



**PAULA
ORDOVÁS**

COME BONITO, ENTRENA SEXY

PAULA
ORDOVÁS

COME BONITO, ENTRENA SEXY

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 este 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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Paula Ordovás, 2020

Diseño y maquetación de interiores: María Pitironte

Ilustraciones de interior: Jesús Sanz

Fotografías de interior: Ginés Díaz y Andrés Jim

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Fotografía de cubierta: Ginés Díaz

Entrenamientos avalados por Miguel Ángel Peinado

Consejos de nutrición avalados por Alberto Oliveras

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Martínez Roca es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 08034 664-662 Barcelona

www.mrediciones.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-270-4784-6

Depósito legal: B. 14.874-2020

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Unigraf, S. L.

Impreso en España-*Printed in Spain*

Recuerda: si juegas la partida,
hazlo a lo grande y serás grande.
Está bien querer más. Hacer más. Ser más.
Y no te olvides de hacer fotos en el camino.

Paula Ordovás

ÍNDICE

Agradecimientos, **11**

Prólogo, **12**

015

MUY YO

MI HISTORIA, **16**

FILOSOFÍA

DE VIDA, **21**

025

CONSEJOS PARA UN CUERPO Y VIDA QUE AMAS

APRENDIENDO A COMER:

CUENTA COLORES,

NO CALORÍAS, **26**

SABER HACER LA COMPRA, **33**

BIENVENIDO A MI NEVERA

Y A MI DESPENSA, **41**

CONSTRUYE TU CUERPO, **55**

069

TRAIN WITH PAULA: #STRONGISSEXY

SER FELIZ CON TU CUERPO, **70**

OBJETIVOS REALES, **75**

CÓMO EMPEZAR A CORRER

DESDE CERO, **77**

ENTRENAR SIN TIEMPO, **85**

HOME & GYM, **89**

Tonificar y moldear piernas y glúteos, **90**

Core y abdomen de acero, **97**

Brazos y hombros perfectos, **104**

Circuito FullBody, **110**

Circuito quemagrasas, **116**

Estiramientos, **122**

Kit de supervivencia, **127**

131

BEAUTY ELIXIR

QUÉ BEBER Y COMER PARA TENER
UNA PIEL LLENA DE LUZ, **132**

SKINCARE. LA IMPORTANCIA
DE LA LIMPIEZA, **136**

EL DESCANSO, **140**

145

MIS RECETAS

«DAY-TO-NIGHT»

DESAYUNOS PERFECTOS, **147**

POWER SNACKS, **159**

COMIDAS A TODO COLOR, **166**

CENAS HEALTHY, **181**

SALSEO: ALIÑOS Y DIPS, **191**

MOMENTOS DULCES, **198**

EL MENÚ SEMANAL DE PAULA, **209**

ALIMENTACIÓN Y DEPORTE:

QUÉ COMER ANTES

Y DESPUÉS DE ENTRENAR, **215**

Índice de recetas, **222**

Biografía, **224**

MUY YO

MI HISTORIA

Todavía recuerdo como si fuera ayer estar delante de un plato de comida durante horas en la cocina de casa. No me gustaba prácticamente ningún alimento de pequeña, y mi madre no dejaba que me levantara de la mesa hasta que no me había terminado todo. En el colegio era la misma historia.

Mi relación con la comida ha cambiado mucho desde entonces. Como digo, prácticamente no me gustaba nada; no podía ni ver las verduras, el pescado, tampoco el huevo y solo comía algunas frutas, concretamente las más azucaradas. Ahora los alimentos enumerados son la base de mi alimentación y no puedo imaginar mi día a día sin ellos.

Desde niños tenemos el paladar acostumbrado al sabor del azúcar. No conocemos el sabor real de los alimentos y damos por hecho que el dulzor debe de estar presente en ellos. Doy gracias a mi madre por la paciencia que tuvo conmigo, por la educación que me dio a lo largo de los años y también doy gracias a la vida por haberme descubierto los alimentos reales. Por dejarme claro que comer rico y sano no es aburrido y que la imaginación en la cocina y en muchas cosas en la vida no tiene límites.

Tener una buena relación con la comida es fundamental. Disfrutar comiendo es clave. No se trata de engordar o adelgazar, se trata de salud.

Debes conocer muy mucho los alimentos que decides dar a tu cuerpo, los que te van a nutrir, los que serán tu gasolina. El cuerpo es el lugar en el que vives y has de construir un lugar en el que ames vivir. También tienes que entrenar porque quieres a tu cuerpo, no porque lo odias. Recuérdalo hoy y cada día de tu vida.

Nunca he hecho dietas; antes me alimentaba para sobrevivir, comía porque era lo que tocaba en cada momento, pero no disfrutaba haciéndolo. No me nutría de una forma correcta y no le daba importancia. Mi piel no tenía el aspecto saludable de ahora, mi energía no era la misma, sufría de ansiedad y siempre estaba hinchada. Tampoco practicaba deporte, más que las clases de Educación física en el colegio y el

flato era mi gran aliado cada vez que intentaba correr más de dos minutos seguidos. A pesar de ser una persona hiperactiva y estar siempre en constante movimiento, no ejercitaba el cuerpo. No lo alimentaba bien. Los ultraprocesados formaban parte de mi día a día, el azúcar estaba presente en todo lo que comía y por eso la ansiedad no desaparecía nunca. Aprendí a vivir con ella.

¿Pero sabes una cosa? No importa durante cuántos años hayas ido en la dirección incorrecta, siempre estarás a tiempo de dar la vuelta y conducir por el camino por el que realmente debes ir. Tu único límite eres tú.

Trabaja en ti, para y por ti. Sí. Creer en ti es la cosa más poderosa que te puedes dar. Y eso es lo que decidí hacer yo.

Un puente de mayo, con veintiocho años, me dije que iba a empezar a quererme, que iba a enfocarme en cambiar mis hábitos completamente. Me acuerdo muy bien de aquel momento porque fue cuando me dispuse a guiar mi camino de la manera correcta. Fue un antes y un después. Primero fue el deporte, luego la alimentación, y con ellos mi estilo de vida. Comencé yendo al gimnasio dos veces por semana, me interesé por la alimentación leyendo, acudiendo a nutricionistas deportivos, sintiendo los cambios en mi cuerpo, emocionándome con mis progresiones. Y encontré en el deporte mi vía de escape. Ya no era algo físico, era algo mental.

El deporte me hizo sentir mejor físicamente, pero descubrí en él una vía para marcarme mis metas personales y lograrlas por mí misma.

Con el deporte desconectaba de mi rutina, del estrés, me olvidaba del mundo y era solo yo. Él, de alguna manera, me devolvió la vida. Cuando entrenaba, conseguía conectar conmigo. Era solo yo, nada ni nadie más. Y así, sin darme cuenta, pasé de entrenar dos horas a la semana a hacerlo dos horas al día. Me sentía más enérgica, más sana y radiante. Supongo que mucho de lo que soy hoy se lo debo al deporte. Gracias a él conseguí conocerme mejor y supe que podría lograr todo lo que me propusiera. Cada jornada me despertaba con ganas de ser una versión mejorada de mí. Eso me hacía sentir increíblemente bien. Me hacía feliz y hoy sigo teniendo esa misma sensación.

Tampoco era runner. Hasta que lo fui. Me armé de valor y un mañana salí a la calle. Recuerdo perfectamente la primera vez que lo intenté. Me ahogué a los

cinco minutos, sentía que mi postura al correr no era la correcta, tenía flato y me adelantaba todo el mundo en el parque. Quién me iba a decir que acabaría corriendo mi primera maratón cinco años más tarde en Chicago en menos de cuatro horas y que también cruzaría la meta de la maratón de Nueva York mejorando la marca. Quién me iba a decir que saldría a correr 20 kilómetros un domingo porque sí, a modo de entrenamiento.

Nadie daba un duro por mí. Pensaban que tiraría la toalla a los pocos días. Pero en mayo de hace seis años mi vida cambió. Fue un antes y un después para mí: estaba preparada para lograr ser mi mejor versión. Tenía claro lo que quería e iba a trabajar duro por conseguirlo. Me propuse conseguir cosas que en mi cabeza creía imposibles. Y lo mejor de todo, las iba a lograr yo sola. Era inimaginable conseguir todo esto cuando aprobaba Educación física por los pelos en el colegio. Es increíble cómo algo tan duro como una maratón puede ser tan maravilloso. Muchas veces los sueños se cumplen, se hacen realidad. Hay mucho esfuerzo y sacrificio detrás. Constancia, perseverancia y pasión, mis tres pilares en todo lo que hago en la vida.

El día 3 de noviembre de 2019 tuve Nueva York a mis pies. Sufrí, lloré, e incluso bailé en algún kilómetro. Las piernas me quemaban tanto que me pedían parar, pero la fuerza mental me guio hasta la meta en 3 horas 49 minutos 54 segundos con la mayor satisfacción del mundo: lograr algo grande por mí misma. Las cosas más grandes de la vida no son fáciles, solo tienes que hacer que el camino merezca la pena.

Recuerdo combinar los entrenamientos de maratón con viajes, eventos, sesiones de fotos... Yo entrenaba duro, pero mi vida seguía. Había muchos días que levantarme de la cama para hacer series o tiradas largas era lo que menos me apetecía. Pero no podía fallarme. Hice todo lo que estuvo en mi mano para conseguir el objetivo personal que me había propuesto: cruzar la meta mejorando mi marca y no perder la sonrisa en ningún kilómetro. Fui feliz. Habrá una conexión especial para siempre con Chicago y Nueva York. Ambas ciudades me dieron mucho. Siento que un pedacito de mí se quedó en su asfalto. En sus puentes. Y un pedacito de ellos dejó huella en mi alma. Sigo emocionándome al recordarlas porque luché durante meses por dar lo mejor en ambas. Puse todo mi amor, esfuerzo y empeño en ellas. Y las viví con la misma ilusión que una niña vive la noche de Reyes.

Me inspira mucho una frase que dice que la distancia entre los sueños y la realidad se llama disciplina. Las cosas grandes en la vida nunca vienen de las zonas de confort. Solo porque sea difícil no quiere decir que no se pueda. Si alguna vez alguien

te dice que no es posible, puede que sea imposible para él, no para ti. Te aseguro que nunca te criticará ni te juzgará nadie que esté haciendo más que tú. Siempre lo hará aquel que haya alcanzado menos metas. Lee esto otra vez. Grábatelo en la cabeza y despeja tu mente de «no puedes».

Si pude hacerlo yo, que no tenía ni unas zapatillas de deporte en el armario, que llevaba una vida completamente sedentaria; yo, que mi alimentación se basaba en pizzas, refinados y azúcares; que me ahogaba al dar cinco pasos seguidos corriendo y que no sabía ni cómo utilizar el material de un gimnasio, tú también puedes.

Las posibilidades de lo que puedes lograr por ti son infinitas. Lucha por ellas. El triunfo llega cuando dejas de tener miedo al fracaso.

Todos fallamos alguna vez. Nadie hace algo perfecto a la primera. Yo también tuve miedo a hacerlo mal, tuve miedo a no aguantar y no poder cruzar la meta, y sentir que me fallaba a mí misma. Pero aprendí con el tiempo que el hecho de intentarlo supone no fallarte, supone salir de tu zona cómoda. Fallarte es no creer en ti. Es no intentarlo.

Me daba vergüenza de entrar en un gimnasio sin tener ni la menor idea de usar todas esas máquinas... Pero no olvides que todos hemos sido principiantes en algún momento de nuestra vida. Nadie nace sabiendo. Solo tienes que enfrentarte a ello para saber lo increíblemente bien que puedes llegar a hacerlo. Nunca te quedes con las ganas de intentar algo.

Por medio del trabajo duro y la dedicación te volverás más fuerte y más capaz de alcanzar tus metas y logros personales. Está bien querer más, hacer más y ser más. No te conformes. Eso es lo fácil.

Seguro que has escuchado alguna vez: «Primero formamos hábitos y luego son los hábitos los que nos forman a nosotros». El enfoque constante en formar hábitos saludables te conducirá a un estilo de vida saludable. Puede que no sea de la noche a la mañana, pero con el tiempo verás cambios que modificarán tu vida para siempre. Tú tienes el poder de conseguir ese cambio.

Muchas veces nos limitamos a lo que creemos que podemos hacer, pero lo que no sabemos es que podemos ir tan lejos como la mente lo permita. Todos estamos

rodeados de convencionalismos, de formas estandarizadas de hacer las cosas. Reglas. Normas. Nos las enseñan desde pequeños y nos obligan a cumplirlas para encajar. Sin embargo, yo desde niña he tenido muy claro que las cosas más grandes de la vida iba a lograrlas única y exclusivamente por mí, y que nadie me detendría en mi afán por conseguir mis sueños. Aquello en lo que creas lo podrás alcanzar si lo luchas con constancia y pasión. Conseguirás aquello por lo que trabajas, no aquello que deseas. Desear no es suficiente. Querer no es suficiente.

Fuerza de voluntad, fuerza física, fuerza mental. Si una de estas desaparece, las otras dos no funcionan bien. Has de encontrar el equilibrio entre ellas y trabajar duro por lo que amas. Trabajar en algo que amas se llama pasión. Trabajar duro por algo que realmente no te interesa se llama estrés, y eso no lo querrás en tu vida. Al principio todo se te hará un mundo. No tengas prisa, ve poco a poco. Con cabeza y objetivos realistas. Cuando vayas alcanzando tus primeras metas, márcate otras nuevas. Cada vez más grandes. Y de pronto, sin darte cuenta, habrás logrado lo que creías inalcanzable.

A lo largo de los últimos años, a través de mis redes sociales y ahora también de las líneas que forman este libro, mi deseo ha sido transmitir las sensaciones que he experimentado para que tú también puedas llegar a sentirlas. Que te propongas metas audaces e increíbles que alimenten tu alma y te hagan sentir más fuerte. Que te veas reflejado en mí, que he comenzado de cero a crear mi universo (en el mundo del fitness, de los negocios, en mi vida personal...). Aplícalo en tu vida a todo porque la fórmula ganadora será válida para lo que hagas en tu día a día. En ninguno de estos ámbitos debes tener una mentalidad conformista, sino ganadora.

Una vez leí esto, ya no recuerdo ni dónde lo encontré ni quién lo escribió, pero sea quien fuera el que lo hizo, le doy gracias porque se ha convertido en uno de mis textos favoritos y no podía dejar de compartirlo contigo: «El éxito es como un cisne, hay una parte visible y reluciente que sobresale del agua, pero se nos olvida ver lo que se esconde debajo. Las patas pedaleando constantemente para avanzar cada día hacia su objetivo. Aunque veamos cisnes en muchas ocasiones no hay que olvidar nunca las patitas que pedalean abajo».

FILOSOFÍA DE VIDA

Yo tampoco tengo tiempo para entrenar, pero lo encuentro. No hay excusas que valgan. Si quieres, puedes.

A veces tenemos las mejores intenciones para empezar o terminar un entrenamiento de la manera más increíble, pero algo falla y no podemos. No pasa nada. Te levantaste de la cama, superaste tu pereza y comenzaste con ganas de dar lo mejor de ti.

Mientras tengas determinación y lleves tu energía al próximo entrenamiento, seguirás siendo tu propio rey de la pista. Eso también es ser tu mejor versión. Incluso tiene que significar el doble para ti. Aunque no des el cien por cien hoy, habrás luchado por dar lo máximo que podías en ese momento. No lo has dejado para mañana.

Deja de centrarte en lo que no puedes hacer y sí en lo que puedes. Piensa en lo increíblemente bien que te vas a sentir cuando hayas terminado tu entrenamiento. Aunque te cueste empezar algunos días, te cueste terminarlo otros, esa sensación al acabarlo es absolutamente inexplicable. Hará que te enfrentes a tu día de otra manera.

Todos tenemos malos días, malas semanas. Es importante que aprendas a escuchar a tu cuerpo. Tómate tiempo para hacer una pausa, no para detenerte o darte por vencido.

Cuando no puedas controlar lo que está sucediendo, desafíate a ti mismo para controlar la forma en la que respondes a lo que sucede. Ahí es donde radica tu poder.

Llevar una vida saludable no quiere decir comer solo hojas verdes y beber zumo de kale, y no tomar jamás un helado o un trozo de pizza si es lo que te apetece. Hacer ejercicio y comer saludable el 90 % de tu tiempo hace que te veas mejor desnudo y beber una copa de rosé también. Por eso yo elijo las dos. Salud también es disfrutar de una copa de vino sin remordimientos con tus amigos. Se trata de encontrar el equilibrio y construir un cuerpo en el que ames vivir. Se trata de no asociar la diversión al alcohol o a la comida basura, sino de tomar una copa de vino de forma esporádica.

porque quieres. Lograr ese equilibrio y deleitarte de ese momento al máximo y sin sentimientos de culpabilidad es la clave.

Descubre lo bueno de la comida real. De comer limpio sin contar calorías, de ignorar la palabra dieta y de aprender a sintonizar tu cuerpo para escuchar las señales de hambre.

La buena alimentación aportará infinitos beneficios que te iré contando a lo largo de los próximos capítulos y que actuarán directamente en tu cuerpo y en tu mente. Por eso, aprender a comer y cocinar ha sido el mejor regalo que me he hecho hasta la fecha, porque gracias a ello he conseguido entrenar y correr mejor que nunca. He alimentado mi cuerpo con la mejor medicina para evitar fatiga, estrés, ansiedad, cansancio, falta de concentración y muchas cosas más que producen una mala nutrición.

Utiliza la comida para construir un cuerpo en el que te sientas increíblemente bien. La comida es medicina y placer. Una vez seas consciente de que todo lo que introduces en el cuerpo formará o condicionará algún aspecto de tu vida, la comida se convertirá en tu gran aliado para sentirte fuerte, inteligente, exitoso, sexy, sensual o espiritual. La comida es la manera de manifestar la vida de tus sueños. Sé capaz de transformar los pensamientos en cosas y los sueños en realidades.

Cuántas veces habré escuchado en una comida o cena «por qué pides esa ensalada o pescado si haces mucho deporte y estás delgada, hija, date un capricho!». Te aseguro que he perdido la cuenta. Como si elegir salud fuese un sacrificio. Yo soy feliz con mis elecciones y no las hago para estar delgada, las hago porque disfruto de los platos que me pido cuando salgo a comer fuera. Disfruto de las recetas que me hago en casa. Adoro hacerlas y, imás aún comérmelas! Para mí.

La felicidad no es comer alimentos procesados llenos de azúcares y harinas refinadas. Para mí la felicidad es cuidarme cada día.

Este es más que un libro de recetas o de rutinas de entrenamiento. Es una filosofía de vida, es una filosofía de nutrición y de amor propio. Va más allá de utilizar la comida como una herramienta para perder o ganar peso o para acabar con el acné. Se trata de usar la comida como una herramienta para construir salud. Y empezaremos desde

cero sabiendo que ninguna dieta o ningún plan détox tienen en cuenta el bienestar. Veremos la comida como un momento apetecible, en el que disfrutamos mezclando sabores e ingredientes y no contando calorías. Huiremos de ello. Te guiaré en este camino al cambio con todas aquellas cosas que han sido mis herramientas base en los últimos años y que forman parte de mis hábitos y rutinas diarias.

Creo firmemente en el poder de las plantas, de las verduras y las frutas. Creo que comer orgánico y alimentos ricos en nutrientes tienen un gran impacto en la salud y en la vida. También creo que eres lo que haces la mayor parte de tu tiempo. Eres un superbowl lleno de verduras, proteína y grasas saludables con un aliño cremoso, pero también una copa de champán o una onza de chocolate negro. Creo que la comida debe hacerte sentir sexy.

Quiere a tu cuerpo, acéptalo. La perfección es subjetiva, los defectos también nos hacen únicos e irrepetibles. Cuenta colores, no carbohidratos o calorías.

Debes tomar decisiones que mejorarán tu calidad de vida, no solo la talla de tus pantalones. Aunque eso también cambiará si te decides a dar este cambio, ¡confía en mí! Y recuerda que el cuerpo humano está hecho para estar en continuo movimiento, así que no lo limites. Mueve tu body. Ejercítalo para sentirte más enérgico, más tú.

Ha llegado el momento de cambiar la energía de tu cuerpo y de dejar de adaptarte a la energía base que te viene de serie. Si has tomado la decisión de hacer ese cambio, tienes la parte más difícil del camino hecha. No olvides que eres mucho más fuerte de lo que realmente crees que eres. Todos lo somos, pero nos subestimamos. Cualquier cosa que acelere tu corazón, te ilusione pero te asuste a la vez, es exactamente lo que necesitas.