

# Mis Primeras Zancadas

Octavio Pérez

*Los beneficios de esta publicación van destinados a la Fundación Josep Carreras.*

**Autor:** Octavio Pérez

© Texto

© Imágenes

**Maquetación:** Nilo Industria Gráfica, S.A.

**Impresión:** Nilo Industria Gráfica, S.A.

**Ilustración de portada:** Rafael Morata

**Editorial:** Alto Rendimiento

**ISBN:** 978-84-947242-0-6

**Depósito Legal:** A 314-2017

*1ª Edición*

*Queda terminantemente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos de este libro en cualquier forma o medio, sin la autorización expresa del autor.*



Este libro está impreso en papel procedente de bosques sostenibles, gestionados responsablemente para mantener los ecosistemas que son fundamentales para el futuro del planeta.





# Índice

<i>Mirando al cielo. Dedicado a Pablo Ráez</i> .....	8
<i>Correr para vivir, vivir para correr</i> .....	10
<b>Abre tu mente</b> .....	13
<b>¿Cómo sería el mundo si no existiera el sedentarismo?</b> .....	20
Mi misión.....	20
<b>Ellos lo han logrado, tú también puedes</b> .....	23
Gemma Serrano. Un ejemplo para su hija y para todos.....	25
Ágata Dominguez. 365 días para cambiar la vida.....	28
Jaime Ortuño. No importa tu edad, importa tu ilusión por conseguirlo.....	30
Ángel Sanz. Salvado por su coraje.....	33
Guillermo Montoya: de fumador a maratoniano.....	35
Susana Clavel. Una promesa que cambió su vida.....	41
Lorena González. Siguiendo el ejemplo de su madre.....	43
<b>Nuevos súper héroes</b> .....	47
<b>¿Excusas o motivos?</b> .....	50
Equilibra tu vida y vive apasionadamente.....	53
Salud de hierro. Un corazón activo es un corazón sano.....	54
Stop al estrés.....	57
¿Por qué necesitas moverte?.....	58
Pierde peso, sonríe y gana autoestima.....	60
Enfermedades degenerativas, ¡no gracias! prefiero juventud eterna.....	61
El deporte salva vidas.....	64
¿Cuál es la principal causa de la obesidad?.....	65
Potencia tu inteligencia.....	68
Amigos para siempre.....	70
Un trampolín de superación y una fuente de inspiración.....	72
Sistema inmunitario a base de bombas.....	73
La actividad física reduce el gasto sanitario.....	74
Bueno, bonito y barato.....	75
Explosión de Creatividad.....	75
¿Necesitas más motivos?.....	77

## ÍNDICE

<b>Despegamos. Consejos prácticos</b> .....	80
Compromiso sin fisuras.....	82
Paso a paso. Objetivos cuantificables.....	83
Horario fijo.....	84
Espacio y con buena letra.....	86
No te compares con nadie.....	86
No excuses más y empieza ya.....	87
Tu santuario de inspiración.....	89
Tu padrino.....	90
Exagera tus logros.....	90
Mejor acompañado.....	91
ITV.....	92
Encuentra a tu facilitador de sueños.....	92
Cuidado con los cambios bruscos de temperatura.....	93
¿Qué hago cuando no tengo nada de ganas?.....	93
No confundas el cansancio mental con el cansancio físico.....	94
¿Es bueno tener agujetas?.....	94
¿Qué hago si tengo molestias musculares o me lesiono?.....	95
¿Por qué no pierdo peso si estoy entrenando?.....	95
Conecta emocionalmente con tu subconsciente.....	96
<b>Desmontando falsos mitos</b> .....	99
Las milagrosas cremas reductoras.....	101
Zapatillas que tonifican glúteos.....	101
Adiós a la grasa en 15 días.....	102
<b>Consigue tu peso saludable</b> .....	105
La nueva pirámide alimenticia.....	106
Renueva tu nevera.....	109
Sé creativo y aprende a cocinar sano.....	110
Come despacio.....	111
Las dietas milagrosas no existen.....	111
Tu mayor enemigo: el azúcar.....	112
Constancia, constancia y constancia.....	112
Come muchas veces y poca cantidad.....	112
Anota lo que comes.....	113

¿Me lo puedo permitir?.....	113
Aprende a leer las etiquetas .....	114
Modera el consumo de sal.....	115
¿Sumas o restas?.....	115
<b>Recetas saludables por Lola Aguilar .....</b>	<b>119</b>
Ensalada templada de lentejas.....	121
Sándwich de salmón ahumado y salsa tártara .....	123
Sándwich caliente de champiñones y setas .....	126
Jugo de remolacha con zanahoria y manzana .....	128
Batido de mango y espinacas.....	130
Smothie de naranja, pera y manzana.....	132
Ensalada de pollo, aguacate y salsa cilantro.....	134
Ensalada de espinacas con queso fresco.....	136
Pulpo a la plancha con calabaza .....	138
Cuscús con verduras, tomates secos y uvas .....	140
<b>Monta tu propia dieta.....</b>	<b>143</b>
Desayuno .....	144
Tentempié mañana .....	146
Comida.....	148
Tentempié tarde .....	150
Cena .....	151
Consideraciones y recomendaciones .....	153
<b>Planificaciones de entrenamiento.....</b>	<b>155</b>
Básico.....	156
Finisher 5 Km .....	163
Finisher 10 Km .....	166
Finisher 21 Km .....	169
Ejercicios.....	173
Estiramientos.....	175
CORE: Abdominales, glúteos y lumbares .....	176
Fuerza General.....	180
Fuerza con mancuernas .....	184
<b>El gran escaparate de los sueños .....</b>	<b>187</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>188</b>

*Mirando al cielo. Dedicado a Pablo Ráez*

Querido Pablo,

Aunque nunca tuve la oportunidad de conocerte en persona me pregunto cómo se puede querer tanto a alguien que no has llegado a ver. Creo que es algo que también se preguntan miles de españoles, los mismos que te sentimos tan cerca cada día. Cerramos los ojos, pensamos en ti y nos emocionamos. Te vemos con esa gran sonrisa llena de amor y bondad y nos haces sacar lo mejor de nosotros mismos.

Nos impulsaste a hacernos donantes de médula y sobre todo a ser mejores personas. Diste y sigues dando esperanza a los que más lo necesitan dándoles la oportunidad de vivir gracias a tu lucha incansable por aumentar las donaciones de médula. Tu lucha continua.

El pasado mes de febrero cuatro atletas nos hicimos donantes y batimos un récord del mundo para brindártelo e impulsar a otros deportistas a donar y así, aportar nuestro granito de arena en la lucha contra la Leucemia.

Ahora te escribo desde las primeras páginas de mi segundo libro, «Mis primeras Zancadas» para dedicártelo y a la vez con la ilusión de poder unir tu misión, tu gran sueño con el mío. Vencer al sedentarismo en el mundo y derrotar a la Leucemia ¿te imaginas cómo sería el mundo? juntos lo podemos conseguir. Tu coraje infatigable, tu actitud positiva ante la adversidad, tu amor por la vida y todo el legado que nos has dejado servirá de ejemplo para cada uno de los lectores de este libro.

Eres la mejor imagen de un guerrero y estoy convencido que también serás el mayor impulso para aquellos que luchan por sus sueños y quieren mejorar sus vidas gracias al deporte.

Apreciado lector, apóyate en Pablo en los momentos de flaqueza pero también dedícale tu esfuerzo y sacrificio. También te pido algo de corazón, infórmate sobre la donación de médula en [www.fcarreras.org](http://www.fcarreras.org)

Te adelanto algo, la donación no es peligrosa y lo más increíble de todo es que tendrás la oportunidad de dar esperanza a quien más lo necesita.

Esta es mi propuesta, lee el libro, recuerda constantemente la lucha de Pablo y su gran sonrisa y cuando consigas ponerte en forma haz la mayor muestra de solidaridad que puedas hacer: hazte donante y salva una vida.

Todos los beneficios de «Mis Primeras Zancadas» los donaremos a la Fundación Josep Carreras para luchar contra la Leucemia.

Gracias Pablo por darnos tanto. El mundo necesita más héroes como tú. Cada línea, cada letra y cada zancada de este libro va por ti Pablo.

*#Siemprefuerte #Retounmillón #Donameduladonavida #Raézeterno*

## Prólogo

### **Correr para vivir, vivir para correr**

Mi nombre es Iván González y tengo 27 años. Desde que tuve uso de razón pensé que el trabajo sería una de mis prioridades en el día a día. Una cuestión de educación, de costumbres, de ver que la gente que te rodea considera que para sacar adelante a su familia, a sus hijos, es necesario ese esfuerzo que te consume durante los mejores años de tu vida. Sin pensar que mañana puede ser el último día, que en cualquier momento un accidente o una enfermedad puede cruzarse en tu camino y destrozarse esos sueños que construiste a base de sudor y lágrimas. A veces necesitas un golpe que podría ser letal para darte cuenta de lo que realmente importa, para que un chip se active en tu cerebro y una voz interior te diga que aquello cuanto te planteaste durante la mayor parte de tu existencia no fue del todo acertado. En mi caso ese golpe fue terrible, un puñetazo en la boca del estómago que te deja sin aire y que tiene nombre propio: leucemia.

El apoyo de Edén, la mujer a la que amo y a la que quise y querré mientras viva, dos hijos preciosos, Mateo y Sofía, y el cariño de familia y amigos son el sustento de mi existencia, algo sin lo que casi nada tendría sentido. Pero finalmente sientes que necesitas algo más. Una actividad que no te permita estancarte en la rutina, que impida que te consumas tirado en un sofá, que no te haga quedarte en casa mientras el minuterero descuenta segundos a una vida que, como todas, tiene fecha de caducidad, pero que especialmente en mi caso es pura incertidumbre, pues depende de los resultados que obtenga en mis análisis semestrales. Nunca me gustó correr, no lo consideraba un deporte y jamás pensé en practicarlo cuando trabajaba. No tenía tiempo, y tampoco me motivaba especialmente. Pero todo cambió cuando me diagnosticaron la leucemia. Pensé que la práctica de un deporte podría suponer una mejora en mi salud, así que realicé mis primeras salidas por el asfalto, durante 5 o 10 minutos. Pronto me pareció poco, y aproveché que vivo en un pueblecito en los alrededores de Avilés para comenzar a practicar trail

running. Pasé la mayor parte de mi vida en el campo, rodeado de vacas y caballos, trabajando cuando tenía tiempo libre, y ahora que disponía de muchas horas al día empecé a disfrutar del monte, del campo, de los ríos, de los bosques y de la naturaleza como realmente hay que hacerlo: sintiéndote parte de ese entorno, mezclándote con él, confundiéndote con todo aquello que da sentido a este mundo. Las salidas se hicieron cada vez más largas, y las travesías de menos de una hora pronto pasaron a ser de varias, en entornos cada vez más inhóspitos, más salvajes, más alejados de la mano del hombre, disfrutando de la libertad y del sonido del silencio.

Para mi correr es vivir, y cada una de esas carreras de larga distancia es una radiografía de mi vida. Una lucha contra los elementos, contra la adversidad, contra el clima, contra otros adversarios que probablemente no tengan mi problema de salud, pero tampoco mi motivación. Mi enfermedad es mi fortaleza, es aquello que me impulsa a mejorar y a llegar más lejos, a superarme. Correr para mi no es competir, es demostrarme día a día que ninguna distancia puede vencerme cuando la fuerza de voluntad lo es todo, cuando lo único que importa es hacerme ver que la línea de meta no es un objetivo, sino un punto más en la línea de mi vida. Un lugar al que llegar y a partir del cual comenzaré una nueva carrera que me llevará al siguiente, y de ahí a otro, en una sucesión que espero no termine nunca. Mi existencia desde hace 2 años es una carrera de fondo con sus cuestas, sus descensos, sus días lluviosos y fríos, su sudor y sus lágrimas, pero también con los días soleados y cálidos que iluminan los momentos más oscuros, con ese viento de la montaña que te azota la cara y te insufla energía, vitalidad, brío, vigor y fuerza para seguir un poco más. Pero sobre todo por la alegría que otorga llegar a esa línea de meta, una más, y comprobar que tras ella se encuentra aquello a lo que más amas, aquellas personas sin las que nada tiene sentido, y que te siguen al último confín del mundo para darte su apoyo desinteresado, basado en el más puro y sentido amor.



# Abre tu mente

*«La mente es como un paracaídas,  
solo funciona si se abre» Albert Einsten.*

Amable lector, permíteme empezar este libro  
desplegando las alas de tu imaginación.

Me encantaría iniciar este apasionante viaje volando  
hasta lo más profundo de tu conciencia para grabar esta  
frase a fuego en una de tus mejores neuronas:

¡Lo vamos a conseguir!

No importa las veces que lo hayas intentando, esta  
vez sí vas engancharte al deporte, y juntos nos  
convertiremos en auténticos cazadores de sueños.

Viajemos en el tiempo. Nuestra primera parada es un futuro muy cercano.

Un futuro en el que ya has terminado de leer Mis Primeras Zancadas, y terminas de descubrir los motivos por los cuales las anteriores veces has «fallado». En tu conciencia se han desmontando falsos mitos sobre preparación física y nutrición. Has encontrado motivación a raudales, te has inspirado con héroes de carne y hueso que te han transmitido una confianza brutal en ti mismo, ellos lo han conseguido y te han recordado una y otra vez que tú también puedes.



Quizá el lenguaje directo y claro del autor te haya incomodado en algunas ocasiones, pero sabes que esos cubos de agua fría te han venido genial para despertar y espabilar de una vez por todas. Definitivamente este libro era lo que necesitabas para empezar a cuidarte de verdad y por fin enamorarte del deporte. Ahora ya conoces lo imprescindible que es en tu vida el ejercicio físico y todos los beneficios que te aportará, te has sorprendido, incluso has descubierto algunos que ni imaginabas. Ya no tienes excusa, has tenido entre tus manos los mejores consejos para dejar de ser una persona sedentaria, recomendaciones basadas en casos reales, con ejemplos de aquellos

que ya lo han conseguido, y sustentados en la experiencia práctica de un preparador físico que ha ayudado a cientos de personas como tú.

Mientras seguías avanzando en la lectura, cada página era un impulso, otra inyección de motivación. Y por si esto fuera poco, en el momento en el que más ganas tenías para empezar, cuando ya estabas ansiosa o ansioso por ponerte las deportivas y salir a entrenar, has encontrado planificaciones de entrenamientos adaptados a diferentes niveles y objetivos. Ya no te tienes que preocupar, ahora sabes qué tienes que entrenar cada día, y también qué comer para conseguir un peso saludable. Has aprendido nuevas recetas y cómo planificar tu propio menú, todo de la mano de Lola Aguilar, una de las mejores nutricionistas de España. En definitiva, has terminado un libro de preparación física y nutrición, sorprendentemente práctico y extraordinariamente útil, una lectura que te ha invitado a soñar a lo grande y te ha lanzado continuamente a superarte.

Y seguimos en este viaje hacia el futuro. Imagina que hoy es tu primer día de entrenamiento. Estás ilusionado, motivado y decidido. Te pones tu chandal y tus zapatillas y sales de casa a entrenar mientras piensas en esa gran meta que te has propuesto, estás tan conectado a ella que quizá se te pongan hasta los pelos de punta solo de imaginarlo.

Puede que en este primer entreno solamente tengas que caminar, o trotar muy despacio, seguro que te habrá parecido un entrenamiento muy suave, te has encontrado bien, incluso te has quedado con ganas de más. Y van pasando los días y vas cumpliendo pequeños objetivos. Te cuidas, comes sano, cada día que pasa te sientes mejor contigo mismo. Seguramente hayas tenido momentos de flaqueza pero inmediatamente habrás visitado de nuevo a tu súper héroe de Mis Primeras Zancadas que te habrá recargado las pilas, es la inspiración que necesitas en los momentos más difíciles, también habrás ojeado de nuevo algunos consejos que tendrás subrayados y sin excusar demasiado te habrás levantado rápidamente para seguir luchando con fuerza e ilusión. Lo que quieres lo vas a conseguir y sabes cómo lograrlo.

Y seguimos volando en este apasionante viaje. Estás muy cerca de conseguir tu primer gran sueño, puede que estés en la recta de meta de tu primera carrera popular de 5km, seguramente no vayas sola o solo, te acompañara algún amigo, tu novio o incluso puede que tu hijo... sonríes,

levantas los brazos, cruzas la meta y compartes con los que más te quieren, con los que te han apoyado desde el principio una sensación indescriptible de satisfacción personal. Estás feliz, radiante.

¿Seguimos viajando? perfecto, pero ahora quiero que lo hagas tú solo ¿Cómo te imaginas dentro de 10 años, y de 30? ¿Cómo estás físicamente? ¿Estás en forma? ¿Cómo es tu salud? ¿Eres una bomba de relojería a punto de estallar o te encuentras sano, joven y capaz de cualquier cosa? ¿Cómo te gustaría ser en un futuro lejano? Imagínalo, sueña despierto y ahora la pregunta más importante ¿Qué estás dispuesto a sacrificar por conseguirlo?

Porque no nos engañemos, los milagros que nos venden en algunos medios de comunicación no existen. Si lo que pretendes es un cambio radical en tu físico, si lo que quieres es tener unos abdominales de infarto en dos semanas y sin esfuerzo, olvídate, es mejor que regales este libro a alguien más sensato y te pongas a rezar. Nada se consigue sin sacrificio y determinación y lo sabes muy bien, pero no te preocupes, iremos paso a paso, sin prisa, sin pausa y mientras tanto, te iré marcando las pautas y las recomendaciones a seguir, también te inyectaré altas dosis de motivación que sé que las vas a necesitar. Te voy a decir algo muy importante y te lo voy a repetir en más ocasiones, por muchas veces que lo hayas intentando y hayas claudicado en el intento, por difícil que ahora mismo te parezca, esta vez sí lo vas a conseguir, te lo garantizo.

En el siguiente capítulo te mostraré tu primer rayo de esperanza, un espejo donde mirarte, sonreír y seguir adelante. Son nuestros héroes de carne y hueso, personas ex sedentarias que han logrado vencer al sedentarismo, la peor lacra del siglo XXI, y dar un vuelco radical a sus vidas gracias al running y al deporte. Prepárate porque sus historias te van a sorprender y a emocionar pero sobre todo te van a inspirar y te van a ayudar a dar este primer paso que tanto necesitas. Sonríe desde ya y llénate de ilusión, porque ellos lo han conseguido y tú también lo vas a conseguir.

Desde el principio quiero que tengas muy claro y estés convencida o convencido de lo necesario que es para tu salud y para tu calidad de vida estar en forma, y aunque en el capítulo 5 lo veremos más detenidamente, te anticipo: El running y el ejercicio físico regular, trata, previene y rehabilita enfermedades cardiovasculares, degenerativas y crónicas:

reduce el colesterol y los triglicéridos, regula el peso y trata la obesidad, es beneficioso para la artrosis, la artritis y la osteoporosis; ayuda a disminuir el estrés y la ansiedad. Favorece la concentración, la agilidad mental y facilita la relajación. Mejora tu condición física. En definitiva, la actividad física regular mejora tu calidad de vida, tu bienestar social, físico, psicológico y emocional y, además, aumenta tu esperanza de vida. Ser activo es verse bien y sentirse mejor, es salud, vitalidad, juventud, optimismo, independencia a cualquier edad, es pensar en el futuro y disfrutar el presente. Es inteligentemente indispensable. Sin embargo, el sedentarismo es jugar a la ruleta de la decadencia progresiva y la enfermedad. Es mayor probabilidad de depresión, irritabilidad. Es envejecer rápidamente y debe ser urgentemente reemplazado. Dejar atrás una vida sedentaria es una medida que solo te aporta beneficios.