ESTILO Y LA DIGNIDAD INDIVIDUAL. ESTO MANTENIENDO EL ESTILO Y LA DIGNIDAD INDIVIDUAL.

Por Eric Sartorius, Ilustraciones Susan McCabe

## P. 92

LO BUENO (SÍ LO HAY) DE LOS IDIOTAS  
Seis trucos para conseguir el éxito sin perder el estilo, la dignidad o los modales.

### FITNESS

#### CUERPO DE PLAYA

Trabajo duro, es todo lo que se necesita.

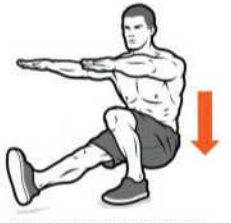
**Construye tu cuerpo de playa**

El verano está a la vuelta de la esquina y es hora de ponerse a trabajar para conseguir el cuerpo que deseas. El trabajo duro es todo lo que se necesita para conseguirlo. Este artículo te ofrece seis trucos para conseguir el éxito sin perder el estilo, la dignidad o los modales.

### MUNDIAL

Esto es para que cuando hablen de fut, tengas algo interesante que decir. ¡Chécalo!

1. ESTRELLAS DEL FUT  
2. EQUIPOS QUE DEBEN SER REVISADOS  
3. EQUIPOS QUE DEBEN SER REVISADOS  
4. EQUIPOS QUE DEBEN SER REVISADOS  
5. EQUIPOS QUE DEBEN SER REVISADOS  
6. EQUIPOS QUE DEBEN SER REVISADOS  
7. EQUIPOS QUE DEBEN SER REVISADOS



Logra un 'pistol squat' en un mes. Aquí te damos el paso a paso.

24

¿Tienes lo necesario para superar el #RetoMH?

12



Dile adiós al sándwich y hola al saludable wrap.

54



### EN PORTADA

- Talento:** Chris Hemsworth
- Foto:** Patrik Giardino
- Stylist:** Eric Down
- Grooming:** Johnny Hernández
- Styling:** T-shirt BOSS

**VIVE MEJOR**  
Sabiduría a la orden, de parte de Jimmy el cantinero.

42

Aprende a realizar dominadas perfectas y verás los beneficios.

66

Aléjate de estas mentiras sobre la salud. Podría salvarte.

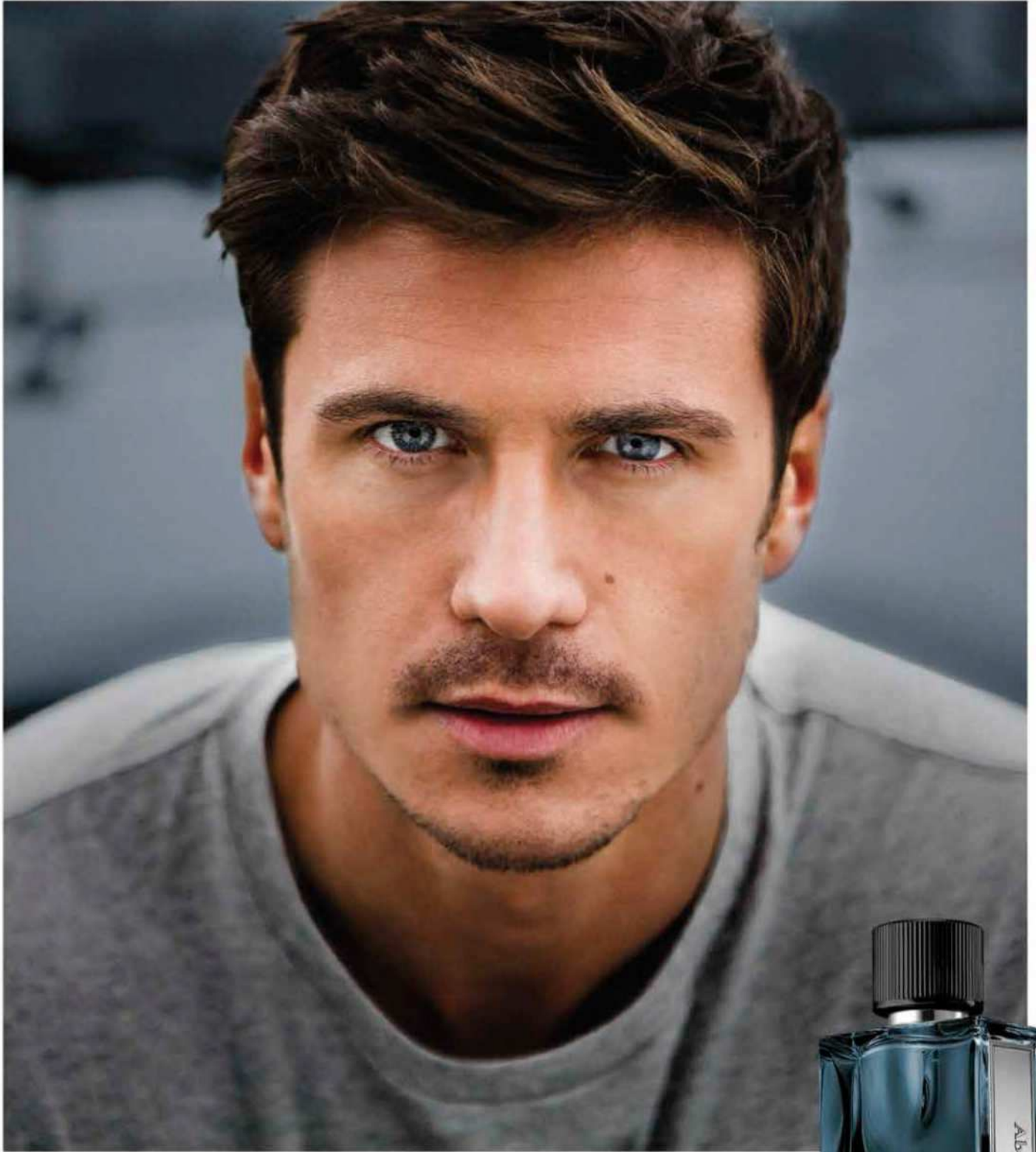
44

Ella es Alessa Brava y estamos locos por ella.

40



107



**Abercrombie  
& Fitch**  
**FIRST INSTINCT BLUE**

the new fragrance for men

# 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**

**CHIEF CONTENT OFFICER**  
José Alberto Sánchez

**CHIEF EDITOR OFFICER**  
Jorge Morett

**MARKETING**  
Diana Bonardel Cayeros  
**Directora General de Agencias**

**VENTAS**  
Marielos Rodríguez  
**Directora General Ventas**

Karla Piña  
**Directora de Eventos**

**DIGITAL**  
Rubén Romero Trujillo  
**Editor Web**  
Rodrigo Morales  
**Community Manager**

[ventasTBG@editorial.televisa.com.mx](mailto: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

## 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

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

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

Página web:  
[tbgsuscripciones.com](http://tbgsuscripciones.com)

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

## MEN'S HEALTH MÉXICO

© MEN'S HEALTH. Marca Registrada. Año 25 N° 05. Fecha de publicación: 10-05-18. 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. Alvaro 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. 52-30-95-00. Distribución en zona metropolitana: Unión de Expendedores y Vocacioneros 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 Col. Las Perlas Tepepan Xochimilco, CDMX, C.P. 16010 Tel.5334-1750

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.





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

OBTÉN EL LOOK COMPLETO EN [LEVI.COM.MX](http://LEVI.COM.MX)

LIVE IN **Levi's**®

© 2018 Levi Strauss & Co.

# La insoportable levedad de... doparse

■ Tengo una idea. Me voy a inyectar una combinación de winstrol, oxandrolona y testosterona para promover el desarrollo muscular e inscribirme al próximo *Mr. Olympia*. No, ya sé, me sacaré unos cuantos tubos de sangre, los guardaré algunos meses y después me los pondré -junto con algo de eritropoyetina- días antes de un evento ciclista. Me gustaría participar en el Giro de Italia. Mejor busco todo lo que tenga clenbuterol para ser el siguiente mexicano en pelear por un título mundial en Las Vegas. O en visperas de la Copa Mundial de la FIFA, voy a investigar qué pastilla promueve la concentración para convertirme en el medio de contención que tanto necesita la selección mexicana.

¿No suena viable? Evidentemente no. **En primera porque está prohibido**, es trampa y va contra el noble objetivo de la actividad física: el bienestar general. Después, por la titánica injusticia de que unos lo hagan, mientras otros intentan apegarse a las reglas, al juego limpio y no desean trasgredir la frontera de lo saludable, lo ético y lo humanamente seguro (resulta que consumir cualquier cosa de éstas implica un riesgo). Por último, porque **aun con toda la farmacia encima**, estoy seguro que no lograría dar la marca para asistir a unos Juegos Olímpicos como nadador, no conseguiría la musculatura y definición de Frank Zane, me sería imposible poner en aprietos a un corredor jamaicano y veo francamente difícil resistirle un round a Gennady Golovkin o cualquier profesional del boxeo. ¿Por qué? Sucede que para lograrlo se requieren muchos otros componentes antes que unas ampolletas con aceite: talento, disciplina, conocimiento, sensibilidad



**Sergio Rodríguez Durán**

DIRECTOR EDITORIAL

**Twitter**  
@serch\_rodu

**Instagram**  
serch\_rodu

**Email:**  
sergiomhlatam@gmail.com

y muchas, pero muchísimas horas de sacrificio, dedicación y entrega.

**No estoy validando el dopaje ni diciendo que esté bien**, únicamente que existe y ante esa realidad se vuelve un tanto absurdo alarmarse, sorprenderse o juzgarlo como un crimen, cuando ha sido el espectáculo en sí mismo lo que ha propiciado eso; junto con un desmedido afán de victoria para demostrar poderío; de ahí que sean las potencias mundiales los principales actores.

Mi desaprobación pues, no va hacia el atleta, sino a quien denosta, menosprecia y juzga a uno ante la

duda (o certeza) de que consume algo para favorecer su rendimiento: “está fuerte porque se inyecta”; “ganó porque se dopó”; “aguantó porque se ayudó”, “pudo terminar porque consumió sustancias prohibidas”, “se ve marcado porque usa anabólicos”, entre una lista inmensa de críticas. Repito, no estoy aprobando nada, ese es un tema que prefiero dejar a los expertos, a los profesionales y a quienes están involucrados en la toma de decisiones. Lo único que quería preguntarte (y por eso escribí lo anterior) es: si tú te doparas, ¿vencerías a Lance Armstrong en un Tour de France? Exacto. Por eso siento que es preferible no juzgar.

WHAT YOU WEAR FOR THE  
GOOD TIMES



SALUD ES BELLEZA 133300EL950308

**SIGNATURE BLEND, THE NEW FRAGRANCE  
FROM ORIGINAL PENGUIN**  
#BeAnOriginal | [originalpenguin.com](http://originalpenguin.com)



an original  
**Penguin**<sup>®</sup>  
BY  
Munsingwear<sup>®</sup>



◀ ANTONIO SUASTE

Entrenador personal certificado por la Asociación Mexicana de Educación Deportiva.

antoniomhlatam@gmail.com



# Responde



## FITNESS

### 1 ¿Con qué frecuencia me recomiendas entrenar la espalda?

JOSÉ LUIS

La espalda, como cualquier otro músculo, debe entrenarse dos veces por semana; aunque la frecuencia dependerá también de tus objetivos. Expertos en acondicionamiento físico aseguran que la periodicidad de una rutina se encuentra relacionada con el nivel de rendimiento de cada persona. Si lo que buscas es una espalda fuerte y tonificada, con dos sesiones semanales y tres días de descanso entre cada una será más que suficiente. Efectúa de cuatro a seis ejercicios,

realizando cuatro series por ejercicio, de 12 a 15 repeticiones por serie. Si lo deseas, puedes llevar a cabo la siguiente rutina: **1/ Dominadas tras nuca, 2/ Jalón frontal, 3/ Remo con polea sentado, 4/ Hiperextensiones con peso y 5/ Remo con mancuernas.** Ten presente que para lograr un cuerpo atlético no sólo es cuestión de entrenarlo una o dos veces por semana, sino de llevar una alimentación equilibrada, practicar cardio y descansar de seis a ocho horas diarias.

## FITNESS

### 2 Estoy por correr mi primer medio maratón. ¿Cómo me preparo? ¿Me darías algunos tips?

MAURICIO

Recorrer una distancia de 21,097 kilómetros no es labor sencilla, es un reto deportivo que requiere de esfuerzo y preparación por lo que debes contemplar algunos aspectos fundamentales antes de que llegue ese gran día. Mis sugerencias son: **1/ Corre constantemente.** Empieza por hacerlo tres veces durante la primera semana; la segunda incrementa a cuatro y la tercera a cinco. Inicialmente el tiempo será de 30 minutos, pero conforme transcurran las semanas lo irás aumentando de 10 en 10. **2/ Intensidad al correr.** Durante tus entrenamientos recuerda que no todo es correr, habrá tramos en los que trotes y otros en los que camines a paso constante. La intensidad tú la estableces. Recuerda que en pendientes y curvas deberás disminuir la velocidad y, desde luego, la intensidad. **3/ Fortalece tus piernas.** Una rutina de peso en el gym será fundamental en tu preparación. Realiza sentadilla libre, desplantes frontales con mancuerna, leg press, leg curl sentado, leg curl acostado y pantorrilla con pesos moderados. **4/ Alimentación e hidratación.** Evita consumir grasas y demasiados azúcares. Bebe líquido durante tus entrenamientos en pequeños sorbos. Al final de las rutinas, procura una ingesta generosa de agua natural, así como una de proteínas. **5/ Descansa lo suficiente.** Procura dormir de seis a siete horas para optimizar tu rendimiento a la hora de correr y hacer ejercicio.



**KHAKIS QUE TE ACOMPAÑAN EN EL MEJOR MOMENTO DEL DÍA**



**ALWAYS ON**

**DOCKERS**



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



## NUTRICIÓN

**3** Voy al gym seis días a la semana y procuro llevar una alimentación balanceada. Sin embargo, también soy cinéfilo y me encantan las palomitas. He leído que ocasionan sobrepeso. ¿Es verdad?

ANTONIO

Las palomitas representan un antojo que no puede faltar en el cine. Al respecto, es importante saber que se trata de un grano natural, el cual aporta 31 calorías, 0.4 gramos de grasa y 1 mg de sodio por cada taza, pero sin añadirle nada más. Por esta razón no ocasionan sobrepeso en su forma y preparación natural. Sin embargo, cuando se agregan otros ingredientes, las palomitas se convierten en un snack poco recomendable para quienes cuidan su alimentación. Actualmente, en las salas de cine se exhibe una variedad de sabores de éstas (con mantequilla, acarameladas, con picante, de chocolate, con queso cheddar, etc.), situación poco favorable para los que gustan de ellas, pues contienen grasas saturadas, sodio y azúcares en cantidades elevadas. Si vas a ir al cine, consume una ración pequeña y sustituye el refresco por agua.

## SALUD

**4** ¿El estrés produce obesidad o es solamente un mito?

ÁNGEL

Estudios científicos revelan que el estrés excesivo estimula al cerebro a segregar sustancias que actúan sobre los adipocitos (células de grasa), incrementando su tamaño y multiplicando su cantidad; lo cual eleva la presencia de tejido graso en el organismo. Médicos deportivos como Mauricio Cárdenas señalan que el estrés causante del sobrepeso es el crónico, aquel que se mantiene durante largos periodos y que, por diversas circunstancias no ha podido ser controlado. “Eso explica por qué muchas personas no logran adelgazar y hasta pueden engordar mucho más, aun cuando consumen cantidades mínimas de alimento o llevan a cabo dietas rigurosas”, afirma Cárdenas. Es importante mencionar que el estrés es un factor de riesgo a la salud, y el causante principal de infartos, parálisis muscular y derrames cerebrales.



## FITNESS

**5** ¿Qué es el core?

ARMANDO

El core es un vocablo inglés que significa “núcleo” o “centro” y se emplea para referirse a la zona muscular que se encuentra en medio de nuestro cuerpo. Se conforma por abdominales, caderas, espalda baja y glúteos. Este conjunto de músculos trabaja en sintonía y es un componente clave en la construcción de un cuerpo fuerte, ya que tanto en el gym como en la vida diaria utilizamos la musculatura del core. Expertos en acondicionamiento físico aseguran que trabajar esta zona te brindará grandes

beneficios como estabilidad y equilibrio, una postura erguida, disminución en dolores de espalda y un adecuado rendimiento deportivo. Uno de los ejercicios para trabajar el core son las famosas planchas, las cuales consisten en colocarte en una posición similar a una lagartija pero con los codos recargados en el suelo. Acto seguido, eleva las caderas y apoya las puntas de los pies sobre el piso. Mantén esta posición durante 30 segundos y descansa. Repite cinco veces.

SALUD ES BELLEZA 133300EL950304



THE NEW FRAGRANCE FOR MEN

# PERRY ELLIS

FEATURING AARÓN DÍAZ



# #RETO



## LO QUE NECESITARÁS

- ▶ Una barra de dónde colgar
- ▶ Banda para correr o pista
- ▶ Cronómetro

||—▶ **¿Cuál es tu rutina por default?** Nos referimos al entrenamiento que realizas cuando no quieres pensar; la secuencia de movimientos que llevas a cabo para cumplir con el requisito de entrenar sin ponerte a prueba de verdad. La mayoría de los hombres tiene por lo menos una. Quizá sean cuatro series de ocho repeticiones de press de banca con 145 libras o cinco rondas de cinco sentadillas con 195 libras. Probablemente las has repetido tantas veces que ya han perdido su efectividad, tu cuerpo se ha acostumbrado a ellas. Para romper con la monotonía, y promover el desarrollo de nuevas capacidades, sólo hay un camino: hacer algo que nunca hayas hecho antes. Debe ser algo ambicioso pero realizable. Este mes te proponemos un entrenamiento extraído del canon del CrossFit: **su nombre es Murph y te va a doler.**

En caso de que nunca te hayas parado en un box de CrossFit, te lo explicamos en pocas palabras: hay algunas rutinas, denominadas "Hero WODs", que los practicantes de esta disciplina realizan en honor a algún miembro de las fuerzas armadas caído en combate. Murph, llamado así en honor al teniente de la Marina Michael Murphy, muerto en Afganistán en 2005, consiste en: 1 milla (1.6 km) de carrera, 100 dominadas, 200 lagartijas, 300 sentadillas y una milla más de carrera.

### INSTRUCCIONES

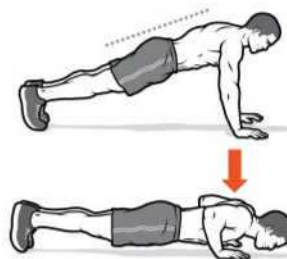
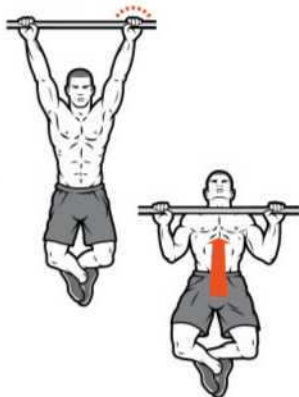
▶ Debes comenzar con la carrera. Luego puedes realizar los movimientos en orden (las 100 dominadas, luego las 200 lagartijas y posteriormente las 300 sentadillas) o partir los movimientos en series según te convenga (ej. 5 rondas de 20 dominadas, 40 lagartijas y 60 sentadillas). Debes terminar con la carrera. Programa tu cronómetro al comenzar y registra tu tiempo.



## LOS MOVIMIENTOS

### 1 Dominada

Tu barbilla tiene que superar la barra en la parte alta del movimiento; debes estirar los brazos completamente en la parte baja.

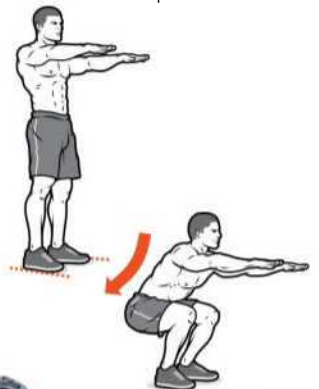


### 2 Lagartija

Tu pecho debe tocar el suelo en cada repetición; tienes que estirar los brazos completamente al subir.

### 3 Sentadilla

Tus muslos deben ser paralelos al suelo en la parte baja de cada repetición. Estira las piernas completamente al incorporarte.



**Si aceptas este reto,** no olvides compartir tus resultados en Instagram usando la etiqueta **#RetoMH**. Víctor Martínez (@vicmranero) será el encargado de representar a MH en este reto. **¿Tienes lo que se necesita para superarlo?**





 **asics**  
I MOVE ME™

**MOVE TO  
BLOOM**



    
**ASICS**Mexico

Compra en [www.asics.com.mx](http://www.asics.com.mx)

**RoadHawk FF™ SP**  
SAKURA COLLECTION



# Tu siguiente parada

*El verano se acerca y no importa qué busques –emocionantes aventuras, escapadas románticas o experiencias memorables– lo encontrarás en esta lista de ideas para tus vacaciones.*

POR PETER KOCH, ARI NOTIS, SARAH CROW, ERIC SPITZNAGEL Y GRANT STODDARD

**A**MIGO, TE HACEN FALTA UNAS VACACIONES. SUENA RIDÍCULO, LO SABEMOS.

Y no es que queramos presionarte con la idea de que te vendría bien un descanso en un sitio soleado repleto de bellas mujeres y buena comida, pero no te diríamos esto si no creyéramos que es importante. Si te excedes con el trabajo podrás ver beneficios en tu economía, pero créenos que no le estarás haciendo ningún favor a tu estado físico y emocional. Así como necesitas días de descanso en tu dieta para conseguir o mantener ese six-pack, tu salud mental los requiere también. Esto podría literalmente extender tu vida: investigadores de la Universidad Penn State encontraron una relación entre la participación en actividades recreativas y la salud general. Lo que te hace falta es un plan. Hallamos algunas de las mejores opciones en el planeta. Hazte un favor y escapa ya.

## PARA CORREDORES

- ▶ El Rob Krar Ultra Camp
- ▶ Flagstaff, Arizona, Estados Unidos

Situado debajo de picos nevados a 2,100 msnm, Flagstaff se ha convertido en una Meca del trail running. Rob Krar, dos veces ganador de la carrera Western States 100, es el anfitrión de una serie de campamentos intensivos donde los corredores pueden mejorar sus habilidades y llevar sus cuerpos al siguiente nivel. Después de dejarlo todo en los senderos, recupérate con una buena comida en Pizzicleta, una pizzería donde se cocina a la leña y Tourist Home, un café especializado en desayunos. La inscripción al campamento incluye seis noches en el hotel Embassy Suites de la cadena Hilton. [ROBKRAR.COM](http://ROBKRAR.COM).

# NUEVA VITARA

# SUZUKI

# SER MAMÁ ES LA AVENTURA MÁS DIVERTIDA.



MARINOS



MOTOS

Imagen de carácter ilustrativo.

[suzuki.com.mx/autos](http://suzuki.com.mx/autos)



@suzuki\_mex



SuzukiAutoMexico



@Suzuki\_Mex

AGUASCALIENTES • BAJA CALIFORNIA (TIJUANA) • BAJA CALIFORNIA SUR (LA PAZ) • CAMPECHE (CAMPECHE | CD. DEL CARMEN) • CHIAPAS (TUXTLA GUTIÉRREZ) • CHIHUAHUA • CDMX (AEROPUERTO | LA VILLA | PEDREGAL | POLANCO | SANTA FE | TLALPAN UNIVERSIDAD | VALLEJO) • COAHUILA (TORREÓN | MONCLOVA | SALTILLO) • COLIMA • DURANGO • EDO. DE MEX. (COACALCO | CUAUTITLÁN | INTERLOMAS | IXTAPALLICA | SATÉLITE | TLALNEPANTLA | TOLUCA) • GUANAJUATO (CELAYA | IRAPUATO | PALMAS HIDALGO (PACHUCA) • JALISCO (COUNTRY | LÓPEZ MATEOS | VALLARTA) • MICHOACÁN (MORELIA) • MORELOS (CUERNAVACA) • NAYARIT (TEPIC) • NUEVO LEÓN (GONZALITOS | LAS TORRES | LINDAVISTA | SENDERO) • OAXACA (OAXACA | SALINA CRUZ) PUEBLA (ANGÉLOPOLIS | SERDÁN) • QUERÉTARO • QUINTANA ROO (CANCÚN) • SAN LUIS POTOSÍ • SINALOA (CULIACÁN) • SONORA (CIUDAD OBRÉGÓN | HERMOSILLO) • TABASCO (VILLAHERMOSA) • TAMAULIPAS (TAMPICO) • TLAXCALA (APIZACO) VERACRUZ (COATZACOALCOS | CÓRDOBA | GOLFO) • YUCATAN (MÉRIDA) • ZACATECAS



## PARA DESCONECTARTE

▶ Desaparece  
en una cápsula

▶ Christchurch,  
Nueva Zelanda

Se trata de cabinas de cristal repartidas a lo largo de la bahía Port Levy, un sitio bello y salvaje en la isla sur de Nueva Zelanda. Piensa en este lugar como un campamento pero con camas cómodas, agua corriente y baños calientes. Una vez ahí, puedes atravesar las colinas a pie o refrescarte en un río que se alimenta directamente de un glaciar. Si te gusta el vino, no puedes dejar de probar el pinot noir del valle Waipara, acompañado de un queso cremoso Kaikoura. No hay Wi-Fi y, francamente, no necesitas nada que te distraiga de los bellos paisajes que encontrarás. Las tarifas comienzan en 295 dólares por noche por persona. [PUREPODS.COM](http://PUREPODS.COM).

## PARA EL HOMBRE DE MONTAÑA

▶ Parque Nacional Jasper

▶ Jasper, Alberta, Canadá

Aunque es el Parque Nacional Banff el que atrae a las masas, muchas personas ignoran que a unas cuantas horas de ahí hacia el norte se encuentra un parque más grande (en dos tercios), más salvaje y mucho menos concurrido. Imagina el mismo escenario cautivador –lagos color esmeralda, montañas nevadas y glaciares enormes– con la mitad de gente que Banff. Eso significa que tendrás más probabilidades de encontrarte con osos, coyotes, alces y lobos mientras caminas o pedaleas a lo largo de los casi 480 kilómetros de senderos que recorren este sitio. Una vez que estés exhausto, puedes descansar en tu campamento de lujo en el Fairmont Jasper Park Lodge (desde 222 dólares), un retiro de montaña con vistas impactantes de Lac Beauvert. [JASPER.TRAVEL](http://JASPER.TRAVEL).



## PARA QUE TE CONSIENTAN

▶ Rancho  
La Puerta

▶ Tecate,  
Baja California,  
México

Con una granja orgánica, múltiples albercas, kilómetros de senderos y enormes jardines en las faldas del monte Kuchumaa, este sitio ofrece a sus huéspedes un escape del estrés de la vida moderna. Además de ofrecer 50 clases diarias de fitness –incluyendo caminatas, carreras, HIIT, pesas y spinning– los programas semanales (desde 3,700 dólares para dos personas) prometen balancear tu cuerpo, mente y espíritu con yoga, meditación, terapias holísticas e incluso lecciones de cocina. Los alimentos provienen de la granja ubicada dentro de la propiedad para garantizar que se trate de los ingredientes más frescos. [RANCHOLAPUERTA.COM](http://RANCHOLAPUERTA.COM).

## PARA LOS AMANTES DEL FITNESS

▶ Boot Camp No. 1

▶ Ibiza, España

No necesitas ir hasta esta hermosa isla en el mar Mediterráneo para ponerte en forma, pero definitivamente ayuda. Ya sea que busques renovar tu régimen de fitness o esculpir tu musculatura, este programa de entrenamiento (el costo es de 2,040 dólares por una semana aproximadamente) provee las herramientas y la motivación justas para alcanzar tus objetivos. El itinerario incluye una variedad de entrenamientos a lo largo de 10 horas por día –con carreras por la montaña, escalada, boxeo y yoga– además de tres deliciosas y nutritivas comidas, más todos los snacks que podrías necesitar. No importa tu nivel de fitness, en No. 1 prometen empujarte para convertirte en la mejor versión de ti mismo. [NO1BOOTCAMP.COM](http://NO1BOOTCAMP.COM).



### TIPS DE UN PROFESIONAL

#### DUERME A 10,000 METROS

Usa tu almohada con forma de U al revés, dejando la abertura en la parte trasera del cuello, esto te brindará un mejor apoyo mientras duermes. Sostenerte tu barbilla evita que la cabeza caiga hacia el frente, de esta forma mantienes recta la columna. Coloca tus pies sobre la maleta, esto reduce la presión en las venas de las piernas, promoviendo el flujo sanguíneo y permitiendo una postura más cómoda.

#### RESERVA EN MODO INCÓGNITO

La primera regla para buscar tarifas aéreas en internet: no lo hagas antes de elegir el modo incógnito en tu navegador. Las aerolíneas guardan archivos que brindan información sobre lo que estás buscando, esto les permite elevar las tarifas cuando la demanda aumenta.

## PARA RECARGAR BATERÍAS

▶ Falmouth, Massachusetts

Ubicado en la punta sur de Cape Cod, el pueblo de Falmouth es el punto de origen del ferry que te lleva a Martha's Vineyard (un sitio donde suelen vacacionar los presidentes de Estados Unidos). Pero no es sólo una pequeña parada, este sitio es tan encantador como su isla vecina. Con bellas playas, exquisitos restaurantes y una variedad de senderos para recorrer en bicicleta, este pueblo es de lo mejor que puedes encontrar en la costa de Estados Unidos, y el lugar perfecto para relajarte. Hospédate en The Inn on the Sound, desde 169 dólares. [INNONTHESOUND.COM](http://INNONTHESOUND.COM).

## PARA COMER COMO CAVERNÍCOLA

▶ Mendoza, Argentina

Llegas por los cortes, te quedas por el vino. En un país célebre por la carne de res, Mendoza brilla con luz propia. El asado –carne local a la parrilla acompañada de tomates y otros vegetales– es el platillo insignia del país, aunque no puedes olvidarte de las empanadas. La mejor bebida para acompañarlos es un Malbec local o, si prefieres algo más suave, un Torrontés. Nuestra recomendación es Azafrán, un restaurante que cuenta con 500 etiquetas de vino. Una vez que estés satisfecho, dirígete al Parque Provincial Aconcagua, ahí encontrarás excelentes senderos y paisajes dignos de postal, así como el legendario monte Aconcagua, el pico más alto en el Hemisferio Occidental. Para escalarlo se necesita mucha experiencia, una condición física increíble y un permiso, pero también puedes explorar los alrededores del campamento base. Hospédate en el hotel Huentalá por 92 dólares la noche. [HUENTALA.COM](http://HUENTALA.COM).



## PARA IR CON ELLA

▶ Surfrider Beach, Malibú, California

La reputación de esta localidad californiana como un sitio de ensueño es bien merecida. Esta playa es espectacular, y ofrece agua cristalina y las mejores olas para los amantes del surf. Si ambos disfrutan de los deportes acuáticos, esta opción resulta perfecta para unas vacaciones en pareja. Hospédate en el Malibu Beach Inn (a partir de 499 dólares). Cena en V's restaurante + bar. Enciende el romance con un picnic en la playa que incluya una cata de vinos locales.

# La clave para mejorar tu forma de correr

No necesitas correr como un keniano. “La longitud de zancada más eficiente es probablemente la que más se adapta a ti”, sugiere un pequeño estudio en *International Journal of Exercise Science*. Así que sólo disfruta tu carrera y no te preocupes por cómo te ves.



**PIES RÁPIDOS.** La nueva zapatilla de running de Nike, Epic React, tiene una espuma súper sensible. 150 dólares en [nike.com](http://nike.com)



## AJUSTA TU SWING

El Club de Golf de Cuernavaca fue la sede del 84 Torneo de Semana Mayor, Copa Infinitem 2018. En este evento participaron golfistas nacionales e internacionales de todas las categorías. Aquí puedes ver a algunos de los ganadores. ¿Por qué deberías adoptar el golf como uno de tus pasatiempos? Este deporte te permite descansar del ajetreo de la ciudad, mejora tu concentración, te ayuda a combatir el estrés y, si optas por dejar atrás el carrito, puede ayudarte a perder peso.

# \$300,000

es el costo promedio que podrías ahorrarte en atención médica si te pones en forma. Los investigadores de Stanford que compararon la actividad cardiovascular de casi 10 mil veteranos con sus facturas médicas descubrieron que cuanto mayor es el nivel de actividad física de los hombres, es menos probable que sufran enfermedades costosas.

## Únete a la banda e incrementa tu fuerza

**E**l entrenamiento de potencia ha dado saltos cuánticos con el uso de bandas de resistencia. En un reciente estudio iraní, las bandas aseguradas al piso y al techo para una fuerza adicional hacia arriba y hacia abajo produjeron grandes resultados. A un grupo de hombres se le asignó uno de los tres ejercicios que se muestran aquí de arriba a abajo, tres veces por semana: salto asistido (banda sujeta al techo que te empuja hacia arriba), salto con resistencia (banda sujeta al suelo,

tirando de ti hacia abajo) o salto de peso corporal. Cuatro semanas después, los participantes que realizaron saltos con resistencia corrieron sprints de 30 metros un 10 por ciento más rápido, frente al seis por ciento para el grupo asistido y el cuatro para el conjunto de peso corporal. Enfatiza los saltos con resistencia (pon la banda detrás de tu cuello). Cuanto más trabajos para producir fuerza, mayor será la potencia que desarrolles. Realiza tres series de seis saltos durante tres sesiones por semana.



## 25 AÑOS A LA CABEZA

Para celebrar su primer cuarto de siglo, Nautica, la marca que combina lo mejor de la tecnología con inspiración marítima, presentó Porthole 25th Anniversary, una edición limitada a 1,000 unidades. Se trata de un signo inconfundible de estilo y cultura relojera. La caja de este reloj, de 44 mm, está fabricada en acero inoxidable y cuenta con corona de tornillo y tapa transparente. Los índices del reloj representan las banderas que en el lenguaje náutico deletrean “NAUTICA STYLE”. Es una pieza que no puede faltar en tu colección.



OSCAR  
OSCAR DE LA RENTA

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

# CÓMO REVERTIR EL DAÑO PULMONAR

**SI SOLÍAS FUMAR, COMER DOS TOMATES O TRES MANZANAS AL DÍA PODRÍA AYUDARTE A REPARAR TUS PULMONES**, según sugiere un nuevo estudio en *European Respiratory Journal*. Los científicos que estudiaron a 680 fumadores, ex fumadores y nunca fumadores, durante 10 años descubrieron que en los tres grupos, la función pulmonar de las personas que comían más tomates o manzanas estaba significativamente más preservada que la de las personas que consumían menos fruta. Los compuestos antioxidantes pueden ser responsables de esto. Entonces, incluso si nunca has fumado, especifican los expertos, los tomates y las manzanas pueden ayudar a retrasar el proceso de envejecimiento de tus pulmones.

## MULTIPLICA TU RENDIMIENTO

Australia es un país reconocido por su gran clima y sus espectaculares paisajes, pero este sitio también es hogar de algunos de los mejores atletas del mundo, particularmente en lo que se refiere a deportes acuáticos. Ese amor por el ejercicio, combinado con la mejor tecnología en prendas, dio lugar a **2XU**, una marca que promete llevar tu rendimiento al siguiente nivel. Ya sea que corras, nades, practiques triatlón o prefieras los ejercicios funcionales, las prendas de compresión de 2XU serán tu mejor aliado durante y después de la actividad física. Encuéntralas en el Centro Comercial Santa Fe.



### CONSERVA TUS PULMONES

Los tomates son excelentes para los raios y los alvéolos.

### DETECTA LA ENFERMEDAD DE LYME MÁS RÁPIDO

Buenas noticias en la guerra contra las enfermedades transmitidas por garrapatas: Las nuevas pruebas son más rápidas y precisas que nunca para determinar la presencia de los anticuerpos de Lyme. Pregúntale a tu médico sobre la técnica ELISA (ensayo por inmunoabsorción ligado a enzimas, por sus siglas en inglés), que puede ser más sensible para la detección temprana de la enfermedad de Lyme que los protocolos convencionales de dos niveles, según muestran los estudios. Un diagnóstico preciso es clave para un tratamiento rápido y efectivo. Las pruebas más antiguas y extendidas sólo se pueden usar de cuatro a seis semanas después de haber sido mordido.



## RUEDA CON CAUSA

**S**abes que el ciclismo es una de las disciplinas más efectivas para perder peso y mejorar tu condición cardiorrespiratoria, pero resulta aún mejor cuando cada una de tus

pedaladas son por una buena causa. Te invitamos a participar en el **Gran Fondo izzi-Kardias**, evento que tendrá lugar en el Estado de México el 14 de octubre. Si estás en busca de una meta que te

inspire a entrenar con intensidad, ésta es la mejor opción para ti, ya que aún tienes cinco meses para entrenar; pero no tardes en adquirir tu inscripción ya que el cupo es limitado a 3,000 participantes.

**1,500:** la cantidad de espermatozoides que un hombre normal produce cada segundo.

Fuente: Universidad de Washington (publicado en la revista *Nature Genetics*)





@PUMAMEXICO



PUMA

FOREVERFASTER

# 24/7 CADA MOMENTO CADA ENTRENAMIENTO



PRESENTADO POR LEWIS HAMILTON

PUMA

DE VENTA EN:



Liverpool

El Salto de Hierro

LEWIS HAMILTON 4 VECES CAMPEÓN MUNDIAL DE F1

# CONSIGUE UN EMPLEO

No importa si apenas empiezas en el mundo laboral o si te quedaste sin trabajo y estás en busca de algo nuevo. Consigue el empleo de tus sueños usando estos tips de parte de reclutadores anónimos. **POR DAN ROE**



## ALGUNOS DE NOSOTROS TE HACEMOS PERDER EL TIEMPO

No confíes en los reclutadores que te envían mensajes vagos en LinkedIn. Usualmente lo hacen con cientos de personas para cada posición. Preguntá los nombres de los candidatos contratados con los que hayan trabajado. Los reclutadores buenos no dudarán en responderte.



## TRABAJAMOS (MUY, MUY) MUY DEPRISA

El reclutador promedio pasa 6.25 segundos viendo un currículum. Buscamos palabras clave. Por ejemplo: un gerente de una planta textil en Italia necesita "15 años de experiencia", "haber liderado a 500 empleados" y "dominio del italiano".



## HABLA CON NOSOTROS AUN SI TE GUSTA TU TRABAJO

No te preocupes, todo es confidencial. Si nos hemos tomado la molestia de contactarte, probablemente tenemos una oferta que valga la pena que escuches. Un error: no preguntes cómo te encontramos. No te lo diremos y demuestra inexperiencia.



## QUEDARTE EN SILENCIO ES UN ERROR

Comunícate con nosotros por lo menos cuatro veces después del contacto inicial: un email de agradecimiento, una llamada, un enlace a un artículo relevante. No nos molestes todos los días, pero repórtate una vez por semana.



## CÓMO DECIR GRACIAS CORRECTAMENTE EN TRES SENCILLOS PASOS

¿Obtuviste un trabajo? ¡Muy bien! Ruth Sherman, especialista en cursos que ha preparado a celebridades para los Golden Globes, tiene algunos consejos sobre un agradecimiento impecable.

### TOMA PAPEL Y LÁPIZ

Haz una lista de las personas a las que quieres agradecer. Si las dices de memoria, probablemente olvidarás a alguien y eso puede ponerse feo.

### CUENTA TU HISTORIA

Las personas siempre acuden a las mismas frases gastadas: "me siento muy honrado". Prepara una anécdota que puedas contar en 15 segundos. Haz que sea algo gracioso o especial sobre tu experiencia.

### DILO AUNQUE SEA OBVIO

Escribe las palabras "muchas gracias". Si no dices esa frase de forma exacta, no tiene sentido el resto.

## ERRORES GARRAFALES EN ENTREGAS DE PREMIOS



**MALO.** Drake se rio de un miembro de la audiencia, flirteó con Vanessa Hudgens y mostró manchas bajo las axilas.

Drake en los Billboard Music Awards

**LECCIÓN:** "La práctica reduce la ansiedad", asegura Sherman.



**MUY MALO.** En vez de presentar a Dick Pope, dijo "Dick Poop".

Cheryl Boone Isaacs en los Oscar

**LECCIÓN:** Si te equivocas, no te quedes pensando en eso. Ella sólo rio y siguió adelante.



Johnny Depp en los Hollywood Film Awards

**TERRIBLE.** Arrastró sus palabras, se balanceó de un lugar a otro y dijo cosas sin sentido.

**LECCIÓN:** No hables cuando estés completamente ebrio.

## ACIERTA EN TU ENTREVISTA LABORAL

Sabes que para mejorar tus probabilidades de éxito es importante vestir de una manera que refleje seriedad y buen gusto, pero un detalle que no debes dejar de lado es tu olor. Te recomendamos la icónica fragancia Boss Bottled. Es la favorita de nuestro modelo de portada, el imponente Chris Hemsworth.



# 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

# Aprende a hacer pistol squats

ESTE LEGENDARIO MOVIMIENTO CONSTRUYE FUERZA EN LAS PIERNAS Y EL CORE MIENTRAS QUE PONE A PRUEBA TU EQUILIBRIO Y MOVILIDAD. DOMÍNALO Y CONSIGUE CUÁDRICEPS GIGANTESCOS CON ESTE PLAN.

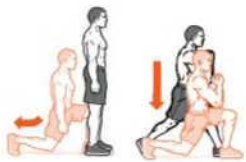
**POR BEAU WHITMAN, CF-L1**



**\* PRERREQUISITO:** antes de comenzar con la semana 1, realiza una sentadilla de 30 segundos con los pies planos sobre el suelo y los muslos en un ángulo de 90 grados.

## SEMANA 1\*

Practica **DESPLANTES EN REVERSA** (párate, da un paso atrás con una pierna, flexiónala, baja el torso, como la imagen de la izquierda) y **SENTADILLAS CON ABERTURA DE PIERNAS** (empieza con una pierna delante de la otra, baja el torso, como la imagen de la derecha).



**LUN** 3 series de 6 (por ejercicio)

**MAR** 3 series de 6

**MIÉR** 3 series de 8

**JUE** Haz rodillas a la pared: pon una pierna delante de la otra, a 30 cm de una pared; lleva la rodilla frontal a la pared y regresa. Esa es una repetición; haz 5 series de 6 por pierna.

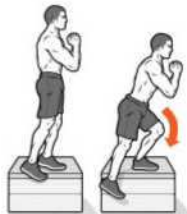
**VIER** 3 series de 10

**SÁB** 3 series de 12

**DOM** **PRUEBA:** completa 15 reps de cada ejercicio por pierna. ¿No puedes? Repite la semana 1

## SEMANA 2

Prueba con **PISTOLS NEGATIVAS**. Párate con la pierna izquierda sobre una caja o silla, la derecha colgando. Flexiona la rodilla izquierda hasta que el pie derecho toque el suelo. Usando la pierna izquierda, regresa al inicio. Esa es una repetición.



**LUN** 4 series de 4 (por pierna)

**MAR** 4 series de 6

**MIÉR** 4 series de 8

**JUE** Haz sentadillas con piernas cerradas. Con los pies juntos, baja tanto como puedas; luego párate. haz 5 series de 10

**VIER** 4 series de 10

**SÁB** 4 series de 12

**DOM** **PRUEBA:** 1 serie de 3 por pierna, tomando 3 a 5 segundos para bajar. ¿No puedes? Repite la semana 2.

## SEMANA 3

Intenta **SENTADO CON PARED A UNA PIERNA**. Párate con la espalda pegada a una pared, los pies a unos 60 centímetros. Baja de manera que las piernas formen un ángulo de 90 grados, luego eleva y estira una de ellas. Aguanta por 15 segundos.



**LUN** 4 series de 4 (por pierna)

**MAR** 4 series de 6

**MIÉR** 4 series de 8

**JUE** Haz postura de paloma: arrodíllate y extiende tu pierna derecha detrás. flexiona la rodilla izquierda, llevando el pie izquierdo al frente. sostén 15 segundos por lado.

**VIER** 4 series de 6; descendiendo más de 90 grados

**SÁB** Igual que el viernes pero 8 repeticiones

**DOM** **PRUEBA:** 3 repeticiones del sentado con pared (20 segundos por pierna). ¿No puedes? Repite la semana 3.

## SEMANA 4

Haz **PISTOL SQUATS ASISTIDAS**. Párate a 60 centímetros de un TRX, sujeta los agarres. Eleva el pie derecho y estira la pierna hacia el frente; flexiona la pierna izquierda hasta que tu trasero se acerque al piso. Párate de nuevo; esa es una repetición.



**LUN** 2 series de 4 (por pierna)

**MAR** 2 series de 6

**MIÉR** 2 series de 8

**JUE** Prueba con sentadillas con piernas cruzadas: cruza el pie izquierdo detrás del derecho (y párate sobre los dedos), baja lentamente; párate. Haz 5 series de 10 por lado.

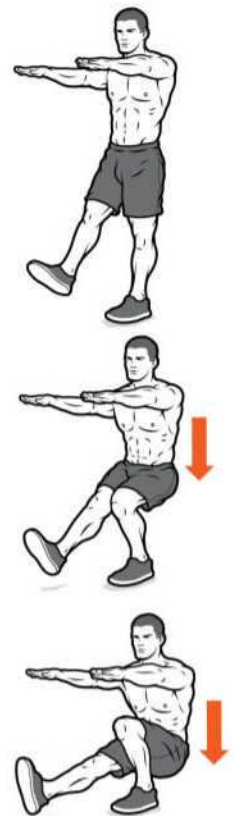
**VIER** 2 series de 10

**SÁB** 2 series de 12

**DOM** **PRUEBA:** 2 series de 12 por pierna: toma 3 segundos para bajar el torso. ¿No puedes? Repite la semana 4

## HORA DE LA VERDAD

Para hacer una **PISTOL SQUAT**, párate y eleva un pie del suelo. Estira esa pierna al frente. Flexiona la rodilla de apoyo; baja el torso hasta que el trasero casi toque el piso. Párate de nuevo. Celebra.



# 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](http://www.loppikofficial.mx) De venta en:

*El Palacio de Hierro*  
SOY TOTALMENTE PALACIO

amazon

SOLO  
C  
Sanborns

™ Marca de Church & Dwight Co. Inc.

Aut. 173501202D0001

SALUD ES BELLEZA

# De hombre promedio a bestia en el gimnasio

TE TRAEMOS UN SIX-PACK DE CONSEJOS DE PARTE DEL ENTRENADOR Y GANADOR DEL EVENTO MEN'S HEALTH OPEN EN ESTADOS UNIDOS, ANDRE CREWS. **POR ANTHONY MCCARRON**

**O**cho años antes de tener un cuerpo de revista, Andre Crews era como la mayoría de los hombres: un tipo normal que quería mejorar su vida y su cuerpo. Durante el día, era un banquero para PNC Financial Services en Pittsburgh y durante la noche un amante de la fiesta con un gusto por el whisky irlandés. De vez en cuando salía a correr o realizaba algún entrenamiento, pero a pesar de que pesaba lo mismo entonces que ahora (90 kg) su cuerpo era más grasa que músculo. Todo eso cambió en 2010, cuando Crews decidió despedirse de su empleo de oficina. “No me sentía feliz como banquero”, dice. Después de ser cantinero un tiempo, encontró su vocación como entrenador físico. Ahora está en la mejor forma de su vida y es co-dueño de un box de CrossFit en Nueva Jersey, llamado 150 Bay. Lo mejor es que a sus 31 años es el actual campeón de un evento llamado Men's Health Open, el cual busca al entrenador más en forma de ese país. Estos son sus consejos para los hombres promedio.

## **1** ESTABLECE OBJETIVOS INTELIGENTES

Crews busca que sus metas sean específicas, mensurables, orientadas a la acción, realistas y oportunas. La clave es concentrarte en pequeños objetivos cuantificables. Él comenzó su aventura en el fitness con el vago objetivo de “ponerse en forma” mientras

seguía a un amigo durante carreras de larga distancia. Pero fue hasta que se concentró en aumentar el peso máximo que podía levantar en una sola repetición de varios movimientos que su cuerpo comenzó a cambiar. Establece metas que te conduzcan hacia tu destino final, en vez de hacer promesas vagas como “voy a entrenar más”. Prueba con “iré al gimnasio los lunes, miércoles y viernes a las 6:30 a.m. cada semana durante los siguientes tres meses”. Agenda tus entrenamientos y asegúrate de cumplirlos.

## **2** MATA LOS MALOS HÁBITOS LENTAMENTE

Probablemente necesites mejorar tu dieta y tu plan de entrenamiento para obtener el cuerpo que deseas, pero no te aceleres. En sus días como banquero, Crews bebía cervezas seis noches por semana. Sabía que no podría mantenerse así, de manera que decidió dejar de tomar de domingo a miércoles, el resto del tiempo continuaba con el hábito. Dos años más tarde, sólo bebía los viernes y sábados. Para 2014, únicamente lo hacía en ocasiones especiales. “Después de un tiempo, te das cuenta de lo bien que se siente no tener resaca cada fin de semana”, asegura.

## **3** CERTIFÍCATE

Aunque tus intenciones no sean convertirte en entrenador, obtener una certificación puede brindarte grandes beneficios. “Tener a personas que comen y duermen pensando en fitness explicándote las cosas te ayudará a atar





cabos física y mentalmente”, apunta Crews. En su curso *Level 1 de CrossFit*, recuerda su reacción ante “Fran” (21 repeticiones de thusters con 95 libras seguidos de 21 dominadas, luego 15 de cada ejercicio y finalmente nueve más de ambos) en 10 minutos: ¡Una locura! “Me sacó de mi actitud relajada en el gimnasio”, recuerda. Ahora hace Fran en 2:37. Mejora tus habilidades con certificaciones en CrossFit, StrongFirst Kettlebell y Westside Barbell.

#### **4** DOMINA ESTE ESQUEMA

El esquema de repeticiones favorito de Crews es 5x5, y puede ayudarte a construir fuerza en ejercicios como el press de banca, levantamiento de peso muerto y sentadilla. Elige el peso adecuado y haz cinco series de cinco repeticiones, descansando por lo menos un minuto entre cada una. La semana siguiente, incrementa el peso en cinco libras.

#### **5** CON DOS BASTA

Crews ama los levantamientos olímpicos como el *clean and jerk* porque ponen a prueba todo su cuerpo durante cada porción de cada repetición. Pero no es fácil dominarlos, así que utiliza una regla muy simple. “Si fallas dos veces con cierta cantidad de peso, has terminado por hoy”, afirma. Mañana será otro día.

#### **6** SÉ TU PROPIA ESTRELLA DE VIDEO

Cada vez que hagas levantamientos, lleva tu teléfono contigo, y no sólo para usar Instagram. Desde que comenzó a entrenar, Crews graba sus ejercicios más complicados desde un costado. Esto le permite estudiar las repeticiones para asegurarse de que su técnica sea impecable tanto en el calentamiento como en las series más pesadas.

# LOS BÁSICOS

## TU ENTRENADOR

Ian Creighton, coach de fuerza y gerente de Brick New York, en Manhattan.

@ian\_creighton

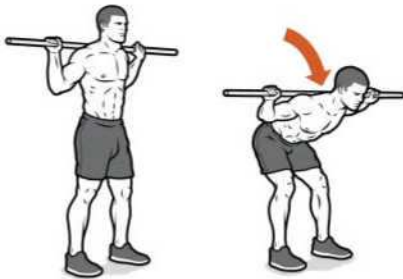
## Domina la remadora

CONSTRUYE MÚSCULO, ELIMINA LA GRASA Y ELEVA TU CONDICIÓN UTILIZANDO UN ERGÓMETRO.



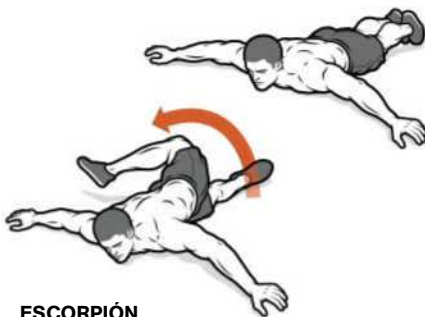
### CALENTAMIENTO

Realiza tres rondas de estos dos movimientos, los cuales estiran y fortalecen la espalda baja, preparándote para el remo. Después de cada ronda, descansa 60 segundos.



### EXTENSIÓN DE CADERAS CON TUBO DE PVC

Párate con los pies abiertos al mismo ancho que las caderas, sosteniendo un tubo de PVC o un palo de escoba (con un agarre prono) a lo largo de la espalda. Manteniendo las piernas ligeramente flexionadas y la espalda naturalmente arqueada (sin redondearla), empuja las caderas hacia atrás y toma tres segundos para bajar el torso. Detente cuando sientas que se estiran los músculos isquiotibiales. Haz una pausa y párate de nuevo. Esa es una repetición, completa 10.



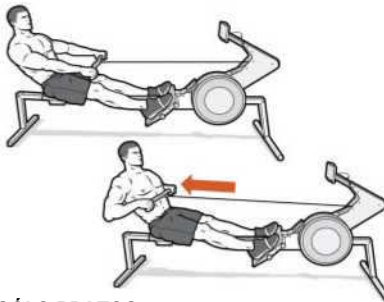
### ESCORPIÓN

Recuéstate boca abajo en el suelo con los brazos extendidos, de manera que el cuerpo forme una T; ésta es la posición inicial. Ahora flexiona la pierna izquierda, elevando el pie izquierdo del piso. Lentamente, cruza el pie sobre el cuerpo y hacia la mano derecha, intentando tocarla. Regresa al comienzo y repite del otro lado. Esa es una repetición, realiza cinco.



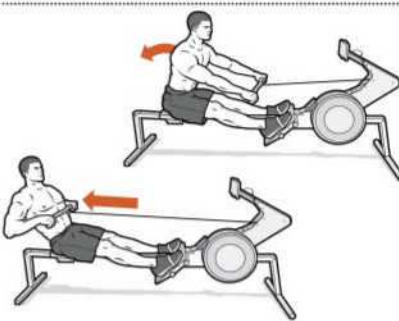
### TÉCNICA

Haz los siguientes ejercicios de aislamiento para mejorar tu técnica al remar. Asegúrate de usar una remadora que pueda registrar el número de calorías quemadas y la distancia recorrida. Una Concept2 es ideal.



### SÓLO BRAZOS

Siéntate en la remadora y sujeta el agarre con las palmas viendo hacia abajo. Extiende las piernas completamente e inclínate ligeramente hacia atrás; el torso debe apuntar a las 11:00 en el reloj. Utiliza únicamente los brazos para llevar el agarre hasta el esternón, contrayendo los omóplatos. Rema por 100 metros y descansa 40 segundos. Esa es una serie, repite dos veces.



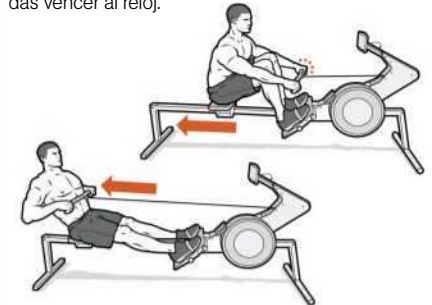
### TORSO Y BRAZOS

Comienza con el torso hacia el frente, apuntando a la 1:00 en el reloj. Las piernas deben permanecer estiradas. Inclina el torso hacia atrás y tira con los brazos, luego regresa a la postura de inicio. Haz 100 metros y descansa 40 segundos. Esa es una serie, repite dos veces. Ahora rema 750 metros usando todo el cuerpo. Concéntrate en el orden de los movimientos: primero las piernas, luego el torso y finalmente los brazos.



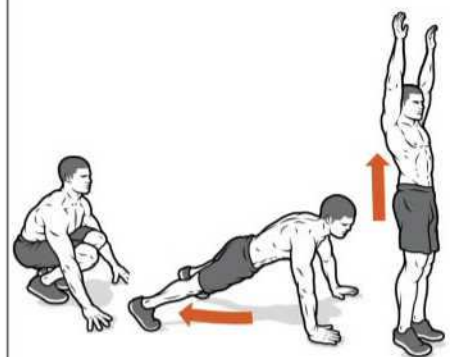
### TU PRUEBA

Comienza el primer minuto remando hasta quemar 10 calorías y luego haz un burpee. Descansa hasta el final de ese minuto. Repite, pero esta vez realizando dos burpees. Agrega uno más cada minuto, hasta que no puedas vencer al reloj.



### 10 CALORÍAS EN REMADORA

Concéntrate en mantener una buena técnica: lleva los hombros hacia atrás y abajo mientras contraes el abdomen. Utiliza remadas poderosas: procura quemar una caloría cada dos remadas. Los remeros rápidos podrán conseguir 10 calorías en 20 segundos; si eres inexperto, quizá te tome 40.



### BURPEE

Párate junto a la remadora con los pies ligeramente más abiertos que el ancho de los hombros. Flexiona las caderas, coloca las manos en el suelo y lleva los pies hacia atrás, bajando el torso hasta el suelo. Incorporate y salta. Esa es una repetición. ¿Quieres un reto mayor? En vez de saltar hacia arriba, hazlo de un lado a otro de la remadora en cada repetición.



RESULTADOS

¿CUÁNTOS MINUTOS PUEDES SOBREVIVIR?

□ 3 o menos  
No está mal

□ 4 a 9  
Vas por buen camino

□ 10 o más  
¡Nivel MH!



# cklass®

LOS MEJORES CATÁLOGOS DE MÉXICO

HORACIO  
PANCHERI

UN ESTILO  
CASUAL  
& SPORT

CAMISA 968-83

U  
R  
B  
A  
N





JEANS 294-56



CALZADO 308-48

www.cklass.com       /cklassoficial

Para pedidos e información de tu sucursal más cercana llama a los teléfonos:

EN GUADALAJARA (33) 3819 3510  TELEMARKETING NACIONAL SIN COSTO 01 800 369 1500  SIN COSTO U.S.A. 1 866 203 6009

PÍDELO A TU ASESOR DE MODA SOLO VENTA POR CATÁLOGO ENVÍOS A CUALQUIER PARTE DEL PAÍS

# ESTILO



POR  
DCMET

Accesorios

Claves del experto

El favorito

UpGrade

Novedades

## Its the climb

Recibamos al verano con esta tendencia que inspiró a varios diseñadores a llevar el espíritu aventurero del alpinismo hasta tu armario. Ellos nos dejaron claro que la ropa de escalar es el uniforme de la temporada para un look propositivo y original.

Por DcMET



BACKPACK  
FORCLAZ

1

RELOJ  
RANGEMAN  
GPR- B1000  
DE G- SHOCK,  
EL PRIMER  
RELOJ DEL  
MUNDO CON  
SISTEMA  
SOLAR DE  
NAVEGACIÓN  
GPS

2



CASCO  
SALEWA

3





**Perspirex**  
Comfort  
Antiperspirante  
Roll-on



Un sistema de cuidado y protección de la piel  
protección real contra el sudor y el olor  
Efectivo durante 3 a 5 días

**Clinicamente  
+  
Probado**

PROSPER/COMFORT 200  
La fórmula exclusiva patentada de Perspirex Comfort 200 ofrece una protección real contra el sudor y el olor. El sistema de cuidado y protección de la piel de Perspirex Comfort 200 protege la piel de la irritación y el enrojecimiento causados por el sudor y el olor. Perspirex Comfort 200 es un producto de cuidado y protección de la piel que actúa por 3 a 5 días.

## Misión posible:

El objetivo es sorprender y apapachar a tu mamá o esposa. A fin de cuentas, tu madre se esforzó por educarte e incluso cubrirte de tu papá cuando te ibas de fiesta. Tu mujer está educando a tu hijo y si no le regalas algo, olvídate de tus noches de póker, dominó, fines de semana de moto y maratones. Nos esforzamos por ti para resolverte el pequeño gran dilema del regalo del día de las madres.

Por Fernanda Arellano y Pierina Feria para DcMET

### MAMÁ PRIMERIZA

NI SE TE OCURRA DARLE UN REGALO QUE TENGA QUE VER CON SU BEBÉ, REVALÓRALA COMO MUJER Y HAZLA SENTIR ESPECIAL.

▶Tennis, Adidas Quesera BYD	\$2.099
▶Audífonos, Panasonic	\$2.700
▶Lentes, Ray Ban	\$2.619
▶Reloj, Aristocrazy	\$3.850



### LA MAMÁ QUE NO QUIERE REGALOS, ¡MENTIRA!

SI LA FRASE "YO SÓLO QUIERO TU AMOR" TE ES FAMILIAR, LAMENTAMOS DECIRTE QUE MUY EN EL FONDO SÍ ESPERA UN DETALLE. LÚCETE REGALÁNDOLE ALGO QUE EN VERDAD LE GUSTE Y TE HAGA LUCIR COMO EL HIJO EJEMPLAR QUE ERES O TRATAS DE SER.

Bolsa, Ted Baker	\$5.310
Fragancia Dylan Blue de Versace	\$2.440
Cravat Foulard de Bulgari	\$3.300
Spa Hotel Marquis	\$1.122



### LA MAMÁ EXIGENTE QUE ESPERA UNA SORPRESA

SABEMOS QUE NO SIEMPRE ES POSIBLE DAR REGALOS COSTOSOS, PERO ¿QUIÉN NECESITA DE GRANDES PRESUPUESTOS PARA FESTEJAR? SE TRATA DE TENER GUSTO Y PONER ATENCIÓN A SUS NECESIDADES.

Aretes, Uterqüe	\$900
Botines, Zara	\$799
Labial, Givenchy	\$651





# VIVE LOS 90 MINUTOS MÁS ESPECTACULARES

DISFRUTA EN VIVO  
LOS MEJORES PARTIDOS DE LA  
**FIFA WORLD CUP 2018**  
EN NUESTRAS PANTALLAS

¡COMPRA YA  
TUS BOLETOS!  
EN TAQUILLA O  
EN [CINEPOLIS.COM](http://CINEPOLIS.COM)



FIFA WORLD CUP  
RUSSIA  
2018



**Cinépolis**

OFFICIAL BROADCASTER

# EL FAVORITO



## On the line

Cada vez que es primavera o verano, las rayas tienden a ser uno de los estampados más cotizados. Te aseguramos que las usarás muchas veces durante el año.

Por Pierina Feria y Fernanda Arellano



Blazer  
**Loveless**



T-shirt manga corta  
**Springfield**



Suéter  
**Pepe Jeans**



Chamorra  
**Diadora**



Blazer  
**Hackett**



Bomber Jacket  
**Tonello CS**



Back Pack  
**Ermenegildo Zegna**



T-shirt manga larga  
**U de Adolfo Domínguez**



Alpargata  
**Tom's**

Tenis  
**Dsquared2**



**LA HISTORIA DE UNA PASIÓN**



**UN EVENTO MUNDIAL DE 14 DÍAS  
MAYO 28 - JUNIO 10**

[tuhistory.com](http://tuhistory.com)

# UP GRADE



## LOOK 1

Rompevientos **The North Face**, T-shirt **JPEG**,  
Chinos **Dockers**, Zapatos **Loewe**,  
Reloj F- 80 **Salvatore Ferragamo**



## LOOK 2

Rompevientos **The North Face**,  
Camisa **Polo Ralph Lauren**, Traje **H&M**,  
Backpack **Victorinox**, Tenis **Tretorn**



## Outdoor fan

¡No hay límites! La ropa que llevas a escalar también puede convivir con tus looks casuales y urbanos, te aseguro que te sentirás más cómodo, no tan pretencioso y bien arreglado para una situación formal y otra relajada.

Por Pierina Feria para DcMET







9<sup>a</sup> carrera  
**Cinemex.**

**CORRE**

COMO LOS GRANDES.  
**3 DE JUNIO 10K»15K**

**Inscríbete en:**

**[www.emociondeportiva.com](http://www.emociondeportiva.com) o en tiendas Martí.**



**Cinemex**  
*la magia del cine.*

# NOVEDADES



## UN PASO ADELANTE

Siempre pensando en el rendimiento de los atletas, Nike lanza su calzado HyperAdapt 1.0. Se trata de innovación pura, resolviendo un tema fundamental que es el atado correcto de los cordones, los cuales se ajustan de manera automática pulsando los botones que se encuentran en el costado, según la presión que requieras. Las baterías duran aproximadamente 15 días dependiendo el uso, cuentan con cargador y un indicador de luz en la planta del pie que muestra el nivel de carga según el color: azul (completo), amarilla (medio), rojo (agotado). Sin duda, un gran concepto de relación entre el pie y el calzado.



Por Fernanda Arellano y Paola Decanini

## A TIEMPO

TAG Heuer y Bamford Watch Department se asocian nuevamente para la reinterpretación del emblemático reloj Mónaco. Esta nueva versión sigue conservando características distintivas, pero con una propuesta exclusiva y un diseño atrevido que hacen de este modelo un clásico contemporáneo. Estará a la venta únicamente en boutiques TAG Heuer y en la boutique on-line.



## FLEXTREND

Hoy en día sabemos que puedes verte bien sin dejar de sentirte relajado, ya que el estilo y la comodidad no están peleados. Dickies hace énfasis en esto, creando una tela de alto desempeño que es dos veces más resistente que cualquier algodón, permitiendo una mayor flexibilidad y ajuste natural al cuerpo. La tecnología stretch mecánico está disponible desde pantalones de trabajo hasta jeans básicos, por lo que son adaptables a una gran variedad de ocasiones y circunstancias.

## 45 AÑOS DE ESTILO

Celebremos juntos que hace 45 años la marca inglesa Pepe Jeans fue lanzada al mercado y en conmemoración a esta importante fecha han hecho una colección de 12 t-shirts edición limitada, con el logo original de 1973 y sus modelos más emblemáticos. Considéralas para un look relajado de domingo, una fiesta o hasta para ir a la oficina. Estarán disponibles en las tiendas Pepe Jeans y en la página web [pepejeans.com](http://pepejeans.com).





# NO IMPORTA LO QUE VENGA, LAS ALMENDRAS SON EL SNACK.

— PRÁCTICAS, DELICIOSAS Y TE DAN LA ENERGÍA QUE NECESITAS —  
PARA ENFRENTAR TU DÍA.

## #pontealmendra



Almendras.mx

california  
almonds®



# Alessa Brava

POR VÍCTOR MARTÍNEZ  
FOTO HÉCTOR GARCÍA  
MAKEUP JOSÉ JUAN SANTOS ANDUEZA

- Profesión:**  
conductor y modelo
- Nacionalidad:**  
mexicana
- Proyecto actual:**  
Ponte Fit en TDN
- Instagram:**  
@allessabrava

## OLVIDATE DEL CELULAR

En la actualidad, con la proliferación de los medios electrónicos y la cultura de los memes, la capacidad de concentración del hombre promedio no excede los dos minutos. Esa es una mala noticia ya que para agradar a Alessa, o a cualquier otra mujer, es preciso que te deshagas de las distracciones y te enfoques en lo que tienes frente a ti.

## ► EN SUS PALABRAS

"Lo mejor que podría hacer un hombre en una cita es fijarse en los detalles, tanto en términos de caballerosidad como en las cosas que estoy diciendo. Que te pongan atención es lo mejor. A mí me gusta ponerle atención a la gente, dejarla hablar y escuchar, y espero lo mismo del otro lado".

## ENTRENA TU CEREBRO

Sabes que debes trabajar en tus músculos para verlos crecer (una muy buena forma de hacerlo es seguir los consejos en la página 62) pero para ser un hombre realmente atractivo debes ejercitar también la mente.

Avanza en tu lista de libros por leer, aprende un idioma o adquiere alguna habilidad nueva, la clave es nunca dejar de crecer.

## ► EN SUS PALABRAS

"La cualidad número uno en un hombre es la inteligencia, yo me enamoro realmente de las mentes brillantes, no de los cuerpos esculturales. Me gusta un hombre que entienda la vida de forma positiva y con quien puedas hablar de muchos temas".

Desde futbolistas hasta modelos, pilotos de Fórmula 1 o directores de cine, algunos de los más destacados representantes de este país provienen del estado de Jalisco. Una persona que quizá no conozcas pero que merece un lugar de privilegio en esa lista es la hermosa y talentosa Alessa Brava. Esta chica quedó en segundo lugar en el concurso Nuestra Belleza México en 2014 (en Men's Health demandamos un recuento de los votos) y además de trabajar como modelo es conductora y amante del ejercicio. Se trata del sueño de cualquiera. La invitamos a la redacción para averiguar qué podemos hacer los simples mortales para conquistar a una mujer como ella.

## CINCO BÁSICOS DE ALESSA BRAVA

<b>1.</b> Me gustan las series españolas, actualmente estoy viendo Vis a Vis.	<b>2.</b> Para relajarme me encanta dibujar mandalas y darme un buen baño en la tina.	<b>3.</b> Empecé en el mundo del modelaje desde muy pequeña, a los 14 años.	<b>4.</b> Soy muy chistosa pero no me animo en todos lados, la verdad soy medio alburera.	<b>5.</b> Soy muy impulsiva y aunque me den el mejor consejo del mundo, de todas formas continúo con lo que iba a hacer.
---	---	---	---	--

## APROVECHA EL SABOR DE LA PERLA TAPATÍA

A Alessa no la vas a impresionar llevándola al restaurante más caro, tu mejor apuesta es apelar a la nostalgia. Esta belleza nos confesó que una de las cosas que más extraña de su tierra es la comida. Entra a Google ahora y busca algún sitio que tenga tortas ahogadas en el menú.

### ► EN SUS PALABRAS

"Amo la Ciudad de México pero me cuesta estar lejos de la gastronomía de Guadalajara. Soy súper taquera, súper garnachera. Obviamente lo complemento con un estilo de vida saludable, pero creo que mientras hagas ejercicio se vale comer. La verdad es que sí me dejó ir cuando voy a Guadalajara".

### TODO ESTÁ EN LA CONFIANZA

¿Sabes cuál es la diferencia entre aquellos tipos que consiguen lo que quieren y el resto? Que los primeros simplemente tienen la motivación de hacer que las cosas sucedan, sin importar las circunstancias. Quizá te parezca difícil de creer pero no necesitas el rostro de un modelo para tener éxito, la clave está en proyectar confianza.

### ► EN SUS PALABRAS

"¡Anímate! Si te cohíbes o achicas estás mal. Creo que una persona segura e inteligente mata carita. Digo, si tiene todo qué mejor, pero a mí me gustan aventados. Es mucho mejor que se acerque y te diga algo a que únicamente te incomode mirándote de lejos, sólo debe evitar aparentar o biofear demasiado; las mujeres lo notamos en un segundo".



# 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](mailto:contactomhlatam@gmail.com)

## No soporto los debates políticos de los ebrios. ¿Cómo puedes escucharlos noche tras noche, Jim?

Mark, Knoxville, TN

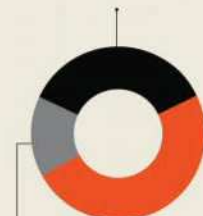
Aquí está el secreto, Mark: no siempre los escucho. Mi regla es nada de política después de las 3:00 p.m. En cuanto a los debates de ebrios, no son sólo sobre política. Sólo tienes que decir "Yankees" en voz alta para iniciar uno. Lennon vs McCartney; Pelé vs Maradona. Todo el mundo tiene una opinión y el alcohol te hace pensar que los demás deberían escucharla. La clave es no tomar las cosas de forma personal, de esta manera puedes divertirte mucho más.



### ENCUESTA EN TWITTER

¿Qué piensas de los popotes en los cocteles?

**36%** Revuelvo y lo dejo ahí.



**15%** Lo uso para beber ¿y qué?

**49%** Revuelvo y lo tiro.

## Tengo un amigo que es rico pero se gasta todo. ¿Debería detenerlo? Pat, Washington D.C.

Debe ser agradable. El modus operandi de estos tipos siempre es el mismo: tienen un apetito insaciable, así que todo debe ser épico. No vas a cambiarlo, sólo la vida puede hacer eso. Estas personas maduran en algún momento, o no. Quizá siempre consiga dinero y nunca tenga que bajar el ritmo. Sólo sé un buen compañero en los buenos momentos y apóyalo en los malos. Disfruta el buen whisky mientras dure.

## Mi jefe le pidió a mi subalterna que falsifique sus gastos. Ella está asustada y yo molesto. ¿Algún consejo? Lee, Birmingham, AL

Se trata de una prueba de carácter, Lee. Podrías hacer lo que dictan las reglas y acudir con Recursos Humanos y crear un desastre en la compañía. Quizá te quedes con su empleo y consigas el respeto de tu subalterna. O puedes acercarte con el jefe y decirle de forma calmada que haga lo correcto. De esa forma puedes sentirte bien contigo mismo. Si no te escucha, entonces sí debes acudir con RH. No quieres a un tipo deshonesto a cargo de tu futuro laboral.

## Mi hermano quiere que ayude a su hijo a conseguir un empleo en la compañía en que trabajo. ¿Cómo le digo que el chico no tiene lo que se necesita? Drake, Anaheim, CA

No lo hagas. Comparte el currículum de tu sobrino, pero a partir de ahí está solo. Si no tiene éxito, acércate a él y explícale lo que podría cambiar. Si no entiende el negocio, explícale. No eres un reclutador, sino su tío.

## Ella nunca puede decidir a dónde quiere que vayamos a cenar, ¿en verdad es tan difícil? Matt, Spokane, WA

Matt, Spokane, WA

Apuesto a que más que una cuestión de indecisión se trata de falta de comunicación. Dile las opciones, si ella no elige, entonces es simple: decide tú. Créeme, cuando ella ya no quiera ir a los sitios que escojas te lo hará saber.

## Me cuesta mucho trabajo admitir cuando me equivoco, ¿eso está muy mal?

Levon, Athens, GA

Sí, pero me enseñaron que el cliente siempre tiene la razón, así que no sé qué decirte.

## Jimmy, ayúdanos a decidir esto: ¿Quién es el mejor beisbolista de la historia?

Peter, Boston, MA

¿No escuchaste lo que dije sobre los debates en el bar? Quizá sea Clemente, o podría ser Josh Gibson. ¿Tal vez Skinny Barthus, quien consiguió un home run para vencer a los chicos de la colonia de al lado cuando tenía 13 años? "El mejor" no es sólo una cuestión de estadísticas, se trata de quién vive en tu memoria. ¿A quién eliges tú? Las preguntas imposibles de responder como ésta no deben debatirse, sino comentarse amablemente.

# Men's Health

**¡DESCÁRGALA YA!**



**CONVIÉRTETE  
EN UN HOMBRE  
DE PORTADA**

**FITNESS**

**SALUD**

**SEXO**

**NUTRICIÓN**

**ESTILO**

# ¡Noticias de salud falsas!

LAS DIETAS BAJAS EN GRASA SON BUENAS PARA TU CORAZÓN, Y OTRAS MENTIRAS PELIGROSAS QUE PUEDEN HACERTE DAÑO.

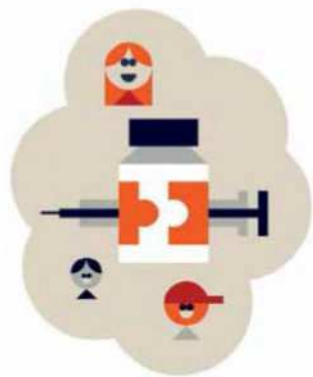
Por Sara Gorman, Ph.D.  
y Jack Gorman, M.D.

**Conocí a Luke en una conferencia profesional.** Soy experta en ciencias del comportamiento y la salud pública; Luke se encarga de generar estadísticas para el sistema de un hospital de la ciudad de Nueva York. Pensaba que era brillante —tenía dos posgrados de universidades de la Ivy League, décadas de experiencia trabajando con profesionales médicos de punta, y estaba casado con una cardióloga. Nos mantuvimos en contacto. Unos meses después, tras comenzar a hablar sobre las creencias irracionales en torno a la salud, incluyendo el mito de que las vacunas provocan autismo, me topé de nuevo con Luke. “Leí tu artículo”, dijo. Sonreí nerviosa. Su hijo tenía autismo, pero nunca habíamos hablado sobre ello. Lo que sucedió después me sorprendió. “¿Cómo puedes decir que las vacunas no provocan autismo?”. Al principio pensé que estaba bromeando. Pero no: Luke está en contra de las vacunas, y cree firmemente que las que se ponen en la infancia son una conspiración farmacéutica.

Culpa a las mismas por el autismo que padece su hijo. Desconfía de los médicos en general, y tanto él como su esposa (cardióloga, ¿recuerdan?) siguen un estilo de vida natural que minimiza la interacción con éstas. También cree que los huevos y la leche causan cáncer. No sabía qué decir. Nunca pensé que alguien con los estudios de Luke y su intelecto pudiera defender creencias que la ciencia ya había deshecho. Luke no está solo. Miles de personas educadas comparten las mismas creencias erróneas. Con ayuda de mi padre, Jack Gorman, doctor en medicina, comencé a explorar por qué las personas desarrollan estas maneras de pensar y escribí el libro *Denying to the Grave: Why We Ignore the Facts That Will Save Us*. Estás a punto de descubrir la base neurológica detrás de cómo estas formas de pensar “hacen más cerrado” el cerebro y cómo se puede revertir el proceso tanto en ti como en otros. Pero primero, analicemos seis mitos sobre la salud que prevalecen y que algunas personas aún creen.







MITO

1

## LAS VACUNAS EN LA INFANCIA CAUSAN AUTISMO

### El origen

► En 1998, el gastroenterólogo británico Andrew Wakefield publicó un estudio en el diario *The Lancet* declarando que había una relación entre el autismo y la vacuna triple viral (sarampión, paperas y rubéola) que se aplica a los niños. El descubrimiento aterró a los padres y ese efecto persiste hasta la actualidad. De acuerdo con información de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), las exenciones no-médicas de las vacunas requeridas durante la infancia están aumentando. El sarampión es una enfermedad que puede matar. A pesar de ello, una encuesta realizada en 2015 por CNN encontró que los padres que estaban en contra de las vacunas tenían mayor poder económico, eran caucásicos y contaban con educación universitaria. De los encuestados, 57 por ciento declaró tener “preocupaciones sobre autismo” como motivo para no vacunar a sus hijos.

### La verdad

▲ *The Lancet* retiró el estudio de Wakefield en 2010, declarándolo ciencia inválida. Resulta que éste había cometido fraude al recibir dinero de abogados que defendían afecciones por vacunas y falsificar información. Después perdió su licencia médica. La Academia Americana de Pediatría ahora contiene 20 páginas de estudios y otros tipos de evidencia que demuestran que no hay relación entre las vacunas y el autismo. Los investigadores también advierten que si el cinco por ciento de la gente rechaza la vacuna triple viral en niños de dos a 11 años, se triplicaría el número anual de casos de sarampión en ese grupo, resultando en gastos anuales de 2.1 millones de dólares y muertes innecesarias.



MITO

2

## UNA DIETA BAJA EN GRASA PREVIENE LA ENFERMEDAD DE CORAZÓN

### El origen

► En la década de 1940, la enfermedad de corazón era la principal asesina en Estados Unidos. Para identificar las causas, se realizaron muchos estudios, incluyendo el famoso Framingham Heart Study y el Seven Countries Study. El segundo examinaba los factores de riesgo entre culturas y relacionó las dietas altas en grasa saturada con enfermedad de corazón. La American Heart Association aprobó estos descubrimientos y lanzó advertencias sobre las grasas saturadas. Las compañías respondieron creando alimentos procesados bajos en grasa. Aún ahora existe la idea de los beneficios para la salud del corazón que aporta el llevar una dieta baja en grasa, aunque la enfermedad de corazón siga siendo la principal causa de muerte en Estados Unidos.

### La verdad

▲ Se han gastado cientos de millones de dólares intentando replicar el descubrimiento de Seven Countries sin éxito alguno. De hecho, la metodología del estudio se ha cuestionado. En noviembre se publicó una nueva investigación en *The Lancet*, abordando 18 países en cinco continentes y concluyendo que las “grasas totales y el tipo de grasa no estaban asociados con la enfermedad de corazón”. De manera irónica, la reacción ante esta ciencia errónea resultó ser el verdadero asesino. Ya que la comida baja en grasa es insípida, los productores de comida añadieron azúcar. Ahora sabemos que el azúcar es extremadamente dañina para la salud. De acuerdo con un estudio realizado en 2014 y publicado en *JAMA Internal Medicine*, la gente que ingiere 25 por ciento o más de calorías diarias a partir de azúcares añadidos es dos veces más susceptible a morir de enfermedad del corazón.



MITO

3

## LOS EXÁMENES DE PRÓSTATA EN HOMBRES JÓVENES SALVAN VIDAS

### El origen

► El cáncer de próstata es el más común en los hombres y el segundo en provocar muertes después del cáncer de pulmón. PSA, por sus siglas en inglés, significa “antígeno prostático específico”, es la prueba que mide los niveles de esta proteína en la sangre; tener niveles altos es indicador de cáncer de próstata. En 1994, la FDA aprobó hacer un análisis de próstata rutinario en hombres que no presentaban síntomas. Como es una manera simple y no invasiva de detectar una enfermedad muy temida, casi 20 millones de análisis de próstata se recetan o solicitan anualmente.

### La verdad

▲ Hacer pruebas masivas de próstata hace más mal que bien. En una publicación de 2010 en el *New York Times*, incluso el médico que descubrió el PSA dijo que hacer la prueba a gran escala era un “desastre de salud pública movido por el interés económico”. En 2012, la U.S. Preventive Services Task Force recomendó no realizar esta prueba, citando como evidencia que alrededor del 80 por ciento de los resultados eran falsos positivos. Entre los tratamientos innecesarios pueden hacerse biopsias dolorosas, cirugías y radioterapia. Los expertos calculan que hasta cinco de cada mil hombres que se hacen cirugía por cáncer de próstata mueren en un mes, y que al menos 200 de cada mil que se someten a radioterapia y cirugía para cáncer de próstata padecen complicaciones como incontinencia urinaria, disfunción eréctil y/o problemas intestinales. La American Urological Association no recomienda hacer un PSA en hombres de menos de 55 años, a menos que tengan factores de riesgo.



MITO

4

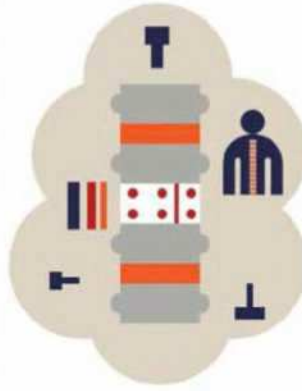
### LA LECHE BRONCA ES MÁS SALUDABLE QUE LA PASTEURIZADA

#### El origen

► Resulta difícil detectar cuándo o dónde comenzó esta idea, pero el movimiento de la leche bronca se ha vuelto cada vez más popular. Doce estados americanos permiten ahora la venta de leche bronca en tiendas, y 13 más permiten que se venda en la misma granja donde la producen. La pasteurización implica calentar la leche para matar bacterias dañinas, pero quienes apoyan el consumo de leche bronca dicen que el calor también mata nutrientes importantes y que consumir productos lácteos pasteurizados provoca reacciones alérgicas y síntomas de intolerancia a la lactosa.

#### La verdad

▲ La FDA dice que no hay evidencia de que la leche bronca aporte más beneficios que la pasteurizada. De hecho, dice justo lo opuesto: aunque los lácteos no pasteurizados como la leche y el queso se consumen comúnmente entre un poco más del tres por ciento de la población, provocan 96 por ciento de las enfermedades que se originan a partir de productos lácteos contaminados, según los CDC. Eso es 840 veces más enfermedades y 45 veces más hospitalizaciones que con los productos lácteos pasteurizados. Las infecciones causadas por bacterias dañinas en la leche bronca (como la salmonela, el E. coli y la listeria) pueden provocar fallas en el funcionamiento de los órganos, abortos, parálisis o muerte.



MITO

5

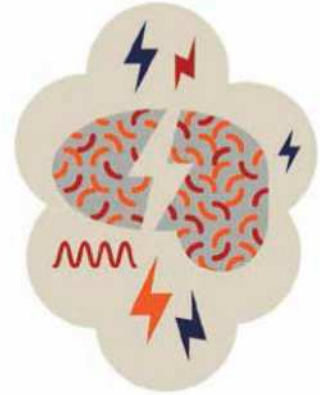
### SI PADECES DOLOR DE ESPALDA BAJA, LA MEJOR SOLUCIÓN ES LA FUSIÓN ESPINAL

#### El origen

► Las vértebras que alinean tu columna están acojinadas mediante discos que absorben el impacto. Con el tiempo, el daño de discos genera micro movimientos que pueden provocar dolor. Asimismo, los nervios de la columna se pueden pellizcar, resultando en dolor de piernas. En unos rayos X, tomografía y resonancia magnética, la reducción de espacio entre las vértebras suele interpretarse como degeneración de disco y fuente de dolor. De esta forma, parecía lógico que fusionar las vértebras y quitar hueso limitaría esos micro movimientos, generaría espacio para los nervios, y reduciría el dolor. Este pensamiento generó un aumento del 70 por ciento de cirugías para realizar este procedimiento entre 2001 y 2011. Ahora se realizan alrededor de 400 mil anualmente.

#### La verdad

▲ Un estudio reciente determinó que hasta 40 por ciento de las personas que se hace cirugía de espalda puede seguir padeciendo bastante dolor posteriormente. Además, las tasas de complicaciones por dichas operaciones –algunas ponen en riesgo la vida– pueden incrementar en un 20 por ciento. De hecho, incluso con los avances médicos de la actualidad, descubrir la causa del dolor de espalda baja resulta muy difícil. Alrededor del 85 por ciento es un tipo “no específico” –sin causa identificada– y una cirugía no suele ser la mejor opción para estos casos. En 2017, el American College of Physicians publicó nuevos lineamientos, recomendando que los médicos elijan opciones no quirúrgicas, como el ejercicio, la terapia física y la terapia de comportamiento cognitivo para combatir tanto el dolor agudo como crónico de espalda baja.



MITO

6

### LA TERAPIA DE CHOQUE PRODUCE DAÑO CEREBRAL

#### El origen

► Pasar una corriente eléctrica a través del cerebro para provocar una convulsión que altere la química del cuerpo parece algo violento o hasta bárbaro. Hollywood retrata a pacientes atados que se convulsionan de dolor antes de tornarse pasivos y padecer pérdida de memoria permanente, así como cambios de personalidad. (Lee: *One Flew Over the Cuckoo's Nest* y *American Horror Story: Asylum*.) De hecho, en la década de 1950 los hospitales psiquiátricos utilizaban terapia electroconvulsiva (ECT, por sus siglas en inglés) para “tratar” de todo desde comportamiento rebelde hasta la homosexualidad. Esta percepción persiste: en una encuesta realizada en el Reino Unido, alrededor del 20 por ciento de quienes la respondieron dijeron que temían morir si recibían ECT.

#### La verdad

▲ Para la gente que padece depresión severa resistente a tratamientos, la ECT suele ser la única opción. Mientras que los antidepressivos tienen un 50 a 60 por ciento de éxito, la ECT es efectiva en 70 a 90 por ciento de los casos. Los estudios muestran que la pérdida de memoria provocada por ECT es usualmente temporal y el tratamiento es seguro. Los pacientes no experimentan dolor por la corriente, y no hay convulsiones visibles. En general, la ECT es un tratamiento antidepressivo altamente efectivo –y para la prevención de suicidios, es por mucho superior a la terapia médica. Lo que es más, los pacientes suelen notar mejoras significativas después de una semana o dos, comparado con las seis a ocho requeridas para que los antidepressivos hagan efecto. Además se evitan los posibles efectos secundarios de los medicamentos.

# CÓMO CAMBIAR UNA MANERA DE PENSAR

Sea la tuya o la de otros...

## PASO 1 COMPRENDE

¿Cuándo y cómo comenzó esta creencia? ¿Se fue formando o la heredaste en tu juventud sin que tú exploraras la verdad? ¿La comparten tus familiares o amigos? ¿Se formó bajo un estado de ánimo exaltado? Conocer la motivación para mantener una creencia es el primer paso para reevaluar la verdad.

## PASO 2 EVALÚA

Enlista todas las razones por las que te aferras a esta creencia, incluso si hay gran evidencia en favor de lo contrario. Luego, haz otra lista sobre cómo mantener esta idea puede afectarte. Hazlo de manera objetiva, como lo harías con cualquier otra lista de pros/contras. La gente suele aferrarse a opiniones sin evaluar la evidencia.

## PASO 3 INVESTIGA

Abrir la mente es algo delicado, así que no te apresures. Trabaja por etapas. Empieza leyendo otras fuentes que opinen lo opuesto. Luego habla con una o dos personas que tengan esa creencia. Haz preguntas. Intenta vivir por un día como si hubieras cambiado de opinión y pon atención a cómo te sientes.

## PASO 4 REFUERZA

Entre más se refuerza una nueva creencia, más fuerte y automática se vuelve. Habla sobre tu nueva opinión con otros o repite cualquier comportamiento que resulte de ella. Pero ten cuidado con no cerrarte con esta nueva opción. Ponla a prueba periódicamente.

### PREGÚNTATE

“¿Desde cuándo recuerdo creer esto?”

### PREGÚNTALES

“¿Cómo llegaste a tener esta idea?”

### PREGÚNTATE

“¿En qué me ayuda esta creencia o cómo me hace sentir?”

### PREGÚNTALES

“¿Qué es lo que más temes sobre cambiar tu opinión?”

### PREGÚNTATE

“¿Qué pasaría si viviera por un día con una forma diferente de pensar?”

### PREGÚNTALES

“¿Estás abierto a escuchar un podcast que argumente una postura distinta?”

### PREGÚNTATE

“¿Mi comportamiento ha cambiado como resultado de esta nueva creencia?”

### PREGÚNTALES

“¿Has hablado sobre tu nueva opinión con alguien más?”

# EL FORTALECIMIENTO DE UNA CREENCIA ERRÓNEA

*Piensa en las creencias como conexiones entre células cerebrales (redes neuronales que contienen tu conocimiento, digamos, en torno a vacunas y aquellas que tienen tus conocimientos sobre el autismo). Conforme se arraiga una creencia, la conexión se hace más fuerte y tu mente se vuelve más “cerrada”.*

**V** = Información de vacunas

**A** = Información de autismo

## PASO 1 ASOCIACIÓN INICIAL

Primera mención de los temas juntos



## PASO 2 ASOCIACIÓN ESPORÁDICA



## PASO 3 ASOCIACIÓN AUTOMÁTICA

Cada vez que escuchas la palabra “vacuna” automáticamente piensas en “autismo”.



# Las mejores inversiones para tu salud mental

En MH analizamos una variedad de estudios científicos para identificar aquellos en los que debes invertir tu tiempo para reducir la ansiedad y el estrés.

## AL ALZA ▲

### NOTAS PERFECTAS

Las leyendas del rock no son conocidas por su buen humor, pero aprender a tocar un instrumento está relacionado con una disminución de la ansiedad y la depresión, según la Universidad de Jyväskylä en Finlandia.

## AL ALZA ▲

### DESCONÉCTATE

*Weightless* de Marconi Union es considerada la mejor canción para relajarte, ya que puede reducir el estrés en un 65 por ciento. Un tempo de 60 bpm es ideal para promover la relajación, según revela *Mindlab International*.

## AL ALZA ▲

### AMIGOS FERMENTADOS

Al ser ricos en probióticos que asisten en el proceso de digestión, los alimentos fermentados también pueden reducir los síntomas de ansiedad social, de acuerdo con la Universidad de Maryland. Pasa el chucrut, amigo.

## AL NIVEL ▶

### RESPIRA

Además de aliviar la tensión y ayudarte a dormir, desenrollar tu tapete de yoga hará que te preocupes menos sobre el futuro. Relájate con una pose de niño; es lo que recomiendan los expertos de *Georgia State University*.

## AL ALZA ▲

### EJERCICIO EN LA PLAYA

Abandona el gimnasio y obtén paz mental. Sólo cinco minutos de entrenamiento en exteriores –especialmente en un espacio verde o cercano al agua– pueden reducir la ansiedad, de acuerdo con la Universidad de Essex.

## AL ALZA ▲

### ELEVA TU HUMOR

Los novatos sufren de menos ansiedad y tienen un humor más estable en el gimnasio cuando realizan entrenamiento de pesas, afirma la Universidad de Maryland. Ya te habías cansado de correr en el parque de cualquier forma.

## A LA BAJA ▼

### LA TORMENTA PERFECTA

Intenta comprender a tus amigos perfeccionistas. Los de estándares muy elevados tienen un mayor riesgo de sufrir ansiedad y desórdenes compulsivos. Esto según el *Ruppin Academic Center*.

## A LA BAJA ▼

### CORTINAS DE HUMO

Los beneficios medicinales de la marihuana han sido puestos en duda. Un nuevo estudio demuestra que el uso de cannabis podría causar, en vez de aliviar, la ansiedad y depresión. La información proviene de la Universidad Colorado State.

## A LA BAJA ▼

### LA IMPORTANCIA DE LA MENTE

Tu poder mental te ayuda a tener éxito en el trabajo, pero un IQ elevado también te vuelve más ansioso al enfrentar estrés, revela la Universidad Lakehead. Así que no permitas que tu intelecto convierta piedras en montañas.

## AL NIVEL ▶

### PREOCUPACIONES FINANCIERAS

Una encuesta realizada en Estados Unidos encontró que (¡sorpresa!) el dinero es la principal causa de estrés en los hombres, esto de acuerdo con la American Psychological Association. No dejes que esos pedazos de papel controlen tu vida.

## AL ALZA ▲

### PODER HERBAL

Además de ayudarte a combatir los síntomas de la gripe, una dosis de equinacea puede reducir tu irritabilidad. Esto es lo que dice el *Hungarian Institute of Experimental Medicine*.

## AL NIVEL ▶

### LÍMITE DE DATOS

¿Actualizar Instagram se ha convertido en tu segundo trabajo? Tener siete o más cuentas en redes sociales puede incrementar tu ansiedad a comparación de contar únicamente con dos o menos, según la Universidad de Pittsburgh.

## LO QUE SUBE Y LO QUE BAJA

- ▲ **AL ALZA** || noticias que te calmarán
- ▶ **AL NIVEL** || balance kármico
- ▼ **A LA BAJA** || información preocupante



# Revierde el paso del tiempo con tecnología

DESAFÍA EL ENVEJECIMIENTO CON ESTOS TRATAMIENTOS NO INVASIVOS

POR GRANT STODDARD

PROBLEMA	CÓMO FUNCIONA	LO QUE PUEDES ESPERAR	\$
 <p><b>DIENTES AMARILLOS</b> Pide: <b>Blanqueamiento con láser</b></p>	<p>Un dentista combina un agente blanqueador con un láser para acelerar el proceso. "El método casero puede funcionar, pero toma mucho tiempo ver resultados", asegura Jennifer Stachel, D.M.D., quien utiliza un sistema LED llamado GLO con sus pacientes.</p>	<p>Cualquier blanqueador removerá una capa de material dental llamada fosfato de calcio, así que podrías experimentar sensibilidad. La capa regresará después de tres o cuatro días. Hasta entonces, evita los alimentos y las bebidas que puedan manchar los dientes, como moras, café o vino tinto.</p>	<p><b>150 a 600 dólares</b> Típicamente requiere una sesión.</p>
 <p><b>PAPADA DOBLE</b> Pide: <b>Kybella</b></p>	<p>Kybella es ácido desoxicólico sintetizado, el cual es una molécula natural que produce el cuerpo y asiste en la descomposición y absorción de la grasa dietética. Cuando Kybella se inyecta en la barbilla, derrite la grasa que rodea dicha área.</p>	<p>El tratamiento sólo toma alrededor de tres minutos, de acuerdo con Anthony Youn, M.D., un cirujano plástico asentado en Michigan. Podrías sentir una ligera sensación de ardor por cinco a 10 minutos y un poco de sensibilidad posterior, pero la recuperación es relativamente libre de molestia.</p>	<p><b>600 dólares o más</b> El monto está basado en el tamaño del área. Podría requerir múltiples sesiones.</p>
 <p><b>ROLLOS DE GRASA EN LA CINTURA</b> Pide: <b>Escultura en frío</b></p>	<p>En este procedimiento aprobado por la FDA, un dispositivo es sujetado a la zona problemática. Durante una hora, éste genera temperaturas suficientemente bajas para destruir las células de grasa. El cuerpo las metaboliza y expulsa de forma natural.</p>	<p>Experimentarás dolor, moretones, entumecimiento e inflamación durante algunas semanas, pero no hay tiempo de inactividad, según Joseph Eviatar, M.D., de OMNI Aesthetic MD, en Nueva York. Lo mejor de todo es que al concluir, las células de grasa se marchan para siempre.</p>	<p><b>1,500 dólares (750 por lado)</b> Podría requerir sesiones adicionales.</p>
 <p><b>ARRUGAS PROFUNDAS</b> Pide: <b>Rejuvenecimiento cutáneo con láser</b></p>	<p>Un dermatólogo aplica láser de alta energía en un patrón de rejilla sobre un área para fortalecer el colágeno. "Esto causa que dicha sustancia se contraiga, reduciendo la apariencia de arrugas profundas", señala Babar Rao, M.D., de Rao Dermatology.</p>	<p>Una crema que adormece la zona permite soportar la sesión, pero suele presentarse dolor. Unos días más tarde, la piel se endurece y se forma una costra. Ésta se cae y la piel que se encuentra debajo luce rosada durante una semana. El doctor Rao recomienda no hacerlo más de dos veces por año.</p>	<p><b>800 dólares o más</b> Podría requerir múltiples sesiones.</p>

→ Una gran sonrisa: un paciente se somete a un procedimiento de blanqueamiento en la oficina de Pia Lieb, D.D.S., en Nueva York.



# Tu mejor manera de perder grasa

PARA ALGUNAS PERSONAS, EL EJERCICIO PUEDE NO SER LA RESPUESTA IDEAL PARA LA PÉRDIDA DE PESO. ES POR ESO QUE AQUÍ TE DECIMOS QUÉ HACER AL RESPECTO.

POR LOU SCHULER

A lo largo de décadas, la opinión de los expertos en torno al ejercicio para la pérdida de peso fue muy sencilla: haz esto, pierde esto. Pero recientemente cambiaron de opinión: aunque el ejercicio es ideal para la salud mental y física general, dicen, no necesariamente aporta los mejores resultados que los hombres esperan obtener al inscribirse a un gimnasio.

¿Por qué piensan esto ahora? Más que nada, se debe a los Hadza.

Los Hadza son cazadores-recolectores del este de África que hacen más ejercicio en un día que el que la mayoría de nosotros realizamos en una semana. Cuando los científicos decidieron lanzarse a medir el gasto calórico de toda esa caza y recolección (además de todo lo demás en lo que gastan energía), les hicieron beber agua con dos isótopos extraños. Después de analizar

los isótopos que salieron en la orina, compararon la proporción que había de uno con el otro y pudieron definir cuánto CO<sub>2</sub> producían los Hadza a lo largo de ese tiempo y, por extensión, cuántas calorías generales habían quemado.

“Me acerqué a esta investigación asumiendo que entre más actividades haces, más calorías quemas”, dice el doctor Herman Pontzer, antropólogo de la Universidad Hunter y uno de los arquitectos de esta investigación que cambia el paradigma. Él también asumió lo opuesto –que entre más tiempo te la pasas sentado, menos calorías quemas. Así que cuando hizo una comparación de orina entre los delgados y hambrientos Hadza y los oficinistas sedentarios, los resultados le sorprendieron. Después de registrar su tamaño corporal, los oficinistas tenían el mismo gasto de energía que los

que se dedicaban a perseguir jirafas.

Pontzer dice que sucede lo mismo entre diferentes especies. La quema calórica diaria de un animal enjaulado en un zoológico es la misma que la de aquellos que nacen libres en el Serengeti. Aparentemente, entre más activo eres, más se ajusta tu metabolismo para equilibrar la balanza calórica.

Lo que esto significa es que no importa cuántas calorías incinere un hombre normal con el ejercicio, su cuerpo encontrará la manera de restringir la cantidad que quema el resto del día. Cuando los investigadores compararon a personas sedentarias con moderadamente activas, el grupo dinámico quemó solamente 200 calorías más al día en total, incluso si tenía mayores niveles de actividad. Eso es muy distinto a las cantidades que registras en un contador de nivel de acondicionamiento. Pontzer lo llama “gasto



de energía restringida”. Y tu metabolismo tiene mucho espacio para ajustarse, dado que 50 a 70 por ciento del gasto de energía se utiliza en funciones básicas como mantenerte vivo, 10 por ciento se usa para digerir comida y el resto (20 a 40 por ciento) es para actividad física.

¿Suena deprimente? Sí, en especial para los millones de hombres que probablemente no harían nada de ejercicio si no pensarán que eso les ayuda a bajar de peso. ¿No hay más que decir? No necesariamente.

## ¿ESTO TE SUENA FAMILIAR?

Mick DiMaria es un director creativo de 1.73 metros que trabaja como escritor en el sur de California. Él mantuvo su peso estable a lo largo de la mayor parte de su vida adulta sin gran esfuerzo, subiendo cinco kilos durante las fechas navideñas y bajándolos

después del inicio de un nuevo año. “Pero cuando llegué a los 40 años, no me resultó fácil bajarlos”, comenta. Con 80 kilos estaba muy por debajo del promedio nacional de 90 en hombres. Aun así, dice, “me encontraba casi en el límite máximo de densidad corporal”. Por eso, contrató a un entrenador. Aunque su enfoque inicial fue el de generar músculo, comenzó a bajar de peso, con un promedio de un kilo a la semana. Después de un año, llegó a 75.

Si hoy en día ves a DiMaria, jamás te imaginarías que pesa 12 kilos menos. Y si lo creyeras, pensarías que se debe a que varió drásticamente su dieta. Pero dice que esas transformaciones fueron leves, por ejemplo, comer más alimentos naturales y preparar sus comidas en lugar de pedir alimentos para llevar. “Nunca me saltaba comidas”, dice, “jamás dejé de comer nada.

Simplemente ingerí menos”. DiMaria no es el único caso. Todo entrenador tiene al menos un cliente cuyo cuerpo nunca recibió la noticia de que el ejercicio no era efectivo para bajar de peso. Quizá tú mismo lo hayas notado —el primo que empezó a entrenar en el sótano de su casa y se puso flaquísimo o el vecino que bajó cinco o 10 kilos caminando alrededor de la cuadra.

“El ejercicio en sí mismo no funciona para la mayoría de la población. Pero hay otros aspectos que van más allá de lo que vemos”, dice Brian St. Pierre, director de nutrición en Precision Nutrition. ¿Qué tan extraños son estos casos? ¿Qué tienen esas personas que las convierte en excepciones de las nuevas investigaciones? ¿Puedes ser tú una excepción? Al menos, un investigador dice que quizá tengamos más control sobre esto de lo que pensamos.

“Realmente creo que el ejercicio puede contribuir a la pérdida de peso”, menciona el doctor Clemens Drenowatz, profesor de educación física en la Universidad de Educación en Austria. Una razón de esto es un concepto llamado “flujo de energía”, o la velocidad de gasto de energía en el cuerpo. Imagina a tres hombres con un peso corporal estable. Dos de ellos tienen el mismo gasto de energía al día –digamos, 3,000 calorías. Los dos son de “alto flujo”, lo cual quiere decir que ingieren y queman muchas calorías. Pero sus cuerpos incineran energía de manera muy distinta. El primer hombre se mueve más, tanto intencionalmente (por ejercicio) como no (haciendo movimientos nerviosos y pasando mucho tiempo de pie). El segundo es muy sedentario; tiene un trabajo de oficina y casi no se ejercita. No obstante, el peso del segundo es mayor y requiere de más energía para moverse y mantenerse vivo. Entonces, al final del día, asumiendo que su ingesta de calorías es la misma, ninguno gana ni pierde mucho peso. Ahora pensemos en el tercer tipo. Es de bajo flujo, lo cual quiere decir que ingiere y quema menos calorías al día que los otros dos, pero también estableció un equilibrio y su peso se conserva estable. Las investigaciones iniciales de la década de 1950 sugirieron que las personas que se mueven menos consumen más calorías que las que gastan. Entre más se ejercita una persona, más fácil es evitar que suba de peso.

Pero sucede algo distinto en los extremos, algo que los científicos aún no comprenden del todo. Paradójicamente, entre más altos sean los números (calorías ingeridas/calorías quemadas), más delgado serás y más fácil te será controlar la grasa. Esto lo comprueba un estudio realizado durante tres años a adolescentes y

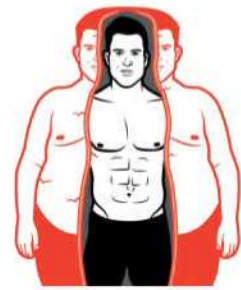
# Comprender el nuevo concepto de “flujo de energía” puede ser la clave para entender el secreto de la pérdida de peso.

publicado en el *American Journal of Clinical Nutrition*, en 2016. Los científicos descubrieron que los adolescentes que ingerían y quemaban muchas calorías reducían su porcentaje de grasa corporal a lo largo de esos tres años, mientras que los que comían poco e incineraban poco ganaban grasa. Esto es a pesar del hecho de que los adolescentes en el grupo de alto flujo comían varios cientos de calorías más al día que las que necesitaban para mantener su peso al inicio del estudio, mientras que los adolescentes de bajo flujo consumían menos de lo necesario. La combinación entre alta ingesta y alto gasto fue de alguna manera más poderosa que cualquier variable aislada, cosa que los hacía más delgados de lo que debían haber sido.

Como propuso Drenowatz en una investigación de 2017, la cantidad de calorías que consume la gente es independiente al total de ejercicio que realiza. Una persona activa que se vuelve sedentaria puede comer la misma cantidad que antes (si no es que más de lo necesario) y subir mucho de peso. Esa masa corporal adicional acelera su metabolismo, ya que necesita más energía para mantener un cuerpo más pesado. Eso, a su vez, le hace tener el mismo flujo de energía que cuando era más delgado y activo.

¿Por qué hace esto tu cuerpo? Drenowatz cree que el cuerpo humano busca un tipo de flujo de energía preferido y no un peso al gusto. De hecho, estudios realizados a gemelos han demostrado que ambos suelen tener el mismo flujo, incluso si sus pesos y niveles de actividad son distintos. La masa corporal superior del gemelo menos activo le permite quemar el mismo número de calorías que su hermano más delgado.

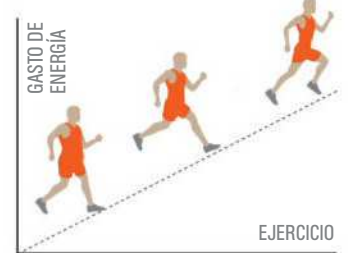
Pontzer dice que es posible que a una edad temprana se establezca un gasto de energía alto o bajo, aunque no sabemos cuál es el mecanismo exacto. Él ha notado que hay dos grupos que parecen tener un gasto de energía alto: los atletas y los campesinos. ¿Qué poseen en común? Ambos suelen comer mucho y moverse bastante en su infancia. Sea que esté en sus genes, en su entorno o en la combinación de ambos, un alto grado de energía en la infancia puede mantenerse igual a lo largo de la vida, pero Pontzer dice que no se sabe a ciencia cierta. Estar predispuesto a un alto flujo de energía puede ayudar a algunas personas a responder rápidamente a los entrenamientos y a ser más exitosos en la conservación de un peso estable a través del ejercicio, mientras que para otros, no hay cantidad de ejercicio alguna que cambie su pérdida de peso. Resulta que esto puede ser la clave para tener un peso saludable.



## EVOLUCIÓN DEL EJERCICIO Y LA PÉRDIDA DE PESO

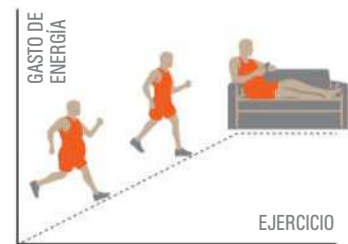
### ► Pensamiento antiguo

Cuanto más te ejercitas, más calorías quemas. Cuanto mayor sea el número de calorías quemadas, más bajas de peso.



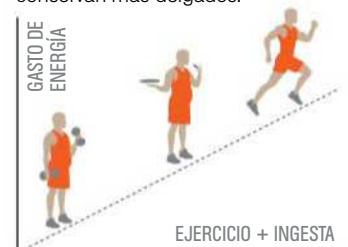
### ► Nuevo pensamiento

Cuanto más te ejercitas, más encuentra tu cuerpo la manera de evitar quemar calorías cuando no te estás ejercitando.



### ► El ciclo del flujo de energía

Para algunas personas, el combo de más ejercicio y más comida puede acelerar el metabolismo, así que aunque deben ganar peso, se conservan más delgados.





## ¿ENTRENAR O FLUIR?

Para saber si el ejercicio puede ayudarte fácilmente a bajar de peso y no recuperarlo, pregúntate si estás en una de las siguientes categorías:

- ▶ Eras extremadamente activo de niño pero ahora eres muy sedentario.
- ▶ Hasta hace poco, podías comer lo que quisieras sin aumentar mucho de peso, o no subir nada.
- ▶ Al igual que Mick DiMaria, la mayor parte de tu vida has estado en forma y apenas recientemente te dejaste ir.

Si algo de esto es cierto, hay una buena probabilidad de que seas de alto flujo. Eso sugiere que tu cuerpo prefiere comer mucho todos los días y que hasta hace poco, tu apetito coincidía con un nivel de actividad alto. Esto, a su vez, implica que tu cuerpo puede responder rápidamente a un entrenamiento estructurado.

El mejor ejercicio (obvio) es el que te guste más y hagas de manera consistente. ¿No tienes preferencia por alguno? A Drenowatz le gusta el entrenamiento de pesas. Incrementa el flujo de energía en cuatro formas:

1. Como mostró Drenowatz en un estudio de 2015, los pesistas desarrollan más fuerza funcional, lo cual genera más actividad general entre los entrenamientos. Hacer resistencia tiene el efecto opuesto, y produce

menos movimiento entre entrenamientos.

2. Tener una masa corporal aumentada eleva tu tasa metabólica en reposo.

3. Los entrenamientos intensos incrementan tu ritmo cardíaco por varias horas posteriores al ejercicio, con lo cual quemas más calorías conforme se recupera tu cuerpo. A diferencia de los aeróbicos, puedes sentir menos fatiga post-ejercicio si haces fortalecimiento. En lugar de relajarte en el sofá, puedes seguir estando físicamente activo.

4. Dichos entrenamientos también elevan el gasto de proteína en los músculos. Tener tasas más altas de gasto y acumulación igualmente incrementa la quema de calorías.

En total, Drenowatz recomienda hacer más de 300 minutos a la semana de gasto de energía a paso moderado o intenso, lo cual es un lineamiento menos popular que decir "camina 10,000 pasos al día". Pero esto no es muy distinto del programa que usaba DiMaria: tres entrenamientos de fortalecimiento de cuerpo completo a la semana, utilizando pesas relativamente pesadas con la meta de incrementar la fuerza muscular y el volumen.

Dos o tres sesiones a la semana de correr, caminar, andar en bici o alguna otra actividad de resistencia. No te esfuerces tanto como para afectar tus resultados en la sala de pesas. Exigir demasiado a tu cuerpo puede disparar el efecto contrario en el estudio antes mencionado.

Acabarás moviéndote menos entre entrenamientos y, como resultado, neutralizarás los beneficios.

La dieta es algo engañoso, ya que comer deliberadamente de más es una estrategia terrible cuando estás procurando bajar de peso. Intenta hacer lo que hizo DiMaria: come cuando tengas hambre. Pero asegúrate de que cada comida incluya al menos 20 a 30 gramos de proteína, para generar músculo, gastar más energía al digerir y para que te haga sentir satisfecho.

¿Qué pasa si haces todo bien y aun así no ves una diferencia significativa en la báscula? "La información es clara al respecto en tanto que el ejercicio es muy importante para la salud", señala Pontzer. "Los problemas de salud que la gente tiene conforme envejece (enfermedad de corazón, diabetes tipo 2, cáncer), se pueden combatir con ejercicio".

Drenowatz está de acuerdo, y añade que los beneficios psicológicos también son significativos. Te sientes mejor cuando estás más activo y eso a su vez te ayuda a motivarte para tomar decisiones de alimentación y de estilo de vida más saludables: si ya bajaste de peso, el ejercicio puede contribuir a no recuperarlo. Entonces, incluso si la idea de un entrenamiento básico no te favorece en bajar mucho de peso, no tienes nada que perder. Lo peor que te puede suceder es que te vuelvas más fuerte, delgado y saludable, lo cual no está nada mal.



Para reducir tu peso, aumenta tus músculos.



**PROTEICO**

Col rizada + pollo asado + topping estilo Hippie

**VEGETARIANO**

Lechuga radicchio + quinoa + topping Tex-Mex

# ¡Dile hola al wrap!

¿Estás intentando eliminar el pan de tu dieta? Tu mejor opción es reemplazar los sándwiches, baguettes y chapatas por envoltorios de vegetales. ¿No nos crees? Sigue leyendo.

POR MARYGRACE TAYLOR | FOTOS TED CAVANAUGH

▶ Así es como funciona esto: escoge una hoja como base, llénala con una proteína y agrega tus toppings. Luego envuelve y come. Estas recetas te servirán para hacer ocho wraps para cuatro porciones en total. Puedes preparar los componentes con anticipación y luego armar los wraps cuando estés listo para comer o cuando empagues tu almuerzo.





### PICANTE

Lechuga mantecosa + salmón + topping Thai Crunch

## BASE

- ▣ Lechuga radicchio
- ▣ Lechuga mantecosa (a.k.a. Boston)

- ▣ Col rizada, córtala y hiévela por cinco minutos, sumerge en agua helada hasta que se enfríe y seque.

## PROTEINA

- ▣ 2 tazas de pollo asado en cubos
- ▣ 500 g de salmón horneado sin escamas
- ▣ 500 g de cerdo cocido
- ▣ 1 taza de quinoa hervida
- ▣ 500 g de res sellada

## TOPPINGS

▣ **Tex-Mex.** En un tazón, mezcla una taza de frijoles negros enlatados (escurridos y enjuagados), un aguacate cortado en cubitos, un tomate mediano en cubos, 2 cucharadas de cilantro picado, 2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido y ¼ de cucharadita de sal. Puedes agregar un poco de especias. Luego sazona al gusto con Cayena molida.

▣ **Estilo Hippie.** En un tazón, revuelve 2 cucharadas de salsa picante y ½ taza de hummus pre hecho. Ponle una cucharada de esto a los vegetales verdes, luego divide ½ taza de cebolla roja en rodajas finas y una taza de alfalfa en tus wraps.

▣ **Faux gyro.** En un tazón, mezcla ½ taza de yogur griego sin grasa con 2 cucharadas de pepino cortado en cubitos, 2 cucharadas de eneldo picado, 2 dientes de ajo picados y una pizca de sal. Coloca una cucharada en cada wrap y cubre con ½ taza de pepino en rodajas finas y ½ taza de tomates cherry a la mitad.

▣ **Mediterráneo.** En un tazón, mezcla ½ taza de alcachofas marinadas (picadas), ½ taza de tiras de pimiento rojo asado y ½ taza de pasta tapenade comprada en el supermercado. Mezcla estos ingredientes y sazona al gusto con sal y pimienta si es necesario.

▣ **Thai Crunch**  
Cubre tus wraps y proteínas con ¼ de taza de maní salado picado, 1 taza de zanahoria rallada, ¼ de taza de jalapeños en rodajas finas y salsa picante al gusto.

## UN HOMBRE, UN SARTÉN, UN PLAN: SÁNDWICH SLOPPY JOE



Nunca serás demasiado viejo para disfrutar de un buen sándwich. Sin embargo, sí lo eres para cocinar carne misteriosa que viene en una lata. La base de este sándwich es carne magra de res alimentada con hierba, verduras frescas, y azúcar moreno para una dulzura sutil. Toma servilletas. Muchas.

**POR PAUL KITA**

### LO QUE NECESITARÁS

1 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA

2 DIENTES DE AJO PICADOS

½ CEBOLLA PICADA

1 PIMIENTO ROJO, CORTADO EN CUBITOS

2 ZANAHORIAS MEDIANAS, CORTADAS EN CUBITOS

500 G DE CARNE MAGRA DE RES MOLIDA

1 CUCHARADA DE SALSA DE TOMATE

1 LATA DE TOMATES MACHACADOS

1 CUCHARADA DE AZÚCAR MORENO

2 RAMITAS GRANDES DE TOMILLO (SÓLO HOJAS)

PAN DE HAMBURGUESA

QUESO CHEDDAR RALLADO (OPCIONAL)

1. En un sartén grande antiadherente, agrega el aceite, el ajo y la cebolla. Enciende el fuego a medio alto y cocina hasta que esté aromático, de 1 a 2 minutos. Añade el pimiento y las zanahorias. Cocina revolviendo ocasionalmente, hasta que se suavice un poco, de 2 a 3 minutos. Echa la carne molida y cocina, revolviendo ocasionalmente, hasta que se dore, de 8 a 10 minutos (puedes drenar la grasa en este punto si lo necesitas. Ten cuidado, ¡está caliente!).
2. Ajusta el calor a medio bajo. Agrega la salsa de tomate y mezcla bien, luego añade los tomates triturados, el azúcar moreno y el tomillo. Cocina, revolviendo de vez en cuando, hasta que espese, de 15 a 20 minutos. Sazona al gusto con sal y pimienta y, si lo deseas, pon azúcar moreno extra.
3. Sirve sobre el pan, agrega queso si gustas. Rinde seis porciones. Por porción: 371 calorías, 24 g de proteína, 37 g de carbohidratos (5 g de fibra), 16 g de grasa.

## GRASA EN LA CARNE DE RES

La relación de carne-grasa es importante. El primer número es el porcentaje de músculo de carne del vacuno. El segundo es el porcentaje de grasa.



**95/5.** ¡Es un corte magro! También verás 92/8, 96/4 y 98/2. Es recomendable para las comidas que tienen muchos ingredientes como complemento y grasas añadidas (como los tacos).



**90/10.** Esta mezcla de carne bien equilibrada es perfecta para albóndigas. Hay suficiente grasa para darle un rico sabor, pero no tanto como para que tu comida esté nadando en un grasoso charco.



**80/20.** El 20 por ciento de grasa no es lo más alto en el mercado (70/30 lo es), pero es la combinación correcta para crear hamburguesas jugosas y sabrosas.



# Los mejores alimentos para los hombres

» En la actualidad, cada vez son más los hombres que acuden al supermercado para comprar los víveres para la familia, esto de acuerdo con una encuesta reciente comisionada por Men's Health. La selección de ingredientes es algo esencial. La lista que te presentamos a continuación fue compilada en conjunto con expertos en nutrición y te ayudará a comer de forma saludable sin sacrificar el sabor. Además, te dará tranquilidad sobre los productos que consumes y que le brindas a tus seres queridos.



## ¿QUÉ HACE QUE UN ALIMENTO SEA BUENO?

Los alimentos con la mayor cantidad de proteína, fibra y grasas saludables con menos calorías y azúcares añadidos son considerados los mejores. Otro punto importante es, por supuesto, el sabor.



▶ **DESAYUNO**

## Hot cakes de moras con plátano



**1.** Cocina la **harina para hot cakes** siguiendo las instrucciones del empaque (revuelve una taza de la mezcla con una taza de **agua fría**; evita licuar demasiado. Para obtener mejores resultados, utiliza la masa en cuanto esté lista). Agrega **½ taza de moras azules**. **2.** En una plancha ligeramente **aceitada** y caliente a **190 °C** (o un sartén a fuego medio), agrega **¼ de taza de masa por hot cake**. Cuando aparezcan las burbujas, dale la vuelta y cocina hasta que adquieran un tono entre café y dorado, alrededor de 30 segundos. **3.** Sirve con **nueces picadas** y un **plátano rebanado**. No olvides el café. Esta receta basta para cuatro hot cakes.





▶ SNACK

## Palomitas de maíz poderosas

1. Prepara una bolsa de palomitas para microondas, vacíala sobre un tazón y agrega **cúrcuma molida** al gusto. Si se te antoja algo con un poco más de sabor, añade **una pizca de pimienta de Cayena**. ¿Por qué? La cúrcuma tiene propiedades antiinflamatorias, mientras que la capsaicina, uno de los compuestos de la pimienta de Cayena, puede ayudarte a combatir el dolor.



▶ ALMUERZO

## El mejor sándwich de salmón

1. Coloca los siguientes ingredientes sobre dos rebanadas de **pan Ezekiel** (éste es elaborado a partir de granos enteros germinados, a diferencia de las harinas refinadas de otros tipos de pan): **mayonesa baja en grasa**, **hojas de col rizada**, **salmón salvaje** (puedes elegir uno enlatado, aunque se recomienda comprarlo fresco), **dos rebanadas de tocino** y una capa final de **guacamole**.



**CENA**

## Pechuga de pollo sellada

**1.** Coloca una **pechuga de pollo sin piel ni hueso** dentro de una **bolsa ziploc** y aplánala. Sazónala y colócala sobre un sartén a fuego medio durante cinco a siete minutos por lado. Transfiérela a un plato. **2.** En el mismo sartén, baja la flama a medio-bajo. Agrega una **cucharada de aceite de oliva** y un **diente de ajo picado**. Cocina por 30 segundos y añade un **manejo de brócoli rabe** (se trata de un vegetal de la familia de la col), coloca la tapa sobre el sartén y cocina hasta que esté tierno, de tres a cinco minutos. Sirve junto con el pollo y sazónala con una **cucharada de salsa barbecue**. Una porción.



**COMIDA**

# Hamburguesa estilo australiano

1. Compra **carne molida** y forma hamburguesas de 115 gramos. Sazónalas y cocínalas a término medio, tres minutos por lado.
2. En un tazón pequeño, mezcla **salsa catsup** y **mayonesa** en partes iguales.
3. Transfiere cada hamburguesa a un **pan tostado** con una **rebanada de queso cheddar**, una **hoja de lechuga**, una **rebanada de tomate** y un **huevo frito**. Cuatro porciones.



**SNACK**

# Nueces con cerveza

1. Este es muy simple. Sólo abre una **lata de cerveza** (te recomendamos una ale) y sírvela junto a un **plato pequeño con nueces de la India**. La cerveza te refrescará después de un largo día de trabajo, particularmente si es una tarde calurosa –sólo evita excederte– y las nueces te brindarán una saludable dosis de proteínas y grasas insaturadas.







 **DESAYUNO**

# Nachos con huevo

**1.** En un sartén grande a fuego medio, calienta **una cucharada de aceite**. Agrega **un puñado de totopos** y **¼ de cebolla picada**. Cocina por tres minutos. Baja a fuego medio-bajo y añade **tres huevos**. Revuelve y cocina. Transfiere la mezcla a un plato y echa **jitomate en cubos, aguacate, queso cotija, rábano en rebanadas, cilantro** y **salsa picante** al gusto. Rinde una porción.



Entrenamiento sin excusas (parte 1)

# Construye tu cuerpo de playa

¿QUIERES UN SIX-PACK Y BÍCEPS ENORMES DURANTE EL VERANO? COMIENZA CON ESTE ENTRENAMIENTO, LA PRIMERA PARTE DE UNA SERIE MENSUAL DE TRES ENTREGAS. **Fotos Ben Goldstein**

» —> Primero hablemos con la verdad: no obtendrás un cuerpo de verano con un par de entrenamientos. Debes tomar un enfoque lento pero seguro que te permita perder de 500 gramos a un kilo por semana —el máximo recomendado por los CDC. Y deberás seguir un programa de 12 semanas como el que te presentaremos aquí, diseñado por Andy Speer, C.S.C.S., creador del entrenamiento Anarchy Abs. Comienza con entrenamientos híbridos para quemar grasa este mes, pasa a movimientos para construir músculo el próximo y termina con un recorte final de grasa, justo a tiempo para tu viaje a la playa.

## INSTRUCCIONES

Entrena tres días por semana —día 1, día 2 y día 3. Completa el circuito de tres movimientos designado para cada día seguido del circuito respectivo de acondicionamiento que verás al final de este artículo. Haz los movimientos “C” a manera de tempo: en cada repetición toma tres segundos para bajar el peso y un segundo para elevarlo; luego haz una pausa de dos segundos. Completa series de seis repeticiones para todos los movimientos “C” la primera semana; agrega una serie en cada semana subsecuente.



## DÍA 1 | JALAR

### 1A Molino recostado

Colócate sobre tu costado derecho con las piernas estiradas. Flexiona la pierna izquierda, llevándola hacia el suelo y extiende ambos brazos a tu lado derecho. Esta es la posición inicial. Con el hombro derecho y la cadera fijos, rota el brazo izquierdo hacia arriba y hacia atrás. Esa es una repetición; haz dos series de 10 por lado.

### 1B Dominada escapular

Cuelga de una barra como si estuvieras a punto de hacer una dominada y eleva los hombros ligeramente; este es el comienzo. Sin flexionar los brazos, contrae los omóplatos. Tu torso debería elevarse ligeramente. Regresa a la posición inicial. Esa es una repetición; haz dos series de 10.

### 1C Curl hincado

Híncate con los muslos perpendiculares al suelo y sostén un par de mancuernas de peso medio a tus costados, las palmas viendo hacia ti. Esta es la posición inicial. Eleva ambas mancuernas hacia arriba contrayendo los bíceps, glúteos y core. Regresa al comienzo. Esa es una repetición.

## DÍA 2 | PIERNAS

### 2A Estiramiento 90-90

Siéntate en el suelo con tu pierna izquierda directamente frente a ti, la rodilla flexionada 90 grados. Coloca tu pierna derecha detrás y flexiona esa rodilla también en 90 grados. Ese es el comienzo. Baja el pecho hacia tu muslo izquierdo. Sostén por 60 segundos y regresa al comienzo. Repite del otro lado.

### 2B Sentadilla lateral

Abre bien las piernas y apunta los pies hacia el frente. Esta es la posición inicial. Lleva tu peso hacia el costado derecho mientras flexionas esa rodilla; baja hasta que no puedas mantener tu espinilla perpendicular al suelo. Regresa al comienzo; repite del otro lado. Esa es una repetición; haz dos series de 10.

### 2C Peso muerto con mancuernas

Párate sosteniendo un par de mancuernas pesadas a tus costados, las rodillas ligeramente flexionadas. Empuja la cadera hacia atrás y baja el torso hasta que sientas tensión en tus isquiotibiales. Mantén las pesas cerca de tus piernas mientras bajas. Regresa a la posición inicial contrayendo los glúteos. Esa es una repetición.



3B

**3A Estiramiento de hombros**

Siéntate con los brazos extendidos detrás, abiertos al mismo ancho que los hombros. Las palmas deben estar en el suelo, las rodillas flexionadas y los pies juntos. Planta las manos y desliza el trasero hacia el frente poco a poco. Detente en el momento en que sientas tensión en el hombro. Sostén por 60 segundos.

**3B Press cubano en banco inclinado**

Recuéstate con el pecho en un banco inclinado sosteniendo discos de cinco libras con los brazos colgando de forma natural. Esta es la posición inicial. Flexiona los codos en 90 grados, elevándolos a la altura de los hombros. Rota los antebrazos hacia arriba, elevando las pesas hasta que sean paralelas al suelo. Revierte los movimientos. Esa es una repetición; haz dos series de 10.

**3C Press de pecho con mancuernas**

Recuéstate en un banco sosteniendo un par de mancuernas de peso medio sobre tus hombros con los brazos estirados. Flexiona los codos para bajar las pesas. Haz una pausa y elévalas de nuevo. Esa es una repetición.



3A



3C

**QUEMA CADA VEZ MÁS**

Aprende los movimientos durante la primera semana y gradualmente eleva la intensidad.

**SEMANA 1. HAZ TRES RONDAS; 30 SEGUNDOS DE TRABAJO POR 30 DE DESCANSO.**

**SEMANA 2. HAZ CUATRO RONDAS; 30 SEGUNDOS DE TRABAJO POR 30 DE DESCANSO.**

**SEMANA 3. HAZ TRES RONDAS; 40 SEGUNDOS DE TRABAJO POR 20 DE DESCANSO.**

**SEMANA 4. HAZ CUATRO RONDAS; 40 SEGUNDOS DE TRABAJO POR 20 DE DESCANSO.**

**Enciende el horno y quema grasa con trabajo de acondicionamiento**

Acelera tu metabolismo terminando tu entrenamiento con un circuito quemagrasa. Para comenzar, realiza cada movimiento (1, 2 y 3) por un minuto, siguiendo las rondas y el calendario que tienes a la izquierda. Realiza todos los movimientos para completar una ronda.

**DÍA 1 / JALAR****1. Sentadilla con mancuerna.**

Sostén una mancuerna de 25 libras de forma vertical frente a tu pecho con ambas manos. Flexiona las rodillas y baja el torso hasta que los muslos sean casi paralelos al suelo.

**2. Dominada.** Cuelga de una barra con las palmas hacia el frente. Lleva el pecho hacia la barra y haz una pausa. Baja lentamente.

**3. Contracción isométrica de abs.** Recuéstate con las piernas y brazos estirados. Eleva tus miembros mientras contraes el abdomen.

**DÍA 2 / PIERNAS****1. Desplante de patinador.**

Flexiona las rodillas, da un salto hacia la izquierda y aterriza con ese pie. Ahora salta de vuelta hacia la derecha, aterrizando con ese pie.

**2. Remo alternado.** Sostén dos mancuernas de 25 libras, flexiona la cadera. Lleva la pesa derecha hacia tus costillas, haz una pausa y bájala. Repite del lado izquierdo.

**3. Contracción isométrica de abs con movimiento.** Lo mismo que antes pero esta vez impúlsate de atrás hacia adelante de forma fluida.

**DÍA 3 / EMPUJAR**

**1. Salto vertical.** Flexiona las rodillas ligeramente, lleva los brazos hacia atrás y salta hacia arriba tan alto como puedas, elevando los brazos sobre la cabeza. Aterriza suavemente y repite.

**2. Lagartija con agarre cerrado.** Asume una posición de lagartija pero con las manos debajo de los codos. Sin alejarlos del torso, baja el pecho hacia el suelo. Empuja para regresar.

**3. Contracción isométrica de abs con movimiento.** Sigue las instrucciones del día 2.

# El poder del six-pack

TE PRESENTAMOS OCHO FORMAS EN LAS QUE ENTRENAR TU ABDOMEN PUEDE MEJORAR TU VIDA.

**POR MARK BARROSO**

El sueño de poseer un abdomen de lavadero probablemente sea la razón principal por la que sufres a lo largo de series interminables de abdominales y planchas. Pero no desesperes, mientras progresas en el camino rumbo a tu six-pack, obtendrás otros beneficios incluso más grandes que una cincelada sección media. Aquí hay ocho razones para mantenerte motivado en el día de abs.

## 1/ TE PERMITE DOMINAR TU DEPORTE

El entrenamiento de core te vuelve un mejor atleta en prácticamente cualquier deporte que necesite fuerza o velocidad, de acuerdo con Stuart McGill, Ph.D., un profesor de biomecánica de la columna en la universidad de Waterloo. Eso es porque un abdomen fuerte te permite transmitir más potencia hacia brazos y piernas, de manera que puedas golpear más fuerte, enviar más lejos un balón y patear con gran fuerza.

## 2/ MEJORA TU BALANCE

"Un core fuerte mantiene tu torso en una posición más estable cuando te mueves, ya sea que estés practicando un deporte o realizando cualquier otra actividad", según explica el especialista en medicina del deporte, J. Christopher Mendler, M.D. Eso te ayuda a evitar lesiones y hace que tus movimientos sean más eficientes.

## 3/ TE AYUDA A VENCER EL DOLOR DE ESPALDA

Un programa de entrenamiento para core puede usarse tanto para prevenir como controlar el dolor de espalda, según sugieren investigaciones realizadas en Canadá. Si has tenido problemas con la espalda, será mejor que realices ejercicios que te mantengan en una posición estática (como planchas laterales), en vez de aquellos en los que hay una flexión de la columna como los sit-ups.

## 4/ TE BRINDA UNA MEJOR POSTURA

Fortalecer el core, específicamente a través de Pilates, puede ayudarte a lucir más derecho. Los hombres que realizaron tres sesiones de este sistema de entrenamiento por ocho semanas obtuvieron mejoras



**PON A PRUEBA TU BALANCE** PÁRATE SOBRE UNA SOLA PIERNA CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS. SI RESISTES POR 60 SEGUNDOS, ESTÁS APROBADO.

significativas en una prueba de estabilidad postural, eso es lo que revela un estudio publicado en *Isokinetics and Exercise Science*.

## 5/ TE ASISTE PARA ROMPER TUS MARCAS

Un core que no se entrena es como un panel de triplay, mientras que uno fuerte es como el tronco de un roble que te brinda una plataforma sólida a partir de la cual puedes levantar más peso. "Mantener el core contraído a lo largo de una sentadilla o un press de banca incrementará tu poder, además de que mantendrá tu espalda en una posición segura", dice Liza Edebor, quien entrena al pitcher de los Cubs, Jake Arrieta. Comienza cada uno de tus entrenamientos de fuerza con 10 minutos dedicados al core.

## 6/ TE HACE MOVERTERTE COMO NINJA

Hacer una combinación de movimientos para core y de estabilidad, tales como TRX y ejercicios con una sola pierna, puede volverte más ágil. Un estudio publicado en *Kinesiology* encontró que los hombres que realizaron este tipo de entrenamiento tuvieron mejores resultados en pruebas de agilidad que aquellos que únicamente

hicieron movimientos tradicionales de fisicoculturismo.

## 7/ CONTROLA LA INFLAMACIÓN

Para evaluar el efecto del entrenamiento intensivo de core en la inflamación, científicos efectuaron un análisis de ocho estudios y encontraron que este tipo de ejercicio puede reducir los marcadores de inflamación en hasta 25 por ciento, similar al resultado que brindan algunos medicamentos. Esto podría mejorar tu recuperación, bienestar y estado general de salud.

## 8/ INCREMENTA TU LONGEVIDAD

Un six-pack puede evitar que te entierren, por lo menos durante un rato. Esa es la conclusión de investigadores de la *Mayo Clinic* que analizaron 11 estudios sobre la circunferencia de la cintura. Los hombres con cinturas de 109 centímetros o más tuvieron un riesgo 52% más elevado de sufrir una muerte prematura que aquellos con cinturas de 88 centímetros o menos. Cada incremento de cinco centímetros en el tamaño de la cintura está asociado con un aumento de 7% en el riesgo de muerte.

# Clase magistral de dominadas

APRENDE LAS CLAVES DEL MOVIMIENTO QUE TE AYUDARÁ A CONSTRUIR UNA ESPALDA ANCHA, HOMBROS DEFINIDOS Y GRANDES BÍCEPS.

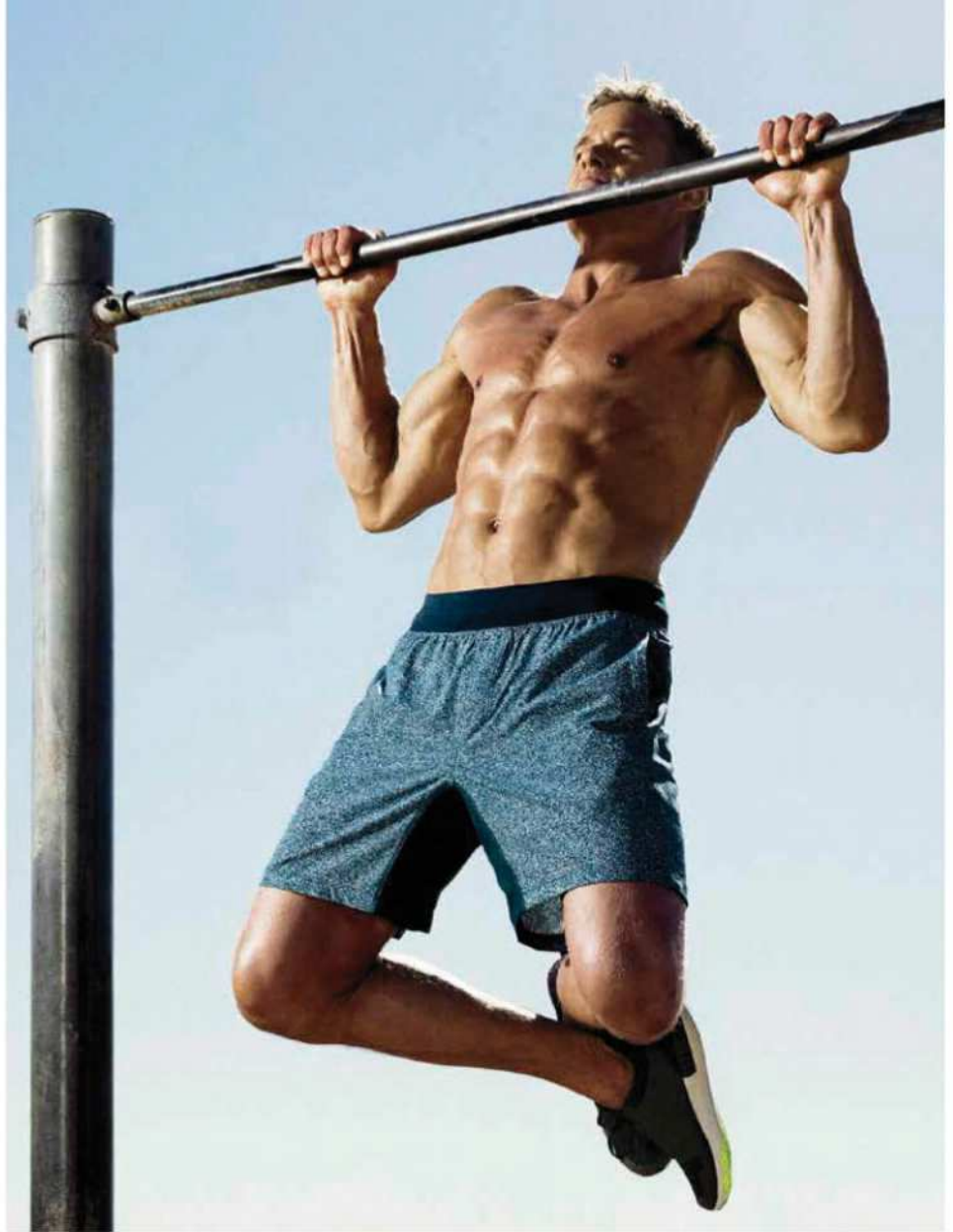
Por Andrew Heffernan C.S.C.S.

Foto José Mandojana

III → ¿Evitas la barra en el gimnasio? ¿Tienes recuerdos humillantes de la clase de deportes? No estás solo. La dominada resulta intimidante para muchos hombres. Y es una lástima porque hay pocos ejercicios que fortalezcan todo tu torso, reten tu core y mejoren tu postura como la clásica dominada.

Aprender a hacer este movimiento es un reto que vale la pena emprender. Es un ejercicio que puedes hacer en cualquier parte, desde el gimnasio hasta un andamio en la calle o el árbol en tu patio trasero.

Estamos aquí para enseñarte el camino y ayudarte a superar todos los obstáculos que encuentres a tu paso —brazos delgados como cerillos, piernas pesadas, agarre débil— para que domines este extraordinario movimiento de peso corporal. No importa si este ejercicio te produce pesadillas, aprenderás a hacerlo. ¡Adelante!



## ¿CUÁNTAS PUEDES HACER?

### CERO: HAZ ESTOS MOVIMIENTOS TRES VECES POR SEMANA



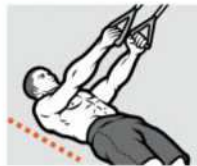
#### 1/ Contracción isométrica

Párate en una caja debajo de la barra y salta hasta la posición superior del ejercicio. Mantente ahí tanto tiempo como puedas, contrayendo los músculos de tu espalda. Intenta aguantar tres repeticiones de 20 segundos.



#### 2/ Dominada negativa

Párate en una caja debajo de la barra y salta hasta la posición superior del ejercicio. Haz una pausa y luego baja lentamente. Este proceso deberá tomarte cinco segundos. Completa tres series de cinco repeticiones.



#### 3/ Remo invertido

Toma un par de agarradores de TRX e inclina tu cuerpo hasta que forme un ángulo de 45 grados con respecto al suelo. Lleva los codos hacia atrás y luego regresa al inicio. Esa es una repetición; haz tres series de 15.

### UNA A NUEVE: HAZ ESTOS MOVIMIENTOS DOS VECES POR SEMANA



#### 1/ Incremento progresivo de reps

Cuelga de la barra, haz una dominada y luego baja al suelo. Haz cinco de estas tu primera semana. La semana siguiente, efectúa cuatro series de dos repeticiones (en otras palabras, dos dominadas antes de bajar de la barra).



#### 2/ Dominada asistida

Cuelga una banda de resistencia de la barra pasando un extremo debajo del otro. Coloca tu pie en la parte inferior. Cuelga de la barra y haz dominadas. Intenta hacer dos series de ocho repeticiones.

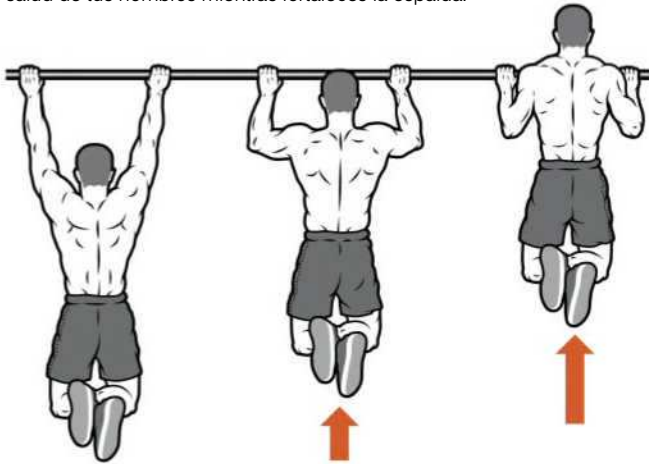


#### 3/ Dominada escapular

Cuelga de una barra con una ligera tensión de los omóplatos. Con los brazos estirados, contrae estos músculos completamente. Sostén por un segundo. Esa es una repetición; haz dos series de 10 a 15 repeticiones.

## DETALLES, DETALLES...

Hacer una dominada requiere más que sólo colgar de una barra y tirar hasta que tu barbilla la supere. Conocer las minucias del movimiento mantendrá la salud de tus hombros mientras fortaleces la espalda.



### LA PARTE BAJA

Nunca alivies la tensión de la espalda. Tus brazos deben estirarse por completo, pero no sólo cuelgues, mantén una tensión constante en los hombros. "Si te relajas completamente, generarás presión en los tendones de tus bíceps y los manguitos rotadores", según explica Eric Cressey, C.S.C.S. "No quieres que suceda eso".

### A MEDIO CAMINO

Pon atención a tus omóplatos. Una vez que comiences a tirar para subir, no uses sólo los brazos. En vez de eso, piensa en llevar los omóplatos hacia abajo y atrás mientras tus codos viajan hacia las costillas. Estarás usando lo que los fisiólogos llaman "ritmo escapulohumeral". Esto es clave para mantener la salud de los hombros.

### LA PARTE SUPERIOR

No te rindas ahora, trabaja para terminar. Cuando tu barbilla supere la barra, no dejes de jalar. Aprieta los omóplatos e intenta mantener la tensión en tu abdomen y glúteos. "Tu torso puede moverse ligeramente hacia atrás, pero cuidado, no debes dejar que tus hombros vayan hacia adelante", explica Cressey.

## EL GRAN DEBATE

Hay tres tipos de dominadas que suelen verse en el gimnasio. Conoce los pros y contras de cada uno antes de permitir que alguien cambie tu técnica.

### Dominada colgando por completo.

En la parte baja del ejercicio, relajas tus hombros y espalda.

**PROS** Utilizarás el rango de movimiento completo. La pausa minimiza las trampas.

**CONTRAS** Dejas tus ligamentos en una posición vulnerable.

### Tensión constante.

Es el estándar de oro, mantienes la tensión en la espalda en la parte baja.

**PROS** Fortaleces tu espalda y brazos manteniendo los ligamentos seguros.

**CONTRAS** Es mucho más difícil de lo que parece; ocho reps pueden retar a la mayoría de los hombres en forma.

### Dominada con balanceo o kip.

Tus hombros oscilan adelante y atrás creando inercia.

**PROS** Este movimiento reta tu resistencia mientras que te ayuda a desarrollar fuerza en el tren superior.

**CONTRAS** Si no tienes una técnica impecable, es fácil lesionar tus hombros.

## SUPERANDO LA BARRA

¿Cómo te comparas con otros en el mundo de las dominadas?

INFANTES DE MARINA EADAES 21-35	5 repeticiones (mínimo)
CALIFICACIÓN PARA LOS RANGERS DEL EJERCITO	6 repeticiones
CADETES DE WEST POINT	9 repeticiones (promedio)
SEALS DE LA MARINA	10 repeticiones (mínimo)
RECLUTAS DEL FBI	20 repeticiones (recomendable)
RÉCORD GUINNESS EN UN MINUTO	54 repeticiones

## 10 O MÁS: UNA VEZ POR SEMANA PRUEBA CON ESTOS MOVIMIENTOS; INTENTA HACER DE 3 A 5 SERIES DE 6 A 10 REPETICIONES CADA UNO



### 1/ Dominada con peso

Olvídate de agregar repeticiones, es la resistencia lo que te fortalece. Idealmente, deberías usar un chaleco y hacer tres series de 10 antes de agregar más. ¿No tienes chaleco? Usa un disco como se ve arriba.



### 2/ Dominada con agarre mixto

Sujeta la barra con una mano viendo hacia el frente y la otra mirando hacia atrás. Ahora haz dominadas, procurando conservar el balance; no dejes que las caderas se muevan hacia un lado o el otro.



### 3/ Dominada pliométrica

Elévate rápidamente y cuando tu barbilla se acerque a la barra, suéltala por un momento, luego tómalala de nuevo. ¿Demasiado fácil? Prueba esto: cuando la sueltes, tómalala de nuevo pero con un agarre supino.



### 4/ Dominada en cuerda

Las dominadas siempre son un reto para tu fuerza de agarre, pero esta variación incrementa la dificultad. Cuelga una cuerda de la barra y tómalala de ambos lados para realizar las repeticiones.



### 5/ Dominada en posición L

En la parte inferior del movimiento, junta las piernas y estíralas al frente, formando una L con el torso. Mantén la contracción del abdomen y sostén las piernas en ese sitio mientras realizas todo el movimiento.



### 6/ Dominada de arquero

Mientras te elevas, lleva tu pecho hacia la mano izquierda, estirando la mano derecha sobre la barra. Baja, haz una pausa y repite, esta vez llevando el pecho hacia la mano derecha.



**ESTÁS LISTO? EL SECRETO PARA EL ÉXITO ES QUE NO HAY TAL.** “Entreno seis días por semana y algunos de esos días son dobles”, explica. “Estoy todo el día en la oficina, de 9:00 am a 7:00 pm o en ocasiones más tarde, pero creo que siempre puedes encontrar tiempo para entrenar, aunque tendrás que sacrificar algo. Te va a tocar tráfico, vas a dormir un poco menos, no vas a poder ver la televisión...”. A cambio, serás capaz de usar tu cuerpo de formas que nunca creíste posibles y lucirás mejor que nunca.

Después de probar una variedad de deportes a lo largo de los años, Rodrigo descubrió las carreras con obstáculos y ahora es una presencia frecuente entre los atletas de élite en esta disciplina. Hay dos factores que lo han convertido en un rival de cuidado: la intensidad con que aborda el entrenamiento (en la página 70 encontrarás una muestra de los ejercicios que suele realizar) y la motivación

# LISTO



**ESA ES UNA BUENA FORMA DE DESCRIBIR A RODRIGO COLORADO. BANQUERO DE DÍA, ATLETA DE NOCHE E INTENSO LAS 24 HORAS. ESTE HOMBRE NOS COMPARTIÓ EL SECRETO PARA TENER ÉXITO EN CUALQUIER ÁMBITO, INCLUYENDO EL MUNDO LABORAL Y EL ENTRENAMIENTO FÍSICO.**

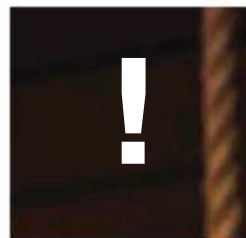
---

**POR VÍCTOR MARTÍNEZ  
FOTOS PEPE ESCÁRPITA  
LOCACIÓN BLACK CROSSFIT**

---



para encontrar y potenciar cualquier posible ventaja. En este sentido nos habló sobre el equipo que utiliza tanto en el gimnasio como en el campo de batalla. “Me interesan los temas de tecnología en cuanto a las prendas, y es algo que si no te lo explican no lo ves”, apunta. “Debes saber que todo tiene una función, permitiéndote hacer mejor las cosas y evitar lesiones”. Una muestra de esto son los shorts **Oceanaire Hybrid** de Puma que puedes ver más abajo; su tecnología **dryCELL** te ayuda a mantenerte seco, sin importar cuán intenso sea el entrenamiento. Por otro lado, los tenis **IGNITE Flash evoKNIT** que porta Rodrigo cuentan con tecnología diseñada para mejorar tu rendimiento. ¿Eso significa que con ellos podrás correr tan rápido como él? Probablemente no, ¡pero en definitiva mejorarás tus **PROBABILIDADES**



# PARA QUE SEA

## CAMINA SEGURO

Si como Rodrigo, eres un fanático del fitness, te recomendamos invertir en la mejor tecnología en lo que se refiere a equipo.

Estas son las innovaciones que puedes encontrar en los nuevos **IGNITE Flash evoKNIT** de Puma:

- 1/ Entresuela con espuma **IGNITE**, diseñada para maximizar el retorno de energía.
- 2/ Suela de **EVA**, provee amortiguación y durabilidad.
- 3/ Clip de hule moldeado en la parte trasera. Su función es mantener el pie en la posición correcta en todo momento.
- 4/ Tecnología **evoKNIT** en el *upper*. Otorga confort al ajustarse perfectamente al pie del usuario.
- 5/ Surcos **Flex** en la parte exterior de la suela, brindan flexibilidad al calzado.
- 6/ **Evertrack**, se trata de un recubrimiento que otorga tracción en diferentes superficies.



## FUERTE Y ATLÉTICO CON 5 EJERCICIOS

Te presentamos algunos de los movimientos que realiza Rodrigo en preparación para enfrentar carreras con obstáculos. “Son ejercicios que activan todo el cuerpo, y eso es lo que más me gusta”, dice. Una advertencia: de acuerdo con este atleta sólo hay una intensidad, y es máxima.

## INSTRUCCIONES

Realiza los cinco ejercicios a manera de circuito. Debes hacer tantas repeticiones como puedas del ejercicio 1 en 30 segundos, luego tienes 10 segundos para descansar antes de comenzar con el ejercicio 2, y así sucesivamente. Al terminar los cinco, descansa 90 segundos. Completa cuatro rondas.

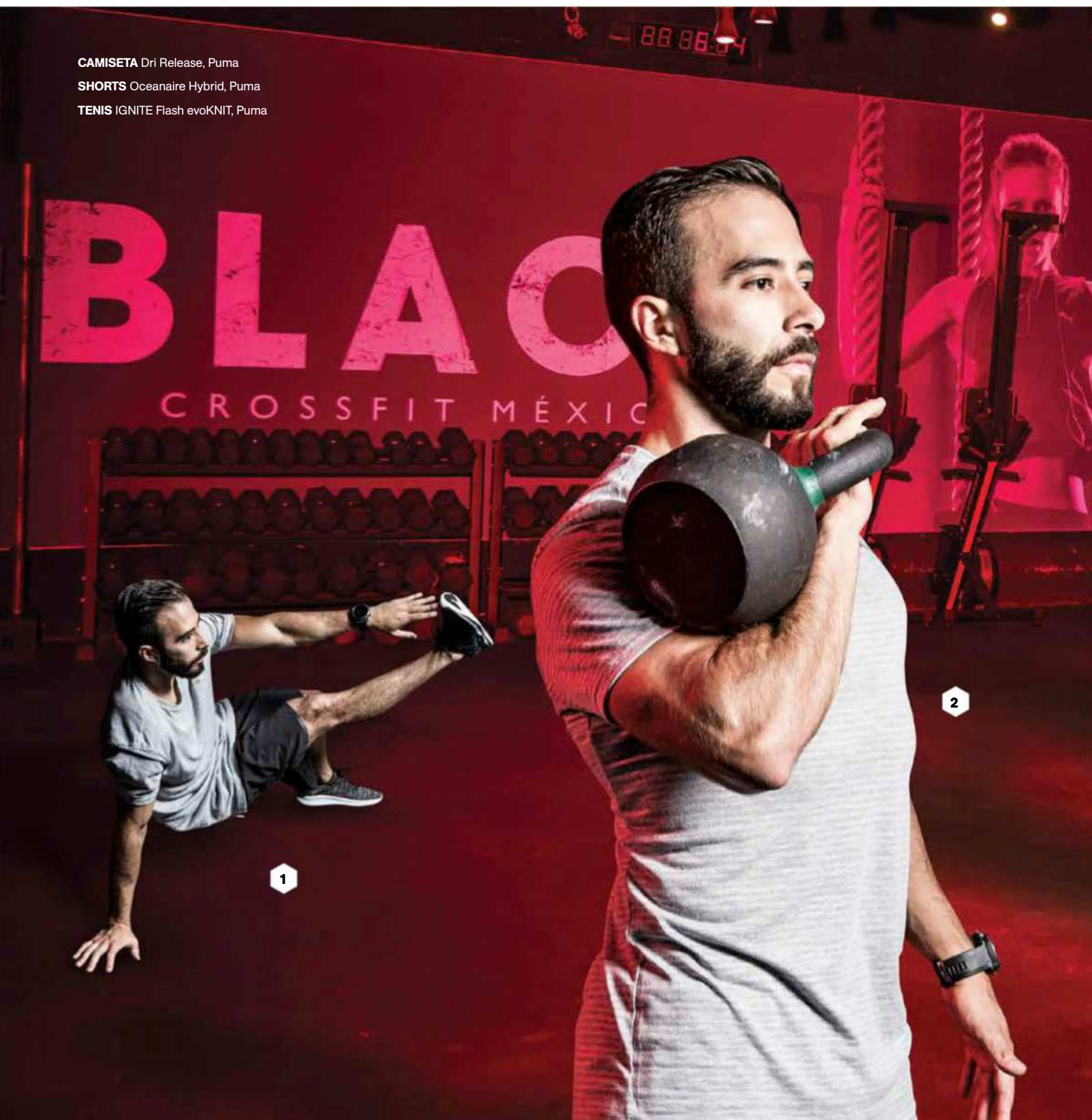
### 1/ ROTARY IN PUSH UP

Colócate en posición de la-gartija. Baja hasta que tu pecho casi toque el suelo, re-gresa arriba y gira hacia el costado izquierdo, soportando tu peso con la mano derecha y la pierna izquierda. Estira la pierna derecha y toca la pun-ta con la mano izquierda. Re-gresa al comienzo y repite.

**CAMISETA** Dri Release, Puma

**SHORTS** Oceanaire Hybrid, Puma

**TENIS** IGNITE Flash evoKNIT, Puma



## 2/ KETTLEBELL CLEAN

Párate frente a una pesa rusa. Flexiona las caderas y las rodillas, sujeta la pesa del asa con la mano derecha y en un movimiento, empuja las caderas hacia el frente para incorporar y elevar la pesa. Llévela hasta el frente del pecho. Haz una pausa, regresa a la posición de inicio y repite.

## 3/ SALTO A LA CAJA

Párate frente a una caja, salta de manera explosiva y aterriza con ambos pies por encima. Estira las piernas por completo y regresa a la posición inicial. Si tienes problemas de dolor en las rodillas no te dejes caer para bajar, en vez de eso da un paso hacia atrás.

## 4/ BURPEES CON UN BRAZO

Comienza con las piernas abiertas al ancho de los hombros. Coloca el brazo izquierdo detrás de tu espalda. Lleva la mano derecha al suelo frente a ti y baja el torso hasta que tu pecho casi toque el suelo. Incorporate y termina con un salto. Cambia de lado en la siguiente repetición. \*Si no puedes realizar este movimiento, emplea ambas manos.

## 5/ DESPLANTES CON GIRO

Sujeta una pesa rusa con ambas manos, llévala a la altura del pecho y da un paso al frente con la pierna derecha. Flexiona la rodilla derecha hasta formar un ángulo de 90 grados y gira el torso hacia ese costado. Regresa a la posición de inicio y repite del lado opuesto.



“Siempre me han dicho que soy muy intenso. La verdad es que sí. Mi idea es que lo que hagas, debes hacerlo con pasión”.

# Sus secretos

---

▶ Hay algunas cosas que ella no te dirá. Quizá sea muy penosa, respetuosa o tenga miedo de herir tus sentimientos. Así que le pedimos a cientos de mujeres que se abrieran con nosotros de forma anónima. Prepárate para aprender mucho, tanto de ellas como de los expertos. Luego, utiliza esta información para llevar tu vida sexual al siguiente nivel. Ella te lo agradecerá.



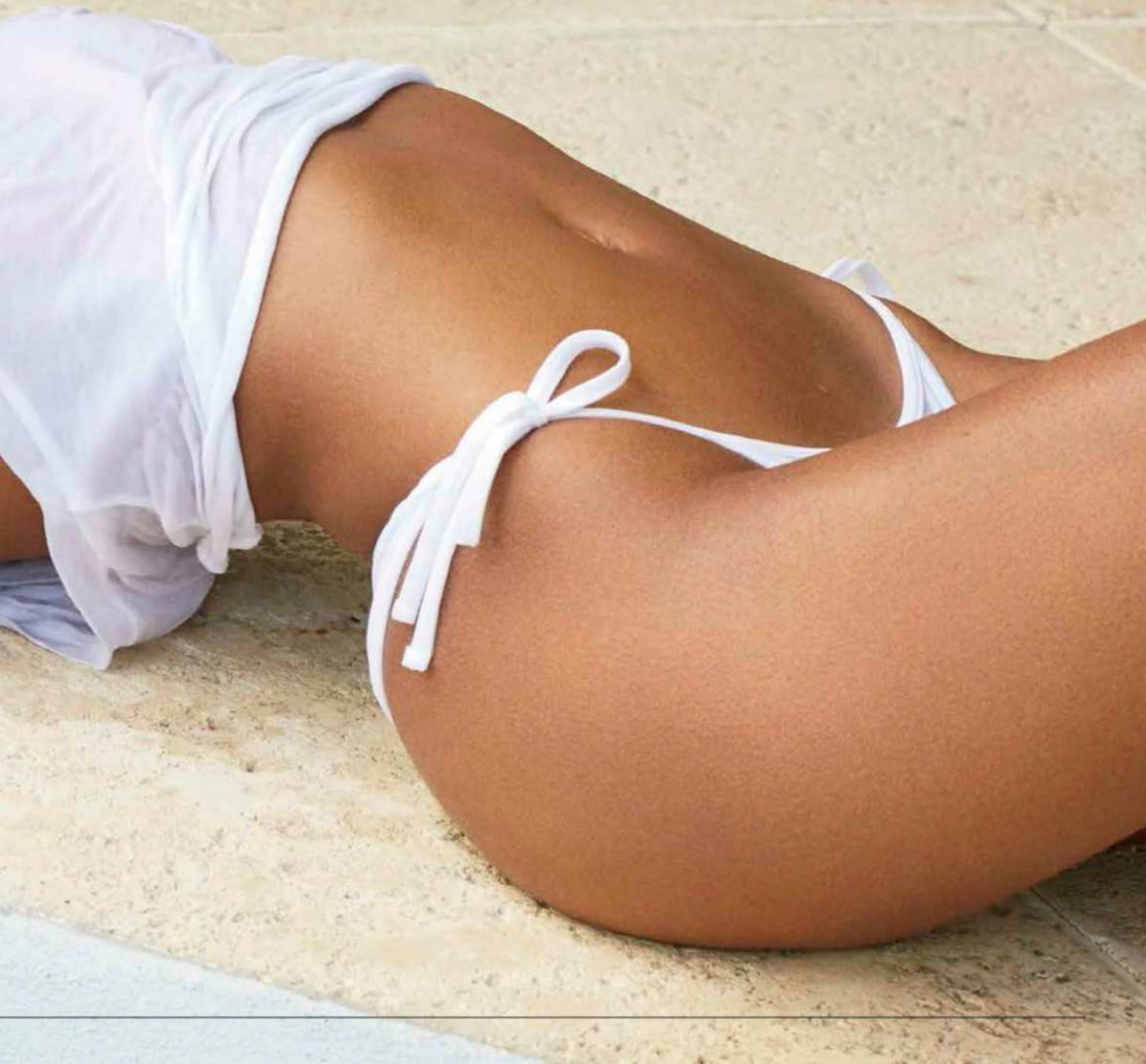
# sexuales revelados

---

Editado por Jerilyn Covert

Fotos Stephan Würth

► Pág. 73



## Secreto 1

### ELLA QUIERE ALGO MÁS RUDO Y MÁS ARRIESGADO.

“ Quiero que me azote más fuerte. / ¡Quiero jugar con disfraces! / Desearía que fueras más aventurero y seguro de ti mismo. Desearía que tuvieras un pequeño Christian Grey en ti. / Quiero que tire de mi pelo. / Me encanta estar atada. / Amo el S&M. / Me encanta lo rudo, y me refiero a ser realmente rudo. / Me gusta la esclavitud / Me enciende cuando un chico toma el control en la cama. Me apago cuando un chico intenta controlar mi vida. ”

► Las fantasías de sumisión y dominación son comunes entre ambos sexos. Según informa el *Journal of Sexual Medicine*: el 65 por ciento de las mujeres desean ser dominadas sexualmente. Sugiere ver *50 sombras de Grey* esta noche, dice la terapeuta sexual Holly Richmond, Ph.D. Sí, sabemos lo que piensas, pero podría funcionar. Di “siéntete libre de reír, pero es hora de que sepa de qué se trata todo el alboroto”. Sé halagador y coqueteo durante la función: “me gustaría probar eso contigo”.

## “ME ENCANTA LA IDEA DE QUE NOS ATRAPEN EN EL ACTO EN UN LUGAR PÚBLICO”.

## Secreto 3

### ELLA QUIERE QUE LA BESES MÁS.

“ A él no le gusta el juego previo y eso apesta. Lo hace si se lo pido, pero apenas y usa la lengua. Quiero que me tome y me bese y deseo sentir que lo hace en serio y porque quiere. ”

► En nuestra encuesta, el 63 por ciento de las mujeres deseaban ser besadas con mayor frecuencia. “Pero si los besos sólo ocurren en el juego previo, pierdes los beneficios de esas largas sesiones de faje durante tu juventud”, dice Aleece Fossight, una consejera de sexualidad. Intenta esto: bésala por dos minutos. Eso provocará la liberación de neurotransmisores en su cerebro.

## Secreto 4

### ELLA FANTASEA CON OTROS HOMBRES TAMBIÉN.

► “Fantasear con otra persona es normal”, dice Richmond. Piénsalo de esta manera: se está ayudando a sí misma a llegar al clímax, lo que significa que valora haber tenido un buen sexo orgásmico contigo. Los pensamientos no son realidades, eres quien ella quiere dentro. (Lo mismo ocurre con tus pensamientos, así que abandona la culpa y disfrútalos).

“ Me excita la idea de otros hombres. / Fantaseo con otras personas. Del mismo sexo o diferente. / Quiero tener sexo con un compañero de trabajo. / Estoy pensando en alguien más cuando estoy con él. ”

## Secreto 6

### ELLA FINGE. A MENUDO.

“ Nunca he tenido un orgasmo, nunca. Con él o con cualquier otra persona. / Sólo he tenido uno con un novio. Todos piensan que me han dado uno, pero no. / ¿Ese “movimiento” que haces? Sí. Apesta. Grité una vez porque quería que terminara y ahora finjo que me gusta. / Finjo casi cada orgasmo con él desde el año pasado. ”

## “LA ACCIÓN ENTRE

## Secreto 2

### ELLA FANTASEA CON OTRAS MUJERES.

“ El porno de mujeres es excitante. Sin embargo, no lo miramos frecuentemente. / Quiero tener sexo con una mujer. / Ver porno me excita. Hay algo sobre ver a una mujer desnuda que me emociona. / Visualizo mujeres cuando me masturbo. / Quiero intentar estar con una chica. ”

► Una fantasía que puedes compartir: ella con otra mujer. Más de la mitad de las mujeres confesaron esto, mientras que el 58 por ciento de los hombres en una encuesta separada de Twitter sobre Salud Masculina, afirmó querer un trío con su pareja y otra mujer. “Hazlo personal: di que pensar en ella estando con otra mujer te excita”, dice la educadora sexual Tina Horn. Mira porno lésbico y de tríos con ella (artserotica.com). ¿Va en serio lo de hacer un trío? Habla de los límites primero.

## Secreto 5

### LE GUSTA JUGAR CON SUS JUGUETES, SOLA.

“ Siempre lo haré mejor yo misma. / Tengo un consolador. / Nunca tuve un orgasmo durante el sexo, sólo con masturbación. / Me encanta masturbarme más que tener relaciones sexuales. / Por no y un vibrador con frecuencia, para obtener el placer completo que estoy buscando, y que no consigo de mi novio. / Tengo un deseo sexual mucho más alto que él. / Uso mi vibrador a menudo. ”

► Muchas mujeres nos dijeron que secretamente disfrutaban el placer de los juguetes con frecuencia, y en nuestra encuesta, el 23 por ciento dijo que ocultaba juguetes sexuales de su pareja. (Lástima: a los hombres les gusta mirar). “Haz que ir a comprar juguetes sexuales sea una cita”, dice Richmond. “Haz muchas preguntas al personal, están acostumbrados. Si algo la excita a ella (o a ti), adelante”. Prueba We-Vibe Sync, creado para parejas. Su forma en C estimula su clítoris y su punto G durante el sexo. Lo sentirás también.

► “Más de cuatro de cada 10 mujeres lo admiten. No la confrontes, en lugar de eso pregúntale qué le gusta, o mejor aún, haz que te lo muestre”, dice el terapeuta sexual David Ortman, L.C.S.W. Di: “me encantaría verte tocarte a ti misma, sería tan sexy y me ayudaría a aprender cómo tocarte”. “Mientras se masturba, besa su cuello, toca sus pezones, acaricia la parte posterior de sus rodillas. Observa cómo se ve cuando se viene, y copia algunas de sus técnicas táctiles. Haz preguntas fáciles para que no se pierda en el momento”, dice la psicóloga Erica Marchand, Ph.D. “¿Más rápido o más lento?”. “¿Más suave o más fuerte?”. No “¿qué debo hacer?” Recuerda, el clítoris es pequeño, por lo que los pequeños cambios hacen una gran diferencia.

# MUJERES ME EXCITA”.

## Secreto 7

### ESTARÍA INTERESADA EN COSAS LOCAS, SI TÚ ESTUVIERAS DE ACUERDO.

► Siete de cada 10 mujeres están ansiosas por probar algo nuevo. Entonces haz “menús sexuales”, sugiere el terapeuta sexual Michael Aaron. Cada uno escribe los tipos de sexo que está ansioso por probar (luz verde), curioso pero nervioso de probar (amarillo), o que están fuera de los límites (rojo). Luego, cada uno elige uno verde y uno amarillo del menú del otro. “Es divertido y te ayuda a practicar la negociación”, dice Aaron. Aplicaciones como Let’s Try It son así (cada uno llena un cuestionario de sexo y se revelan los deseos mutuos), pero el papel es íntimo y vinculante. “Lo desconocido realmente puede ser excitante”, dice el terapeuta sexual Michael Salas. “Descubrir cosas nuevas sobre nuestra compañera puede energizar la conexión”.

“ Amo que toque mi ano. / Me gusta cuando me masturba. / Realmente preferiría tener una relación abierta o experimentar con parejas externas. / No me importa si es rápido la mayor parte del tiempo. / Me gustaría probar un 69. / Me encanta darle sexo oral y lamerle las pelotas, además me fascina ver cómo se viene. / Me agrada el sexo anal / Me gusta que lama mi culo. / Locas posiciones. ¡Sería divertido sólo para probarlas! ”



## Secreto 8

### ELLA TIENE MIEDO DE EXPRESAR SUS NECESIDADES.

“ No me gusta cuando frota mi clitoris. Me entumece. / Me encanta recibir sexo oral pero me avergüenza. / ¡Ojalá pasara más tiempo en el juego previo, especialmente con mis tetas! / Mi punto G no está tan adentro. / Me agrada que me metan los dedos. ”

► Por la razón que sea, vergüenza, tal vez, o para no lastimar tus sentimientos, el 46 por ciento de las mujeres no está pidiendo lo que quiere en la cama. La mejor manera de lograr que se abra es que tú compartas primero. Dile: “quiero decirte algo, pero se siente incómodo, ¿puedes simplemente escuchar?”. “Eso crea un espacio para hablar con seguridad”, señala Foojan Zeine, Psy.D. Compartir algo privado ofrece una intimidad más profunda.

## Secreto 9

### ELLA QUIERE SEXO CON MÁS FRECUENCIA.

“ Lo quiero todo el tiempo. / Sé más atento, explora mi cuerpo. / Él no sabe lo aburrida que estoy. No quedan sorpresas eróticas. / Me gustaría el sexo más a menudo si no fuera tan difícil. ¡Sedúceme! / Necesito tener sexo todos los días. / Él no sabe lo sexual que puedo llegar a ser. ”

► No supongas que ella no está de humor. Siete de cada 10 mujeres nos dijeron que quieren sexo con más frecuencia y con más romance. Richmond sugiere conversaciones románticas (y sucias) a lo largo del día. “Los juegos preliminares pueden durar todo el día”, dice ella. O planéalo una noche con una cita regular. Haz un esfuerzo, como cuando estaban saliendo por primera vez. Relájate y diviértete.

## “A MENUDO COQUETEO CON EXTRAÑOS PARA VER SI TODAVÍA TENGO EL TOQUE”.

## Secreto 10

### SE SIENTE AVERGONZADA DE SU PASADO SEXUAL

“ He estado con más hombres que él con mujeres. / ¿Cuál es un secreto más grande, que he hecho anal o que he estado en tríos? / Soy buena con mi boca porque tengo práctica. ”

► Las mujeres tienden a minimizar su historia sexual, el 38 por ciento nos dijo que estaban ocultando algo. “Ella teme que pierda el respeto por ella”, señala la terapeuta sexual Marty Klein, Ph.D., autora de *Your Sexual Secrets*. Pero alienta a compartir y no reacciones con dureza. En cambio, haz preguntas de manera amistosa. “¿Por qué quisiste hacer eso?”. “¿Qué significa eso para ti?”. Eso te dará la oportunidad de conocer los detalles antes de sacar conclusiones precipitadas.



# Pon tu vida sexual en forma

¿NECESITAS AYUDA PARA CUMPLIR TUS MÁS PROFUNDAS FANTASÍAS? ESCUCHA A UNA EX DOMINATRIX.

POR JENNY NORDBAK

Durante dos años después de la universidad, llevé una doble vida. En el día yo era Jenny, una secretaria común y corriente, pero por la noche me convertía en Scarlett, una dominadora en una mazmorra sexual de Los Ángeles, donde aprendí muchos secretos. Por supuesto, ya tenía mucha experiencia personal.

Cuando comencé a tener relaciones sexuales, sentí una presión abrumadora para complacer a mi pareja y sentirme complacida con las mismas cosas que a él le gustaban. Si no podía alcanzar el clímax, entonces debía haber algo mal conmigo, ¿no es así? Durante años, lo fingí con mis parejas, era demasiado insegura para decirles lo que necesitaba. El sexo era para complacerlos, la masturbación era para complacerme a mí misma.

El último año de la universidad decidí explorar lo que realmente quería del sexo. Cuando me encontré con un anuncio de empleo para estar en una mazmorra no lo dudé. Se lo oculté a mi novio durante meses, temiendo que me rechazara, hasta que un día descubrí que él también tenía un secreto.

Él me había estado engañando con su ex. No sólo eso, sino que también estaba metido en algunas de las cosas más perversas que había escuchado. Después del shock inicial –y algunas conversaciones difíciles– nos permitimos el uno al otro explorar nuestros deseos juntos con confianza y apertura.

Esa relación terminó, pero me abrió los ojos a lo ingenuos que podemos ser al pensar que somos los únicos que ocultamos algo.

En la mazmorra aprendí cuánto miedo tienen las personas de hablar en la cama. Y que sus parejas no tienen ni idea. Me reunía con los clientes antes de cada sesión en una sala de entrevistas, un espacio sagrado que era parte de una sesión oficial, un sofá de terapeuta. Allí, los clientes daban voz, a veces por primera vez, a sus más oscuros deseos. Sabían que no los juzgaría, y

“EN LA MAZMORRA APRENDÍ CUÁNTO MIEDO TIENEN LAS PERSONAS DE HABLAR EN LA CAMA”.



eso era liberador para ellos. Tal sentimiento de seguridad es lo que desesperadamente necesitamos de nuestras parejas, pero rara vez lo conseguimos. Yo diría que en la mayoría de los casos, no lo obtenemos porque no lo pedimos. Ser vulnerable puede ser aterrador, pero prometo que vale la pena. Mi experiencia me enseñó eso, además de algunas otras cosas.

**1. Tu secreto nunca es tan dramático como te lo imaginas.**

Incontables veces quise reírme de las cosas inofensivas que las personas les esconden de sus parejas. Algunos hombres simplemente querían adorar los pies de sus esposas. Puedo garantizarles que esas mujeres no rechazarían caricias regulares a sus pies, pero era una profunda fuente de vergüenza para esos hombres. Da miedo ser diferente, pero puedo decirles que casi nadie está totalmente satisfecho con las imágenes estereotipadas del sexo que vemos en la televisión y el cine.

**2.** El corazón de todos los secretos sexuales es el miedo al rechazo. Considera el riesgo / recompensa. Un cliente mío quería desesperadamente que su esposa lo usara como una silla. Él se armó de valor para decirsele y ella se burló de él. Luego se disculpó, lo discutieron y estubo más que feliz de dejarlo explorar su fanatismo. No te enojés demasiado con la reacción inicial de tu pareja. La estás tomando desprevenida, y la negatividad puede indicar inseguridad en lugar de juicio.

**3. Nos gusta pensar que tenemos una mente abierta,** hasta que la ponemos a prueba. Cuando un grupo de amigas casadas se reunió para discutir mi libro, les pregunté si querían saber si su marido estaba secretamente metido en una de las cosas perversas que yo había descrito. Al principio todas dijeron que sí, pero cuando examinaron cómo podría afectar su relación, muchas cambiaron de opinión. Esa es la cuestión: ¿te gustaría que se mantuviera reprimido e insatisfecho, o que fuera totalmente sincero, pero que nunca pudieras mirarlo de la misma manera? Yo, por mi parte, quiero que mi compañero comparta lo que

quiera, bueno, malo y feo. Vale la pena un poco de incomodidad con tal de experimentar la verdadera intimidad.

**4. Fingir en las primeras etapas de una relación** es increíblemente común porque la confianza no se ha construido aún, y encontrar el momento adecuado para abrirse puede ser difícil. No hay un momento adecuado. Sólo tienes que lanzarte.

**5. Este miedo a revelar deseos lleva a muchas parejas a que sean sexualmente incompatibles.** Digamos que una mujer que fantasea con un macho alfa descubre que su pareja también quiere ser sumiso. Entonces, cuando uno de ellos está teniendo una experiencia satisfactoria, el otro no estará necesariamente feliz. Eso está bien. En una relación sana, cuando antepones las necesidades de tu pareja, ella estará encantada de corresponder y ambos pueden alcanzar una satisfacción más profunda. Pero a veces esa incompatibilidad no se puede salvar. He encontrado que siempre hay una forma saludable de explorar tus deseos (sin importar cuáles sean) si ambos están dispuestos a ser creativos.

**6. Incluso si no tienes un secreto en particular,** crea conscientemente un espacio donde tu pareja se sienta cómoda al revelar el suyo. Te garantizo que casi todas las esposas (o esposos) de mis clientes no sabían que sus parejas estaban escondiendo lo que realmente querían. Muchos habían probado suavemente las aguas y se habían deprimido cuando sus parejas respondieron negativamente. Ten en cuenta que tu pareja podría contar una historia sobre otra persona que se interesó por algo para observar tu reacción. Es menos aterrador de esa manera.

## LOS HOMBRES TAMBIÉN TIENEN SECRETOS

¿Deberías confesarlos? Esto es lo que dicen los expertos.

**69%**

de los hombres oculta la frecuencia con que se masturba.

**NO LE DIGAS**

La frecuencia con que te masturbas. Siempre y cuando tengan relaciones sexuales satisfactorias y se sientan conectados, ella no necesita saberlo. (Además, probablemente ya lo sabe).

**83%**

se ha sentido atraído en secreto por una mujer que no es su pareja.

**NO LE DIGAS**

Tu atracción por otras. No planeas actuar al respecto, ¿verdad? Entonces, guárdatelo. Podrías herirla.

**NO LE DIGAS**

Tu conquista de una noche. Pero sólo si realmente fue cosa de una sola vez y no tienes intención de repetirlo. Mejor díselo a un terapeuta.

**14%**

ha tenido relaciones sexuales con una prostituta sin el conocimiento de su esposa/novia.

**QUIZÁ SÍ DILE**

Tu número de parejas sexuales. Sólo si se trata de su seguridad o si ella comparte el suyo. Dile "eso quedó atrás y tú eres especial para mí".

**36%**

de los hombres ha fingido un orgasmo.

**QUIZÁ SÍ DILE**

Esa tontería que hiciste en la universidad. Ocultarlo puede hacer que parezca más grande de lo que realmente es.

**6%**

está ocultando su verdadera orientación sexual.

**DILE**

Que tienes problemas de disfunción o un bajo deseo. Esto afecta a tu pareja también. Los hombres tienden a callarse para proteger su ego.

**DILE**

Que eres secretamente bisexual. Ser auténtico es importante. No te preocupes por el tiempo, nunca será el momento perfecto. Esto puede llevar a una conexión a largo plazo.

**68%**

de los hombres le oculta a su pareja su hábito de mirar porno.

**DILE**

Que tienes el hábito de ver porno. Si se entera ella misma puede preguntarse por qué sentiste la necesidad de ocultarlo.

**58%**

secretamente quieren tener un trío con su pareja y otra mujer.

**DILE**

Que tienes un fetiche o fantasía sexual. Quieres que lo intente contigo, ¿verdad? Simplemente no sucederá si nunca lo compartes. ¿Necesitas una guía? Dile que viste este artículo en Men's Health y te dio el coraje para mencionarlo.

**37%**

oculta un fetiche de su pareja.

Fuentes: Tara Fields, L.M.F.T., terapeuta; Marty Klein, Ph.D., sexoterapeuta; Les Parrott, Ph.D., psicólogo; Holly Richmond, Ph.D., sexoterapeuta; Michael Salas, terapeuta sexual; Foojan Zeine, Psy.D., autor de *Life Reset*. Estadísticas: encuestas de 1.400 a 4.650 usuarios de Twitter.

# SUMMER PRINT

*Aprende a llevar estampados con dignidad, combinándolos con tonalidades sólidas o mezclándolos con otros motivos. Las líneas y los elementos tropicales son un must y con Dockers te lo demostramos.*

**Por Pierina Feria**

## PRODUCCIÓN


**Fotógrafos:** Antonio Altúzar y Daniel Astudillo  
**Coordinación de moda:** Pierina Feria y Fernanda Arellano para DcMET  
**Pelo:** Miguel Carpio de Berussti a Saloon para Care & style Mx  
**Make up:** José Juan Santos de Care & Style Mx  
**Modelo:** Clint Mauro para Bang Management



### MATICES

Es más sencillo combinar estampados y colores si respetas una gama cromática, como en este caso que todos son tonos tierra. El uso de la camisa en la cintura, ¡se vale!

Camisa manga larga, camisa manga corta y pantalón, Dockers.  
Zapatos con doble hebilla Sabatter.

A man with dark hair and a beard is leaning against a yellow wall. He is wearing a short-sleeved, button-down shirt with vertical blue and white stripes, and shorts with horizontal blue and white stripes. The background is a textured yellow wall with a dark object hanging on the right side.

Camisa y short, Dockers


**MIX**

Combinar dos estampados del mismo estilo resulta interesante y propositivo, incluso mejor que si combinaras los shorts con una t-shirt o camisa lisa.

**AL  
CUADRADO**

Ya sé, te parecerá una locura, pero mezclar dos prendas con el mismo estampado es algo que hemos visto en pasarelas. Si dos camisas te parecen demasiado, prueba con una t-shirt y una camisa.

Camisas y  
pantalones,  
Dockers.  
Tenis Stan  
Smith  
adidas.



Camisa  
y shorts,  
Dockers.  
Zapatos,  
Sabatter.

### **CONTRASTE**

Si eres más arriesgado, intenta combinar estampados con tonos vivos. Nuestro consejo es que no exageres en añadir más de uno o dos colores y sólo un estampado, o dos estampados y un color liso.

68%

El porcentaje de hombres que sospecha tener un problema de salud mental pero que no ha hablado con su doctor.

—Encuesta de Men's Health

# LA PR DE FELIC



# UEBA LA IDAD

Existe una gran cantidad de métricas para evaluar la salud física, pero ¿cómo puedes saber si tu psique se encuentra en estado óptimo? Resuelve este cuestionario y averígualo.

Por Drew Ramsey, M.D.

**Bill era exitoso en todos los sentidos.** A sus 48 años, tenía dinero y estaba en la cima de su campo profesional. Su cuerpo era fuerte y lucía esculpido gracias a que hacía entrenamientos intensos y comía de manera saludable. Tenía una esposa que lo amaba y dos hijos sanos. “¿Qué razones tengo para estar deprimido?”, se preguntaba.

Pero el hecho es que lo estaba. A lo largo de varias semanas se levantaba cada mañana con ansiedad en lugar de calma. Tomar decisiones sencillas en el trabajo se convirtió en algo imposible. Comenzó a beber más. La insistencia de su esposa en planear unas vacaciones, que usualmente consideraba como un placer, se convirtió en una molesta lista de pendientes. Me llamó –un paso drástico en su mente– después de que un día frenó de pronto en la carretera, volteó hacia la parte trasera y le gritó a sus hijos. Se trató de una reacción muy poco característica para él.

¿Te suena familiar? A mí sí. Como psiquiatra con 15 años de experiencia y profesor asistente de psiquiatría en la Universidad de Columbia, he visto a muchos hombres luchar contra su enfermedad mental, desde CEOs como Bill hasta hipsters en sus veintitantos. Además, soy esposo, padre y hombre de negocios. Mi vida depende del manejo del estrés. Pero espera, los hombres no hablan de sus sentimientos, ¿cierto?

Quizá este mito esté detrás del hecho de que pueden encontrarse docenas de centros de salud mental para mujeres en la mayoría de las facultades académicas de los Estados Unidos: Harvard, Columbia, Stanford, Yale... pero, ¿qué hay de las instituciones mentales para hombres? Son mínimas. Una de las primeras, la Eaton Foundation del Reino Unido, se fundó hace apenas cinco años.

Las estadísticas pueden hacer parecer que estos problemas no son comunes en los hombres. Las mujeres son diagnosticadas casi el doble de veces con depresión o ansiedad que los hombres. Además, como es menos probable que los hombres busquen cuidado médico de cualquier tipo, me preocupa que estas estadísticas los disuadan más de pedir ayuda. Después de todo, los hombres suelen superar a las mujeres en un área importante: el suicidio. En 2016, 77 por ciento de los 44,965 suicidios en los Estados Unidos fueron de hombres.

Cuando a eso le añades el estigma, las diferencias de género, la falta de opciones de tratamiento para hombres, los recordatorios públicos constantes sobre el comportamiento sexual de los hombres y su abuso de poder, además de las balaceras masivas (casi todas llevadas a cabo



por hombres), surge la pregunta: ¿qué es la salud mental en los hombres?

A los hombres nos gusta evaluarnos y compararnos. Bill estaba logrando mucho en su salud física. Estaba cuidando su peso, su presión arterial y su colesterol. “Pero, doctor”, me preguntó, “¿cómo sabe que estoy deprimido?”.

Es una muy buena pregunta. ¿Cómo analizamos nuestra salud mental? ¿Cuáles son los parámetros? Desde tiempos de Freud, los psiquiatras han intentado distanciar el “funcionamiento social y ocupacional”. En otras palabras, ¿tus síntomas interfieren con tu capacidad de trabajar y amar?

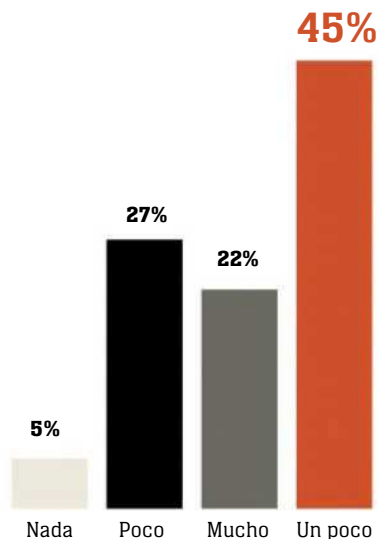
Pero eso no funciona en realidad como referente. ¿Por qué esperar hasta que tu matrimonio o trabajo estén arruinados y acabes tocando fondo?

La salud mental es la base de todo lo que hacemos y logramos. Entonces, ¿por qué la mayoría de nosotros somos más obsesivos con monitorear el sarro en nuestros dientes que nuestro estado de salud mental? Es por eso que he desarrollado esta evaluación de salud mental para hombres. Detalla siete componentes vitales del acondicionamiento mental: suma tus resultados de cada sección para tener una visión general de tu psique. Pero no confundas un artículo de revista con un tratamiento. Si resulta que necesitas ayuda, pídelo. Que no te asuste recibir tratamiento, y no creas que no puedes recibir ayuda. Imagina cómo podrías ser y todo lo que lograrías si estuvieras mentalmente saludable. ¿Puedes imaginarte a ese hombre? ¿Eres él ahora? No te preocupes, llegarás a serlo.





## ¿Cuánto sabes sobre lo que significa estar “mentalmente sano”?



## 1/ SUEÑO PROFUNDO

### POR QUÉ ES VITAL

Dormir mal se reconoce ahora como un factor de riesgo de padecimiento de demencia; también es síntoma de depresión, desorden bipolar y ansiedad. Durante el sueño, el cerebro consolida los recuerdos, se deshace de las proteínas beta-amiloides asociadas con el Alzheimer y trabaja para reducir la inflamación. Casi todos los hombres que tienen mala salud mental a los que atienden tienen pésimos hábitos de sueño y rara vez se sienten completamente descansados.

### ¿CÓMO TE CALIFICAS?

Responde estas preguntas para evaluar tu sueño en una escala de 0 (zombi) a 7 (zzz). Pone un punto por cada “sí”.

- ▶ ¿Te duermes antes de las 10 p.m. casi todas las noches?
- ▶ ¿Generalmente duermes toda la noche seguida?
- ▶ ¿Por lo regular duermes sin roncar? (¿Tu compañera de cama no se queja?)
- ▶ ¿Sueles despertar a la misma hora todos los días?
- ▶ ¿Te ejercitas con regularidad?
- ▶ ¿Bebes tres o menos bebidas con cafeína al día, y siempre antes de las 2 p.m.?
- ▶ ¿Te sientes con suficiente energía a lo largo del día?

NÚMERO TOTAL DE RESPUESTAS SÍ ▶

### TU DIAGNÓSTICO



Quando analizo los hábitos de sueño de un paciente, reviso tres variables: cantidad, calidad y riesgo de apnea. Sueño recomendar utilizar una app como SleepBot o Sleep++ para monitorear objetivamente la duración y profundidad del sueño (me sorprendió lo difícil que me resultaba dormir ocho horas completas.) Si eres adulto, roncas mucho, constantemente estás cansado, te sueles ahogar o atragantar en la cama, y/o tu pareja dice que dejas de respirar brevemente, ve con tu médico de inmediato. Un estudio realizado en un periodo de 20 años descubrió que la apnea del sueño cuadruplica el riesgo de muerte, y otro estudio determinó que 46 por ciento de las personas con apnea del sueño obstructiva tienen síntomas de depresión. Mis dos inductores naturales de sueño favoritos son el ejercicio y el sexo. También recomiendo la melatonina (1 mg) o el magnesio (200 mg) o un té calmante como el de manzanilla, escutelaría asiática, o kava kava. Olvídate de los aparatos para inducir el sueño; la mayoría no funcionan. ¡No intentes engañar al sueño!

# 2/ CONTROL DE SUSTANCIAS

## POR QUÉ ES VITAL

Vivimos en una cultura muy demandante, y nuestras recompensas suelen ser el alcohol y las drogas. Uno de cada cuatro hombres reportó cinco episodios de abuso del alcohol (cinco o más bebidas en dos horas) en el último mes. El uso de sustancias es algo común entre varios grupos de amigos ("¡estabas muy high!"), aunque no suele admitirse. Las adicciones en hombres varían de 4.8 por ciento que abusa de analgésicos adquiridos con receta médica hasta 16.7 por ciento que fuma tabaco. El uso de sustancias y la dependencia son fenómenos cerebrales. Los hombres a los que atiendo suelen automedicar su dolor emocional, soledad o la sensación de vacío. Pero esa "medicina" no funciona. La tolerancia (necesitar consumir más para sentirse bien) y luego la dependencia (consumir para evitar el síndrome de abstinencia) es un camino difícil. Voltea a la izquierda, a la derecha y mírate al espejo: dos de esos hombres se verán impactados por el abuso de sustancias.



## ¿CÓMO TE CALIFICAS?

Responde estas preguntas y suma los resultados para calificar tu abuso de sustancias en una escala de 0 (adicto) a 6 (libre). Date un punto por cada "no".

- ▶ ¿Eres dependiente fisiológicamente (por ejemplo, la falta de uso diario provoca irritabilidad, dolor de cabeza, insomnio, pulso acelerado u otros síntomas de abstinencia) de cualquier sustancia más allá de la cafeína?
- ▶ ¿Alguien te ha preguntado si tienes un problema con el abuso de sustancias?
- ▶ ¿Alguien te ha pedido que le bajes a tu consumo?
- ▶ ¿Te preocupa o te sientes culpable por usar sustancias?
- ▶ A lo largo del último mes, ¿el abuso de sustancias ha interferido con tu trabajo?
- ▶ A lo largo del último mes, ¿el abuso de sustancias ha interferido con tus relaciones?

NÚMERO TOTAL DE RESPUESTAS NO ▶

## TU DIAGNÓSTICO



La mayoría de los hombres tiene una sustancia favorita, como una cerveza Bud Light en lugar de una Bud. Toma en cuenta la frecuencia y cantidad de tu consumo. Uno de mis clientes pensó que su abuso de marihuana estaba bajo control hasta que se dio cuenta de que fumaba 12 porros al día. Si te preocupa el abuso de sustancias, tómate de descanso una semana o (mejor aún) un mes. Ve cómo te sientes. Si no logras superarlo, eres dependiente. No te espantes; es bueno darse cuenta de esto. Considera la posibilidad de ir a alguno de los lugares de tratamiento gratuito de la amplia red de Alcohólicos Anónimos u otros centros para el abuso de sustancias. Los medicamentos como NicoDerm CQ (fumadores) y vivitrol (Alcohol) son de ayuda y están aprobados por la FDA. Si eres dependiente de un opiáceo o de heroína por prescripción médica, deja de leer esto y busca ayuda. Ahora.

# 3/ CARRERA



## POR QUÉ ES VITAL

El estatus laboral y financiero son marcadores psicológicos muy importantes para los hombres. Están en nuestro ADN. Estamos programados para proveer, lo cual incrementa nuestra probabilidad de reproducirnos. El éxito laboral es lo que realmente nos gusta medir. Si le quitas a un hombre su trabajo y sueldo, quizá lo estarás despojando de su dignidad y autoestima, generando todo tipo de problemas de salud. Es una de las herramientas de medición básicas: medir la función laboral.

## ¿CÓMO TE CALIFICAS?

Responde estas preguntas para calificar tu satisfacción profesional en una escala del 0 (en quiebra o insatisfecho) hasta 7 (te va bien/ estás satisfecho con tu trabajo). Date un punto por cada "sí".

- ▶ ¿Puedes mantenerte a ti y a tu familia financieramente sin mayor problema?
- ▶ ¿Tú y tu pareja comparten la misma postura en cuestión financiera?
- ▶ ¿Tus ahorros son mayores a la cantidad que gastas?
- ▶ ¿Te sientes realizado con tu trabajo?
- ▶ ¿Gastas más dinero en experiencias que en cosas?
- ▶ ¿Eres dadivoso con el dinero?
- ▶ ¿Tu nivel de estrés laboral/financiero suele ser bajo?

NÚMERO TOTAL DE RESPUESTAS SÍ ▶

## TU DIAGNÓSTICO



Aunque es vital ahorrar, les recuerdo a mis clientes que deben disfrutar su dinero. Eso no quiere decir que se compren todo nuevo gadget que sale, lo cual puede generar más estrés que alegría. Más bien, las investigaciones muestran que gastar en experiencias significativas genera más felicidad que comprar cosas. Además, esto evita que tu carrera profesional sea tu única pasión y que te defines solamente a partir de tu trabajo. Cuando alguien pregunte a qué te dedicas, responde algo que vaya más allá de tu trabajo. Relaciona tu autoestima con el tipo de persona que eres, no con cuánto ganas o a qué te dedicas.



## 4/ REGULACIÓN ANÍMICA

### POR QUÉ ES VITAL

Tu estado de ánimo es tu respuesta a “¿cómo me siento?” Es normal que cambie según se presentan obstáculos en la vida, pero la meta es tener estabilidad. El estado de ánimo se ve influido por la experiencia interna del mundo y por cómo otros nos experimentan. Otros factores también influyen de alguna manera, por ejemplo, cuando pasas un trauma o tienes predisposición genética a ser optimista. La depresión y la bipolaridad son desórdenes emocionales con síntomas que pueden incluir bajas o altas extremas, pensamientos suicidas, problemas de sueño y pérdida de concentración; éstos necesitan tratamiento. Más allá de eso, el estado de ánimo es algo que puede controlarse. Mantén una buena perspectiva.

### ¿CÓMO TE CALIFICAS?

Responde estas preguntas y suma los resultados para medir tu estado de ánimo general en una escala de 0 (apagado/inestable) a 8 (positivo/en calma). Suma un punto por cada “sí”.

- ▶ La mayoría de los días, ¿te sientes bien (no triste o vacío)?
- ▶ ¿Sueles sentir que tienes energía?
- ▶ En los últimos tres meses, ¿has tenido un estado de ánimo estable?

NÚMERO TOTAL DE RESPUESTAS SÍ ▶

Suma un punto por cada “no”.

- ▶ ¿Has perdido el interés en actividades que usualmente te brindan placer?
- ▶ En el último año, ¿has pensado en quitarte la vida?
- ▶ En el último mes, ¿te has sentido irritable?
- ▶ En el último mes, ¿has tenido un incremento o reducción significativa de apetito?
- ▶ ¿Sueles sentir que no vales o que te sientes increíblemente culpable?

NÚMERO TOTAL DE RESPUESTAS NO ▶

### TU DIAGNÓSTICO



El primer paso es hacerte más consciente de tus estados de ánimo e intentar comprenderlos. Esto incluye factores psicológicos (la manera en que te dieron amor tus padres) y biológicos (el alcoholismo de tu abuelo o tío). Combinar una introspección emocional semanal, ejercicio diario y una dieta rica en nutrientes es el mejor plan de entreno que puedo sugerir. Un estudio descubrió que si todos los participantes hubieran hecho al menos 60 minutos de actividad física por semana, 12 por ciento de los casos futuros de depresión se podrían haber evitado. Los esfuerzos sencillos tales como anotar una lista de gratitud cada noche, también pueden ser de ayuda, igual que el yoga, la meditación y otras prácticas de *mindfulness*. Si esto no basta, busca ayuda profesional.

## ¿Qué se requiere para que seas abierto respecto de tu salud mental?



## 5/ ALIMENTO CEREBRAL

### POR QUÉ ES VITAL

La salud mental es igual a la cerebral, y estas neuronas y células tienen hambre, la cual demuestran consumiendo 20 por ciento de las calorías totales que ingieres. El cerebro utiliza sobre todo la vitamina B. El ácido fólico, por ejemplo, se encuentra en tu sangre y en el fluido cerebroespinal, el líquido transparente que baña tu cerebro y columna. El cerebro también se conforma por un 60 por ciento de grasa, y posee la concentración más alta de DHA (un tipo de ácido graso Omega-3 que se obtiene de fuentes alimenticias). La deficiencia de éstos y otros nutrientes puede impedir el desempeño mental y provocar enfermedades. En un nuevo estudio, 32 por ciento de las personas con depresión moderada a severa mejoró de manera significativa después de llevar una dieta mediterránea a lo largo de 12 semanas. Este tipo de dieta también genera un menor riesgo de afecciones cognitivas en los adultos mayores.

### ¿CÓMO TE CALIFICAS?

Responde estas preguntas y suma los resultados para calificar tu dieta cerebral en una escala de 0 (deberías cambiarla) a 7 (fantástica). Suma un punto por cada “sí”.

- ▶ ¿Ingieres mariscos (pescado rico en grasas y bivalvos) con regularidad?
- ▶ ¿Consumes diversos vegetales verdes y plantas de color con frecuencia?
- ▶ ¿Comes frijoles, nueces y semillas con frecuencia?
- ▶ ¿Puedes mencionar algunas de tus principales fuentes alimenticias de vitamina B12 y zinc?
- ▶ ¿Comes alimentos fermentados (yogur, pepinillos) con regularidad?
- ▶ ¿Comes un poco de carne pero evitas las procesadas?
- ▶ ¿La mayoría de tus comidas son hechas en casa?

NÚMERO TOTAL DE RESPUESTAS SÍ ▶

### TU DIAGNÓSTICO



Cuando se trata de salud mental, la dieta es el mayor factor de riesgo que puedes alterar. Los hombres que van a mi clínica suelen necesitar mejorar su dieta. Ingiera muchas plantas en cada comida o al menos haz una cena vegetariana a la semana. Come leguminosas como lentejas dos a cuatro veces a la semana. Consume pescados y mariscos nutritivos dos a cuatro veces a la semana –salmón salvaje, sardinas y bivalvos tales como mejillones, ostras y almejas, los cuales son ricos en B12 y zinc. Los hombres suelen comer demasiada carne, en especial carnes procesadas, hamburguesas y filetes. Cuando tengas que hacerlo, elige variedades alimentadas con pasto y utiliza la carne como acento, por ejemplo, en un sofrito y no como alimento principal. Come alimentos fermentados ricos en probióticos tres a cuatro veces a la semana para promover la salud gastrointestinal y mental. De refrigerio, come nueces.



## 6/ CONTROL DEL ESTRÉS

### POR QUÉ ES VITAL

La ansiedad es normal, pero sentir preocupación excesiva puede afectar tu desempeño. Los desórdenes de ansiedad son el tipo de problema de salud mental más común. Varían desde ansiedad generalizada hasta desorden obsesivo compulsivo. La ansiedad es una emoción humana poderosa. El estrés puede mejorar nuestro desempeño o bien impedir que nos desempeñemos por preocupación, fobia y pánico. Tu habilidad de usar la ansiedad de manera positiva es una prueba clave para determinar tu salud mental. Tu respuesta al estrés es un protector de salud mental. El estrés crónico provoca inflamación además de aumentar la posibilidad de padecer reducción cerebral, también puede interrumpir la memoria, la toma de decisiones y las habilidades cognitivas.

### ¿CÓMO TE CALIFICAS?

Responde estas preguntas y suma los resultados para medir tu grado de estrés y ansiedad en una escala de 0 (ansioso/abrumado) a 7 (paz interior). Suma un punto por cada "no".

- ▶ ¿Te preocupas de manera excesiva y te cuesta trabajo controlarte?
- ▶ ¿Sueles despertar por la noche y empezar a sentir preocupación?
- ▶ ¿La ansiedad suele interferir con tu apetito?
- ▶ ¿Alguna vez has tenido ataques de pánico, o estrés que te ha evitado socializar?
- ▶ ¿La ansiedad suele provocarte diarrea, dolor, que te sonrojes, pulso acelerado o que te falte aliento?
- ▶ ¿Tienes fobias específicas, obsesiones o compulsiones que te roban mucho tiempo o interfieren con tu vida?
- ▶ ¿Tus preocupaciones y ansiedad interfieren con tu habilidad para concentrarte?

NÚMERO TOTAL DE RESPUESTAS NO ▶

### TU DIAGNÓSTICO



Los hombres suelen responder a la ansiedad de manera pasiva, pero ver Netflix obsesivamente es evasión. Apenas acabas de ver la tele, la ansiedad resurge. Piensa en relajarte como un músculo que necesita de ejercicio regular. Si la idea de meditar te genera ansiedad, concéntrate en reaprender a respirar. Recuéstate boca arriba con una mano sobre tu panza. Al inhalar, siente cómo se levanta. Al exhalar siente cómo baja. Respirar profundamente ayuda a reducir el ritmo cardiaco y la presión arterial, y evita otras manifestaciones fisiológicas del estrés. Los pacientes también me recuerdan del poder antiestrés del ejercicio, al igual que estar al aire libre y hacer prácticas espirituales profundas (en una reseña de 2012, los investigadores descubrieron que en el 60 por ciento de las pruebas clínicas, una intervención religiosa, como una oración, reducía la ansiedad más que un tratamiento estándar.) La terapia de comportamiento cognitivo también funciona.



## 7/ CONEXIÓN CON OTROS

### POR QUÉ ES VITAL

Sea con amigos, familia, una pareja, hijos o incluso una mascota, pocas cosas animan más que conectar con otra alma. El problema es que los hombres suelen volverse más solitarios conforme envejecen y las amistades de la juventud se alejan por sus obligaciones de la edad adulta. Un estudio reciente que analizó 3.2 millones de llamadas telefónicas (excluyendo mensajes de texto) reveló que las conexiones sociales de los hombres llegan a su máximo a la edad de 25 años y disminuyen más rápido que las de las mujeres. Las investigaciones también han demostrado que las amistades entre hombres son más de compañerismo (ir a jugar golf, ir a entrenar) que de cercanía (platicar en una comida, como suelen hacer las mujeres). Y en un estudio de 2012, los investigadores notaron que la soledad incrementaba el riesgo de padecer demencia en personas mayores en un 64 por ciento.

### ¿CÓMO TE CALIFICAS?

Responde estas preguntas y suma los resultados para medir tu grado de conexión en una escala de 0 (solitario) a 7 (amado): suma un punto por cada "sí".

- ▶ ¿Tienes más de tres amigos cercanos?
- ▶ ¿Sueles invertir tiempo en mantener tus amistades?
- ▶ ¿Tu matrimonio o relación te satisface?
- ▶ Si tienes hijos, ¿tienes relaciones satisfactorias con ellos?
- ▶ ¿Tienes una mascota?
- ▶ ¿Tienes una red de apoyo familiar fuerte?
- ▶ En general, ¿sientes que alguien te cuida y ama?

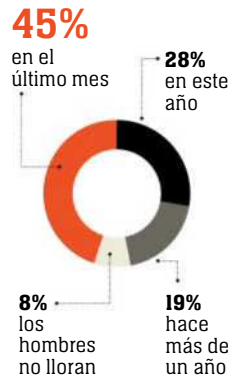
NÚMERO TOTAL DE RESPUESTAS SÍ ▶

### TU DIAGNÓSTICO



No asumas que tener cientos o incluso miles de amigos en Facebook o seguidores en Twitter significa que estás socialmente conectado. Es la calidad de tus relaciones, y no la cantidad, lo que favorece la salud mental. Haz una lista de cinco personas en tu vida que se preocupen por ti y con las que puedas contar. Luego, programa tiempo para reunirte con cada una con frecuencia. Piénsalo como un entrenamiento de salud mental. De hecho, de acuerdo con una investigación del Reino Unido, los hombres jóvenes califican las amistades cercanas como mucho más satisfactorias emocionalmente que las relaciones románticas con mujeres. De la misma manera, prioriza tiempo con tu familia, sea planeando una cita con tu pareja o yendo de aventura con tus hijos. ¿En cuanto a la compañía animal? Es buena idea. En un estudio realizado a 830 personas, los dueños de mascotas que eran adultos mayores tenían 36 por ciento menos probabilidad de reportar soledad que los que no tenían mascota.

## ¿Cuándo fue la última vez que lloraste?



## Califica tu salud mental

Lo que más me sorprende como hombre y médico es la complejidad del desarrollo masculino. Angustia en los veintitantos, luchar por salir adelante en los treinta, equilibrio entre familia y trabajo en los cuarentas y cincuentas, y luego una salud en declive y en la vida en general. La salud mental no es una medalla que se gana o un gen que se hereda, sino el resultado del compromiso y la mejora personal.

### 0-17

Es increíble que hayas hecho esta prueba, porque necesitas ayuda ahora. Tu resultado es el equivalente psicológico a sentir dolor de pecho o encontrar un bulto en tu testículo. Llama a un médico de inmediato.

### 18-38

Te está pasando algo. Quizá te sientas débil en una categoría en particular, como en el sueño o la conexión. Si es así, intenta trabajar en ello. Pero si tuviste una calificación baja en toda la tabla y no estás recibiendo tratamiento, no le sumes a tu estrés preocupándote por si tienes un problema. Mejor, dedica esa hora a hablar con un médico experto en salud mental y descubre qué sucede.

### 39-49

Felicidades: Parece ser que te va bien, lo cual no es cualquier cosa para un hombre hoy en día. Sabes suficiente sobre tu salud mental como para mantenerte bien. Ahora, intenta compartir esa sabiduría con otros hombres (y mujeres).

# REVISIÓN MENTAL DE MEN'S HEALTH

¿CÓMO ERES EN COMPARACIÓN CON OTROS HOMBRES? ANALIZA ESTOS RESULTADOS DE NUESTRA ENCUESTA REALIZADA A LECTORES (974 HOMBRES LA RESPONDIERON).

¿Cuántas veces a la semana pierdes los estribos, sea en privado o en público?



Quando te sucede algo bueno, ¿cuánto te dura la felicidad?



## ¿Cuál es tu principal fuente de infelicidad?



¿Cómo calificarías tu salud mental? "A" significa que eres feliz y tienes una salud mental excelente; "F" significa que estás deprimido y tienes una mala salud mental.



¿Cuántos amigos verdaderamente cercanos –hombres que estarán siempre por ti– tienes?



Si sospechas que tienes un problema de salud mental, ¿con quién vas primero para que te aconseje?



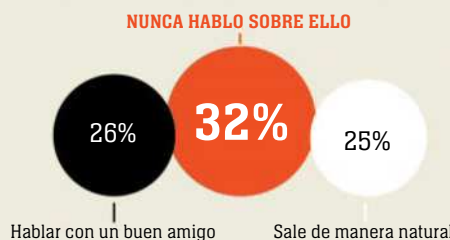
¿Con qué frecuencia te sientes solo o aislado?



Quando te sientes triste, ¿qué mejora tu estado de ánimo?

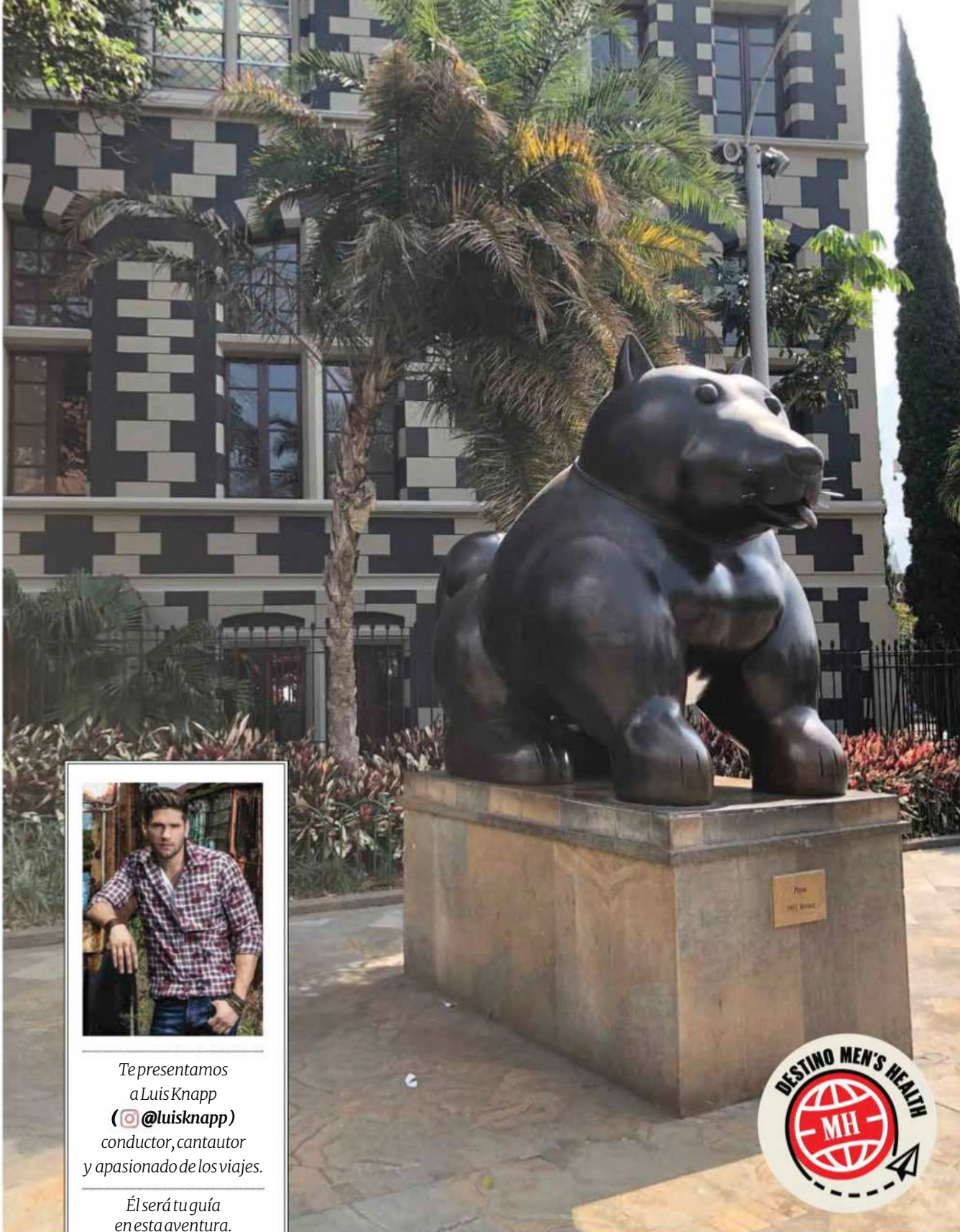


¿Qué requieres para abrirte y hablar sobre tu salud mental?



¿Alguna vez has tenido pensamientos suicidas?





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

Él será tu guía  
en esta aventura.



## ABC DE TOURS Y EXPERIENCIAS EN MEDELLÍN

**1** SI ERES AMANTE DEL TURISMO DE AVENTURA O EL TURISMO VERDE te recomiendo que vivas la experiencia de sobrevolar la ciudad en parapente o bien tomar el tour del Peñol de Guatapé, donde conocerás un pueblito pintoresco que ofrece una vista panorámica increíble.

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.

## Medellín, Colombia

» — «Si viajas a Colombia, regresas porque regresas». Es una frase que había escuchado en múltiples ocasiones y después de conocer este destino puedo afirmar que es cierto. ¡Ya quiero volver! Para que disfrutes tu viaje tanto como yo, a continuación te compartiré todos los detalles básicos que debes saber.

A diferencia de Cartagena, Medellín no es un destino de playa, pero sí la segunda ciudad más grande de este país y una de las más interesantes. De hecho, una encuesta realizada por la multinacional Indra la cataloga como una de las mejores para vivir en Sudamérica. En este destino podrás disfrutar de buena gastronomía, excelentes opciones de hospedaje y tours memorables. Busca tu vuelo con

anticipación, así podrás encontrar una tarifa atractiva. Aproximadamente harás cuatro horas y media si es directo; no te recomiendo hacer conexión, ya que sentirás que hiciste un viaje interminable.

Una de las reglamentarias recomendaciones que puedo hacerte es realizar tu cambio de moneda primero a dólares y posteriormente en el aeropuerto de Medellín a COP, ya que si lo haces desde México, es probable que pierdas bastante dependiendo de la casa de cambio.

Desde que estás por aterrizar puedes admirar el valle en el que se encuentra la ciudad, rodeado de montañas y exuberante vegetación. El trayecto del aeropuerto a la ciudad es una bajada continua que te lleva de los 2,450 a los 1,200 msnm.



### DÓNDE QUEDARTE

► Existe una amplia variedad de hoteles, casas y departamentos para hospedarte, pero te recomiendo que lo hagas cerca de Parque Lleras o Provenza, ya que son las dos mejores zonas donde se concentra el turismo; ahí encontrarás los mejores restaurantes y bares de la ciudad. Si quieres estar en el lugar ideal, quédate en el Hotel Charlee, su decoración es increíble, cuenta con habitaciones espaciales y confortables y tiene una alberca en el último piso donde constantemente se realizan *pool parties*. Por la noche, este sitio se convierte en el famoso "Envy", uno de los clubes nocturnos más reconocidos de Medellín.



### DÓNDE COMER

► Sin duda no te puedes marchar sin probar un Mondongo, el plato típico del lugar. Un excelente sitio para disfrutarlo junto con una variedad de platillos como arepas paisa, morcilla paisa, natilla antioqueña y bandeja paisa es el Mercado del Río.

2

**CIUDAD DE MEDELLÍN.** Es uno de los tours típicos que resultan imperdibles. En este recorrido visitarás los puntos más importantes de la ciudad incluyendo Plaza Botero, Pueblito Paisa, Mirador de la ciudad, entre otros.

3

Como muchos sabemos, **MEDELLÍN ES LA CIUDAD PREFERIDA DEL TAN NOMBRADO PABLO ESCOBAR**, por lo que abundan las historias y anécdotas sobre este personaje, incluso puedes tomar un tour para conocer sus fincas y casas.



*Hay mucho que puedes aprender de los...*

# idiotas

¿EN OCASIONES TE PARECE COMO QUE LAS MÁS GRANDES RECOMPENSAS DE LA VIDA SON PARA LOS ESTÚPIDOS MÁS GRANDES; AQUELLOS TIPOS NECIOS CUYO COMPORTAMIENTO ES UNA VERGÜENZA? ASÍ ES. PERO NO TE PREOCUPES: EXISTEN FORMAS DE ALCANZAR EL ÉXITO MANTENIENDO EL ESTILO Y LA DIGNIDAD INTACTOS.

**Por Eric Spitznagel. Ilustraciones Sean McCabe**





**A GENE SIMMONS NO LE IMPORTA SI CREES QUE ES UN IDIOTA.** De hecho, lo considera un cumplido. “No creo que ‘idiota’ sea una mala palabra”, asegura, con su característica sonrisa. “Significa que eres un líder y que estás al frente de la línea, tomando las grandes decisiones. Quienes están atrás son seguidores y desde su perspectiva eres un idiota. Esa no es la vida que yo quiero. Prefiero ser el tipo que está adelante y no ve idiotas”.

Estamos tras bambalinas con Simmons en el teatro Park West en Chicago, unas horas antes de que suba al escenario. Estará él con su banda, nada de efectos especiales ni maquillaje de demonio o botas con plataformas. Para este show, un día después de su cumpleaños 68, portará ropa —casi— normal: chaqueta de cuero, unos jeans demasiado apretados y unos lentes que no se quita ni siquiera en la oscuridad. Nos ha invitado para conversar sobre su tema preferido. “Soy delirante en cuanto a la percepción que tengo sobre mí mismo”, dice mientras se observa detenidamente en el espejo. “Soy consciente de que no soy el

tipo más guapo del mundo. Pero también sé que podría entrar a cualquier habitación en el planeta y salir de ahí con la novia de cualquiera. Eso es un hecho”.

Simmons escribió un libro: *On Power: My Journey Through the Corridors of Power and How You Can Get More Power*, el cual incluye capítulos como “Consigue mejores amigos”, “Habla inglés y háblalo bien” y “Si quieres que se haga bien, hazlo tú mismo”. Es una guía para obtener poder comportándose como Gene Simmons, es decir como un descarado idiota. En la portada del libro puede verse una bolsa de dinero, la cual, según nos dice sin dejarlo de sarcasmo, es algo que ha registrado. “He sido el dueño del símbolo de la bolsa de dinero desde hace 28 años. No es mi culpa que los demás sean demasiado estúpidos para pensar en ello antes”. Lo ames o lo odies, la única respuesta racional para cualquier cosa que salga de la boca de Gene Simmons es: “¡Qué tipo tan idiota!”. Su esencia puede describirse con una palabra alemana: *Backpfeifengesicht*, que puede traducirse aproximadamente como “un rostro al que le

hace falta un buen golpe”. Pero también es una paradoja. Por un lado, es envidiablemente exitoso, es rico —con una fortuna de alrededor de 300 millones de dólares— y suele llenar recintos con personas que lo adoran. Ha tenido sexo con miles de mujeres y aún así consiguió una esposa devota y fiel, la modelo y actriz Shannon Tweed. Desde cualquier perspectiva mensurable del éxito, a Simmons le ha ido bastante bien. Pero al parecer ha conseguido todo eso comportándose como un payaso detestable. Hablamos de un tipo que conserva fotografías instantáneas de las 4,800 mujeres con las que se ha acostado (esa es su estimación) y no siente remordimiento por vender mercancía con su nombre e imagen, desde máquinas para preparar waffles hasta tapetes, condones y ataúdes. Se dice que ha compuesto canciones sobre su pene, además se ha burlado de las personas que sufren problemas de alcoholismo, llamándolos “débiles” y se regodea al mostrarnos que entrenó a Siri para que lo llame “Mi señor y redentor”. Sonríe al escuchar a la asistente virtual de Apple. “¿Lo ves? Ella lo entiende”.



Simmons es un idiota excepcional en un mundo en el que estos personajes abundan. Están en todas partes, y parecen ser los que más se divierten. Aquí hay una frase que no se escucha con mucha frecuencia: “Wow, ese idiota terminó solo, sin amor y sin dinero”. ¿Por qué los más grandes idiotas consiguen lo que quieren y son perdonados al final?

Por supuesto, existen ejemplos recientes de estúpidos que obtienen su merecido. Travis Kalanick fue obligado a “ausentarse” como CEO de Uber, la compañía que fundó, después de varios incidentes en los que se comportó como un verdadero estúpido. Y el empresario de la industria médica, Martin Shkreli, quien elevó el precio de Daraprim –un medicamento usado por pacientes con cáncer y SIDA– en cinco mil por ciento, fue condenado por fraude. Pero por cada imbécil que obtiene lo que merece, hay cientos, quizá miles que tienen éxito a pesar de –y tal vez debido a– su comportamiento. Probablemente conoces a algún idiota que lo tiene todo, a pesar de exhibir actitudes detestables.

¿Así que, podemos aprender algo de los idiotas si queremos lo que tienen –el dinero, las mujeres, el estilo de vida, el empleo soñado, pero no estamos dispuestos a recurrir a sus desagradables tácticas?

El problema con seguir los pasos de los idiotas es que es muy fácil concentrarse en

su mal comportamiento, como las mentiras, el bullying y el abuso que provocan, y perder de vista las cosas que en realidad hacen bien. “Los idiotas no tienen éxito porque son idiotas”, dicen Aaron James, Ph.D., un profesor de filosofía en UC Irvine y autor de *Assholes: A Theory*. “Sus tendencias egoístas les hacen adoptar con más facilidad ciertas tácticas que te permiten salir adelante y que los tipos buenos suelen olvidar”.

“Gran parte de las conductas que lucen propias de un idiota no lo son necesariamente”, dice James. Y la realidad es que no deberías simplemente “ser bueno”. Debes evaluar qué es apropiado caso por caso y en ocasiones tomar decisiones que resultan impopulares. Lo que hace la diferencia es mantenerte consciente de las consecuencias. Los idiotas no son tan escrupulosos, de acuerdo con James. El momento en el que dices “al diablo, los demás también quieren ser el número uno”, es cuando estás en peligro. O dicho de otra manera, puedes priorizarte a ti mismo y sentirte feliz con ganar. Pero no es necesario destruir a la competencia. Así es como lo hacen los idiotas.

### 1 SÉ CONFIADO, AUNQUE NO TENGAS IDEA

¿Qué tienen en común Gene Simmons y Muhammad Ali? Ambos se consideraban

extraordinarios mucho antes de que alguien más lo hiciera. “Soy el más grande”, dijo Ali. “Lo dije antes de que supiera que lo era”.

**POR QUÉ FUNCIONA** ▶ David Dunning, Ph.D., un psicólogo social en la universidad de Michigan, esperaba desarrollar una teoría que explicara esto. “El efecto Dunning-Kruger, como se le llama, es una parcialidad cognitiva en la que personas incompetentes no reconocen su propia incompetencia”, explica Dunning. Carecer de habilidades o talento para realizar una tarea pero llevarla a cabo de cualquier modo puede ser una mala idea, en caso de que quieras pilotar un avión o realizar una cirugía. Pero cuando los riesgos son menores, la confianza en uno mismo puede rendir frutos.

“Antes de que fuera una superestrella, a Michael Jordan le preguntaron lo que pensaba antes de tirar a la canasta”, apunta James. “Jordan respondió que siempre pensaba que iba a encestar. Sólo lo lograba la mitad de las veces, pero nunca pensaba en eso en el momento de la ejecución”. Los hechos no le importaban a Jordan hasta que su habilidad se emparejó con lo que su cabeza le decía”.

**HAZ QUE FUNCIONE PARA TI** ▶ No necesitas ser tan talentoso como Michael Jordan o tan arrogante como Simmons para beneficiarte

de la fe en ti mismo. “El verdadero idiota negará cualquier evidencia en su contra, convenciéndose de que el mundo no está siendo justo con él”, dice James.

Al mismo tiempo, no necesitas caer en ese nivel de autoengaño. No existen las noticias falsas cuando se trata de tu potencial. “No se trata de negar la evidencia”, apunta James. “Sino de que no te importe. Cualquier evidencia, positiva o negativa, tiene una relevancia limitada hasta que pruebas las cosas”.

## 2 SÉ INMUNE A LAS CRÍTICAS

Los idiotas no se inmutan cuando se les señala su propia idiotez. ¿Recuerdas esa vez en la que Kanye West admitió públicamente “he leído las quejas sobre mi comportamiento narcisista y plantean puntos válidos”? Por supuesto que no, porque nunca sucedió.

# “Soy el más grande”, dijo Ali. “Lo dije antes de que supiera que lo era”.

**POR QUÉ FUNCIONA** ▶ No es sólo que ignoren a los críticos, los idiotas podrían en verdad no darse cuenta de que están siendo criticados. En un experimento realizado en 2014 que involucró a 338 estudiantes de maestría en la universidad de Columbia, a los participantes les pidieron participar en intensas negociaciones y luego debieron evaluar cómo creían que los demás los percibían. Sesenta y cuatro por ciento de aquellos que se habían comportado como idiotas –ruidosos, groseros y agresivos– creían que sus compañeros probablemente pensaban que habían actuado de forma adecuada o incluso de manera menos asertiva de lo que deberían.

**HAZ QUE FUNCIONE PARA TI** ▶ El empresario multimillonario Mark Cuban ha recibido una gran cantidad de críticas –algunas legítimas, otras no tanto– y no las ignora completamente, pero tampoco les brinda todo su tiempo y atención. En vez de eso, confía en sus instintos, sin olvidar “las cartas que están por abrirse”. En el póker, se colocan cartas volteadas que podrían mejorar o destruir tu mano.

“Nunca ves las cartas una sola vez”, dice Cuban. “Siempre es importante volver a revisar para evitar cometer un error”. Así es como Cuban responde a las críticas. No las ignora, y no contesta directamente, pero podrían darle razones para revisar de nuevo que todo esté en orden.

## Cómo identificar a los seis tipos más comunes y lidiar con ellos.

	LAS SEÑALES QUE LO DELATAN	CÓMO RESPONDER
 <p><b>EL AUTOPROCLAMADO REY.</b> Ejemplos: Martin Shkreli, Justin Bieber</p>	<p>El mundo gira en torno a este presumido imbecil. Obtiene lo que quiere cuando lo quiere. Si alguien le robó a una anciana, mintió bajo juramento u orinó en una cubeta, probablemente fue este tipo.</p>	<p>“Mantén tu distancia”, dice Robert Sutton, Ph.D., autor de <i>The Asshole Survival Guide</i>. “Trátalos como si tuvieran una enfermedad”. De hecho, eso podría ser cierto. Un estudio de la universidad de Florida encontró que el comportamiento negativo es contagioso, como la gripe.</p>
 <p><b>EL LIBIDINOSO.</b> Ejemplos: Tiger Woods, Anthony Weiner, Charlie Sheen</p>	<p>Le encantaría mandarle una foto de su pene a tu novia o esposa. Y de inmediato dejarla por otra porque es insaciable. Dirá que es un “adicto al sexo”, pero en realidad sólo es un estúpido con una erección.</p>	<p>No te preocupes, sólo sé paciente. Un estudio encontró que los hombres que poseen la “tríada oscura” (narcisismo, manipulación y falta de simpatía) tienden a utilizar “estrategias de explotación a corto plazo para seducir”. Tarde o temprano, se convierten en sus propios enemigos.</p>
 <p><b>EL BULLY.</b> Ejemplos: George Patton, Mike Ditka, Ty Cobb</p>	<p>Nunca se ha topado con un problema que no pueda resolver a través del miedo y la intimidación. Si lo odias, eso sólo significa que está haciendo su trabajo. Si lo comparas con Genghis Khan lo tomará como un cumplido.</p>	<p>Ignóralo. Es más fácil decirlo que hacerlo pero esto en verdad funciona al lidiar con este tipo de individuos, de acuerdo con una investigación de 2013 de Baruch College. Esto le niega la atención que desea, y te permitirá conservar tu energía mental.</p>
 <p><b>EL CHARLATÁN.</b> Ejemplos: Rush Limbaugh, Donald Sterling, Donald J. Trump</p>	<p>En verdad debería pensar un segundo antes de abrir su bocota, pero no puede contenerse. Cualquier cosa que diga probablemente será cruel, racista, sexista, una mentira o todas las anteriores.</p>	<p>“Hay idiotas que siguen una estrategia y otros que no tienen idea de lo que hacen”, dice Sutton, y este tipo casi siempre es un ignorante. “Piensan que simplemente se están divirtiendo, y probablemente nunca les han explicado las cosas honestamente”. Hazles saber que se dirigen rumbo al colapso.</p>
 <p><b>EL TROLL.</b> Ejemplos: Milo Yiannopolous, Ann Coulter</p>	<p>Si conocieras a un troll en el mundo real, lejos de la anonimidad del internet, jamás sabrías que se trata de alguien que disfruta infligir daño emocional en otras personas en línea. Eso hace que sea aún peor, ¿no lo crees?</p>	<p>El problema es la falta de contacto personal. “Si sólo interactúas en línea, te pierdes de algunas claves sociales”, dice Sutton. Si eres atacado en línea por alguien a quien no has conocido en persona, deja de discutir de inmediato, apaga la computadora y sal de tu casa.</p>
 <p><b>EL TRAIADOR.</b> Ejemplos: Benedict Arnold, Fredo Corleone</p>	<p>¿Y tú, Bruto? Pues sí. ¿Cómo no viste venir eso, César? Por supuesto, confiaste en el tipo equivocado.</p>	<p>Debes atraparlo en el acto. Si no es así, dile lo que has escuchado, que habla mal de ti. “Si es un individuo poderoso y vengativo, ten cuidado”, dice Sutton. No le des un motivo para que busque retribución.</p>

### 3 SÉ TU FANÁTICO NÚMERO UNO

Mientras aceptaba su Premio de la Academia como mejor actor en 2014, Matthew McConaughey reveló la identidad de su héroe de la infancia. “Soy yo en 10 años”, dijo, con una gran sonrisa. A lo largo del mundo, en decenas de idiomas, millones de espectadores pensaron “¡Qué gran idiota!”.

**POR QUÉ FUNCIONA** ▶ McConaughey no es el primer narcisista inspirado por su propio reflejo. En un estudio de 2015 de la Universidad de Amsterdam, investigadores concluyeron que las figuras poderosas se sienten más inspiradas por sus propias historias gloriosas que por los éxitos de otras personas. “Tienden a inflar su propia importancia, y eso únicamente refuerza sus sentimientos de valor”, dice el psicólogo social Gerben van Kleef, Ph.D, investigador líder del estudio.

**HAZ QUE FUNCIONE PARA TI** ▶ Si escuchas te el resto del discurso de McConaughey sabes que comenzó a cobrar sentido más adelante. Su héroe no es él mismo en realidad, sino la visión que tiene del ideal en que podría convertirse en el futuro. Cuban tiene una definición similar. “No me inspiro yo mismo”, dice. “Me inspira mi espíritu competitivo”. Aún suena como un presumido, pero tiene sentido, de acuerdo con

la psicóloga Erika Kao, Ph.D. “McConaughey ve hacia el futuro en busca de inspiración para crecer personalmente. Eso puede ser saludable”, dice. “Sin embargo, muchas personas poderosas que logran grandes cosas encuentran inspiración en sí mismas y se ciegan buscando la perfección. Es fácil terminar explotando o ignorando a los demás para obtener beneficios. Recuerda que la moderación es clave”, afirma.

### 4 SÉ EL QUE PROTESTA (PERO QUE SABE CUÁNDO DEBE CALLARSE)

Si un idiota se molesta, definitivamente lo hará saber. Es difícil no sentirse avergonzado al ver a un imbécil gritarle a un mesero. ¿En verdad es necesario ser tan exigente y grosero por cada pequeña cosa?

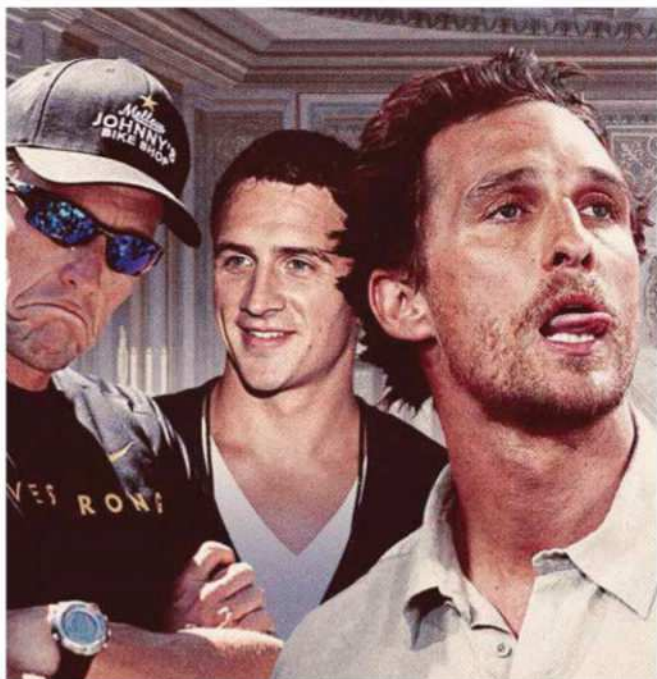
**POR QUÉ FUNCIONA** ▶ Durante el reinado de Steve Jobs en Apple, un proveedor de procesadores dijo que no podría completar una orden antes de la fecha acordada, así que Jobs entró a una junta con sus ejecutivos y los llamó “malditos imbéciles sin pene”. No es exactamente una crítica constructiva, pero consiguió su objetivo. La orden se entregó a tiempo. La estrategia también funciona fuera de Silicon Valley. Muchas compañías tienen un sistema de atención al cliente que les da lo que quieren a los usuarios más ruidosos y que más se quejan, sólo para lograr que se vayan. Además, protestar

puede ser bueno para ti. Investigaciones demuestran que si dices suficientes groserías mientras te quejas, puedes incrementar tu tolerancia al dolor.

**HAZ QUE FUNCIONE PARA TI** ▶ La razón por la que quienes protestan obtienen lo que quieren es que la mayoría no lo hace. El profesor de Stanford, Robert Sutton, Ph.D., autor de *The Asshole Survival Guide*, asegura que los grandes entrenadores pierden la calma sólo cuando deben hacerlo. “Si todo el tiempo están gritando, sus jugadores eventualmente pensarán, “el problema es él, no algo que yo esté haciendo, es un idiota”. Pero cuando un coach que suele comportarse con calma pierde el control, todo el mundo pone atención”. Además, el enojo falso es fácil de detectar, de acuerdo con investigaciones. “Estamos programados para reconocer desplantes falsos de emoción, haciéndolos menos efectivos”, según Fadel Matta, Ph.D., un profesor de administración de la Universidad de Georgia que ha estudiado por qué los idiotas son (o no) efectivos.

### 5 COME Y EJERCÍTATE COMO SI FUERAS ALGUIEN SUPERIOR

No es que comer de forma saludable y ejercitarte te convierta en un idiota insufrible (¡esperamos que no porque de otra manera todos lo seríamos en esta revista!). Lo que



## ¿Eres un idiota sin saberlo?

1. ¿Cuántos halagos inmerecidos recibiste de parte de tus padres cuando eras un niño?

- Una cantidad moderada.
- Me llamaban genio incluso cuando me hacía ‘popó’ en los calzones.

Un estudio holandés de 2015 confirma que los adultos narcisistas recuerdan a sus padres halagándolos frecuentemente. **Dos puntos si elegiste B.**

7. ¿Qué piensan los demás sobre tus reseñas de libros o películas?

- Saben que los mantendré alejados de toda la basura que hay allá afuera.
- Me han dicho que mis análisis son interesantes.

Un estudio de Harvard encontró que las reseñas “poco amables” fueron calificadas como “más inteligentes” que aquellas que expresaban lo mismo de forma amable. **Dos puntos por A.**

2. ¿Eras uno de los chicos “cool” de la escuela?

- Por supuesto que sí. Todos querían ser mis amigos.
- ¿Cool? No mucho en realidad.

“La agresión e intimidación pueden rendir frutos”, dice el sociólogo Robert Faris. “Pero los niños populares también son los más detestados”. **Dos puntos por A.**

8. ¿Tu novia o esposa te describiría como un buen bailarín?

- Ella dice que no, pero en realidad soy increíble.
- Creo que apeto para el baile, pero ella insiste en que tengo algunos movimientos muy buenos.

En un estudio de 2012, las mujeres calificaron a los hombres amables como mejores bailarines. **Dos puntos por A.**

**CLAVE:** 0-6 puntos Felicidades, no sueles ser un idiota. 7-12 No eres un completo idiota, pero tampoco un santo. 13-18 Eres más idiota que amable

# “No me inspiro yo mismo”, dice Cuban. “Me inspira mi espíritu competitivo”.

ocurre es que algunos tipos son tan arrogantes y egocéntricos que no pueden aceptar algo que no sea la absoluta perfección corporal. “El narcisismo está relacionado positivamente con la autoestima”, dice la psicóloga Erin Hill, Ph.D., de la Universidad Pennsylvania West Chester. Sus investigaciones revelan que los idiotas tienden a estar en mejor estado físico y experimentan menos problemas de salud mental, incluyendo ansiedad y depresión.

**POR QUÉ FUNCIONA** ▶ Hay algo sobre las dietas saludables que justifica el comportamiento antisocial. En un estudio realizado en 2012 por la Universidad Loyola de Nueva Orleans, investigadores concluyeron que la exposición a alimentos orgánicos “puede conducir a juicios morales más severos”. Si los participantes veían manzanas orgánicas en vez de productos como helado o mostaza (son sus ejemplos), fueron significativamente menos proclives a ayudar a un extraño de forma voluntaria. Los autores del estudio creen que los alimentos orgánicos podrían hacerte sentir como que ya realizaste tu buena acción del día y eres libre

para actuar de forma poco ética. Nuestra teoría: quizá se deba a que estás tan hambriento que piensas “al diablo con el tipo indigente, ¡denme carbohidratos antes de que golpee a alguien!”.

**HAZ QUE FUNCIONE PARA TI** ▶ El mismo narcisismo que inspira a los idiotas a hacer ejercicio puede ser, irónicamente, una razón por la que suelen autosabotearse a través de comportamientos arriesgados como uso de drogas y apuestas. El truco es encontrar un punto medio –lo que Hill llama el nivel “correcto” de narcisismo –entre sentirte un dios y recordar que eres mortal.

## 6 NO HAY “YO” EN “IDIOTA”

Los idiotas son egoístas, pero en ocasiones convencen a sus seguidores de que se están comportando como idiotas por el bien común. Es la razón por la que algunos CEOs y líderes políticos pueden comportarse como idiotas y salirse con la suya. Como dijo el congresista republicano Duncan Hunter sobre Trump: “Es un imbécil, pero es nuestro imbécil”.

**POR QUÉ FUNCIONA** ▶ Las personas son sorprendentemente indulgentes si piensan que el mal comportamiento de otros los beneficiará. En un estudio de la Universidad de Amsterdam, las personas no sentían aprecio por un tipo que robaba café para sí mismo. Pero cuando les pasó una taza a los demás fue calificado como alguien heroico y poderoso.

**HAZ QUE FUNCIONE PARA TI** ▶ Los verdaderos idiotas rara vez son tan desinteresados como dicen ser, y tarde o temprano sus seguidores se dan cuenta de que han sido engañados. Cuando prometes poner a los demás antes que a ti mismo, y lo cumples, esto puede brindarte grandes beneficios como una presión sanguínea más baja y una reducción en los síntomas de depresión.

Pero no dejes que abusen de ti. El balance perfecto está entre ser un idiota y un santo. Como reveló un estudio de la Universidad Ohio State en 2017, ser demasiado generoso –lo que los investigadores llamaron “desinterés personal sin límites”, sin hacerte cargo de tus propias necesidades conduce a sufrir estrés, cansancio y problemas de salud. “La meta es encontrar oportunidades que te permitan ser bueno contigo y con los demás”, dice la psicóloga Jennifer Crocker, Ph.D., autora líder del estudio.

**3. ¿Estás de acuerdo con la frase, “No puedes hacer un omelette sin romper algunos huevos”?**

Por supuesto, es la razón por la que gano más dinero que mis colegas.

En realidad no.

Investigadores de Cornell descubrieron que los hombres “desagradables” ganan más que aquellos que no lo son.

**Dos puntos por A.**

**4. ¿Disfrutas corregir la ortografía y gramática de los demás sin que te lo pidan?**

Disfruto explicarle a los extraños la diferencia entre “haber” y “a ver”.

Tengo mejores cosas que hacer.

Investigaciones de la Universidad de Michigan revelan que las personas que son más exigentes con los errores también suelen ser desagradables. **Dos puntos por A.**

**5. ¿Los perros disfrutan tu compañía?**

Me rodean como si fuera una salchicha cubierta de tocino.

No, los canes suelen evitarme.

Los perros reconocen a un idiota cuando lo ven. Investigaciones recientes de Japón encontraron que estos animales reaccionan negativamente ante los humanos que se comportan como idiotas.

**Dos puntos por A.**

**6. ¿Qué piensas sobre las viejas?**

Me gustan pero son imposibles, amigo.

¿Viejas? ¿En serio? Esa es una palabra que sólo usaría un sexista.

Un estudio de 2010 de la Universidad Kent State encontró que los hombres heterosexuales narcisistas suelen ser hostiles ante las mujeres heterosexuales. **Dos puntos por A.**

**9. ¿Siempre hace calor donde vives?**

Hace calor en el verano pero nada fuera de lo ordinario.

Uso bermudas para casi todos los eventos formales y sudo todo el tiempo.

Las personas son 50 por ciento más proclives a ayudar en un día moderadamente cálido.

**Dos puntos por B.**

**10. ¿Eres rico?**

Me va bastante bien.

¿Ves ese avión? Podría comprarlo si quisiera.

“La riqueza puede conducir a que las personas se enfoquen demasiado en sí mismas y no le den importancia a los otros”, dice el psicólogo de UC Irvine, Paul Piff, Ph.D., quien estudia la conexión entre riqueza y moral. **Dos puntos por B.**

**11. ¿Con cuánta frecuencia envías mensajes de texto?**

Sólo cuando es absolutamente necesario.

Más que una chica adolescente a su mejor amiga.

Investigaciones recientes encontraron que quienes envían 100 mensajes por día son 30 por ciento menos proclives a valorar “la ética y los principios”. **Dos puntos por B.**

**12. ¿Qué tan bueno es tu historial de crédito?**

Um... es algo complicado.

Siempre ha sido impecable.

Investigadores de Texas Tech LSU y la Universidad Northern Illinois determinaron que los idiotas son más proclives a tener un excelente historial de crédito que los seres con personalidades más agradables.

**Dos puntos por B.**



# E

N ESTA PUBLICACIÓN SIEMPRE PROCURAMOS PRESENTARTE A LAS MEJORES FIGURAS EN TODOS LOS ÁMBITOS, ES POR ESO QUE A LO LARGO DE LOS AÑOS HAN APARECIDO EN NUESTRAS PÁGINAS HOMBRES COMO CRISTIANO RONALDO, 'THE ROCK' O LEWIS HAMILTON. SE TRATA, INDUDABLEMENTE, DE PERSONAJES CONOCIDOS EN CADA RINCÓN DEL MUNDO. PERO SOMOS CONSCIENTES DE QUE HAY HOMBRES ALLÁ AFUERA, QUE A PESAR DE DOMINAR SU DISCIPLINA DE FORMA ABSOLUTA Y SER UNA INSPIRACIÓN PARA QUIENES LOS RODEAN, NO RECIBEN LOS REFLECTORES QUE MERECE. EL OBJETIVO DE ESTA SECCIÓN ES CONTAR SUS HISTORIAS Y LECCIONES. EN ESTA OCASIÓN TE PRESENTAMOS A UN DEPORTISTA DE PRIMER NIVEL, CAMPEÓN NACIONAL EN JUDO Y UNA DE LAS PERSONAS MÁS AMABLES CON LAS QUE HEMOS CONVERSADO. SE TRATA DE YUSEF FARAH.

POR VÍCTOR MARTÍNEZ

FOTOS MAURICIO RAMOS

**HACE UNOS DÍAS CONSEGUIMOS UN ESPACIO EN LA APRETADA AGENDA DE YUSEF PARA QUE NOS CONTARA SU HISTORIA.** Lo que descubrimos es a un hombre enérgico y aguerido, feliz de compartir su pasión por la actividad física. “Siempre he tenido mucha energía, soy hiperactivo y desde chiquito mi mamá nos inculcó el deporte”, cuenta. “Empecé con fútbol, pero la verdad es que me chocó. Después fueron karate, natación y escalada. Esta última disciplina me fascinaba, de hecho me decían ‘changuito’. Luego fui ciclista de montaña y participé en competencias nacionales”. Fue hasta que se encontraba en tercer año de secundaria que descubrió el deporte que se convertiría en su gran pasión. “Una compañera me dijo ‘te quiero invitar a una exposición de judo’. Acepté y me encantó. Se trató de amor a primera vista, aunque fue un proceso duro, mis primeros cuatro años consistieron en picar piedra e incluso sufrí desmayos y lesiones”. Pasó de ser un niño muy delgado –asegura que pesaba sólo 44 kilos cuando comenzó con el judo– a convertirse en un hombre fornido e imparable de 90 kilos. A pesar de ser

una persona sonriente y bromista, Yusef apunta que el entrenamiento no es algo que se tome a la ligera. “La receta es partírte tu mandarina en gajos. Uno no va ahí a jugar. Yo llegué a desmayarme en el entrenamiento, pero decía ‘jno, échale!’.” Actualmente entrena dos veces por día (tres si está concentrado de cara a una prueba) y tiene la mira puesta en los Juegos Panamericanos de 2019 en Perú.

Además de la preparación física, Yusef nos cuenta que el aspecto mental es clave para alcanzar el éxito en el deporte. Su estrategia en este sentido consiste en emplear afirmaciones positivas como motivación. “Pongo en un papel 10 cosas que considero mis atributos fuertes. ‘Estoy preparado’, ‘soy muy fuerte’, ‘mi técnica es imparable’, ‘voy a llegar a la final’”. En los momentos complicados, cuando las cosas no salen de acuerdo con el plan, consultar esta lista le brinda la motivación que necesita para seguir adelante, y se trata de una estrategia que el resto de nosotros podemos aplicar durante la preparación para cualquier objetivo. “Recuerda que es 90% mental. Debes tener confianza y fe en ti mismo”, recomienda.

## LOS CINCO BÁSICOS DEL JUDO

1

De acuerdo con Yusef, “judo” significa “el camino de la suavidad” o “camino flexible”.

2

Para la práctica, los judocas emplean un kimono y un pantalón, atuendo conocido como “Judogi”.

3

A diferencia de otras formas de combate, en el judo se privilegia el balance y la sutileza, en vez de la fuerza. “El judo es pura física, el objetivo es desequilibrar a tu oponente”, apunta Yusef.

4

Es un deporte que cuenta con un gran componente mental. “Tienes que estar un paso adelante, es como un ajedrez, con el objetivo de engañar al oponente”.

5

El área donde se realizan los combates tiene una extensión de 8 x 8 m, además de una zona adicional de seguridad que suele medir dos metros. Cada una de estas áreas debe ser de un color distinto y contrastante.



# La fuerza del trueno

El dios del trueno y de la taquilla internacional está de vuelta en la pantalla grande con la recién estrenada *Avengers: Infinity War*. Pero debajo de ese imponente exterior, Chris Hemsworth es un tipo accesible y cortés; es la clase de persona con la que quisieras sentarte a conversar. Eso es precisamente lo que hicimos.

Por Jamie Millar – Fotos de Patrik Giardino – Styling Eric Down







# C

Chris Hemsworth es un hombre de hoy, literalmente. Como embajador global de la fragancia Boss Bottled y rostro de la campaña publicitaria Man of Today de la marca, sigue los fragantes pasos de Gerard Butler y Ryan Reynolds. Pero ellos son el pasado. Hemsworth es la nueva estrella y es recibido como tal en las oficinas centrales de Hugo Boss en Metzingen, Alemania, donde nos encontramos con él. “El éxito sin integridad no significa nada”, se le escucha afirmar mientras se ajusta el traje y bebe un espresso en el comercial de la fragancia.

La sede de esta casa de moda alemana es tan elegante como podrías esperar, con estructuras de concreto gris y una decoración monocromática. De pronto, Hemsworth entra a la habitación. Es alto, fornido y bronceado, como un dios del sol rodeado de adoradores pálidos y flacuchos; su brillo amplificado por la camisa blanca que lucha por contener su físico. Sin necesidad de micrófono, su voz resuena como un trueno. Visto desde cualquier criterio objetivo, se trata de un hombre imponente.

Por supuesto, palabras como “integridad” deben tomarse con un grano de sal cuando vienen de parte de grandes marcas. Sin embargo, es indudable que más allá de sus dimensiones, propias de un personaje de historietas, Hemsworth proyecta una imagen de incuestionable autenticidad; nada de efectos especiales, trajes con relleño o ángulos favorecedores. Es la clase de hombre que estrecha tu mano con firmeza y te pregunta con convincente sinceridad si se han conocido antes, aunque las probabilidades de que recuerde tu entrevista previa son mínimas (a menos que la memoria perfecta sea otro de sus superpoderes). En resumen, es un australiano de sonrisa franca y trato sencillo, y cuesta imaginar que tenga algo remotamente parecido a un “ritual de belleza y aseo personal”.

“Bueno, mi esposa lleva años diciéndome que tengo que cuidar mi piel”, admite sobre Elsa Pataky, la madre de sus tres hijos pequeños y estrella de la franquicia *Fast & Furious*. “Paso mucho tiempo bajo el sol, surfeando en el océano y esto definitivamente daña mi rostro. Así que mientras ella continúa luciendo joven y yo cada vez parezco más viejo, me hace pensar ‘bueno, quizá tiene un buen punto...’”. Así que a sus 34 años, después de mucho protestar, finalmente ha accedido

a usar el humectante La Mer de su esposa: “Parece ayudar”.

## Intervención divina

Claramente así es. En 2016, la revista *Vanity Fair* nombró a Hemsworth como el actor más guapo de todos, destacando sus ojos color zafiro (para ser honestos, sí son realmente llamativos). Un par de años antes, fue elegido como el hombre más sexy del mundo por la revista *People*. “No puedes más que reír al escuchar eso, ¿no lo crees?”, afirma esbozando una amplia sonrisa. “En cualquier caso, me siento contento y agradecido”.

Hemsworth es la clase de hombre que gusta de reír de sí mismo, quizá el ejemplo más notable sea el falso comercial de American Express que realizó para Saturday Night Live. Búscalo en Google. “Cuando llegué a Hollywood me dijeron que nunca tendría éxito como actor”, explica en el video. “Dijeron que era demasiado alto y rubio. Mis músculos eran muy grandes. Estuve deambulando por Hollywood durante días”. El chiste es que Hemsworth es simplemente un ganador en la lotería genética y para él las dificultades son inexistentes. “Si un fornido australiano con un rostro perfecto puede tener éxito”, concluye la parodia, “cualquiera puede hacerlo”.

## ALIMENTO DE DIOS

Cuando era un novato en el gimnasio, para su primera aparición como Thor (izquierda), Hemsworth debió agregar nueve kilos de músculo. Lo hizo comiendo pollo y carne de res magra. En la actualidad, ha reducido su consumo de carne, concentrándose en comer frijoles, proteína de chícharos y huevos. Los resultados (derecha) no han sido nada malos.



La realidad es que le tomó algo más que eso. Tras dejar Melbourne por Los Ángeles, casi de inmediato consiguió el papel del padre del Capitán Kirk en *Star Trek* de JJ Abrams, pero después de eso pasó ocho meses sin conseguir nada. Incluso cuando se presentó la oportunidad de interpretar a Thor en 2011 –un papel para el que está hecho– las cosas no se dieron tan fáciles. A pesar de que uno de los encargados del casting bromeó diciendo que buscaban a alguien “tipo Thor, no al Thor real”, el director de la cinta, Kenneth Branagh, no se sentía confiado. Fue necesaria una llamada de Joss Whedon, quien entonces dirigía a Chris en *Cabin in the Woods*, para que el director veterano lo contemplara.

Una vez elegido, Hemsworth se puso a trabajar duro en el gimnasio, aumentando más de nueve kilos de músculo –un proceso que repetiría en su preparación para la secuela, *Thor: The Dark World*, y para *Thor Ragnarok* de 2017. De hecho, si cuentas ambas cintas de *Avengers: Infinity War*, la primera de las cuales se estrenó en México el 27 de abril (la segunda parte llegará a las salas en 2019), habremos visto a Thor siete veces en casi la misma cantidad de años. Incluso rodeado de todo un equipo de superhéroes, el personaje de Hemsworth se ha convertido en uno de los favoritos de la audiencia. Cuando apareció el primer tráiler de *Thor: Ragnarok* el año pasado, casi destruye el internet con 136 millones de reproducciones en 24 horas, un récord sólo superado por *Infinity War* entre las cintas del universo Marvel.

Sobre esa cinta, la cual le dio un nuevo giro a la saga de Thor, Hemsworth afirma lo siguiente. “Lo que sucedió es que me aburrí de verme interpretando ese personaje. Pensé: ‘¿por qué la gente querría ver una tercera entrega?’. No puede ser simplemente una edición más de lo que hemos hecho antes. Debe ser casi un nuevo personaje. Así es como surgió la idea de cortarle el cabello y destruir el martillo”. Fue una apuesta arriesgada, y funcionó: *Thor Ragnarok* recaudó más de 850 millones de dólares a nivel mundial. No era el cabello largo y dorado lo que hacía de Thor un personaje entrañable, sino la combinación de arrojo y buen humor que lo caracteriza, además de sus enormes bíceps.



PÁGINAS PREVIAS  
ABRIGO BOSS

HENLEY Y JEANS  
BOSS

RELOJ  
CARRERA CALIBRE HEUER 01  
45MM DE TAG HEUER

¿PODER DIVINO?

La genética juega un papel,  
pero Hemsworth trabaja muy  
duro para personificar a Thor.

“Debes sorprender a tu cuerpo  
constantemente para que evolucione”


## Cuerpo celestial

Aunque luce muy bien en pantalla, el físico de Hemsworth se ha vuelto un dolor de cabeza para los sastres de Hugo Boss. “Actualmente me estoy probando sacos y ellos sólo me dicen ‘bueno, ésas eran las tallas’”. El actor explica que suele tener dos medidas distintas, dependiendo del momento en que se encuentre en el calendario de filmaciones. “Tengo muchos trajes que van de mi peso normal a mi peso de Thor”. Con peso normal se refiere al que suele mantener cuando está en casa en Byron Bay, Australia, “pasando la mayor parte del día con los niños en la playa, nadando o surfeando. Es un estilo de vida muy activo en exteriores”. Pero en estos momentos, en una escala de uno a Thor, Hemsworth dice, “debería ser un 10. He viajado mucho y no he podido entrenar tanto como me gustaría pero estoy cerca”.

Afortunadamente, mover la aguja en la báscula se ha vuelto cada vez más sencillo con el paso de los años. “Lo que notas conforme pasa el tiempo es que tus articulaciones y otras partes del cuerpo sufren”, asegura. “Empiezas a pensar, ‘eso no solía dolerme cuando hacía ese levantamiento’. Pero la memoria muscular es un gran plus. Recuerdo la primera vez tuve que entrenar y comer mucho. Ahora es más fácil hacer cambios. Conoces la rutina, sabes qué funciona y qué es excesivo”.

Aunque eso no significa que lleve siete años realizando los mismos ejercicios. Hemsworth y su entrenador, Luke ‘Zoco the Body Pro’, Zocchi, mezclan movimientos clásicos como dominadas, remos y curls con battle ropes, caminata de oso atado a una banda de resistencia y lanzamientos de pelotas medicinales. “Aún realizo ejercicios de aislamiento por una cuestión puramente estética, es la mejor manera”, explica. “Pero ahora combino eso con muchos movimientos funcionales para sentirme más atlético. Si únicamente aíslas los grupos musculares lucirás bien pero no te sentirás así”.

Resulta sencillo hablar sobre la superioridad del entrenamiento funcional frente a los métodos tradicionales de fisiculturismo, pero la realidad es que una vez que se pone el disfraz, sólo sus brazos son visibles, así que no estaría cumpliendo su papel como la encarnación del dios del trueno —o un australiano arquetípico— si no trabajara en



“El miedo puede ser un gran motivador. ¿Cómo puedo eliminar la duda? Entrenando más duro”

ABRIGO  
BOSS  
-  
T-SHIRT  
ORLEBAR BROWN  
-  
PANTALÓN  
MAISON MARGIELA AT MR  
PORTER  
-  
BOTAS  
TIMBERLAND

los músculos clásicos de un cuerpo de playa. Pero lo hace de una forma inteligente. Procura realizar tres sesiones de levantamientos pesados por semana, pero si algún día se siente demasiado cansado, entonces Zoco modifica la rutina para hacer otro tipo de ejercicios, más enfocados en la técnica del movimiento que en el peso. “Debes sorprender a tu cuerpo constantemente para que evolucione”, dice el actor. “Y la variedad es clave porque te mantiene mentalmente estimulado”.

## Figuras influyentes

También ha dejado atrás el plan de nutrición que adoptó para las primeras películas de Thor, el cual consistía esencialmente en devorar tanta carne como fuera posible a la manera vikinga. “Para ser honesto, estaba comiendo cantidades excesivas de carne cuando comencé”, afirma. “Afortunadamente,

no necesito tanta para conseguir los mismos resultados ahora. Pero soy consciente de la cantidad de proteínas animales que consumo. En la actualidad intento obtenerlas de legumbres, granos y vegetales”.

Aunque no se siente tentado a seguir los pasos de su hermano más joven, Liam, y volverse vegano, Hemsworth acepta que ha adquirido un mayor interés en las perspectivas holísticas sobre la salud y el fitness, pero sin perder la perspectiva. “Creo que todo ese asunto de que sea ‘cool’ llevar un estilo de



El entrenamiento funciona como una forma de meditación después de las demandas de la filmación.

vida verde es positivo, pero no cabe duda de que se trata de un negocio”, asegura. “En ocasiones es sólo una cuestión de imagen, pero si ayuda a que las personas coman de forma más saludable y sean más conscientes, entonces genial”. Además, a diferencia de California, el lugar perfecto para seguir cualquier moda, “si vives en los suburbios en Australia, resulta más complicado”.

Los meses que ha pasado en el set de *The Avengers* también le han brindado la posibilidad de estudiar el cerebro de Robert Downey Jr., un apasionado del fitness, aunque los contrastes son notables. “Downey tiene un programa de

entrenamiento muy diferente, es una especie de guerrero zen, realiza aikido, meditación y cosas así. Creo que puede ser un estilo de vida muy saludable”, apunta Hemsworth. “Hablo mucho con él sobre ello. Me convenció de practicar yoga con su maestro un par de veces”.

Parece que, tanto para el cuerpo como para la mente, Hemsworth disfruta un tipo de entrenamiento que está libre de convencionalismos. “Cualquier cosa que me haga esforzarme hasta el punto en que no pueda pensar en nada más, esa es mi meditación”, dice. “Ya sea en el entrenamiento de pesas o surfeando, particularmente si las olas son grandes, me encantan las descargas de

adrenalina que te obligan a estar completamente presente”.

Ni su ajetreado horario ni su personalidad activa permiten mucho tiempo para el tipo de autoexploración que suele realizarse en posición de loto.

“Probablemente debería hacerlo con más frecuencia”, admite. “Pero suelo mantenerme bastante ocupado”.

## Regreso a la Tierra

Si Chris Hemsworth tiene un defecto, es el síndrome de impostor. “Mi reto más grande con este tipo de trabajo ha sido lidiar con las dudas y la inseguridad”, cuenta. “Piensas: ‘¿en verdad merezco esto o los estoy engañando?’”. Pero agrega que la ansiedad es una espada de doble filo. “También soy consciente de que el miedo puede ser un gran motivador. ¿Cómo puedo eliminar la duda? Entrenando más duro e investigando más a fondo al personaje. Reconocer que no sabes nada es una buena manera de comenzar porque así tienes mucho por aprender. Permaneces abierto”.

Sin duda es esta mezcla de sinceridad y fortaleza, además de su poderoso físico, lo que llamó la atención del equipo de marketing de Boss Bottled. Lo que hace de Hemsworth un hombre de hoy es que es un tipo masculino mas no agresivo; un hombre en vez de un muchacho. Es un esposo devoto y un padre que prioriza la calidad de vida de su familia al llevarla a vivir al otro lado del mundo de su lugar de trabajo, y que a pesar de esto no descuida sus obligaciones. Además huele realmente bien. Lo tiene todo.

Para los fanáticos de Marvel, el personaje de Thor es uno de los más grandes héroes ilustrados. Pero el modelo a seguir de Hemsworth es alguien que vive más cerca de casa. “Mi padre me llevaba a mis entrenamientos de rugby y a la playa antes o después de la escuela”, cuenta. “Trabajé muchos años en protección a menores y siempre fue muy vocal sobre la importancia de prevenir las injusticias y tener una infancia saludable y llena de amor. Nos inculcó esa actitud y esos valores. Así que él es mi héroe y siempre lo será”.

► *Avengers: Infinity War* se estrenó el 27 de abril.

► Hemsworth es el embajador global de la fragancia BOSS Bottled.



# CÓMO DESPLEGAR TODO TU PODER

## COMBATE

Calienta 5-10 minutos con sparring, lanzando golpes suaves y con las manos abiertas. Regla número uno: no toques la cara de tu oponente. Apunta sólo al cuerpo y a los hombros.



Si necesita consejos sobre entrenamiento, nutrición y “cómo ser una auténtica leyenda”, Hemsworth acude a su entrenador, Zoco. Para *Thor: Ragnarok*, combinó ejercicios funcionales con otros destinados específicamente a la hipertrofia del tren superior. Esta sesión de muestra de Zoco (quien publica planes de entrenamiento en zocobodypro.com) pondrá a prueba tu aparato cardiovascular y fortalecerá tus hombros.

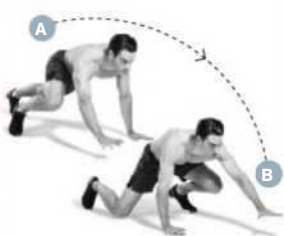
UN PLAN DE ENTRENAMIENTO EN TRES PARTES PARA UN CUERPO DE DIOS NÓRDICO

## FUNCIÓN

¿Conoces el método Tabata? Alterna 20 segundos de esfuerzo y 10 de descanso 8 veces seguidas, para un total de 4 minutos por cada ejercicio. Descansa 60 segundos y pasa al siguiente movimiento.

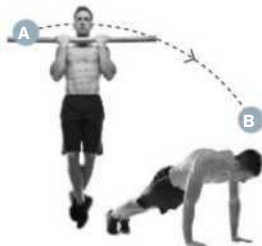
### 1/ Caminata de oso

Colócate en cuatro puntos con las rodillas cerca del suelo y avanza moviendo los brazos y las piernas (A). Para mayor dificultad, desplázate hacia atrás (B).



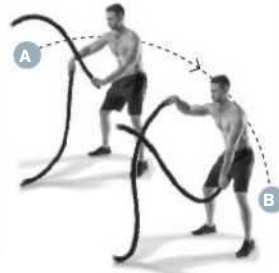
### 2/ Dominada a burpee

Cuélgate y elévate hasta que la barbilla supere la barra (A). Baja, apoya las manos en el suelo, lleva las piernas atrás (B), recógelas de golpe y sube de nuevo.



### 3/ Battle ropes

Toma los extremos de dos cuerdas, agáchate y tensa el core (A). Levanta y baja los brazos para formar ondas (B). Haz sacudidas a dos manos, círculos, etc.



### 4/ Escalador

Ponte en posición de lagartija (A). Acerca las rodillas al pecho alternativamente (B). Repite a toda velocidad y sin parar.

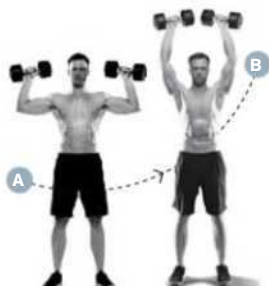


## FORMA

Después de activar el corazón y los pulmones, te toca media hora de pesas antes de poder descansar. Unos hombros como los de Thor no se consiguen rezando a los dioses.

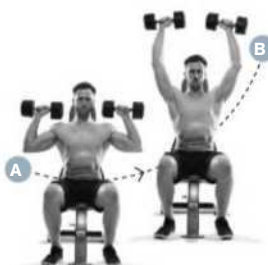
### 1. Press de hombros de pie

4 SERIES DE 12 REPETICIONES  
Abre tus piernas al ancho de la cadera y sujeta dos mancuernas sobre tus hombros (A). Tensa el core y levántalas sobre la cabeza (B).



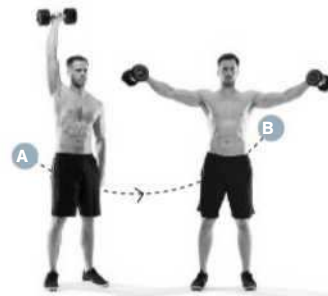
### 2. Press de hombros sentado

3 SERIES DE 10 REPETICIONES  
Siéntate (A), pero no te acomodes demasiado. Toma dos mancuernas y levántalas por encima de la cabeza (B). Bájalas despacio.



### 3. Circuito de hombros

4 SERIES DE 10 REPETICIONES CADA UNO  
Haz 10 repeticiones del primer ejercicio con cada brazo (A), luego 10 elevaciones frontales y 10 elevaciones laterales.



RUSIA MH 2018

# GUÍA, EXPRES

*Sabemos que sabes, pero a lo mejor has tenido tanto trabajo y entrenado tan duro que no tienes todos los datos a la mano. Aquí te diremos cuándo, quién, contra quién, en dónde, por qué y hasta qué pronostican los expertos.*

**POR | SERGIO RODRÍGUEZ DURÁN | JOAO HUERTA**

**FOTOS | JOSÉ LUIS RUIZ**

(Primera parte)

# NO NOS ENGAÑEMOS

DA IGUAL TU EDAD, A QUÉ TE DEDIQUES Y HASTA CUÁNTO TE GUSTE EL FUTBOL... EN LOS PRÓXIMOS DÍAS, IRREMEDIABLEMENTE, ESTE DEPORTE SERÁ TEMA DE SOBREMESA, ASÍ QUE APROVECHA LO QUE **AQUÍ TE CONTAMOS:**

## 3 ESTADIOS QUE ALBERGARÁN AL TRICOLOR

■ Dato: para viajar de Moscú (Estadio Luzhnikí) a Ekaterimburgo, puedes tomar un tren que tarda 29 horas en llegar.

### ESTADIO LUZHNIKÍ

MÉXICO vs. Alemania (17 de junio)  
81,006 espectadores

### ARENA ROSTOV

MÉXICO vs. Corea (23 de junio)  
45,145 espectadores

## 1

## ALGUNOS DATOS DE RUSIA

■ Si eres uno de esos locos que decidió ir a la sede:

▶ **143,905,000** son los habitantes que hay en Rusia. El número de mujeres supera al de hombres en 10 millones, así que las probabilidades están a tu favor.

▶ Con una extensión de **17,075,200 kilómetros cuadrados**, Rusia es el país más grande del planeta.

▶ **El ruso** es el idioma oficial, sin embargo, existen 15 dialectos registrados con estatus de oficial.

▶ Rusia es el país con **la mayor reserva de gas natural en el orbe**, ésta equivale a un tercio del total de este combustible a nivel mundial.

## 4 ESTADÍSTICAS MUNDIALISTAS



El último Mundial se jugó en Brasil. Ahora toca el turno a Rusia y en cuatro años la sede será Qatar (sabías que es cada cuatro años, ¿verdad?). La Copa Mundial de la FIFA 2018 se jugará en 11 ciudades (un estadio por urbe, salvo Moscú que alberga dos) y empezará el 14 de junio con un partido entre el anfitrión y Arabia Saudita. La final será el 15 de julio en el Estadio Olímpico Luzhnikí en Moscú. Se han celebrado 20 ediciones de este torneo (la primera en Uruguay 1930, la más reciente en Brasil 2014). Las tres selecciones más ganadoras son: Brasil (cinco campeonatos), Alemania e Italia (cuatro). Les siguen Argentina y Uruguay con dos títulos cada uno.



## 5

## ¿QUIÉN LA 'GRUZAZULEÓ'?

Novan al Mundial: **ITALIA, HOLANDA, CHILE Y ESTADOS UNIDOS.** Italia fue campeón del mundo en 2006; Holanda jugó la semifinal en el evento pasado; Chile es doble monarca de América y Estados Unidos es el rival acérrimo de México en la CONCACAF.





## ¿QUIÉN PUEDE 'BAILAR' AL TRI?

**2** ■ ¡Ojo, Osorio! Te recomendamos que no te fíes de estos tres jugadores. Thomas Müller es un 'killer' en el área, Son Heung-Min es una de las sensaciones en Inglaterra y Marcus Berg es el causante de que Italia no se encuentre en este Mundial. ¿Quieres más razones?

### THOMAS MÜLLER

**Precio:** 55 mdd  
**Fecha de nacimiento:** 13/09/1989 (28 años)  
**Lugar de nacimiento:** Weilheim, Alemania  
**Estatura:** 1.86 m  
**Posición:** delantero  
**Pie:** derecho  
**Club:** Bayern Múnich  
**Marca:** adidas



### SON HEUNG-MIN

**Precio:** 35 mdd  
**Fecha de nacimiento:** 08/07/1992 (25 años)  
**Lugar de nacimiento:** Gangwon, Corea  
**Estatura:** 1.84 m  
**Posición:** delantero  
**Pie:** ambidiestro  
**Club actual:** Tottenham Hotspur  
**Marca:** adidas



### MARCUS BERG

**Precio:** 5 mdd  
**Fecha de nacimiento:** 17/08/1986 (31 años)  
**Lugar de nacimiento:** Torsby, Suecia  
**Estatura:** 1.84 m  
**Posición:** delantero  
**Pie:** derecho  
**Club actual:** Al-Ain FC  
**Marca:** Nike



**8**

TELSTAR 18 ES EL NOMBRE DEL BALÓN CON QUE SE JUGARÁ EL PRÓXIMO MUNDIAL. SE LLAMA IGUAL QUE EL PRIMER BALÓN QUE TUVO NOMBRE: TELSTAR, EN LA EDICIÓN DE MÉXICO 1970, EL CUAL GANÓ SU APELATIVO POR UN SATÉLITE QUE FUE DISEÑADO PARA LAS TRANSMISIONES DE TELEVISIÓN.



**7**

## MAESTRO DE ORQUESTA

*El entrenador de la selección mexicana es colombiano. Se llama*

**JUAN CARLOS OSORIO** y en alguna ocasión fue director técnico del Puebla.



**6**

## LOS DEBUTANTES

Es la primera vez que Islandia va a un Mundial. Debes seguir a esta selección porque clasificó en primer lugar de su grupo, tiene un festejo imponente y algunas **BELLAS ISLANDEAS** estarán en la tribuna.





## LOS EXPERTOS

■ Contar lo que sucede es parte de nuestra naturaleza, pues de ello aprendemos, con eso nos motivamos, a partir de ahí construimos y podemos descubrir elementos que avivan nuestra pasión. Platicar sobre fútbol es de los temas que tiene más combustible, no por nada es el deporte más practicado y, en el caso del mundial, el evento con mayor audiencia. Por ello charlamos con cuatro personajes que viven en torno a lo que dicta el balón.

## JORGE SÁNCHEZ

Comentarista en serio



Para algunos hombres, el tiempo se mide en ciclos de cuatro años; exactamente los mismos que marca el fútbol mundial. En el caso de Jorge Sánchez, analista de TDN, su vida lleva dicho compás. Licenciado en Comunicación por la UNAM, comenzó a trabajar en ABC radio en 1990 y después, en 1993, pasó a Grupo IMER como coordinador de información. Ahí empezó el ciclo mencionado, pues cubrió para ellos su primera Copa del Mundo, la de Estados Unidos 1994; desde entonces sus tareas han evolucionado entre un Mundial y otro.

**PARA FRANCIA 1998, FRANCISCO JAVIER GONZÁLEZ** (con quien también platicamos) lo invitó a Grupo ACIR como coordinador del Mundial. Para Corea/Japón 2002, en Estadio W, entonces de Grupo Imagen, cubrió su tercera Copa del Mundo. Después, ya en Televisa Radio, fue responsable de contar lo ocurrido en Alemania 2006. Más adelante surgió la propuesta de Sky para hacer un canal de televisión exclusivo de deportes; lo que a la postre sería TDN, el cual nació de cara a Sudáfrica 2010, su quinto Mundial. Desde entonces, este nómada encontró un hogar en los estudios de TDN y asistió a su sexta Copa del Mundo en Brasil 2014.

Ahora, como responsable de este medio, buscará que su séptimo Mundial supere el éxito obtenido en ediciones previas. Casi tres décadas vinculado al fútbol lo convierten en una voz autorizada. Checa sus 'picks' más adelante; por lo pronto te podemos adelantar que considera que establecer el "quinto partido" como una meta es algo mediocre, tampoco termina por entender el sistema de juego del entrenador nacional, por lo que ve complicado superar los octavos de final. El tiempo lo dirá. Así que no te pierdas la transmisión por TDN, pues será el único canal con contenido mundialista 24/7 y cámaras exclusivas para captar todo detalle.

### ¿Tu Mundial favorito?

El de Francia 1998.

### ¿La selección mexicana más poderosa?

La de Estados Unidos '94. Tenía algo que no tiene la actual: personalidad.

### ¿La selección más poderosa de los Mundiales?

Francia, campeona del mundo con Zinedine Zidane en 1998.

### ¿Playera preferida de los Mundiales?

Las de Italia. Tanto la que usaron en 2006 cuando fueron campeones del mundo como la de 2002, que era de licra.



## BRAULIO LUNA

Protagonista y analista



Expresar una opinión valiosa es factible cuando el conocimiento se encuentra con la experiencia. Bajo esa noción se puede entender por qué Braulio Luna es capaz de analizar con precisión lo que ocurre entre las líneas de cal.

**DEBUTÓ CON PUMAS EN UN PARTIDO DE COPA EN LA TEMPORADA 92-93. AUNQUE AL PRINCIPIO FUE DIFÍCIL**, su talento le otorgó más tarde llamados con la selección mayor. La historia no quedó ahí. Mientras jugaba en la UNAM fue convocado al Mundial de Francia 1998 donde tuvo una valiosa participación. Al regresar de dicha competencia, se le avisó que había sido vendido al América. Tuvo grandes momentos, de hecho, es el equipo en el que más asistencias promedió. En 2002 llegó a Necaxa, club en el que anotó más goles en su carrera; además, fue convocado a la selección de Javier Aguirre y jugó todos los partidos de esa justa.

Por motivos extracancha ya no hubo otro llamado mundialista para Braulio, pero su calidad mejoró con el paso de los años. Equipos como Veracruz, San Luis o Pachuca pueden dar fe de ello. El antes protagonista es ahora analista para TDN y, como ya se mencionó, es de los ex jugadores que mejor explican lo que ocurre en un partido. “Llegué a Televisa por invitación de Javier Alarcón. Estando ahí, Francisco Javier González me invitó a la barra de comentaristas de TDN. Como era terreno virgen para mí, comencé con clases de oratoria, a leer más y documentarme para poder expresarme de forma correcta y transmitirle a la gente ese detalle extra que viene de haber estado en un vestidor”, manifiesta Braulio, no sin antes regalarnos un concepto que puede ser vital en las aspiraciones del tricolor en Rusia: el tiempo real. Se refiere a la capacidad de leer un partido y ajustar según lo necesario. Algo que pueden lograr únicamente quienes mejor entienden el juego. Pensando en el equipo actual, “dicho talento existe en las figuras de Andrés Guardado, Carlos Vela o Héctor Herrera”, asegura.

### ¿Tu selección mexicana favorita?

*La de Francia 1998, (con todo y que jugué dos partidos). Era un gran grupo, mucha calidad, más personalidad y con jugadores de los que aprendí demasiado.*

### ¿México contra Alemania?

*Creo que México puede empatar o ganar el primer partido. A pesar de su jerarquía, Alemania suele no arrancar tan fuerte.*

### ¿Tu selección preferida?

*Brasil. Es un equipo con recambio, calidad, mentalidad y jugadores estelares en todas sus líneas.*

### ¿La selección más poderosa de los Mundiales?

*España, cuando ganó el Mundial de Sudáfrica 2010.*

**Nota:** Como sabemos que te quedaste con ganas de leer más, en nuestra siguiente edición espera las entrevistas con Jorge Carlos Mercader y Francisco Javier González, además del calendario completo para que no te pierdas ni un partido.



## LOS 'PICKS'

■ Te lo dicen ellos: si vas a apostar, que sea por Alemania. Respecto al quinto juego... ¿tú qué opinas?

				
	JORGE SÁNCHEZ	BRAULIO LUNA	JORGE CARLOS MERCADER	FRANCISCO JAVIER GONZÁLEZ
	 ALEMANIA	 BRASIL	 ALEMANIA	 ALEMANIA
Campeón del mundo	 ALEMANIA	 BRASIL	 ALEMANIA	 ALEMANIA
Subcampeón del mundo	 BRASIL	 ARGENTINA	 BRASIL	 ESPAÑA
Caballo negro	 BÉLGICA	 MÉXICO	 FRANCIA	 EGIPTO
Equipo decepción	 NIGERIA	 ESPAÑA	 ARGENTINA	 ARGENTINA
Máxima figura	 LIONEL MESSI	 LIONEL MESSI	 ANTOINE GRIEZMANN	 MOHAMED SALAH
Ronda a la que llega el Tri	OCTAVOS DE FINAL	CUARTOS DE FINAL	OCTAVOS DE FINAL	OCTAVOS DE FINAL

## 7 BÁSICOS DEL LENGUAJE YOGUI

Si decides participar en un evento como éste, necesitarás un glosario para comprender los distintos términos y sonidos que se emplean durante la práctica del yoga. Aquí te presentamos los más comunes.

### 1 Namasté

Se trata de una especie de saludo. Esta palabra suele utilizarse al comenzar o concluir una práctica. "Nama" significa reverencia; "as" quiere decir yo y "te" significa tú. Por tanto, Namasté equivale a decir "me inclino frente a ti".

### 2 Om

Resulta difícil definir esta palabra con exactitud ya que tiene una multitud de significados. Para los practicantes de esta disciplina, Om es el sonido universal de la conciencia. Suele pronunciarse a-u-m.

### 3 Asana

La traducción literal del sánscrito es "sentarse". La palabra se emplea para denominar a las diferentes posturas que adoptan los practicantes del yoga.

### 4 Chakra

Se utiliza para referirse a los centros de energía del cuerpo. De acuerdo con la tradición hindú son siete y van de la parte superior de la cabeza a la base de la columna vertebral.

### 5 Savasana

Es una postura también llamada del cadáver. Los practicantes la realizan al concluir una sesión.

### 6 Chaturanga

Se trata de una postura similar a las planchas que realizas en el gimnasio, la diferencia es que los codos se colocan a los costados del torso con las manos debajo.


### 7 Adho Mukha Svanasana

Probablemente has escuchado de esta posición, también conocida como "perro invertido". El practicante forma una V invertida con el cuerpo, apoyándose en manos y pies.



# DATE

Si alguna vez has asistido a un festival de música sabes que se trata de una experiencia muy especial. Cuando cientos o miles de personas se reúnen con el objetivo de pasar un buen rato, puede percibirse en el ambiente una dosis de energía y entusiasmo sin paralelo. El problema con la mayoría de estos eventos es que los beneficios que recibes en términos de distracción suelen anularse con el consumo de bebidas alcohólicas y/o estupefacientes. Esto sin mencionar el daño que sufren tus tímpanos si te encuentras cerca de una bocina. Una alternativa que brinda el sentido de comunidad y la emoción compartida que caracterizan a los festivales de música, sin las potenciales consecuencias negativas, es un festival de wellness y salud. Nosotros acudimos al más importante a nivel mundial, llamado **Wanderlust**, que tuvo lugar en el pueblo mágico de Valle de Bravo. Esto es lo que aprendimos.



POR VÍCTOR MARTÍNEZ  
FOTOS CORTESÍA WANDERLUST

# UNBREAK

TODOS AQUELLOS QUE ESTUDIAMOS O TRABAJAMOS EN GRANDES METRÓPOLIS COMO LA CIUDAD DE MÉXICO, SUFRIMOS DE UN ALTO GRADO DE ESTRÉS. NO PODRÍA SER DE OTRA MANERA, CONSIDERANDO EL TRÁNSITO, LA CONTAMINACIÓN Y EL MAL ESTADO DE LAS CALLES. AUNQUE LA ACTIVIDAD FÍSICA, YA SEA EL ENTRENAMIENTO EN GIMNASIO O ALGÚN DEPORTE, PUEDE SER UN PALIATIVO, SI LO QUE QUIERES ES RELAJARTE DE VERDAD Y RECUPERAR EL BALANCE, NECESITAS ESCAPAR DE ESTE AJETREO CONSTANTE POR UNOS DÍAS. AQUÍ TE PRESENTAMOS UNA EXCELENTE OPCIÓN.



### 1. ES DISNEYLAND PARA YOGUIS

¿Tu novia practica yoga? Esta es tu oportunidad de darle el mejor regalo. No sólo le obsequiarás una experiencia memorable, sino que tú mismo podrás disfrutar los beneficios, tanto si eres un experto como si nunca te has parado sobre un mat.

### 2. PUEDES PRACTICAR ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Además de yoga, este evento ofrece stand up paddle (una modalidad del surf en la que avanzas de pie, impulsándote con un remo), circuitos funcionales y recorridos por bellos parajes naturales, ya sea hiking o running, dependiendo de tu condición física.

### 3. ES LA CONCENTRACIÓN MÁS GRANDE DE CHICAS LINDAS

Incluso si no tienes pareja, este evento puede ser perfecto para ti. De los 1,500 asistentes, un gran porcentaje son mujeres que aman comer bien y hacer ejercicio. ¿En qué otro sitio puedes encontrar algo así?

### 4. LAS SEDES SON ESPECTACULARES

La última edición tuvo lugar en El Santuario Resort & Spa, uno de los hoteles más bellos (e instagramables) del país, ubicado a orillas del lago de Valle de Bravo. Lo mejor es que está a sólo 130 kilómetros del centro de la ahora llamada CDMX.

# HÉCTOR

UNO DE LOS OBJETIVOS PRINCIPALES DE ESTA PUBLICACIÓN ES MOTIVAR A LOS LECTORES A HACER EJERCICIO. LA RAZÓN ES SIMPLE: MÁS GENTE EN EL GIMNASIO EQUIVALE A MENOS GENTE EN LA SALA DE EMERGENCIAS. ES POR ESO QUE CONSEGUIR UN INCREMENTO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS PERSONAS ES, A FIN DE CUENTAS, UNA CUESTIÓN DE SALUD PÚBLICA. NUESTRO ÍCONO DEL MES ES UNO DE LOS PERSONAJES QUE MÁS HA CONTRIBUIDO A ESTA CAUSA, ADEMÁS ES UNA PERSONA QUE ENSEÑA CON EL EJEMPLO, UN HOMBRE DE FAMILIA Y UN EXITOSO EMPRESARIO. **TE PRESENTAMOS A...**

# TRONCOSO

**POR**  
VÍCTOR MARTÍNEZ

**FOTOS**  
ROCK MORGADO

**LOCACIÓN** SPORTS  
WORLD SANTA FE

# E

**L AÑO DE 1996 FUE CLAVE PARA EL DESARROLLO DE LA INDUSTRIA DEL FITNESS** en México con la introducción de un nuevo concepto de club deportivo, “el objetivo era brindar instalaciones de primer nivel de manera que los socios pudieran obtener mejores resultados en menos tiempo”, explica Héctor Troncoso, fundador y presidente del consejo de administración de Sports World. “Nos costó mucho trabajo porque esto se dio en una época difícil en términos económicos y financieros pero el concepto funcionó muy bien”. Hoy nos encontramos en las instalaciones del club Santa Fe, uno de más de 50 de la marca. Héctor viste shorts y una camiseta deportiva y se muestra entusiasmado por la sesión de fotos. Pero antes de pasar al área de entrenamiento conversamos un poco sobre su rutina, las tendencias en el mundo del fitness y las claves detrás de su éxito.

## 1 Practica lo que predicas

A diferencia de lo que ocurre con muchos otros empresarios, Héctor es un verdadero apasionado de su marca y de la industria en que se desempeña. “La cita más importante en mi agenda, después de mi familia, es hacer ejercicio”, explica. “Me levanto muy temprano, hago ejercicio y luego a trabajar”. Tratándose de una cadena de gimnasios, sería fácil para él encerrarse en su oficina y dejar la elección de máquinas y aditamentos en manos de otras personas, pero asegura que procura involucrarse de lleno: “Hace poco fuimos a escoger al nuevo proveedor de nuestras máquinas en Italia, tienen una sala con unos 200 equipos y yo me pasé como tres horas probándolos todos. Los pruebo y los vivo”, cuenta. A pesar de que disfruta alternar entre distintas actividades y métodos de entrenamiento, asegura que su pasión es la moto enduro (pruebas por etapas en rutas demandantes), “es un ejercicio impresionante, es realmente desgastante”.

## 3 ...y en los demás

Podrás ser el capitán más hábil, pero sin el apoyo de otras personas, jamás conseguirás llevar la nave a buen puerto. Héctor lo sabe y afirma que esa es una de las razones por las que ha logrado conducir su marca al sitio donde se encuentra actualmente. “La clave más importante es rodearme de gente que sea mejor que yo, debes dejar que avance bien una empresa o tu vida gracias a los demás”, y esto es cierto incluso de aquellos a quienes podrías concebir como tus rivales. “Muchas veces me preguntan: ‘¿cómo va la competencia?’. Yo nunca digo que es la competencia, son nuestros aliados porque gracias a los estudios, gimnasios de bajo costo y especializados, el porcentaje de la población que hace ejercicio está creciendo. Cuando empezamos, éste no llegaba ni al 1%; actualmente estamos alrededor del 3%, es un incremento bárbaro pero es muy poco a nivel mundial. Los países más poderosos son los que más ejercicio hacen y no es coincidencia”.

## 2 Invierte en ti

Desde cualquier óptica, Héctor es un hombre exitoso, pero nada de eso sería posible si no hubiera tomado la decisión de confiar y trabajar en sí mismo y es una filosofía que aplica perfectamente en el terreno de entrenamiento físico. “Una persona que hace ejercicio y conoce sus beneficios lleva una vida diferente a quien no lo hace”, afirma, “es alguien que se conoce a sí mismo, y sabe que puede hacer mejor las cosas y tomar decisiones acertadas. Si no cuidas tu cuerpo no estás invirtiendo en tu futuro”.

## 4 Cree en el futuro

El pronóstico de Héctor, en lo que se refiere tanto a su empresa como al país, es positivo: “A final de año vamos a tener más de 60 clubes”, dice. “Si logramos que suba ese porcentaje a 5%, o por qué no a 10 en 15 años, podríamos estar entre las primeras 10 potencias del mundo y bajar nuestros índices de violencia y criminalidad. Si conseguimos incitar a la gente desde temprana edad a que haga ejercicio y lleve una vida más sana estamos seguros de que podemos alejarnos de las calles, las drogas, el alcohol, etc.”. En *Men's Health* nos sentimos orgullosos de formar parte de acciones como ésta y de contar con aliados como Héctor Troncoso. Ahora, a entrenar.

# RUTINA DEL MES

## ▶ RUTINA A

### Bloque 1 (hombros y bíceps)

①



②



#### PRESS DE HOMBRO CON MÁQUINA

Siéntate con las piernas separadas y toma ambos agarres de la máquina. Sin mover el torso y manteniendo una contracción en el abdomen, estira los brazos y empuja los agarres hacia arriba. Baja con suavidad y repite.

**3 SERIES DE 8 A 12 REPETICIONES**

①



②



③



#### CURL DE BÍCEPS CON MANCUERNAS

Sujeta un par de mancuernas, con las palmas viendo hacia el frente. Eleva la pesa derecha hasta que alcance el nivel de tu pecho. Bájala y repite con la mano contraria. Contrae el bíceps en la parte superior del movimiento.

**4 SERIES DE 12-15 REPETICIONES**

### Bloque 2 (piernas)

#### PRESS DE PIERNA

Siéntate en la máquina y recarga tu espalda, manteniendo la columna derecha. Coloca tus pies en el agarre y toma los seguros con las manos. Flexiona las rodillas lentamente, haz una pausa y estíralas de nuevo.

**4 SERIES DE 8 A 12 REPETICIONES**



①



②



# En forma donde sea

SI ERES UN FANÁTICO DEL GIMNASIO Y BUSCAS GANAR FUERZA, NUESTRA RUTINA A, DIVIDIDA EN TRES BLOQUES, RESULTA PERFECTA PARA TI. SI NO TIENES ACCESO A UN CLUB Y NO CUENTAS CON EQUIPO, ¡NO HAY PROBLEMA! SÓLO REALIZA LA RUTINA B, DISEÑADA PARA TRABAJAR TODO EL CUERPO CON MOVIMIENTOS FUNCIONALES.



TERMÓMETRO

NIVEL DE DIFICULTAD



## EXTENSIÓN CON MÁQUINA

Siéntate en la máquina y recarga tu espalda, manteniendo la columna derecha. Coloca tus pies detrás del agarre. Contrae los cuádriceps y estira las piernas al frente. Haz una pausa y regresa a la posición inicial de forma controlada.

**4 SERIES DE 8 A 12 REPETICIONES**



①



②

## Bloque 3 (Pectoral y espalda)

### PRESS DE PECHO CON MÁQUINA

Siéntate en la máquina y recarga tu espalda, manteniendo la columna derecha. Planta bien los pies en el suelo. Toma ambos agarres y estira los brazos. Regresa a la posición inicial de forma controlada.

**4 SERIES DE 8 A 12 REPETICIONES**



①



②

### TIRÓN DE POLEA PARA DORSALES

Siéntate en la máquina y sujeta una barra de los extremos con un agarre prono. Manteniendo el pecho arriba, contrae los omóplatos y tira de la barra hasta que supere tu barbilla. Regresa a la posición inicial de forma controlada.

**4 SERIES DE 8 A 12 REPETICIONES**



①



②

### CRUNCH + LAGARTIJA

Recuéstate sobre tu espalda con brazos y piernas estirados. Contrae el abdomen y eleva el torso al tiempo que recoges las piernas. Repite dos veces, luego gira para colocarte en posición de lagartija y realiza dos repeticiones tocando el suelo con el pecho.

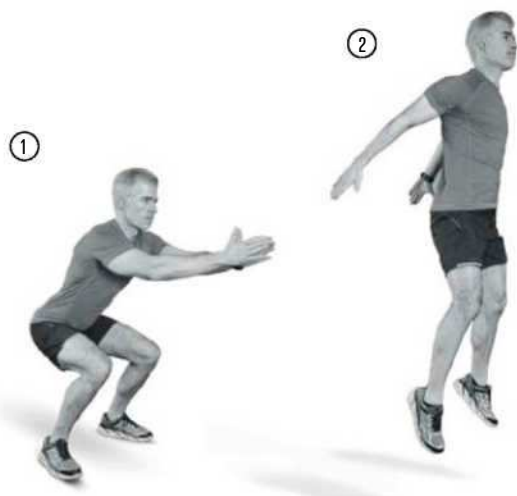
**4 SERIES DE 30 SEGUNDOS DE ACTIVIDAD POR 10 DE DESCANSO**



### SENTADILLA CON SALTO

Lleva la cadera hacia atrás y flexiona las rodillas hasta que tus muslos sean paralelos al suelo, incorpórate de forma explosiva y salta, llevando los brazos atrás. Aterrizza con suavidad y pasa de inmediato a la siguiente repetición.

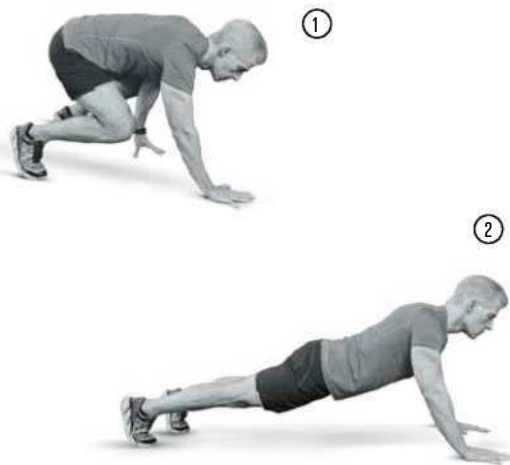
**4 SERIES DE 30 SEGUNDOS DE ACTIVIDAD POR 10 DE DESCANSO**



### RECORRIDOS CON MANOS

Comienza de pie. Coloca tus manos en el suelo frente a ti y flexiona las rodillas. Camina con las manos hasta que estés en posición de plancha. Regresa al inicio y repite.

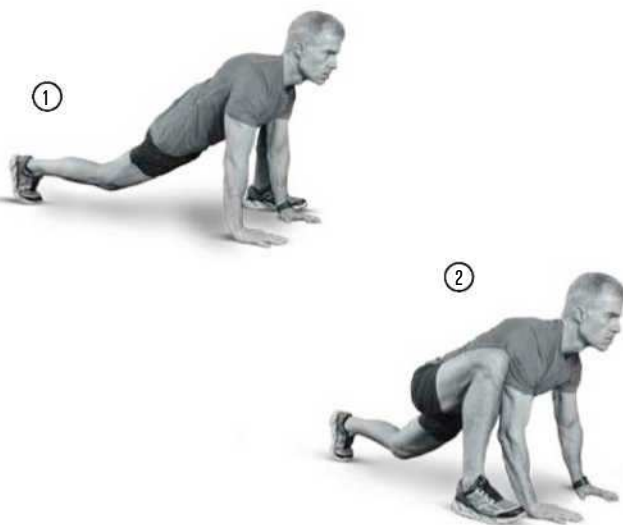
**4 SERIES DE 30 SEGUNDOS DE ACTIVIDAD POR 10 DE DESCANSO**



### SPIDER MONKEY

Colócate en posición de plancha y lleva la pierna izquierda al frente, junto a tu mano izquierda. Regresa a la posición inicial y repite con la pierna contraria de manera fluida.

**4 SERIES DE 30 SEGUNDOS DE ACTIVIDAD POR 10 DE DESCANSO**



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



Junto con nuestros compañeros de *Runner's World*, participamos en la segunda prueba de los **Asics Trials 2018**, llamada **Speed**. El objetivo de este evento fue recorrer 10 kilómetros en menos de 45 minutos. Aunque sufrimos para lograrlo, todos cruzamos la línea de meta a tiempo. Asics, ¡estamos listos para el siguiente!



Visitamos Cenca-Ili CrossFit para una clase de remo con el atleta olímpico **Patrick Loiger**. Después de aprender la técnica correcta, realizamos una prueba en parejas que consistió en dos rondas de 500 m de remo y 20 burpees por participante a máxima velocidad. Por supuesto, lo dimos todo y nos quedamos con el primer lugar.



**Puma** celebró la apertura de su **Flagship Store** dentro de Artz Pedregal. Por ahí andaba Yandel (sí, el del reggaeton), pero siempre es mejor tomarse una foto con las chicas lindas.

El equipo de MH, en compañía de grandes atletas mexicanos e internacionales se dio cita en la residencia oficial de Australia en México para dar la bienvenida a **2XU** ("Two Times You"), la marca más importante del mundo en lo que se refiere a tecnología de compresión para mejorar el rendimiento atlético.



Asistimos a **The Fit Shop México**, un estudio de entrenamiento funcional ubicado dentro del **Everest Wellness Center**. Este sitio cuenta con el mejor equipo y con entrenadores que te empujan para alcanzar todo tu potencial. ¡Sin duda estaremos de vuelta pronto!



**Nautica Watches** celebró su aniversario número 25 con la presentación de una edición limitada, llamada Porthole 25th Anniversary. Acudimos al Acuario Inbursa para celebrar este hito con ellos. ¡Que vengan 25 años más!



Men's Health en Español



@MHMX



menshealthmx

# La lista

POR  
VÍCTOR  
MARTÍNEZ

# 10

señales de  
que te has  
convertido  
en un adulto



**01 Te levantas temprano a entrenar.** Lo sabemos, en cuanto suena la alarma lo último que quieres hacer es dejar la cama para ir a sudar. Pero sabes que si lo haces, verás beneficios en tu salud, tu ánimo y tu vida sexual. Así que no te detengas, ya dormirás cuando estés muerto.

**02 Tu cuenta de banco suele tener cinco dígitos.** Los salarios son terribles y las jornadas muy largas, pero con suficiente empeño y experiencia, es posible ganarte la vida de forma más que aceptable. Si has llegado a este punto, ¡felicidades! Si no es así, comienza a ahorrar, aunque sea poco a poco.

**03 Tienes un puñado de amigos verdaderos a los que frecuentas.** Se terminaron los años en los que ser popular era lo más importante. Ahora sabes que vale mucho más tener pocos amigos reales que una gran cantidad de personas que sólo pretenden serlo; probablemente sabes también que hay que cuidar y procurar estas relaciones.

**04 Tu guardarropa ha alcanzado un nivel aceptable.** No es cuestión de cantidad, sino de calidad. Ahora comprendes que tener agujeros en los calcetines es



algo impropio de un hombre de verdad. Una buena regla: si David Beckham no se lo pondría, no tiene nada que hacer en tu clóset.

**05 No vives a base de sopas instantáneas.** ¿Cuál es la diferencia entre el refrigerador de un estudiante y el de un profesional con experiencia? En el primero sólo encontrarás cervezas y condimentos, mientras que el segundo contiene alimentos de verdad.

**06 Tus metas son a corto, mediano y largo plazo.** Un hombre nunca deja de evolucionar. Aunque la realidad rara vez se manifiesta exactamente como uno lo desea, resulta realmente útil contar con una brújula que apunte

hacia tus verdaderas pasiones e intereses. Si no te has planteado objetivos, ¿qué esperas?

**07 Tienes una pareja estable (o intenciones de tenerla).** Es cierto que una relación sentimental no es indispensable para alcanzar la felicidad, pero dormir junto a la misma mujer cada noche es una señal inequívoca de madurez. Se trata de conseguir una compañera, alguien que esté para ti en todo momento y viceversa.

**08 Tu auto no amenaza con desbaratarse con cada tope.** Más que un simple medio de transporte, los autos son una representación material del concepto de libertad. Aunque todos

quisiéramos un Aston Martin nuevo en la cochera, basta con tener un hatchback relativamente reciente que te lleve de A a B con seguridad.

**09 Ya no te emborrachas cada fin de semana.** Cuando eres joven puedes beber de forma descontrolada (aunque no lo recomendamos, por supuesto) y ser medianamente funcional al día siguiente, sólo necesitas un poco de agua y un buen desayuno. Cuando eres un adulto la resaca se aferra a ti durante días, convirtiéndote en un zombi incapaz de valerse por sí mismo.

**10 Pagas los impuestos.** A nadie le agrada que el gobierno meta la mano en su cuenta de banco, pero eventualmente llegas a la conclusión de que si ese es el precio que debes pagar para recibir alumbrado público, servicios de salud y sanidad, entre otros, quizá vale la pena el sacrificio.



HAY A QUIENES DESDE LA FIRMA,

SE LES NOTA QUE SON  
TIBURONES EN LOS NEGOCIOS.

*Ulises*  
ULISES M. L.

ULISES MUÑOZ LARA

HOSPÉDATE EN UNO DE LOS 60 HOTELES  
EN MÁS DE 40 DESTINOS EN MÉXICO

PRÓXIMAMENTE

FIESTA INN AGUASCALIENTES PATIO  
FIESTA INN CIUDAD DEL CARMEN LAGUNA DE TÉRMINOS  
FIESTA INN MORELIA ALTOZANO  
FIESTA INN TUXTLA FASHION MALL  
FIESTA INN EXPRESS EXPLANADA PUEBLA  
FIESTA INN EXPRESS MONTERREY CENTRO  
FIESTA INN EXPRESS QUERÉTARO CONSTITUYENTES

01 800 504 5000

fiestainn.com



FIESTA INN.  
HOTELES BUSINESS CLASS

INSPIRED  
BY ARCHITECTURE



COMMANDER  
BIG DATE



**MIDO**

SWISS WATCHES SINCE 1918

[WWW.MIDOWATCHES.COM](http://WWW.MIDOWATCHES.COM)

EIFFEL TOWER, PARIS

**BOUTIQUES MIDO**

· CENTRO COMERCIAL COYOACÁN · CENTRO COMERCIAL SANTA FE  
· PLAZA TLALNE FASHION MALL · GALERÍAS MONTERREY · PARQUE TEZONTLE