

Seducción UN PLAN INFALIBLE para conseguirla y mantenerla, pág. 74



LA REVISTA
PARA LOS HOMBRES

Men's Health

3,50€ en España

EL RETO MH

**EL CUERPO
QUE QUIERES
¡YA!**

3 CASOS DE ÉXITO

**LA DIETA
DE TODO UN
MODELO MH**

RUTINA DEL MES

**QUEMA
MÁS GRASA**

Al aire libre, pág. 131

**100%
MOTIVADO**
LÍBRATE DE LOS
EJERCICIOS QUE ODIAS

**TU NUEVO
TRABAJO
ESTÁ AQUÍ**

6 claves esenciales

**PAREJA
Y DINERO**
25 MANERAS DE
FIRMAR LA PAZ

**SALVA TU
ESPALDA**
Los estiramientos
que la protegen

HOMBRE MEN'S HEALTH
Paco Roncero, chef.
"Cuando me marco algún
objetivo suelo ir a por él
hasta el final. Yo soy de los
que piensan que eres lo que
entrenas"

OCTUBRE 2010
Men'sHealth.es





OCT'10
EN PORTADA
90

131
A TU AIRE

Una rutina sin pesas para que respires tranquilo.

Por Jose Fandiño



RETO 2010

Nuestros tres cocineros, a pedir de boca.

Por Xan Pita

60
¡MALDITO DINERO!

Que el vil metal no sabotee tu relación.

Por Eduardo G. Gavaldá

La pagas conmigo...



El milagro de los panes y los peces, pero sin panes (página 140)

140 DIETA DE MODELO MH

Uno de los modelos más fotografiados de MH comparte contigo su secreto: la dieta.
POR XAN PITA

131 EJERCICIO AL AIRE LIBRE

El verano ha terminado, pero queda mucho por hacer ahí fuera.
POR JOSE FANDIÑO

36 NO TE ABURRAS EN EL GYM

Nuevas alternativas a todos los ejercicios clásicos.
POR JUAN RALLO

74 UN PLAN INFALIBLE

De principio a fin: programa perfecto de seducción a todo detalle.
POR EDUARDO G. GAVALDÁ

66 ENCUENTRA TU TRABAJO

¿Tu primera entrevista de trabajo? Aquí tienes todos los trucos para triunfar.
POR GIL SCHWARTZ

135 ESTÍRATE PARA GANAR

Los estiramientos te pueden liberar de todos los males.

ENCUENTRA LAS PÁGINAS DE LOS TEMAS DE PORTADA



El Reto MH

R

R

RETO SUPERADO

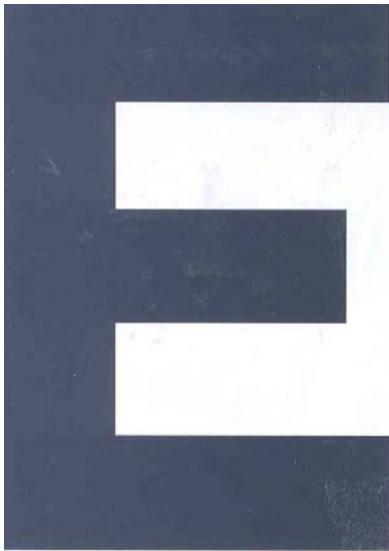
Oído cocina: la receta ha sido todo un éxito.
Y eso que donde antes teníamos un Reto con una sola persona, ahora había tres.
¡Felicitaciones al chef!



Arola, Freixa
y Roncero.
Cocineros: tipos
que trabajan en
algo que viene a
ser el enemigo
de la dieta. Pero
ni el picoteo ha
podido con ellos.

R

Por Xan Pita y María Larro
Fotografías de Edu García
Coordinación María Larro



Mayo: Pilar Llorens para Llongueras; Pelicula: P. Brito para Llongueras; Ajedrez: Heli AC Palacio del Retiro, c/ Alfonso XII, 14, 28014, Madrid

EL RETO HA TERMINADO. Y ESTE AÑO HA SIDO MÁS RETO QUE NUNCA. POR PRIMERA VEZ EN LA HISTORIA DE **MEN'S HEALTH**, ESTE CLASICO DE NUESTRA REVISTA HA DURADO 5 MESES. CASI MEDIO AÑO DE ESFUERZO Y EJERCICIOS QUE, A DIFERENCIA DE OTRAS EDICIONES, LLEGA A VOSOTROS EN OCTUBRE.

Echando la vista atrás, nos queda muy claro que el Reto MH 2010 ha sido, probablemente, uno de los más complicados. Si antes teníamos a un hombre que se preparaba para convertirse en modelo de portada, aquí tuvimos tres, cada uno con su entrenador pero también con su genética y sus circunstancias.

Hubo más novedades: intentamos (y conseguimos) mostraros cómo tres de los mejores cocineros de España resolvían un problema común a cualquiera de vosotros: enfrentarse al plato. Pero con ideas de las buenas, preparando recetas saludables y novedosas. Abriendo, en fin, un camino alternativo al arroz blanco con pollo.

Porque lo de la comida ha tenido mucha chicha. Su forma de ganarse la vida, *condenaba* a nuestros protagonistas a pasarse el día rodeados de platos, que, encima, tenían que probar. Un detalle que multiplicó el reto del Reto, dándole a esta edición un toque circense

de *más difícil todavía*. No había que someterse solamente a la rutina del ejercicio y la disciplina del deporte, había también que dejar la manos quietas y resistirse a la tentación de picar cuando no debían.

Al final ha funcionado. El resultado ha sido positivo para los tres. Hay un ganador, si es que se le puede llamar así, Paco Roncero, pero tanto Sergi como Ramon también son ganadores, cada uno a su manera. Si no, que se lo pregunten a ellos mismos, que han superado todos los objetivos que se marcaron.

¿Lo más importante? Que hemos vuelto a demostrar que si quieres, puedes. Lo venimos repitiendo desde que *Men's Health* comenzó este Reto, en 2004: sólo hacen falta ganas y disciplina. Los resultados, antes o después, acaban llegando. Las pruebas las tienes aquí, en la misma portada de este número. La receta ha funcionado. Y que feliciten al chef de nuestra parte.

Del gimnasio a la cocina

Recorrian medio mundo. Y literalmente. Uno de los grandes retos al que se tuvieron que enfrentar en nuestro idem tanto los participantes como los entrenadores, fueron los viajes de trabajo. Allí donde estuvieran, Roncero, Freixa y Arola utilizaban el gimnasio del hotel. Eso sí, de vuelta en Madrid tenían su cuartel general.

ELYSIUM

Paco Roncero desarrolló el grueso de su trabajo en el gimnasio Elysium, en el hotel NH Eurobuilding, que además de todas las máquinas que se necesitan para un entrenamiento en condiciones, cuenta con un gran spa.



c/ Padre Damián 23, Madrid. Tel. 913 431 680. www.elysium.es

REEBOK SPORTS CLUB

Desde su restaurante, Ramón Freixa caminaba al gimnasio Reebok Sports Club, un gran espacio de 4.500 metros que dispone de las instalaciones idóneas para convertir la práctica del deporte en todo un privilegio.



c/ Serrano 61, Madrid. Tel. 914 260 507. www.reebokclub.com

METROPOLITAN

Con 14 centros en funcionamiento y cuatro nuevas aperturas a la vista, la cadena Metropolitan acogió el entrenamiento de Sergi Arola, quien eligió el centro Abascal situado a poca distancia de Sergi Arola Gastro.



c/ José Abascal 46, Madrid. Tel. 914 514 466 www.clubmetropolitan.net/gimnasio/madrid/abascal

sólo corría. Y eso me produjo mucha resistencia, pero también me hizo perder masa muscular. Así que lo primero que tuvimos que hacer fue, precisamente, ganar músculo y perder grasa. Juan siempre decía que mi parte inferior venía de serie y que la que más teníamos que trabajar era la superior, sobre todo los hombros.

¿Qué máquina ha sido tu aliada y cuál se te resistía?

No hubo ninguna en la que me sintiera ni mejor ni peor. Cuando entro en el gimnasio o salgo a correr tengo claro lo que hay que hacer y me concentro para ello; algo que considero importante no sólo en el deporte sino en la vida diaria.

¿Tu mayor record?

Algo que no tiene nada que ver con el gimnasio: he hecho mi mejor marca en una carrera de 10 kilómetros. 44 minutos, algo impensable antes del Reto.

¿Lesiones?

Por desgracia, sí. He tenido una

Con ASICS hasta la cocina

Enfrentarse a un desafío como el que le planteamos a nuestros tres cocineros no es sólo cuestión de ganas y motivación. Para que el esfuerzo no caiga en saco roto, uno tiene que llegar al gym vestido como lo que es: un campeón. Esto es lo que llevaban puesto Roncero, Freixa y Arola.



Camiseta negra o blanca TIMENS HALF ZIP TOP
Ideal para hacer deporte, sudar y quedarte como si tal cosa: ni roce ni nada. Y gracias a la tecnología Pro-Fit tendrás absoluta libertad de movimientos.
Precio: 65€

Mallas TIMENS SPRINTER
Otro imprescindible para tu trabajo en el gimnasio. Estas mallas se adaptan a ti como un guante, favoreciendo el movimiento. Cómodas y duraderas.
Precio: 60€



Zapatillas GEL STRATUS 4
Cuarta versión de una zapatilla que es ya todo un clásico. A tus pies, belleza y tecnología.
Precio: 100€

www.asics.es

tendinitis en la inserción del bíceps en los dos brazos durante casi todo el Reto, lo que me impidió entrenar ciertos ejercicios con el peso adecuado. Para superarla sólo se podía detener el entrenamiento, y como eso no iba a hacerlo... pues lo superé sufriendo. A veces no le decía a Juan todo lo que me dolía en realidad. Ahora he hecho un parón y estoy intentando recuperarme para poder seguir entrenando duro.

¿Cómo has llevado la dieta?

Realmente no hice dieta estricta hasta el último mes. Lo que sí hice fue llevar unos buenos hábitos alimentarios durante los primeros meses: 5 comidas diarias. Llevé a rajatabla eso de "desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo". Me apoyé mucho en las frutas, el atún, el pavo... pero realmente he comido de todo. Ahora procuro seguir haciéndolo, pero con coherencia.

¿Algo a lo que no te hayas podido resistir?

Por supuesto. Con el trabajo que tenemos es imposible no caer en la tentación. Lo que no he dejado de comer nunca son mis helados del fin de semana. Eso es sagrado [se ríe].

¿Qué aconsejarías a futuros participantes del Reto?

Una frase: eres lo que entrenas. Que tengan claro cuál es el objetivo y que entrenen a tope para conseguirlo. Es importante que se diviertan haciéndolo y que el ejercicio llegue a formar parte de su rutina diaria.

¿Seguirás contando con la ayuda de un entrenador personal?

Por supuesto, ellos son la base para la evolución de tu cuerpo.

¿Y trabajando tu cuerpo?

Seguiré con mis carreras. Mi próximo objetivo es la maratón de Nueva York. Y continuaré entrenando en el gimnasio, pero sin obsesionarme.

La sorpresa

"Me sorprendió muy gratamente el rendimiento de Paco en prácticamente todos los ejercicios. Es una persona muy fuerte y al poco de comenzar el Reto, en los primeros entrenamientos, ya levantaba los pesos de una persona acostumbrada a trabajar en el gimnasio".



1. SUDANDO LA CAMISETA BAJO LA ANTENTA MIRADA DE JUAN
2. UNA DIETA EQUILIBRADA PERO MUY APETITOSA 3. ARTE Y PROFESIONALIDAD EN EL TRABAJO 4. LA PISCINA DEL ELYSIUM, UNA VIEJA CONOCIDA DE PACO Y EL RETO 5. EL MARKING-OFF DE PORTADA 6. TRABAJO DE EQUIPO ENTRE FOGONES

10 PREGUNTAS RÁPIDAS A SERGI AROLA

“El Reto ha sido algo extraordinariamente positivo. Me ayudó a estar más atento y activo durante todo el día”.

1 ¿Te sentiste presionado alguna vez con El Reto?

Sí, claro que sí. Me sentía responsable por la gente del gimnasio en el que entrenaba, el Metropolitan. Pero sobre todo por Olga Castañeda, que se entregó totalmente y me ayudó en el Reto. Es una gran profesional, una tía genial, y no quería defraudarla.

2 ¿Y cómo superabas esa presión?

Con risas. Paco, Ramon y yo nos reíamos de nosotros mismos. Nos tomábamos con muy humor todos los cambios que se iban produciendo en nuestros cuerpos, siempre sin obsesionarnos. ¡Fair play y buen humor!

3 ¿Alguna lesión?

Sí, en los rotadores de mi hombro izquierdo. Es algo de lo que no me acabo de recuperar del todo.

4 ¿Qué fue lo que más te sorprendió del Reto?

¡Ser capaz de hacer abdominales!
¡Toda una gesta!

5 De todos los ejercicios que has practicado, ¿con cuál te quedas?

Con el pilates. Me ha enganchado totalmente. Lo considero algo así como el yoga occidental.

6 Y la dieta... ¿cómo la llevabas?

Mal, odio hacer dieta, me apena. Hago comidas equilibradas, pero no estoy por la labor de convertirme en un paranoico de las calorías.

7 ¿Antes de realizar los entrenamientos tomabas algún tipo de alimento especial?

No, nada. Entrenaba en ayunas. Y después de los entrenamientos, comía fruta, sobre todo plátano y kiwi.

8 ¿Con este Reto has descubierto alguna prenda deportiva?

Las zapatillas de running. Me compré unas Nike y se han convertido en parte de mi equipaje.

9 ¿Sonaba música mientras entrenabas?

Sí. La música que escucho es rockera y variada. Desde Bad Religion a ZZ Top y Foo Fighters.

PALABRA DE ENTRENADORA, POR OLGA CASTAÑEDA

“Para lograr un cuerpo perfecto es totalmente imprescindible la dieta. La profesión de nuestros participantes, fue un gran problema. Sergi fue consciente de ello. Aunque al principio lo llevaba un poco mal después logramos el objetivo”.



1. EL CONSEJO CLAVE DE OLGA EN LOS MOMENTOS DE MAYOR TENSIÓN 2. UNA OBRA DE ARTE PARA LA VISTA Y EL PALADAR 3, 4. SERGI, MUY PROFESIONAL ENTRE CAZOS Y... ENTRE MANCUERNAS



La ventaja
“Sergi no necesitaba perder mucho peso, apenas un par de kilos; por ello pudimos centrarnos en el trabajo de definición muscular, que era su principal objetivo al empezar el Reto”.



La dificultad

“Al principio los ejercicios abdominales le resultaban una verdadera agonía, pero poco a poco se fue creciendo y con ello la mejora postural del cuerpo”.



10 AHORA QUE EL RETO SE HA TERMINADO, ¿PIENSAS SEGUIR TRABAJANDO TU CUERPO? ME HE ACOSTUMBRADO A CIRCUITOS CON POCO PESO Y MUCHAS REPETICIONES. SEGUIRÉ CUIDÁNDOME, ¡PERO ME NIEGO A SER UN CATÁLOGO DE MÚSCULOS!

Sedución UN PLAN INEALIBLE para conseguirla y mantenerla, pág. 74

Men's Health

EL RETO MH
EL CUERPO QUE QUIERES ¡YA!
3 CASOS DE ÉXITO

LA DIETA DE TODO UN MODELO MH

RUTINA DEL MES
QUEMA MAS GRASA
Al aire libre, pág. 131

100% MOTIVADO
LIBRATE DE LOS EJERCICIOS QUE ODIAS



TU NUEVO TRABAJO ESTÁ AQUÍ
6 claves esenciales

PAREJA Y DINERO
25 MANERAS DE FIRMAR LA PAZ

SALVA TU ESPALDA
Los estiramientos que la protegen

HOMBRES MÁS SALUDABLES
Ramon Freixa, chef.
¿Cómo ganar peso saludablemente a favor del paladar de modo sostenible?

¡SUSCRÍBETE AHORA!
Men's Health

10 PREGUNTAS PARA RAMÓN FREIXA

"Jamás pensé que podría llegar a hacer 45 minutos de cinta sin rechistar".

1 LO QUE MÁS TE HA AYUDADO EN ESTE RETO HA SIDO...
ALBERTO MONTERO, UN ENTRENADOR PERSONAL CAPAZ DE MOTIVARME LO SUFICIENTE.

2 Seguiste adelante gracias a...
La sensación de triunfo desde el principio. El cambio fue evidente. En cuanto al six-pack, pues ya llegará algún día [risas].

3 Tus grandes aliados...
La cinta y la elíptica.

4 Y tus grandes enemigos...
Las máquinas de press. Me han llevado de cabeza.

5 Un record.
Aguantar 45 minutos en una cinta sin rechistar.

6 Tu "pecado" en este Reto.
Los dulces. Soy un goloso empedernido y no pude evitar comer "xuxos" de azúcar y crema.

7 Tu próximo objetivo.
Llegar a conseguir el deseado six pack.

8 ¿Sonaba música mientras entrenabas?
Mi música era "no pares, continúa, una más..." de Alberto Montero. Ahora me pondré mi Ipod con música movida, que me active y me marque el ritmo. Algo tipo David Guetta.

9 ¿Alguna prenda que antes no pudieras vestir y ahora forme parte de tu armario?
Unas cuantas. Mi tarjeta de crédito también ha notado el Reto Men's Health. He podido comprarme ropa de algunos diseñadores que antes era imposible.

10 ¿Utilizaste algún producto de cosmética?
Yo ya era bastante aficionado a la cosmética, pero he descubierto la crema reafirmante de Shiseido, que es un lujo.

PALABRA DE ENTRENADOR, POR ALBERTO MONTERO

"El último mes y medio, nos estancamos con la grasa endurecida del abdomen, que nos costó bastante quemar. Finalizado el Reto, es algo que tendrá que seguir reduciendo por su cuenta"



La dificultad
"La agenda ha sido nuestro mayor problema. En algunas ocasiones, Ramon estuvo semanas fuera, lo que retrasó notablemente los objetivos".

La motivación
"La báscula. Y un guardarropa que tuvo que ir cambiando a medida que bajaba peso. Esos fueron las grandes inyecciones de moral para Ramon. Y por ese orden".



1. UN ENTORNO IDÓNEO HACE MÁS LLEVADERO EL DURO ENTENAMIENTO 2. RAMON EN SU COCINA, COMO PEZ EN EL AGUA 3. UN PLATO EXQUISITO QUE TE PUEDES PERMITIR 4. LA CONSTANCIA DE RAMON Y LA CONFIANZA EN SU ENTRENADOR HAN SIDO LAS CLAVES PARA EL ÉXITO

Sugerencias para chefs

A lo largo de todos estos meses de Reto MH, incluimos junto a los progresos de nuestros protagonistas las "Sugerencias para chefs": una serie de productos de **Sisheido Men** pensados, precisamente, como complemento para el trabajo en el gimnasio. Desde el **Body Creator Abdomen Toning GEL**, hasta la línea de cuidado personal **Zen For Men** pasando por el **Skin Empowering Cream** o el **Total Revitalizer**. Y les vino de maravilla. Los resultados saltan a la vista.