



FERNANDO SARTORIUS

Entrevistamos a Fernando Sartorius, especialista en fitness y nutrición, miembro de las más prestigiosas sociedades deportivas del mundo y entrenador personal en el gimnasio más célebre del planeta, *Gold Gym*. Goza de fama y reconocimiento en la meca del deporte, California. Durante los últimos años ha escrito libros como *Tu Entrenador Personal*, *5 Claves Para Sentirse Bien por Dentro y por Fuera* y *Ni un kilo de más*. Recientemente, ha publicado *Intensidad* en *Max*, con la actriz española Elsa Pataki.

Fernando, naciste en Madrid y a los 18 años te concedieron una beca de tenis en la Universidad del Sur de Tejas para estudiar la disciplina a la que has dedicado tu vida, Fitness y Nutrición. Te graduaste en Dirección de Empresas, Nutrición Humana y Fisiología del Ejercicio. ¿Qué supuso para ti esta experiencia?

Me gustaría aclarar que la razón principal por la que mis padres me enviaron a Estados Unidos a los dieciocho años fue para matricularme en Administración de Empresas, regresar a España y colocarme en un buen trabajo. Eso era lo habitual en aquella época, sobre todo en familias conservadoras como la mía. Yo siempre estaré muy agradecido a mi padre por haberme mandado a Estados Unidos pero, como se ha visto, el destino me tenía preparados otros planes. Fue allí donde verdaderamente encontré mi vocación (Educación Física y Nutrición). Fue muy duro ir a Estados Unidos con 18 años pero ahora me doy cuenta de que fue una de las mejores decisiones que he tomado en mi vida.

En 1988 fuiste campeón de paddle-tenis en EEUU, campeón de Florida y finalista de EEUU en 1989. ¿Qué te enseñó la alta competición?

¡Que se debe entrenar mucho para ganar en la alta competición! Para que cuando lleguen los momentos de presión donde realmente el partido esté en juego, los movimientos salgan automáticos, de forma instintiva. La buena técnica se automatiza en el entrenamiento. Creo que en la vida pasa un poco lo mismo...

- En el trabajo
- En tu matrimonio
- En las relaciones con tus hijos

¿Vas ganando o vas perdiendo?

Si vas perdiendo, se debe hacer lo mismo que en el deporte, salir de la cancha y, con la ayuda de un buen coach, practicar la técnica adecuada para conseguir lo que te propones. Muchas veces vamos perdiendo en alguna faceta de nuestras vidas y en vez de corregir lo que hacemos mal, seguimos haciendo más de lo mismo.

Entonces en España no existía una cultura deportiva como estamos viendo hoy. Cuando llegaste a EEUU te sorprendió ya esta moda por la salud y el fitness que tanto te atraía o visualizaste entonces que podía ser una gran apuesta de futuro?

Para mí fue un 'shock' muy positivo ver la importancia que se le daba al deporte. De entrada, el tenis me ayudó a pagarme los estudios y entonces ni siquiera imaginaba que en el futuro me ganaría la vida de entrenador personal, precisamente haciendo lo que me gusta.

Los comienzos debieron ser duros. Según cuentas, trabajaste vendiendo aspiradoras puerta por puerta para ganarte la vida. ¿Cómo fue el proceso de superarte a ti mismo con un objetivo en tu mente y convertirte así en uno de los entrenadores de celebridades y personalidades más importantes de California?

Cuando me gradué, no quería volver a España y como mis padres me cortaron el grifo económico, me fui a la aventura. En Dallas, Texas, buscando trabajo, contesté a un anuncio en un periódico que solicitaban personas con mentalidad "deportista". Yo en seguida contesté ¡creyendo que era algo relacionado con el deporte! Pero para mi sorpresa, resultó ser un trabajo de comercial de aspiradoras a domicilio, vendiéndolas puerta por puerta. No tenía dinero, así que decidí intentarlo. Por supuesto, no vendí la primera, ni la

segunda, tercera o cuarta... Pero la octava la vendí y ¡me convertí en el vendedor número 1 de aspiradoras de Estados Unidos! Estuve a punto de abandonar muchas veces, en la tercera, la cuarta, la quinta y, si lo hubiera hecho, jamás habría sabido dónde podía llegar.

La vida es eso, tocar puertas, muchas veces sin respuesta, pero de repente se te abre una y marca toda la diferencia. Esta experiencia la llevo siempre en mi corazón. Y si he tenido éxito en la vida es porque no me importa tocar puertas, aunque me rechacen.

Has sido entrenador en el prestigioso gimnasio Gold's Gym en Venice Beach, California. ¿Qué significó para ti trabajar en un lugar tan emblemático para los amantes del fitness?

Gold's Gym es un gimnasio muy especial. Para empezar, la revolución del fitness nació allí hace más de cincuenta años, por eso se le llama "La Meca del Bodybuilding". Deciros que es un 'antro' (en el buen sentido de la palabra) pero con mucha alma, donde te encuentras todo tipo de personajes. La gente que va a entrenar allí se lo toma muy en serio porque la energía se contagia y acaba siendo muy motivador entrenar en sus instalaciones.

¿Cuándo nació el concepto de "entrenador personal" y cómo lo definirías hoy? ¿Tu concepto ha evolucionado a lo largo del tiempo?

No sé cuando nació el concepto de entrenador personal, me imagino que en Los Ángeles donde se han empezado casi todas las modas del fitness. Lo único que sé es que en España cada vez está más de moda. Y cuando digo fitness, también me refiero a la industria alimenticia y a la nutrición.

En *The Best You* nos sentimos muy comprometidos con la educación y la formación basadas en el talento, la creatividad y las habilidades. En este sentido, ¿qué crees que aporta tu entrenamiento al individuo y de qué forma nos ayuda a crecer y superarnos?

A mí me llegan muchas personas que han conseguido un gran éxito tanto en el mundo laboral como en el familiar, pero que han sacrificado sus cuerpos en todo el proceso. Mi trabajo como entrenador es volverles a encauzar en el camino de la salud para engancharles de nuevo a esas sensaciones que hacen que la vida merezca la pena.

Nos parece muy original tu concepto sobre la filosofía y las artes en tus programas de entrenamiento. Has creado un programa en *Literatura y Fitness* que nos gustaría que compartieras con nuestros lectores. Sería interesante saber por qué la naturaleza humana de los personajes de Shakespeare o William Faulkner pueden mejorar nuestro entrenamiento mental y físico, tan importantes para nuestro bienestar.

Para que la gente se haga una idea de lo que tratan mis programas de entrenamiento, me gusta citar al atleta, filósofo y coach "George Sheenan", que respondía lo siguiente cuando le preguntaban acerca de su programas de entrenamiento: "Mis programas de entrenamiento, nunca fueron tales, fueron una campaña, una revolución, una conversión... Estaba dispuesto a encontrarme a mí mismo y en el proceso encontré a mi cuerpo y al alma que estaba encerrada".

Cuando entreno a alguien no sólo me concentro en el cuerpo, también me intereso por la mente y el corazón, porque la grasa mala no está en el cuerpo, sino que está repartida por nuestros corazones y nuestras mentes. Por eso, para mí son casi más importantes los cambios psicológicos que los fisiológicos. Las herramientas que utilizo son el ejercicio y la alimentación para renovar el cuerpo y la literatura para

renovar la mente y el espíritu. El primer día de mi programa se abre con "Dante, la Divina Comedia" porque empieza:

"En medio del camino de la vida errante me encontré por selva oscura en que la recta vía era perdida".

'Dante' nos cuenta que en mitad de su vida, se encontraba en un bosque oscuro porque había perdido el camino. Ese bosque oscuro, aplicado al fitness, se puede referir a la falta de forma, o si te sientes deprimido, con exceso de peso, o duermes mal, etc.

Eres un entrenador muy conocido en España -naciste en Madrid- y te hemos escuchado a través de entrevistas de radio y TV, magazines, o periódicos deportivos. ¿Cómo crees que ha evolucionado el gusto por el fitness en nuestro país? ¿Somos una cultura deportiva en el sentido práctico?

Hay que tener en cuenta que el fitness es una industria multimillonaria, se mueve mucho dinero y cuando digo fitness me refiero a la ropa, la alimentación, etc. Desde luego, en España es un fenómeno que crece día a día. Nunca nos quitaran el jamón ni la tortilla de patatas, pero está claro que la mentalidad está cambiando a todos los niveles. Cuando llegué a España con treinta y siete años (hace catorce) no existía el concepto del 'entrenador personal' y, en los pocos gimnasios que existían, lo único que podías encontrar era un monitor de sala. El fitness ha evolucionado muchísimo en los últimos diecisiete años. No solamente nos gusta vernos mejor, sino que también nos gusta encontrarnos mejor.

Tenemos grandes deportistas en España participando y ganando competiciones, como Rafa Nadal, Pau Gasol o Fernando Alonso, sin olvidar a todos los deportistas que trabajan día a día y no son tan conocidos. ¿Qué cualidades crees que tienen éstos para llegar al éxito y en qué medida podemos aprender de ellos?

Justamente acabas de mencionar a tres personas que han revolucionado el deporte en España. Yo les llamo "destiny people", personajes que han sido elegidos por el destino para romper barreras. Son 3 personas con enorme talento que a la vez han tenido la fortaleza de carácter para pulirlo a través del esfuerzo y la constancia. Cuando Nadal ganó Wimbledon por primera vez me puse a llorar de emoción.

En las Olimpiadas de Londres muchas medallas las trajeron mujeres deportistas. Nadadoras de élite como Mireia Belmonte (un crack!), las chicas de balonmano o las grandes nadadoras de la sincronizada o por supuesto las enormes gimnastas rítmicas. Tampoco podemos olvidar a nuestros deportistas paraolímpicos ni a la gran Teresa Perales. Tú trabajas y entrenas a muchas mujeres, muchas de ellas famosas y con éxito en diferentes industrias y profesiones. ¿Crees que con el potencial femenino en España hemos apoyado suficiente su preparación y entrenamiento? ¿Podrías desde aquí estimular a las jóvenes a seguir trabajando?

Estoy convencido de que la próxima revolución en el deporte en España va a pasar por la mujer. Antiguamente, por cuestión de mentalidad y cultura, el deporte se veía poco femenino, pero ahora gracias a deportistas como Mireia del Monte, se están rompiendo barreras y han empezado a abrir el camino para otras chicas.

Hablemos de tus libros, Tu Entrenador Personal (2001), Cinco Claves (2004), Ni un kilo de más (2008) y, por supuesto, el último escrito con la actriz Elsa Pataky Intensidad Max (2014), que ha sido un éxito de ventas. ¿Qué crees que ha aportado cada uno de ellos?

Básicamente te dicen todos lo mismo... que para estar en forma se necesitan tres cosas:

1. Ejercicios cardiovasculares para arreglar tu maquinaria quemagrasas
2. Ejercicios de tonificación para endurecer y moldear la figura
3. Y una alimentación sana y equilibrada para dar al cuerpo material de construcción de calidad



Con mis libros he intentado inspirar y motivar con información, historias y anécdotas para que el estar en forma no sea algo transitorio, sino una mentalidad y un estilo de vida. "Intensidad Max" es el que más ilusión me ha hecho porque he tenido el privilegio de escribirlo junto a mi amiga *Elsa Pataky* (todo un ejemplo de superación).

Te hemos visto estimular el ejercicio a una intensidad máxima, como vemos reflejado en el entrenamiento de Elsa. "Si parece que no puedes más, dame cinco más, intensidad MAX". Obviamente, nadie puede (¡ni debe!) querer parecerse y ser como Elsa (ella misma lo ha dicho varias veces), pero ¿crees que 90 días de entrenamiento son necesarios para cambiar tu vida física? ¿Cómo podemos mantenernos?

La clave no son los noventa días, la clave es tener el poder de mantenerte "staying power", lo importante es que encuentres un tipo de actividad física que te guste, que te enganche, porque cuando te gusta lo que haces, es mucho más fácil ser perseverante.

Hemos visto el gran cambio que el cuerpo y también la mente de Elsa ha experimentado con tu entrenamiento. ¿Crees que cualquiera puede hacerlo? ¿El deporte puede cambiar tu vida por dentro y por fuera?

Yo no tengo ningún mérito porque Elsa siempre ha tenido buen cuerpo, yo como entrenador lo que he intentado es hacer sus entrenamientos divertidos y variados para que pudiese mantener la motivación. Cada uno somos un mundo y lo importante es que encuentres una forma de entrenar que se ajuste a tus objetivos y necesidades.

El sufrimiento y el esfuerzo son necesarios para salir de nuestra zona de confort?

Has usado dos palabras que tienen una connotación un tanto negativa, sobre todo el "sufrimiento"... pero la cuestión es que los grandes hombres y mujeres que han escrito la historia, han sufrido y cuando el sufrimiento tiene significado y se sabe encajar... te ayuda a madurar mucho.

¿En qué medida un entrenamiento mental puede llevarnos al éxito? ¿Cómo introduces estos conceptos en tu entrenamiento? ¿A través del yoga y la meditación también?

Somos lo que pensamos. Si sabes controlar los pensamientos de tu mente en gran medida podrás controlar tus estados emocionales, si nos sentimos mal es porque pensamos mal. *Rafael Nadal* gana muchos partidos de tenis porque ante la adversidad es capaz de manejar su diálogo interno y enfocarse en lo positivo. El yoga, la meditación son disciplinas que nos ayudan a controlar nuestro diálogo interno.

¿En qué consiste tu fórmula "80-20"?

80 / 20 - Yo creo que en tu agenda diaria el 80% de tu tiempo ha de ser muy disciplinado, tienes que ser un "espartano", 'ejercicio', 'buena alimentación', 'buenas conversaciones', 'educarte', 'leer'... y un veinte por ciento: homenajes varios. Cuando tu 80% es consistente, disfrutas mucho más de los homenajes.

¿Qué cualidades dirías que son necesarias para convertirnos en cultivadores de nuestro propio cuerpo y nuestra mente?

Disciplina, disciplina, disciplina....lo siento no hay otra palabra que se me ocurra.

Para potenciar nuestra genética ¿qué necesitamos saber? ¿En qué nos puede ayudar un entrenador personal en este sentido?

Un entrenador personal es como un "guía" que sabe sacar lo mejor de ti mismo sabiendo atenerse a tus necesidades tanto físicas como mentales.

Eres un hombre con una energía y vitalidad arrolladoras. ¿Hubo alguien que te inspiró especialmente para convertirte en quien eres?

Yo creo que mi energía la he heredado de mis padres, los dos eran personas muy energéticas. Por otra parte, también hago lo que me gusta y por eso la transmito. De todas formas, no todo los días me levanto con energía y hay ciertos momentos que me lo tengo que currar.

¿Qué crees que tiene de especial la gente de éxito, la gente que triunfa en las diversas áreas de la vida?

Son gente muy trabajadora, les gusta lo que hacen. Cumplidores, hacen más de lo que prometen, hablan con sus acciones y algunos tienen un poco de suerte.

Nos interesa mucho conocer algo más sobre las conferencias que impartes. Tus seminarios son eminentemente prácticos con demostraciones in situ o están contempladas desde otro punto de vista, la superación, el trabajo, el esfuerzo, el logro?

Mis conferencias tienen una parte educativa, donde explico de forma coloquial a través de gráficos, metáforas, anécdotas, todo lo que necesitas saber para ponerte en forma. Y otra parte más mental para motivarte.

Cuéntanos por qué deberíamos animarnos a participar en tu Experience LA, un programa de 10 días en Venice Beach, California.

Porque es una experiencia única en un lugar muy especial que tiene el potencial transformador y liberador. Todos queremos ser felices, pero muchas veces no sabemos ni por dónde empezar. ¿Por qué no hacerlo en Venice Beach - California?

Eres un ejemplo para mucha gente. ¿Cuál sería tu mejor consejo de superación para los lectores *The Best You*?

Que hay que aprender a fracasar hacia delante, que la mayoría de las veces salen las cosas mal. Todos tenemos problemas, pero hay que seguir.

@FitSartorius

www.fernandosartorius.org



*Pulse aquí para ver el vídeo
"Fernando Sartorius y Elsa Pataky
hablan de su libro Intensidad Max"*



Los autores del libro "Intensidad Max", la actriz Elsa Pataky y su entrenador personal Fernando Sartorius nos hablan de origen y de como se realizan los ejercicios marcados en el libro. Un plan de ejercicios y nutrición para sacar lo mejor de ti misma en solo 90 días.