

EL CUERPO QUE TODOS QUEREMOS TENER ¡Es posible tenerlo!

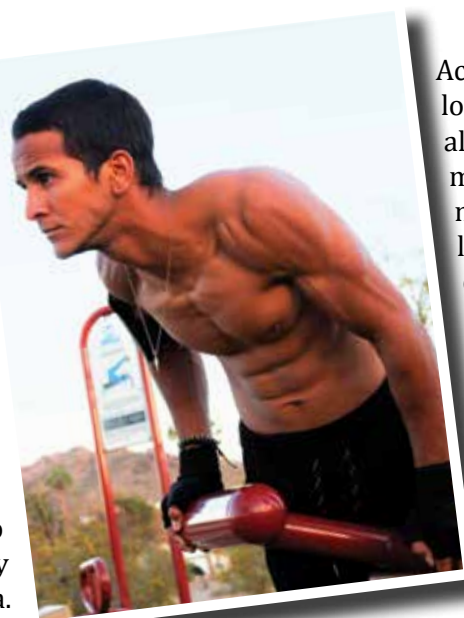
Fotografías: Germán Alcolea

Germán Alcolea, el joven actor y creador de arte en general, de origen cubano y residente en Phoenix, nos regala algunos de sus secretos más preciados en relación a su imagen y salud.

Primeramente gracias por la oportunidad de compartir esta información y ayudar a otros a mantener una buena relación con el cuerpo y la salud, cosa que no a todos les resulta muy fácil mantener o llevar a cabo.

En síntesis, el resultado de mi cuerpo está basado en 5 elementos: Ejercicio físico, consumo correcto de agua, alimentación sana, descanso y conciencia del lenguaje corporal.

El ejercicio físico constante y moderado mantiene no solo el cuerpo si no la mente y el espíritu, sanos, activos y llenos de energía.



Aclaro que los dolores musculares de los primeros días de ejercitación son algo incómodos, pero, para alivio de muchos les comento que el dolor no dura más de 10 días si se hace lo correcto, pues nuestro cuerpo está diseñado para adaptarse a cualquier entrenamiento. Mi consejo es realizar ejercicios al menos 3 días a la semana, deportes activos o gimnasio.

Para los que buscan volumen en sus músculos: traten de retar al cuerpo a poder dominar más y más peso (levantar pesas puede

ser un buen comienzo). Para los que desean un cuerpo completamente definido: La repetición de ejercicios sin mucho peso hace que el músculo aumente de tamaño de manera natural y sencilla y queme todo tipo de grasa. (Mientras practicamos ejercicios de repetición, es necesario realizar 10 repeticiones más después del cansancio)

El organismo está formado mayoritariamente por agua. Esta, es una sustancia que necesitamos a diario para eliminar azúcares, grasas y remplazar cualquier tipo de sustancias tóxicas que a diario consumimos con alimentos dañinos. Beber suficiente agua en el día evita enfermedades. (Muchas veces los dolores de cabezas son provocados por la falta de agua en el organismo)

La alimentación. Es un tema para mi bastante sencillo de explicar. Confieso que me alimento de cualquier cosa, de manera regular, al igual que otras personas, PERO... entiendo que existen alimentos que en exceso son dañinos y otros que están muy altos de grasas, azúcar, o colesterol, etc. así como los alimentos no naturales (procesados o artificiales). Admito que los he comido todos, pero aclaro que no tengo vicio de ninguno. Creo en la filosofía que dice: "Comemos para poder vivir, no vivimos para comer". Uso los alimentos para restablecer la energía corporal de manera natural. Mi dieta se caracteriza por la presencia, en un gran porcentaje, de frutas y verduras, jugos y sumos: la carne que consumo la preparo generalmente en el horno y en lugar de demasiado aceite, coloco limón, sal y condimentos naturales así garantizo un bajo nivel de grasa en mis alimentos. Evito por todos los medios consumir alimentos grasos, procesados o con saborizantes. No consumo lácteos de ningún tipo, hace poco descubrí que alteran el metabolismo de mi cuerpo. Ah! casi lo olvido...Nada de cigarro, café, alcohol o vicio que se le parezca.

El descanso: De la misma forma que ejercito mi cuerpo, lo dejo descansar al menos 2 o 3 veces por semana. Así no siento fatiga y le doy espacio a los músculos para crecer, pues los músculos crecen durante el descanso y no durante la ejercitación como muchos creen.

El lenguaje corporal: Para mí como actor es este el elemento más importante, pues en el mundo del entretenimiento muchas veces (Casi siempre) la imagen es un arma imprescindible que se debe tener activa y lista para usar en cualquier circunstancia. El cuerpo habla e impone carácter, respeto, personalidad, y opinión generalmente positiva.



En conclusión, un cuerpo atlético y saludable es la unión de los elementos anteriores. Los cuales en conjunto brindan bienestar y placer personal.

