

Los 27
mandamientos

de EL CHICO
FITNESS

mñ

Los 27
mandamientos
de **EL CHICO**
FITNESS

mr

© El Chico Fitness, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Ediciones Martínez Roca, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.mrediciones.es

www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Diseño de interior: María Pitironte

© Ilustraciones de interior, María Pitironte, a partir de los originales de Shutterstock

ISBN: 978-84-270-5027-3

Depósito legal: B. 13.096-2022

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Huertas, S. A.

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.



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

Introducción, **11**

Mandamiento 1. Valorarás a tu madre, **16**

Mandamiento 2. No beberás alcohol, **23**

Mandamiento 3. Estarás activo, **30**

Mandamiento 4. Más vale morir que perder la vida, **34**

Mandamiento 5. Amarás al prójimo como a ti mismo, **40**

Mandamiento 6. Rezarás en inglés, **48**

Mandamiento 7. Lucharás por tus sueños, **55**

Mandamiento 8. Valorarás a tus amigos, pero más aún a tus enemigos, **62**

Mandamiento 9. Te alejarás de las drogas, **68**

Mandamiento 10. Estudiarás, **74**

Mandamiento 11. Más vale ser sincero que ser «sinuno», **79**

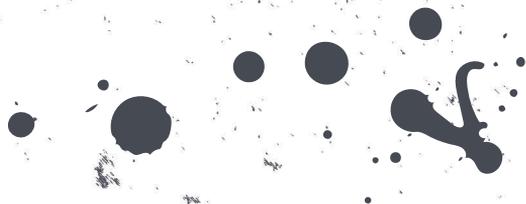
Mandamiento 12. El agua no moja, **85**

Mandamiento 13. Serás firme, **89**

Mandamiento 14. Creerás en la palabra del Chico Fitness, **95**

Índice

- Mandamiento 15. Dormirás treinta horas al día, **101**
- Mandamiento 16. Nunca resolverás problemas de matemáticas, **106**
- Mandamiento 17. Renegarás del racismo, **114**
- Mandamiento 18. Cuidarás de la capa de «Ozuna», **121**
- Mandamiento 19. Mastúrbate, es positivo, **127**
- Mandamiento 20. Nunca te suicides, porque te puedes morir, **131**
- Mandamiento 21. No prestarás dinero, **137**
- Mandamiento 22. Nunca dejarás de respirar, **143**
- Mandamiento 23. Nunca tirarás la toalla, **149**
- Mandamiento 24. Dejarás lo último para el final, **154**
- Mandamiento 25. Vivirás en el planeta Tierra, **159**
- Mandamiento 26. El tiempo sin ti es «empo», **164**
- Mandamiento 27. Si empiezas algo, termínalo, **168**
- Conclusión, **172**
- Agradecimientos, **174**



Mandamiento 1



VALORARÁS
a tu MADRE

Valora a tu mamá, carabiberón. Tu madre por ti es capaz de mover Marte. Estuvo nueve meses contigo en su vientre, estuvo todas las noches levantándose de madrugada para cuidarte cuando te ponías a llorar, estuvo gastando el dinero que tenía solo para que no te faltara nada, te dio de mamar para nutrirte durante mucho tiempo. Siempre que te mira lo hace con una sonrisa, te ha visto crecer, te

Los 27 mandamientos de El Chico Fitness

ha valorado, siempre ha confiado en ti, siempre ha sabido ver tu belleza, todo lo que ha hecho por ti ha sido porque ella ha pensado en lo mejor para ti... Te ha lanzado chancletas y te ha ayudado a saber esquivar cosas. Todo eso, todo lo que tu madre ha hecho por ti, es suficiente como para que la valores y nunca le faltes al respeto.



Nadie valora lo que tiene hasta que lo pierde. Como tú, que no estás valorando tus dientes hasta que venga yo y te los destroce de un golpe para que así aprendas a valorar a tu madre. Las cosas se solucionan hablando, pero algunas solo se pueden solucionar a golpes, así que como tengas el problema de no saber hablar con tu madre dime dónde y cuándo quedamos para que solucionemos ese problema en un cuerpo a cuerpo sin camiseta ni calcetines.

El amor no es ciego; ciego es el que no ve... Tú debes ver todo lo que tu madre ha hecho por ti y darle amor todos los días. Valórala, no pases ni un día sin decirle que la amas, dale las gracias por todo lo que ha hecho por ti. El mayor sueño de una madre siempre es ver a su hijo feliz y realizado, así que enfoca tu vida en cumplir todos tus sueños para hacer muy feliz a tu madre. Apréciala... Nunca sabes cuándo te va a hacer falta, y cuando llegue ese día, sentirás un vacío en el corazón.

La única mujer que te va a querer sin importar nada es tu madre, la única mujer que te va a entender y nunca te envidiará ni te traicionará es tu madre. Madre hay solo una, valórala, y valora también a tu padre, pero prefiero priorizar aquí el valor de la madre porque todos sabemos que hay

algunos padres que se fueron a por tabaco y llevan quince años en dicho viaje.

Por eso, quiero que dejes de leer este libro por un momento, cojas el mando de tu vida y pulses el botón de pausa y vayas a donde esté tu madre y le des un abrazo. Luego dile que gracias por todo y dile que la amas... Si te pregunta a qué viene este cambio repentino, dile que te lo ha recomendado el Chico Fitness, el hombre que bendijo el agua bendita.

Mi ejemplo

Yo provengo de una familia estructurada. No me puedo quejar; nunca me ha faltado nada de lo necesario mientras estuve con mi familia, pero tampoco he tenido todo lo que he querido. Desde que nací siempre he tenido mejor relación con mi madre porque mi padre siempre ha sido más distante. Eso me hizo ver la vida de otra manera y saber respetar a las mujeres.

Mi madre ha trabajado en su negocio, un bar, toda su vida para poder mantenernos a mí y a mis hermanos, y de ahí provenía siempre mi alimentación. Recuerdo que un día, antes de cerrar el bar, me senté con mi madre a hablar. Era en 2009, yo tenía siete años y no entendía mucho sobre la vida a esa edad. Le pregunté: «Mamá, ¿tú algún día te vas a morir?». Y cuando ella me contestó que sí me puse a llorar como el niño que era, porque yo en mi mente sentía que mi madre, a la que yo amaba

y amo muchísimo, iba a ser inmortal. Recuerdo que estuve destrozado dos días al pensar que mi madre iba a morir algún día. No entendía cómo era posible que una persona que había hecho todo por mí, por verme bien y por sacarme adelante, se fuera a morir.

Después de esa minitristeza temporal que tuve, empecé realmente a valorar a mi madre. Con siete años me dije a mí mismo que iba a hacer todo lo posible y lo imposible para que mi madre, antes de morir, estuviera orgullosa de mí y me viera cumplir todos mis sueños. Puedo asegurar que a día de hoy lo ha estado y lo sigue estando. Mi único objetivo es hacerla sentirse cada vez más orgullosa del genio que parió, y prometo que nunca la defraudaré en nada. Lo único que la entristece, y por lo que bromeamos a veces, es que no fui a la universidad.

Yo de pequeño fui bastante deportista. He sido un niño muy atlético siempre, era muy bueno en el fútbol y un día, por curiosidad, dije: «Quiero aprender a jugar al baloncesto y ser bueno». Entonces empecé a levantarme temprano para ir a entrenar todas las mañanas a una cancha callejera que estaba a cuarenta y cinco minutos caminando de mi barrio, hasta que llegó un día en el que me fichó un equipo de baloncesto para jugar con ellos. El problema era que, si para ir a entrenar tenía que caminar de treinta a cuarenta y cinco minutos, para ir al pabellón de los partidos debía caminar casi dos horas.

Un día, antes de un partido, mi madre me dijo que el bar estaba yendo fatal, que no tenía ventas casi, por lo que no podía permitirse pagarme el taxi para desplazarme de mi casa hasta el pabellón, y yo le dije: «Vale, mamá, te entiendo. No pasa nada».

Al día siguiente me levanté enérgico, me preparé para ir al partido y jugar, y cuando estaba saliendo de casa me crucé con ella y me dijo: «¿Ya vas al partido?». Cuando le dije que sí, metió su mano en el bolso, sacó dinero y me lo dio mientras me decía: «Le he pedido dinero prestado a una amiga para que puedas ir al partido hoy, mucha suerte y da lo mejor de ti».

*En ese momento tuve
muchas ganas de llorar.*

No sabía cómo agradecerle un acto de esa magnitud, luego entendí que mi madre era capaz de hacer cualquier cosa por verme bien y fui aprendiendo a valorarla como se merecía.

Al día siguiente del partido fuimos a un torneo estatal y yo, por suerte, gané el premio al mejor jugador del torneo. Me dieron el trofeo y miré a las gradas; vi que todos mis compañeros estaban acompañados de sus padres y que yo era el único que estaba sin compañía porque mi madre trabajaba demasiado y no podía permitirse asistir, y mi padre siempre estaba de viaje. Entonces cogí el premio, que venía acompañado de una compensación económica, y se lo llevé todo a mi madre y le dije: «Mamá, esto es para ti». Ella sonrió emocionada y dijo: «Gracias, hijo, estoy muy orgullosa de ti». Ese fue el primer momento en que sentí que estaba cumpliendo con la promesa que me hice cuando tenía siete años.

«Valorar a tu madre» creo que es algo que todo ser humano debe tener siempre presente en su mente. Yo

Los 27 mandamientos de El Chico Fitness

desde que me vine a España a estudiar ya sabía que no quería estudiar... Realmente quería hacer algo que, aunque no me diera dinero, me hiciera feliz, pero si me daba dinero, pues muchísimo mejor. Y ese algo acabó siendo @elchicofitness1.

Cuando gané un dinerito por primera vez a través de las redes sociales, recuerdo que yo ni siquiera tenía cuenta bancaria y era menor de edad... Recuerdo que, justo cuando estaba empezando con esto, por una promoción me pagaron veinte euros por subir una historia y me lo enviaron por PayPal.

Cuando cobré el dinero, me compré unas chanclas Puma de color rosa a través de una página de Internet que me permitía pagar con PayPal. Aún hoy, siempre que viajo a algún lugar, me llevo esas chanclas de Puma para recordar de dónde vengo y cómo empezó todo, pero cuando empecé a generar más dinero, mi única prioridad era enviárselo a mi madre (que estaba en Guinea Ecuatorial todavía) para así poder ayudarla con su negocio.

A veces siento que estoy preparado para morir en cualquier momento, porque ya logré muchísimos de mis sueños y ya realicé cosas que ni pasaban por mi cabeza que iba a realizar. En febrero de 2021, hice una promoción con Netflix por la que me pagaron muchísimo dinero, bueno, un buen dinero, como debe ser y como me merezco.

Una vez que realicé la promoción, no pensé en nada, pero cuando me pagaron recuerdo que sentí que no me iba mal económicamente, por eso y por todo lo que había generado anteriormente, así que sentí que debía

invertir ese dinero en algo, porque el dinero parado no vale para nada. Por eso decidí gastar parte de mi dinero en traer a mi madre de Guinea Ecuatorial a España. Pagué todos los gastos de gestión, el billete de avión y todo lo necesario con mi esfuerzo. En ese momento fue cuando realmente sentí que estaba empezando a ser feliz por completo.

Mi madre se alegró mucho con la noticia y lloró, pero la vida es así. Valorar a su madre y hacer que se sienta orgullosa es lo mejor que un ser humano puede hacer.

Resolución: Valora a tu madre, es lo más importante que tienes. Si no lo haces, te meteré un coscorrón, maricón, en el tendón que te apagó el tendón y en vez de tendón tendrás «tendoff».