

Enamorada de la vida



LALY PEÑA

Nos da una clase de la cultura de cuidar el cuerpo

Ingeniera civil de profesión ha logrado construir la mejor obra de arte: su cuerpo. Después de vivir en Tailandia llegó a Miami donde se convirtió en entrenadora de Fitness y nutrición. Esta colombiana madre de dos hijos de 12 y 14 años, el menor autista, se divorció hace 5 años. Ahora, a sus 40 años, se prepara para participar en los USA Championship como atleta de NPC bikini.

Fotografía: Archivo personal Laly Peña

CT: Hay quienes dicen que cuidar el cuerpo es un sacrificio, para otros es un placer. ¿Usted como lo ve? ¿Ha pensado dejar de hacerlo?

LP: Fitness es una de mis mayores pasiones, es parte de mi vida. Se ha convertido no solo en mi profesión, sino también en mi propósito. Fitness no es solo acerca del cuerpo, es acerca del poder mental, la voluntad, el amor y respeto propio.



CT: ¿Cuál es su mensaje para los gorditos o gorditas que intentan bajar de peso y cuidar el cuerpo?

LP: Siempre recomiendo a mis clientes, primero, encontrar qué los apasiona y las razones por las cuales decidieron mejorar su salud y físico. Segundo, encontrar o generar nuevos hábitos que refuercen positivamente el nuevo objetivo. Y por último, implementar una vida sana a largo plazo, enfocándose no solo en el físico, sino en el balance entre cuerpo/mente/alma.



CT: ¿Qué rutinas hace para tener el cuerpo que tiene?

LP: Soy amante de las pesas desde hace más de 20 años. Entiendo que la correcta combinación de pesas, aeróbicos, nutrición y descanso son indispensables para los resultados positivos y a largo plazo, pero

CT: ¿Cuál es la parte de su cuerpo que más le gusta?

LP: Mi corazón

CT: ¿Cuál es la mejor forma de cambiar el estilo de vida?

LP: La mejor forma de cambiar el estilo de vida es saber el PORQUE se quiere cambiar, encontrar los medios que ayuden a lograr ese objetivo y crear hábitos diarios que se conviertan en parte de la vida cotidiana a largo plazo.



si tuviera que escoger cual disfruto más de todas, sería las pesas.

CT: ¿Qué come?

LP: Llevo una dieta balanceada. Combino adecuadamente las proteínas, carbohidratos y grasas en cada comida. Porciones pequeñas, cada dos a tres horas y mucha agua.

CT: ¿Científicos dicen que tomarse una copa de vino equivale a hacer una hora de ejercicio. ¿Será cierto?

LP: Me gustaría saber más de la investigación detrás de esa conclusión. En mi opinión, el vino tiene efectos antioxidantes que ayudan a regenerar las células atrofiadas y efectos relajantes que ayudan a los músculos a su recuperación, sin embargo, es importante manejarlo con cautela, puesto que su contenido calórico proveniente de azúcares y carbohidratos, podrían ser perjudiciales si no se manejan con moderación.

CT: ¿Con qué frase podría definir su vida?

LP: Felizmente, apasionadamente, indispensablemente CAÓTICA.

