

RUBÉN GARCÍA

@rvbengarcia

# EL GYM Y EL ÑAM

Las claves para  
el equilibrio  
físico y mental

Incluye mis recetas y  
ejercicios preferidos para  
mantenerme en forma

  
alienta  
EDITORIAL

# **El gym y el ñam**

---

Las claves para el equilibrio  
físico y mental

**Rubén García**



© Rubén García, 2021

© de las fotografías: Ángel García Gascón (páginas 16, 26, 31, 44, 68, 106, 118, 206 y 212), Adrià Albiol (página 36), McFit (páginas 50 y 54), Dario Fernández Ruiz (páginas 67 y 111) y Marta Sanahuja (páginas 146, 162, 168, 186 y 192)

© de las ilustraciones: Comba Studio

© de esta edición: Centro de Libros PAPP, SLU.

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-1344-076-7

Depósito legal: B. 4.114-2021

Primera edición: abril de 2021

Preimpresión: Comba Studio

Impreso por Liberdúplex

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

# Sumario

---

|  |     |
|--|-----|
| Introducción                                   | 9   |
| De ingeniero a bloguero                        | 13  |
| El deporte como refugio                        | 21  |
| Todo está bien contigo                         | 27  |
| Competición. Antes y después                   | 33  |
| Simplificar. Mis tres erres                    | 61  |
| El <i>gym</i>                                  | 69  |
| Mis rutinas de entrenamiento en el <i>gym</i>  | 73  |
| Rutinas de entrenamiento para hacer en casa    | 80  |
| <i>Keep calm</i> y disfruta del camino         | 107 |
| No a los parches                               | 113 |
| Flexible                                       | 119 |
| El ñam   | 125 |
| Mis recetas saludables favoritas               | 137 |
| Tu mejor versión. ¿Verse bien o sentirse bien? | 199 |
| Equilibrio                                     | 207 |
| Ejercicio y el cambio de paradigma             | 209 |
| Agradecimientos                                | 213 |



# De ingeniero

---

## a bloguero

---

¡Qué pasa, fam! «Fam» de familia, claro. De la gran familia virtual que después de años sigue creciendo y acompañándome en mis aventuras como *instagrammer* en @rvbengarcia. Una familia a la que le debo estar escribiendo estas líneas, ya que de todas las propuestas que me han hecho a lo largo de este tiempo, ésta es de las más bonitas y sé —porque conozco a mi fam— que lo que estoy a punto de volcar en este libro puede aportar mucho y ser de gran ayuda. Y si mi forma de saludar no te era familiar hasta ahora y este libro ha caído en tus manos por casualidad o por cualquier otro motivo, te doy la bienvenida y las gracias. Para mí ya eres uno más.

Esto, no obstante, no fue siempre así. De hecho, tiene gracia que sea así ahora cuando en su día me tuvieron que convencer a regañadientes para hacerme de Facebook. Qué cosas, ¿verdad?

Lo cierto es que desde bien pequeño fui un chaval muy tímido y me gustaba más estar detrás de la cámara que delante. Tenía días en los que miraba al cielo y quería ser astronauta pero enseguida se me quitó esa idea de la cabeza cuando mi

padre me regaló una cámara. Fotógrafo profesional desde hace más de treinta y cinco años y «nikonista» hasta la médula, me inculcó pronto su pasión y allá donde iba disparaba y capturaba momentos. A él tampoco le gustaba mucho salir en las fotos, supongo que eso también lo heredé.

Años más tarde, me regaló una cámara de aventuras especial para vídeos y encontré una nueva pasión. Empecé a usarla para todo: grababa desde mis salidas en bicicleta hasta canastas imposibles, me gustaba mucho hacer montajes y crear mis propias películas.

**De mis padres también heredé una de mis tres pasiones: viajar.**

El *fitness* y la gastronomía vendrían más tarde, pero ya desde muy pequeño tuve la suerte de ver mucho mundo. Allá donde iba montaba *vlogs* y los subía a un humilde canal de YouTube —ahora en desuso— que abrí con el fin de documentar mis aventuras. En paralelo abrí una página web, en la que me dedicaba a crear entradas sobre todos los lugares que había visitado, donde daba consejos y hablaba sobre los mejores sitios que visitar en cada zona. Invertí mucha energía en ese pequeño blog, pero llegó un punto en que empecé a desmotivarme por la falta de visitas, por lo que empecé a valorar nuevas estrategias. Por ejemplo, Instagram. La red social del momento, muy visual y popular, el lugar perfecto para conectar con gente afín a mi contenido. De nuevo, y a regañadientes, me creé un Instagram donde volcaba mi *fitness* narcisista y ególatra disfrazado de motivación barata y consejos, mis *selfies*, el postureo ingenieril universitario, el postureo de moda —estaba trabajando en un *showroom* de marcas italianas para sacarme un extra— y mis viajes cada vez que tenía nuevas entradas del blog.

En mis esfuerzos por conseguir tráfico, enseguida me di cuenta que lo que realmente despertaba interés y gustaba más de todo lo que compartía era, con diferencia, el *fitness*. Ahí empezó todo... y ahí empezó también a torcerse todo.

Quien mucho abarca poco aprieta,  
y consciente de ello, junto a muchos  
motivos que estás a punto de descubrir  
y conocer, empecé a dedicar mi página  
casi exclusivamente al *fitness*.

En mi último año de carrera me formé en paralelo como técnico en *fitness* y también en nutrición y suplementación deportiva, por puro interés propio. Recién graduado como ingeniero biomédico, cursé un máster en Monitorización de Ensayos Clínicos y otro en Marketing Farmacéutico y probé suerte en el mercado laboral. En Instagram seguía siendo todo lo activo que me dejaba el trabajo, aunque cada vez menos, ya que al fin y al cabo sólo alimentaba mi ego y tenía que centrarme en explorar mis opciones de trabajo y ser económicamente independiente.

Una de esas opciones fue dedicarme a la comunicación a través de redes sociales. Disfrutaba mucho de mi actividad en Instagram e incluso había recibido propuestas de trabajo o, como mejor se conocen, colaboraciones pagadas con algunas de mis marcas favoritas. Estas colaboraciones iban y venían intermitentemente y, por atractivas que fuesen, dedicarme a ello nunca recibió el apoyo de mi padre, quien se esforzó porque no hiciera de algo tan nuevo, etéreo y volátil mi prioridad principal. Por un lado, es completamente comprensible y me alegra que buscara protegerme y quisiera lo mejor para mí y lo más estable. Por otro lado, me da pena que, siendo él tan bueno en la fotografía, no fuese a por todas y no formásemos un equipo desde el principio o cuando ya se veía que la cosa





empezaba a funcionar. Pese a todo, siempre que le mareaba porque necesitaba una foto, me la hacía.

Finalmente, después de pasar por hospitales, farmacéuticas y empresas del sector, me encontraba cómodo y a gusto trabajando en una multinacional dedicada a gestionar ensayos clínicos en oncología. Entonces, llegó la COVID-19 con toda su fuerza y todas las consecuencias que creo sobra comentar...

Solicité teletrabajar y me puse en cuarentena voluntaria antes de que se declarase el estado de alarma, asumiendo que no pisaría el gimnasio en algunos meses y que tendría que ocupar mi tiempo para ser productivo y estar lo más activo y distraído posible. Se me ocurrió hacer un entrenamiento en directo, algo inusual y que resultó fruto de una inocente encuesta por *stories*. En ese entrenamiento llegamos a ser casi mil personas conectadas al mismo tiempo durante una hora en la que, además de entrenar, me lo pasé bomba interactuando con mi gente y dejando toda la situación atrás. Ése fue el empujón que cambió mis días y me animó a comprometerme, tanto con mi comunidad como conmigo mismo, y ofrecer esos entrenamientos diarios, para que nunca faltaran recursos para mantenernos activos y en forma, aun desde casa con lo más básico y, sobre todo, para despejar la mente en unos momentos tan duros.

Pronto, junto a las rutinas llegaron las recetas saludables, otro gran interés al que no podía prestar mucha atención por falta de tiempo; lo que ahora, desde luego, ya no era un problema.

Mis días se convirtieron en teletrabajar y compartir rutinas, recetas saludables y muchos memes (para que las risas tampoco faltasen).

**Una vez dentro de esa rueda, no tardé en darme cuenta de que lo que realmente me llenaba, motivaba y me hacía saltar de un brinco de la cama era comunicar.**

Nacieron ideas y proyectos que requerían todo mi tiempo y atención, lo que, por desgracia, no iba de la mano con mi trabajo de oficina. A mediados del confinamiento cogí las riendas de mi vida y finalmente tomé la decisión de dejar el trabajo para poder entregarme por completo a la comunicación y llevar adelante todas estas nuevas oportunidades, como el libro que estás leyendo en estos instantes o mi propia aplicación de entrenamiento.

**De ingeniero a bloguero, me decían. Fue una decisión dura, pero que tomé firme, como todo lo que se tiene que decidir.**

A medias o con dudas no se va a ninguna parte. En momentos así me acojo a esa frase que dice: «Hazlo. Y si tienes miedo, hazlo con miedo». Aquello que no te desafía tampoco te cambia, y si crees que lo tienes todo bajo control es que poco te queda por recorrer y muy deprisa no vas. Así que ya no había marcha atrás.

Antes de entrar en ingeniería quise ser biólogo y médico. No tenía muy claro lo que quería hacer ni estudiar pero está en mi naturaleza querer dejar huella y un mundo mejor del que me he encontrado. Una gran motivación que aplastó todo ápice de duda fue tener a mi disposición real las métricas y estadísticas de la cantidad de personas a las que estaba impactando mi contenido y mis recursos para cuidarse y mantenerse en forma. Cientos de miles de personas al día. Millones de personas cada mes. Algo que de otro modo, en mis anteriores trabajos, tenía claro que no conseguiría y que marcó fuertemente mis pasos.

Así que, aquí me tenéis, familia: ingeniero y bloguero, y muy orgulloso de ello.

Espero que el camino que vas a recorrer aporte valor a tu propio camino y que, sea bajo el nombre de *gym* y ñam o lo llames como lo llames, te acompañe siempre un precioso equilibrio.