

YO DONA • Un plan coherente,
progresivo y sin culpa para llegar en
forma al próximo verano. **Pág. 26**

BIENESTAR. Con honestidad: si la operación bikini funcionara, con una en tu vida sería suficiente. Pero en enero empiezas con la del roscón, reinicias en primavera y en septiembre la vuelta a la rutina. Esta vez prometemos un plan coherente, progresivo y sin culpa

El reto de lucir el traje de baño sin acudir a fármacos ni métodos milagro

Por Gema García Marcos y Cristina Galafate

Llevamos completados 109 días del año 2026, casi un 30%. Más de un cuarto de la tarta. Volver de este merecido descanso de Semana Santa también sirve para hacer balance de los propósitos conseguidos en el primer trimestre. Si vas firme con ellos, enhorabuena. Pero si no ha sido el mejor inicio de año, piensa que todavía te quedan tres cuartas partes para conseguirlo. Estamos en el mejor momento para ponernos al lío con la actividad física, una de las principales patas del bienestar junto con la alimentación, el descanso y el control del estrés.

Después del crudo, húmedo y frío invierno tenemos por fin más horas de luz, mejor temperatura y la motivación de llegar al verano en plena forma. Pero los atracones nunca fueron buenos, tampoco con el ejercicio. Hay una frase de la psicóloga Ana Morales que lo resume a la perfección: «La operación bikini de 2026 ya está perdida. La única que podrías hacer bien es la de 2027... como mínimo». Esto suena catastrófico, pero nada más lejos de la realidad. En abril muchas personas, especialmente mujeres, entran en pánico al pensar que tienen «tres meses para arreglar un desastre».

Un foco meramente estético, sin pensar en su salud. Mezclan dos cosas que no funcionan juntas: prisas y control extremo, según esta especialista en obesidad, trastorno por atracón y bulimia. «Intentas hacerlo perfecto, pero sin haber aprendido nada que puedas mantener después. Lo único que haces es aguantar. Y eso tiene fecha de caducidad». Además, el cuerpo no negocia con el calendario. Si pasas hambre, va a res-

El cambio real no pasa por duras restricciones ni hacer todo perfecto, advierte una psicóloga

La actividad física transforma si se hace con un sentido y bien guiada: más no es mejor

“Las comunidades suelen generar más adherencia”, dice la entrenadora Ana Arrechea

ponder, explica. «Y no lo hace con una ensalada. Arrasa con la caja de galletas. Por eso no es que falle la persona. Es que la estrategia está pensada para empezar fuerte y acabar dejándolo, como siempre».

No es que no tengas fuerza de voluntad. El problema es pensar que necesitas motivación. Porque va y viene: hay días que estás arriba... y otros que no puedes ni con tu alma. Lo que funciona no es tener más ganas, es ponértelo más fácil, comenta la psicóloga. «Por eso tener unas bases claras, aunque no sean glamurosas, es lo que marca la diferencia: no saltarte comidas todo el día y luego preguntarte por qué acabas arrasando por la noche».

Tampoco sirve prohibirte alimentos, «porque vivir evitando algo todo el día solo hace que tenga más poder». Morales cree que los hábitos no se construyen en los días en los que todo va bien, sino en los de cansancio, estrés, en los «no me da la vida» o no me apetece. «Cuando dejas de intentar hacerlo perfecto y lo haces posible, ya no te cuesta tanto».

Agosto dura un mes. «Cuidarte no es apretarte tres meses antes del verano. Es dejar de machacarte el resto del año. No pasa nada por comerte una pizza. El problema es pensar que, como ya has fallado, te tienes que comer la pizzería entera. El cambio real no pasa por apretarse más, sino por entender qué está pasando detrás», asume Morales.

1. ENTRENAMIENTO. La mayoría de personas entrena en estos tres meses más que nunca. Pero mejora menos que nunca. Francisco Ruiz, CEO de Courage, opina que el fitness no está fallando por falta de información, sino por falta de coherencia. «Cada año, el mismo teatro. Entrenadores vendiendo rutinas perfectas. Usuarios saltando de programa en programa. Y resultados mediocres».

¿Qué propone? «La actividad física que realmente transforma no es la más cómoda. Tiene un nombre: entrenamiento funcional constantemente variado y en parte ejecutado a alta intensidad». ¿Qué hace? Combina múltiples capacidades en la misma sesión, obliga al cuerpo a cambiar constantemente, integra fuerza, resistencia, potencia y coordinación, y periodos cortos e intensos de esfuerzo, cuenta. «Hoy sabemos más que nunca sobre entrenamiento. Pero se aplica peor. Se ha confundido complejidad con calidad, volumen con progreso y sufrimiento con eficacia».

Para Ruiz, si llevas años entrenando y sigues igual, no es tu genética, tu edad o la falta de disciplina. «Cuando dejas de entrenar fuerza por un lado y cardio por otro, todo tiene más sentido. El cuerpo no necesita más estímulos, sino mejores estímulos».

Y una buena forma de ponerse a ello es retarse en comunidad, propone la entrenadora personal





GETTY IMAGES. BRETTMAN

Ana Arrechea, creadora del método The peach mode. «Llevo más de cinco ediciones de *Summer Challenges* teniendo casos de éxito, pero hay que saber cómo lo abordamos. Son una herramienta muy potente, especialmente cuando se viven en grupo. La energía compartida, el acompañamiento y la motivación colectiva generan ese impulso que muchas veces necesitamos para empezar a movernos y mantenernos constantes».

Después de haber trabajado con más de mil mujeres, ha comprobado que el verdadero cambio no está en hacerlo todo perfecto, sino en aprender a adaptarse. Cada persona tiene un contexto distinto: trabajo, familia, niveles de estrés... «Es fundamental entender que habrá días en los que no se llegue a todo. Y no pasa nada. Precisamente ahí está el aprendizaje: evitar la frustración, no caer en el autosabotaje y entender que la constancia no es perfección, sino continuidad. Es saber parar cuando toca y retomar sin culpa», desliza. Por eso, más que una puesta a punto puntual, el objetivo deseable, según la entrenadora, es generar un cambio sostenible basado en el autoconocimiento, el bienestar y la capacidad de mantener estos hábitos a lo largo del tiempo.

2. ALIMENTACIÓN. Para cambiar de hábitos alimentarios, lo primero es ponernos en manos de profesionales, explica María Amaro. «Empezar a comer mejor no consiste en obsesionarnos con el veredicto de la báscula. Debe ser una valoración médica completa, no una lista improvisada de prohibiciones». No se trata solo de preguntar qué desayuna, sino de analizar los patrones de horarios, el ritmo de vida, si come fuera de casa... «Todos estos factores influyen de forma directa en la relación con la comida y en los resultados de cualquier pauta dietética», dice.

Tras la historia clínica, el médico debe realizar una exploración física y antropométrica: «Se registran el peso, la talla, el índice de masa corporal, el perímetro de la cintura y se evalúa la composición corporal mediante bioimpedancia y pliegues cutáneos». También es conveniente un análisis de sangre.

El objetivo de esta valoración es construir un plan realista, seguro y medible. «No se trata de imponer dietas estrictas, sino de identificar los cambios más relevantes para cada persona». Esta especialista huye de soluciones rápidas y *milagrosas*: «La alimentación es salud, y la salud requiere una evaluación clínica seria, no una simple lista de alimentos prohibidos». Lo que sí debe prevalecer: «Verduras, base silenciosa de la salud; fruta fresca, diferenciándola del azúcar añadido; cereales integrales, fuente clave de energía; legumbres, fundamentales para el corazón; frutos secos y semillas, en

La nutricionista María Amaro aboga por potenciar alimentos naturales y evitar los procesados

La estética ayuda a dar ese plus, pero el resultado no será el esperado sin buenos hábitos

Según los profesionales, la salud requiere una evaluación clínica, no una lista de prohibiciones

cantidades moderadas; aceite de oliva virgen extra, y agua como bebida principal». En cambio, «conviene reducir, aunque no necesariamente prohibir, los ultraprocesados, la bollería industrial, los *snacks*, las comidas precocinadas, las bebidas azucaradas y el alcohol».

3. TRATAMIENTOS. A veces, la dieta, la actividad física y el descanso no son suficientes y necesitamos el *empujoncito* que nos brinda una medicina estética cada vez menos invasiva y con unos resultados naturales. ¿Por qué no se elimina la flacidez o la celulitis por mucho que se haga deporte o se coma bien? «Existe un factor clave que muchas veces pasa desapercibido: la calidad de la piel», aclara Ana Revuelta, médico estético, farmacéutica y nutricionista, directora médica de las clínicas que llevan su nombre en Madrid y León y de Renare Farma Clinic. ¿Qué ocurre con esas zonas especialmente rebeldes como el abdomen, los brazos o las piernas? «Hoy disponemos de tratamientos avanzados que actúan desde el interior, estimulando la producción de colágeno de forma real y biológica. Tecnologías como Ultherapy, basada en ultrasonidos focalizados, permiten tensar la piel en profundidad; Morpheus8, que combina radiofrecuencia con microagujas, mejora tanto la firmeza como la calidad cutánea; y equipos como Evolvex trabajan de manera integral el contorno corporal, ayudando a tonificar y reafirmar».

La doctora Ana Beltrán, especialista en Medicina Estética y divulgadora del Laboratorio Croma, apuesta por el poder rejuvenecedor del semen del salmón: «Los polinucleótidos forman parte de los tratamientos de medicina regenerativa y de inducción de colágeno. Su acción es especialmente interesante. En el caso del tratamiento corporal, estimulan el fibroblasto para que produzca más colágeno y elastina de forma natural».

No obstante, advierte, «si el paciente presenta flacidez acompañada de grasa localizada, el resultado no será el esperado». Por eso, el paciente ideal para el uso de polinucleótidos a nivel corporal suele ser alguien delgado con una flacidez cutánea evidente.

Y una última novedad reductora combina la tecnología LPG con cosmética y un masaje manual en el mismo protocolo. Se llama *Silhouette Reset* y hace un reseteo del cuerpo a base de maniobras de amasamiento, nudillares y de drenaje. «La tendencia a aumentar de peso no solo depende de las calorías que se ingieren, sino que influye el estrés, que favorece la retención de líquidos y las malas digestiones», explica Marta Grau, *health coach* y médico estético de Clínica Planas. Por eso no solo se trabaja en las áreas conflictivas, sino todo el sistema neurosensorial para relajar al individuo, permitirle tener un sueño reparador, liberar tensiones y que la pérdida de peso sea más eficaz.

Quizá la pregunta que vale la pena hacerse no es *cómo llegar al verano*, sino *qué versión de ti quieres ser*. Porque los cuerpos que funcionan bien en agosto no son los que se apretaron tres meses: son los que aprendieron a no romperse el resto del año. La coherencia es aburrida, sí. No genera contenido *virial* y no promete en 30 días. Pero es lo único que, según los expertos consultados, tiene nombre propio: hábito. Y los hábitos, a diferencia de las modas, no caducan en septiembre.