

image not found or type unknown



El gym y el ñam

Rubén García Carnicero

Fecha de publicación:

14/04/2021

Conviértete en tu mejor versión

Sello Editorial:

Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Teléfono: 93 492 82 03

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Alba Ríos

Teléfono: 93 492 86 58

Email: arioss@planeta.es

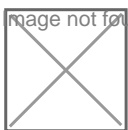
Normalmente se relaciona la mejor versión de uno mismo con tener unas proporciones concretas o un físico perfecto. Sin embargo, unos abdominales marcados no te hacen feliz, lo importante es que estemos cómodos en nuestra piel. Porque cuando te sientes bien, te ves bien, tengas un cuerpo perfecto o no.

Y es que la mejor versión siempre es aquella con la que nos sentimos más satisfechos, independientemente de los factores externos. ¿Cómo se consigue? Pues cuando logramos una buena relación entre el deporte que hacemos y los alimentos que comemos. Y, sobre todo, cuando tenemos la conciencia y autoestima tranquila.

Ésa fue la conclusión que alcanzó Rubén García tras años en el mundo del *fitness*, en los que sometió a su cuerpo a gran cantidad de dietas y métodos de entrenamiento distintos que lo llevaron al extremo, llegando en ocasiones incluso a hacerle sufrir. Tuvo que pasar mucho para que conseguir estabilizar la balanza y ahora, por primera vez, nos cuenta cómo lo logró.

En estas páginas comparte su propia experiencia y el camino que ha recorrido hasta alcanzar un equilibrio. Y no sólo eso, también nos muestra sus rutinas de entrenamiento, tanto en casa como en el gimnasio, y nos revela sus recetas saludables favoritas. En definitiva, todo lo que necesitamos para poder alcanzar un equilibrio saludable entre cuerpo y mente. Ese equilibrio que el llama «el gym y el ñam» y que es diferente para cada uno de nosotros.

image not found or type unknown



Rubén García Carnicero

Rubén García Carnicero es graduado en Ingeniería Biomédica con un máster en Monitorización de Ensayos Clínicos y otro en Marketing Farmacéutico.

Durante años combinó sus estudios con su blog de viajes, su carrera en Instagram y su gran pasión por el deporte. Fue por esa gran pasión que, durante su último año de carrera, se formó en paralelo como técnico de *fitness*, además de en nutrición y suplementación deportiva. Desde entonces, ha participado en diversas competiciones deportivas, desde triatlones y maratones a competiciones de fitness.

Estaba trabajando para una multinacional dedicada a gestionar ensayos clínicos en oncología cuando la pandemia de la Covid-19 paralizó a todo el país. Durante la cuarentena realizó entrenamientos diarios en directo para sus seguidores y también compartió con ellos muchas de sus recetas. Fue entonces cuando se dio cuenta de que esto realmente le llenaba y motivaba, pues notaba que gracias a su poder mediático podía impactar de forma muy positiva en la salud de miles de personas, y decidió dejar su trabajo para entregarse por completo a ello.

En la actualidad, comparte su estilo de vida saludable en las redes sociales con sus cerca de trescientos mil seguidores.