

#SHINYGIRL

Laura Pazada

#Los
40
son los
nuevos
20

COACH Y ORADORA MOTIVACIONAL

Figura filantrópica, co-autora de libros, entrenadora, personalidad de la televisión hispana en Estados Unidos y creadora del movimiento #Los40sonlosnuevos20. Una mujer de múltiples talentos que nos enseña a cuidar de nuestro cuerpo y mente para sentirnos plenas y llenas de energía. Con ella conversamos sobre sus luchas personales, la maternidad, sus trucos de belleza y sus secretos para verse ESPECTACULAR a los 47.

Entrevista **AURA ROSA** Fotografías **HÉCTOR TORRES**
Estilismo **MARÍA JACOBO** Maquillaje y peinado **CÉSAR ROSARIO**



“Hay muchos programas que cubren el tema de la buena alimentación y el ejercicio físico, pero dejan de lado el factor más importante: la motivación”

¿CUÁNDO EMPEZASTE A ENTRENAR Y A SER CONSCIENTE DE LA IMPORTANCIA DE LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?

Siempre he sido muy activa físicamente. Desde muy pequeña me gustan los deportes, los he practicado toda mi vida. También me alimento de manera saludable, pero el tema de la conciencia sobre la importancia de este estilo de vida es algo mucho más reciente. Cuando comencé a tener mayor influencia en las redes sociales, decidí utilizarlas como algo positivo (en lo que creo) y empecé a compartir todo lo que me ha funcionado y los grandes beneficios que esto le aportaba a mi vida.

¿CUÁL HA SIDO EL MAYOR RETO PARA MANTENERTE EN FORMA? Se sabe que a partir de los 40 años inician una serie de cambios hormonales en las mujeres, algo que puede dificultar mantener o bajar de peso. También se comienza a perder masa muscular y densidad mineral ósea. Estos cambios son normales, pero pueden ser un gran desafío para las que estamos en esta edad porque si no nos concentramos en el objetivo podemos descarrilarnos fácilmente.

¿QUÉ HACES PARA MANTENERTE CONSTANTE Y MOTIVADA? Simplemente pienso

en mi amor por la vida y en todos los beneficios que el ejercicio y la buena alimentación me brindan. Lo bien que me siento, la energía, la flexibilidad y la alegría que tengo. También pienso que hay muchas personas que pueden necesitar un cambio de estilo de vida y no saben por dónde empezar y que yo puedo darles esas claves. Todo eso me inspira y me motiva a seguir y persistir.

¿QUÉ LE DIRÍAS A LAS PERSONAS QUE PIENSAN QUE TE VES ESPECTACULAR SIN HABER HECHO NINGÚN ESFUERZO?

¡Que me sigan en mis redes sociales! Siempre digo que todo lo realmente valioso se consigue con mucho esfuerzo, constancia y disciplina, tal vez para que lo apreciemos más. Todos los días comparto en mis redes alguna rutina de ejercicio nueva y todo lo que hago, en términos de actividad física y alimentación, para verme así.

¿QUÉ TE INSPIRÓ A CONVERTIRTE EN COACH? Una experiencia muy personal y dura, la más difícil que he vivido

en mi vida. Mi primer hijo nació con una condición llamada craneosinostosis y tuvo nueve cirugías complejas, la primera a los nueve meses de nacido. No había certeza de que sobreviviría, y esa experiencia me marcó profundamente. La pudimos superar juntos y en el proceso aprendí muchísimo sobre la vida. Entonces decidí compartir todas esas lecciones creando una fundación para ayudar a los que estuvieran pasando por lo mismo, dando conferencias motivacionales y asesorando a personas que tuvieran este y otro tipo de problemas. Descubrí mi verdadera vocación a través de mi peor obstáculo.

¿CÓMO SURGE EL MOVIMIENTO #LOS40SONLOS NUEVOS 20 Y POR QUÉ DECIDISTE CREARLO? No se trata de querer regresar a los 20 años, es una manera de decirle a todas esas mujeres (y hombres) que tienen miedo de cumplir 40 que a esa edad todavía pueden estar en forma, vivir una vida a plenitud, iniciar nuevos

proyectos y seguir soñando. Yo misma tuve esos temores cuando me acercaba a los 40, y luego me di cuenta de que la vida apenas estaba comenzando. Decidí crear el movimiento para inspirar y motivar a las personas a vivir ahora para que lleguen a los 80 años en las mejores condiciones posibles, que vean su recorrido en retrospectiva y sientan que vivieron todo como lo querían vivir.

¿CUÁL CREEES LA CLAVE DEL ÉXITO DE ESTE MOVIMIENTO? Hay muchos programas que cubren el tema de la buena alimentación y el ejercicio físico, pero dejan de lado el factor más importante: la motivación. Sin motivación no es posible seguir ningún plan, por bueno que sea.

¿CÓMO LO HAN RECIBIDO LAS MUJERES? Me emociona la manera en que las mujeres han recibido este movimiento junto a mi Programa Transformador. Los comentarios han sido maravillosos y el efecto va más allá de su condición física, pues se han visto beneficiadas en su vida en general. Algunas han iniciado sus propios negocios, otras han mejorado sus relaciones personales, y también están las que han probado cosas nuevas.

Es emocionante verlas progresar y tener éxito.

BELLEZA Y MODA

¿CUÁL ES TU REGLA NÚMERO UNO DE BELLEZA? Dormir bien, comer bien, tomar mucha agua, desintoxicarme a menudo y nunca olvidar aplicarme humectante y protector solar.

¿CÓMO TE CUIDAS LA PIEL Y EL CABELLO? Si te mantienes sana y te desintoxicas a menudo, tendrás una piel y un cabello radiante. Por eso, lo primero es una buena alimentación e hidratación con ocho vasos de agua como mínimo. Es fundamental utilizar diariamente un buen humectante y protector solar en el rostro, sin olvidar el cuello y las manos. Para la noche me gusta usar una crema enriquecida con retinol para los ojos. Además, es esencial un humectante para los labios y seguir tratamientos como la radiofrecuencia al menos dos veces al mes. Las mascarillas naturales para el rostro y el cabello son maravillosas. Nada como sábila, aguacate y aceite de oliva para el cabello, y miel, avena y manzanilla para el rostro. No hace falta gastar una fortuna para cuidarte bien.

¿QUÉ PRODUCTOS NO PUEDEN FALTAR EN LA RUTINA DE BELLEZA DE UNA MUJER DE 40 AÑOS? Desde mi punto de vista, lo más importante

son las cremas humectantes y reafirmantes y el protector solar para la cara y el cuerpo.

¿CÓMO MANEJAS TU CABELLO DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS Y CUÁLES SON TUS PRODUCTOS FAVORITOS PARA MANTENERLO RADIANTE? Se suda mucho durante el ejercicio, y más si es al aire libre, como me gusta a mí. Luego de entrenar, me lavo el cabello diariamente y lo mantengo muy hidratado con acondicionadores, cremas enriquecedoras y mascarillas que preparo en casa. Dejo que mi cabello se seque al aire libre, me paso un poco de secador y, depende del look del día, le doy un toque con la plancha o tenaza y quedo lista para salir.

¿CUÁL ES EL PRODUCTO DE BELLEZA SIN EL QUE NO PUEDES VIVIR? El aceite de coco es lo más natural que puedo conseguir para la piel y el cabello.

¿CÓMO DESCRIBES TU ESTILO DE VESTIR? Mi estilo está definido por lo que me gusta y me queda bien. Diría que es elegante, sencillo, práctico y cómodo, con un toque coqueto y femenino.

¿QUÉ PIEZA DE ROPA TE HACE SENTIR ATRACTIVA? Me gustan mucho las faldas y los vestidos. También las blusas que me permiten lucir mis hombros y brazos. Soy bastante abierta con el tema de



#SHINYGIRL

“
*Descubrí mi
verdadera
vocación a través
de mi peor
obstáculo*
”



#SHINYGIRL



la moda y siempre estoy dispuesta a probar nuevas piezas y tendencias.

¿CUÁLES SON LOS COLORES QUE MÁS ABUNDAN EN TU ARMARIO? Los uso todos. Me encanta jugar con los colores y atreverme a usar aquellos que a veces intimidan un poco, como el amarillo intenso o el rojo pasión.

¿QUÉ TIPO DE ACCESORIOS PREFIERES? Me encantan los aretes grandes y llamativos, los anillos, los lentes de sol y, por supuesto, los zapatos y las carteras.

BIENESTAR

¿CÓMO ES TU FILOSOFÍA DE BIENESTAR?

Considero que con equilibrio y moderación puedes gozar de una vida absolutamente completa y feliz. No soy amiga de los extremos. De hecho, creo que puedes comer delicioso y sano a la vez, puedes tomarte tu copita de vino, pero una o dos, y con apenas 20 minutos de ejercicio al día puedes mantenerte activa y saludable.

¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE APASIONA DE LA VIDA FITNESS? Lo bien que me siento después de hacer ejercicio. Esa sensación, producto de las endorfinas que liberas cuando tienes

tu cuerpo en movimiento, es asombrosa y me encanta.

¿CUÁL ES LA DISCIPLINA DEPORTIVA QUE MÁS TE APASIONA ACTUALMENTE? Me gustan todos los deportes. Acabo de regresar del Fantasy Camp de los Yankees de Nueva York, donde jugué béisbol, también he estado jugando golf y practicando Yoga. Soy amante de todos los deportes, así que me costaría elegir solo uno.

¿CÓMO TE EMPUJAS LOS DÍAS EN QUE NO TIENES ÁNIMO PARA ENTRENAR? Me digo a mí misma que solo tengo que dar un paso para comenzar, solo un paso y nada más. Para eso no se necesita mucho esfuerzo. De ahí en adelante, cuando ya estoy entrenando, simplemente me digo "cinco minutos más",

y así sigo hasta terminar la rutina. Es una estrategia que le recomiendo a todas las chicas para cuando no tengan ganas de hacer ejercicio.

¿SIGUES DIETAS ERICTAS O COMES DE TODO?

Me gusta comer, creo que es uno de los grandes placeres de la vida. Tengo la suerte de que me encanta cocinar para mi familia, entonces puedo tomar recetas de cosas muy ricas y hacer versiones

igual de ricas, pero más saludables. Como de todo y sigo una dieta muy balanceada en cantidades moderadas.

¿CUÁL ES EL RÉGIMEN ALIMENTICIO QUE MÁS TE HA FUNCIONADO?

El plan de alimentación que comparto en mi Programa Transformador de 21 días y #los40sonlosnuevos20 es el que mejor me ha funcionado. Cuatro comidas medianas al día y muchas grasas buenas en forma de aguacate, aceite de oliva, nueces y frutos secos; cantidades moderadas de proteína animal magra, muchos vegetales y muchas frutas y legumbres.

¿QUÉ COMIDA ES LA QUE MÁS TE TIENTA A PECAR Y CÓMO MANEJAS LOS ANTOJOS?

Confieso que me encanta la pizza burrata, es mi pecado culinario favorito. Y cuando quiero comérmela, me la como y la disfruto. No es algo que ocurra todos los días. De cualquier modo, sé que al día siguiente tendré que hacer un poquito más de ejercicio para compensar, pero sí que vale la pena el gusto. Del mismo modo manejo todos mis antojos. Cuando quiero algo dulce, me como un pedacito de chocolate oscuro con 70 % de cacao y poca azúcar o edulcorante.

HASTA AHORA, ¿CUÁL HA SIDO TU MAYOR LOGRO EN CUANTO A CONDICIÓN FÍSICA?

Mi mayor logro es que tengo 47 años y sigo estando muy activa

¿ALGUNA VEZ TE HAS SENTIDO PRESIONADA POR LUCIR PERFECTA?

En mi adolescencia y durante mis años universitarios trabajé

y que prefiero invertir mi tiempo en ser feliz.

¿QUÉ HACES PARA DESCONECTARTE Y DESCANSAR?

Aunque dependo mucho de mi teléfono, trato de apagar todos los dispositivos electrónicos que me rodean una hora antes de irme a dormir, practico algunas técnicas de respiración y relajación por unos minutos y me olvido de cualquier problema que tenga en ese momento con la convicción de que mañana será un nuevo día y aparecerá una solución.

¿UTILIZAS SUPLEMENTOS?

Sí, los suplementos que uso a diario son el complejo B12, omega 3, magnesio, probióticos, vitaminas C y D, biotina y colágeno. Tengo un laboratorio que prepara mis productos orgánicos, libres de gluten y azúcar.

TU VIDA

¿TE DIO MIEDO ENTRAR

A LOS 40? Sí, de hecho, de ese miedo que sentí surgió algo muy positivo: mi movimiento #los40sonlosnuevos20. Es normal tenerle miedo a envejecer, pero es inevitable, y el asunto es cómo envejecemos. Y para darles las claves para envejecer con salud, calidad de vida, energía, plenitud y felicidad es que estoy aquí.



y más fuerte cada día. Que puedo hacer cosas que, incluso, antes no podía, que tengo la posibilidad de influir, de inspirar y de transmitirle a otros que, si se lo proponen, también pueden.

como modelo. Ya te podrás imaginar la presión que se siente en ese mundo por lucir perfecta. Después de algunos años y muchos aprendizajes vitales, te puedo decir que la perfección no existe

¿TE HAS IMPUESTO REGLAS EN ESTA EDAD? Decidí que de aquí en adelante no iba a dejar pasar ninguna oportunidad, que era el momento ideal para dejar los miedos a un lado y arriesgarme a hacer todas las cosas que por una razón u otra había pospuesto, que iba a vivir sin remordimientos del pasado ni pensando demasiado en el futuro para disfrutar del presente, y que lo iba a hacer siendo fiel a mí misma.

¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A LAS MUJERES QUE ESTÁN PREOCUPADAS POR ENVEJECER?

Que se enfoquen más en lo que han ganado que en lo que han perdido. Por ejemplo, ahora tienen madurez y experiencia, ya han pasado, superado y sobrevivido muchas situaciones difíciles y saben que nada de esto es el fin del mundo, ya han aprendido que pueden decir que no, saben que quieren rodearse de personas que las hacen sentirse bien, saben agradecer, tienen más inteligencia emocional... y que apenas van por la mitad del camino.

¿CÓMO LOGRAS EL EQUILIBRIO PROFESIONAL Y FAMILIAR?

Tengo muy claro que mi prioridad siempre ha sido y será mi familia, por eso tengo que tener ese aspecto funcionando bien para poder ocuparme de cualquier otra cosa. Si mi familia está bien, yo estoy bien.

Tengo la fortuna de que mi esposo y mis hijos me apoyan en mi trabajo, opinan y participan y eso me motiva a seguir trabajando aún más. Ellos saben que, si me necesitan, dejaré cualquier cosa por estar con ellos.

¿CUÁL HA SIDO EL RETO MÁS GRANDE, HASTA LA FECHA, COMO MADRE?

Mi mayor reto como madre lo enfrenté apenas di a luz a mi primer hijo (como lo expliqué al principio), y que finalmente tuvo un final feliz porque hoy mi hijo ya es un hombre de 18 años, sano y fuerte, talentoso, inteligente, sensible y que nos llena la vida de orgullo y alegría.

¿TU ESPOSO TAMBIÉN SIGUE UNA VIDA FIT? ¿CÓMO ES LA DINÁMICA DE PAREJA Y CÓMO SE APOYAN MUTUAMENTE EN LOS ENTRENAMIENTOS?

Sí, a veces me acompaña en mis rutinas de ejercicio; no todo el tiempo porque me tiene algo de miedo cuando hago ejercicio, risas. Ambos siempre hemos compartido ese amor por la actividad física, es una de las cosas que nos ha unido y que nos hace compatibles.

¿EN CUÁLES PLATAFORMAS PODEMOS SEGUIRTE LA PISTA A TU MENSAJE Y APRENDER DE ÉL?

Aquí me pueden encontrar:
[HTTP://WWW.LAURAPOSADA.COM](http://www.lauraposada.com)

 @lauraposadallfecoach
 @posadallfecoach
 @lauraposadallfecoach



#FITNESSTALK LAURA
¿Qué es el éxito para ti?:
"El éxito consiste en obtener lo que se desea. La felicidad, en disfrutar lo que se obtiene". Ralph Waldo Emerson.
Tu más grande motivación:
Mi familia
Tu mejor hora para entrenar:
Temprano en la mañana
La parte que más te gusta de tu cuerpo:
Mis abdominales
¿Cardio o pesas?:
Un poquito de ambos... mitad y mitad...
www.lauraposada.com