

Está con su hija mayor en Punta Cana

LORETO ESPINOZA

Mariela Román explica por qué entrena hasta en vacaciones

No importa dónde esté, cualquier lugar es óptimo para que Mariela Román se aplique con ejercicios que, asegura, más que mantenerla delgada, le permiten cuidar su cuerpo pensando en el futuro. Hoy, está en Punta Cana con su hija mayor disfrutando de un regalo que le hizo por pasar a primero medio, destino que ha sido el escenario para ejercitarse durante 29 minutos.

"No pierdo el entrenamiento nunca. Está o no de vacaciones. No es una alternativa, es parte de mi rutina. Así como me baño, almuerzo, me peino, hago ejercicios. No hay excusas. No es sólo una cosa física, es mucho más allá. Se agradecen los beneficios estéticos, pero es mucho más allá y cuando uno logra entender que es salud, vitalidad, salud mental. Muchas veces uno entrena por salud mental. Es tan liberador ese ratito", explica, añadiendo que "eso trato de inculcarle a la comunidad".

Su rutina es de 29 minutos, tal como el programa de ejercicios que diseñó y del cual tiene una plataforma, ni un segundo más ni uno más, a diario, durante 6 días a la semana. "Entreno una vez al día. 29 minutos está

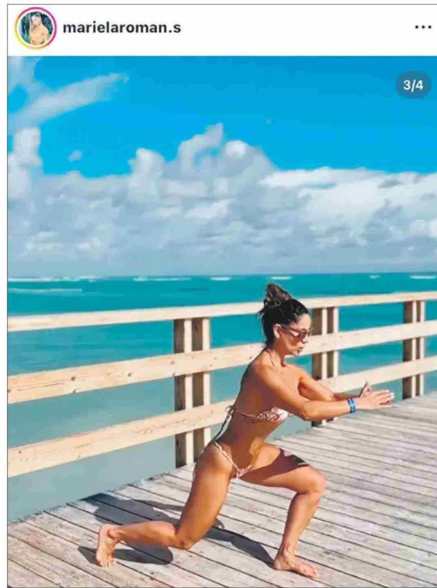
súper bien pensado. Las mujeres de hoy no tenemos una hora para entrenar", dice.

Desde Punta Cana ha subido videos entrenando con el mar Caribe de fondo. "Los hago para motivar a la gente. Mi hija me ayuda con la grabación. En Chile tengo un equipo que me ayuda con eso. Pero acá ella ha sido mi gran camarógrafa. Ella le busca el ángulo, que me vea bonita, que se vea el mar. Igual le da un poco de lata, pero cada vez menos. Mis hijas graban conmigo", cuenta.

¿Qué le dice la gente que la ve entrenando en la playa?

"Mira, hay hartito chileno que me saludan. Muy buena onda. La gente no opina, mira, pero no se mete. Debe haber gente que dice que es entretenido, y otra que debe pensar "la mina tonta". Sólo se me acerca la gente que es chilena y me conoce, los extranje-

La bailarina y esposa de Fabricio Vasconcelos indica que lo realiza por salud y no por estética.



ros nada, están de vacaciones, en su metro cuadrado".

Hay gente en redes que le dice que no entrene tanto, que descanse.

"Eso pasa siempre. La verdad es que, en mi comunidad (de entrenamiento), tengo muy buen feedback, nos mantenemos conectadas con las chiquillas, tenemos un grupo de Whatsapp, hablamos por Instagram. Es la gente más nueva, que no entiende esto. Me dicen que estoy flaca, que para qué sigo entrenando, pero es un poquito de ignorancia, pensar que uno entrena para no tener guata, pero está tan lejos de eso. Les hago saber que el ejercicio no se hace para estar flaca o marcada, sino que es vida, ser fuertes, prepararnos para la vejez".

Mariela: "El ejercicio no se hace para estar flaca o marcada, sino que es vida, ser fuertes, prepararnos para la vejez".