

ELSA PATAKY
FERNANDO SARTORIUS

INTENSIDAD

MAX



PRÓLOGO

Conozco a Fernando Sartorius desde hace más de veinte años. Al fin y al cabo los dos nos dedicamos a lo mismo: a ayudar a la gente a estar sana y en forma. He colaborado gustosamente en su anterior libro y en varios de sus programas de televisión. Fernando vive la vida con pasión y con Intensidad Máxima, como señala en este nuevo libro. Solo tienes que estar unos minutos con él para darte cuenta de ello y sentirte contagiado por su entusiasmo.

De la mano de Elsa Pataky nos presenta en este libro, dirigido a las mujeres, las últimas tendencias científicas en el ejercicio y la nutrición para conseguir la mejor versión de ti misma y estar bella, sana y en forma. Con un lenguaje fácil de entender, directo, claro y conciso, ambos proponen un desafío de 90 días para lograr no solo unos objetivos concretos, sino, lo que es más importante, cambiar tus hábitos de vida para siempre.

Entrenamiento de fuerza, ejercicio cardiovascular de alta intensidad, dieta de bajo índice glucémico..., estas son las claves de un libro valiente y provocador, como sus propios autores, que no dejará indiferente a nadie. Te animo a iniciar tu desafío de 90 días y a disfrutar de los logros que día a día irás consiguiendo.

Dr. Ángel Durántez Prados

Doctor en Medicina y Cirugía
Especialista en Medicina del Deporte
Titulado en *Age Management* en Estados Unidos
Director Médico de la Clínica
NEOLIFE Age Management Medicine

INTRODUCCIÓN

La estera de los libros

INTENSIDAD

MAX

¿CÓMO SURGIÓ INTENSIDAD MAX?

Si me pides que te cuente qué motores mueven mi vida tendría que hablarte de tres: mi familia, el trabajo y el deporte. No me imagino prescindiendo de ninguno de ellos porque son los cimientos para todo lo demás. Me ayudan a ser lo que soy y a seguir construyendo.

Quien me conoce ya sabe que siempre he hecho mucho ejercicio. Comencé a los quince años. En esa época iba bastante al gimnasio en Madrid y aprendí todo lo que pude sobre entrenamiento y nutrición. Creo que el ejercicio me enganchó en aquel entonces y ya nunca lo he dejado. Aun así, ha habido épocas más activas que otras y sé lo que cuesta a veces ponerse en marcha. Por eso también sé que viene genial tener un plan de trabajo fiable y muy específico para arrancar: te ayuda a recuperar esos hábitos (o a afianzarlos si no los tenías) y es el mejor empujón posible para adoptar una estrategia ganadora.

Conozco a Fernando desde hace unos cuantos años y hemos hablado de esto muchas veces. Desde luego, él es el experto en *fitness* y un entrenador estupendo, pero igual que le ocurre a él, yo también tengo amigas que me piden consejo para estar más en forma o me ruegan que comparta con ellas mi programa de entrenamiento. Suele ser siempre igual: amigas que llevan unos meses haciendo ejercicio con regularidad y como si nada. Le pasa a demasiada gente. Para muchos es el paso previo a abandonar el gimnasio, y resulta muy frustrante, pero ¿por qué ocurre esto?

La respuesta: porque falta la intensidad. Y a menudo ni siquiera nos damos cuenta.

En la vida, en las relaciones, en las cosas que de verdad importan y desde luego en el deporte... La clave es poner intensidad.

Esa actitud es algo que Fernando y yo compartimos.

Los dos somos muy conscientes de la importancia que tienen el deporte y una alimentación sana en nuestras vidas y en nuestra actitud ante lo que nos va saliendo al paso. Sabemos hasta qué punto esta forma de vida nos ha marcado y nos ha ayudado a alcanzar nuestras metas. Y pensamos que merece la pena compartirlo.

Así fue como nació la idea de llevar esta realidad a un libro muy práctico, directo, que no se ande con rodeos y que te explique con la mayor claridad posible qué diablos pasa dentro de tu cuerpo para que hagas régimen y tres horas de ejercicio diarias y todo siga igual. Si quieres cambiar eso, aquí vas a descubrir cómo, y verás que el cambio es más grande de lo que esperabas: un cambio de mentalidad que llenará muchas facetas

de tu vida. Como llena la mía, la de Fernando y la de tanta gente. Ese es el objetivo.

¿Se puede conseguir? Sí. Desde luego que sí.

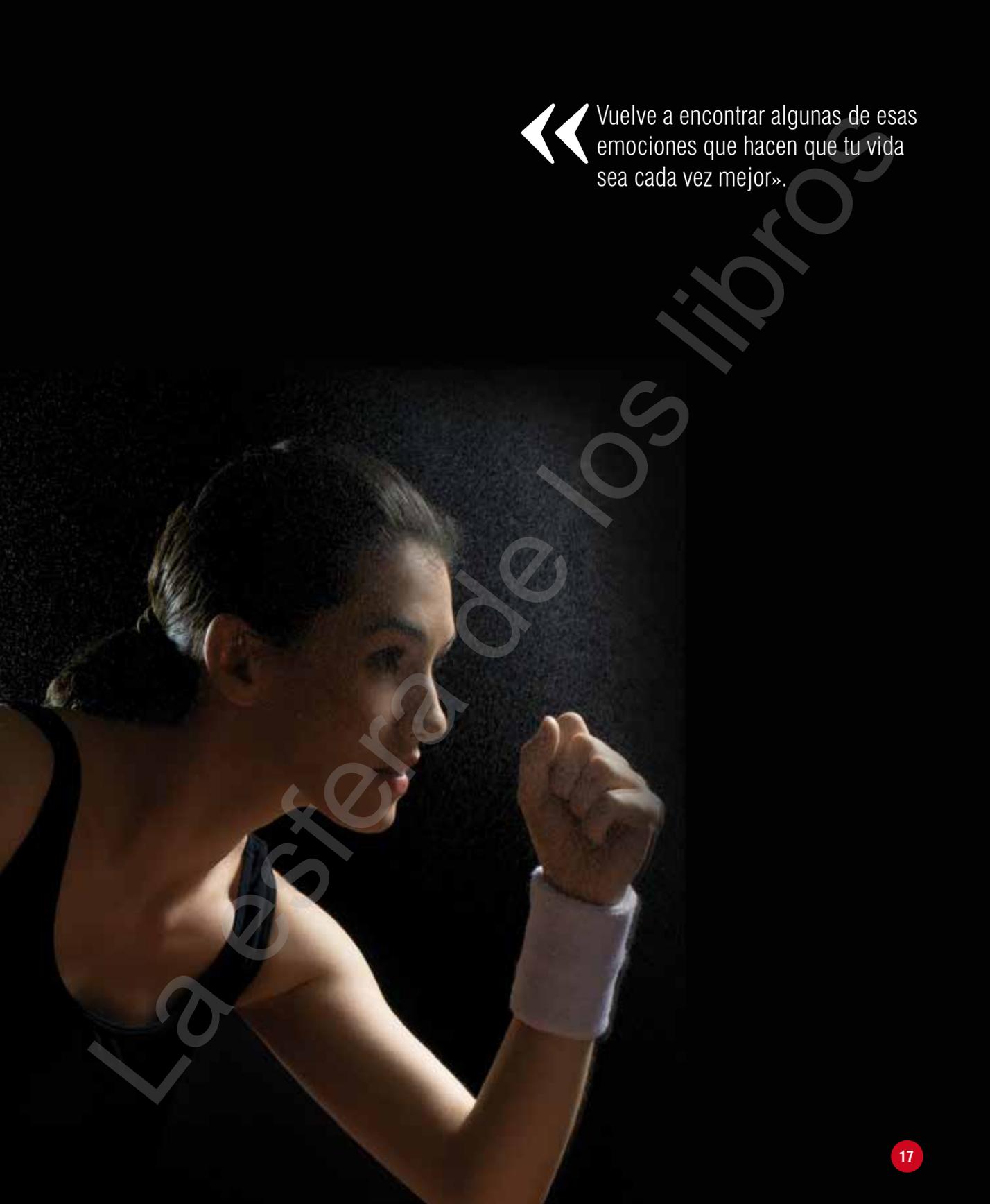
Se consigue con intensidad, esfuerzo y el plan adecuado.

A la mayor parte de las personas que quieren ponerse en forma no les queda otra que buscar entre pilas de información contradictoria y, al final, organizar su propio programa de entrenamiento, mezclando lo que les ha dicho un amigo con lo que han oído en televisión o algún consejo tomado de revistas de *fitness*, y muchas veces ni con esas consiguen resultados. Aunque se tenga mucha voluntad, disciplina y motivación, no es posible alcanzar la meta deseada si la información no es correcta. Esto es lo que nos ha movido a Fernando y a mí a unirnos para escribir INTENSIDAD MAX, porque ponerse en forma cuesta y es difícil, pero es posible.

A lo largo de las páginas que siguen vamos a conseguir que alcances tus metas. La tarea de Fernando es poner a trabajar para ti toda su ex-

periencia como entrenador personal, la misma que lleva años poniendo en práctica con tantas personas, así que será él quien vaya dando las claves adecuadas. La mía es contarte los trucos que he incorporado en mi día a día: muchos son pensamientos motivadores o rutinas de trabajo que espero que te sirvan de ayuda. Y la tuya es aceptar el reto, ponerte manos a la obra y sumar tu energía a la nuestra.

Durante un plazo de 90 días, te vamos a decir exactamente qué ejercicios tienes que hacer y qué tipo de alimentos tienes que comer, no solo para transformar tu cuerpo, sino para que vuelvas a encontrar algunas de esas emociones que hacen que la vida merezca ser vivida.



◀◀ Vuelve a encontrar algunas de esas emociones que hacen que tu vida sea cada vez mejor».

PUNTOS CLAVE

- X INTENSIDAD MAX es un desafío frente a ti misma con el que obtienes resultados.
- X Ponerse en forma requiere esfuerzo, **y todo lo que merece la pena en la vida requiere esfuerzo.** Es difícil... ¡pero posible!
- X A veces, para tener lo que quieres primero has de hacer lo que no quieres: tienes que estar dispuesta a pagar el precio para poder disfrutar de la recompensa.
- X Eres capaz de hacer mucho más de lo que crees. ¡No te des por vencida! ¡No te rindas! **¡Puedes!**
- X INTENSIDAD MAX es una actitud, un estilo de vida, una manera de pensar, actuar, vivir...
- X El objetivo de INTENSIDAD MAX: mejorar tu calidad de vida a través del ejercicio y de la alimentación. Hay una conexión directa entre lo físico y lo emocional: **si te sientes bien con tu cuerpo, te sientes bien emocionalmente.**
- X Trabajar con **intensidad** se tiene que convertir en un hábito: es una cuestión de **calidad** no de **cantidad**.