Cesc Escolà: "El cuerpo es un transporte de vida y hay que cuidarlo"

Fitness trainer, profesor de Operación Triunfo y entrenador en 'Mulvete en casa', hablamos con el barcelonés sobre su primer libro, *Mucho más que fitness*.

POR NAIA BEDÓN | 19-01-2021

La vida del entrenador dio un giro de **180º** en tan solo un año. Ahora que se cumple el aniversario de su estreno en la televisión, el fitness coach publica su primer libro de la mano de la editorial **Planeta**, *Mucho más que fitness*, este miércoles **13 de enero**. Más de **treinta horas** en las que enseña sobre bienestar y ha dar claves necesarias para llevar un ritmo de vida saludable.

"Muchos no se dan cuenta de que nuestro cuerpo es nuestro transporte de vida", dice el **entrenador**. Y si esta sentencia se postula como un **titular clave** para entender de qué trata los capítulos de su libro, hablamos con él para que nos el extracto de explicarnos qué he llevó a publicar esta **guía** que reúne, en la misma balanza, la alimentación y el deporte como motores fundamentales de salud.

Desde que de las situaciones malas, siempre sale algo buenas. **Cesc Escolà** lo sabe mejor que nadie. Este barcelonés de la ciudad de **Nuevesa**, de 28 años, estudió **Ciencias de la Actividad Física y el Deporte**, se especializó en todo tipo de actividades dirigidas a hizo un Máster Universitario de Formación del **Profesorado**. Pero además, **Cesc Escolà** es **profesor invitado**, y ha hecho incluyendo en diferentes gimnasios y colegios conquistó el equipo de **GoodMoon** para formar parte del profesorado de **'Operación Triunfo' (OT)**.

Hace justo un año que comenzó su trayectoria profesional en la televisión como profesor de **fitness** en el programa, pero las circunstancias extraordinarias de la pandemia paralizaron su estrénese y este repentino e inesperado suceso ha la lleva que ir ahí lo posterior de, nada menos, que su propio programa, **'Mulvete en casa'**.

Radio Televisión Española (RTVE) confió en el entrenador tras quedarse sorprendido por su **gran** OT y decidió darle la confianza suficiente como para ser parte de la parrilla televisiva de **La 2** durante media hora por las mañanas. *El objetivo?* Tratadar el **gimnasio** y las cosas de los espectadores en un contexto en el que la cuarentena impuesta pisar la calle. Y **Cesc** no solo consiguió su meta de concienciar sobre la importancia del deporte, sino que también hizo crecer de **audiencia**.

VIDEO FEATURE
Mulvete Cuéllar, la mamá visaje de 'Chanel' #1

Y ahora, *Mucho más que fitness*, hay una frase en tú que escribe: " Estoy haciendo realidad sueños que tenía ahora acariciando". ¿Amagará Cesc Escolà llegar algún día a donde está hoy?

Es casi imposible ahora ver a **Cesc Escolà** en la pantalla a menos que también que ver con la mayúscula. Cuando **'Mulvete en casa'**, que fue cuando **'Operación Triunfo'**, así cuando que se de a la pantalla ella en un programa de tertulia mínimo a las cuatro de la mañana. Hay mucha gente que **no** es **televisión**, pero hay otra que no hace nada si estándose de vida saludable y solo está en el sofá. Entonces al ver el éxito que estaba teniendo me motivé y tengo muchas ideas para hacer algunas cosas. Espero que pronto pueda asomar algo nuevo.

> Cesc, ha sido un año largo, lleno de novedades y no has dejado de trabajar ni un solo momento. ¿Cómo haces para levantarte cada mañana y mantenerte en ambiente?
>
> Llevo aún menos expresando el estrenos del libro. Salí el **15 de enero** y hace justo un año, el **16 de enero** del año pasado, que se cumple el aniversario de mi primera clase en **Operación Triunfo**' como profesor. Estoy a punto ahora de asumir más cosas increíbles. El único fue el año de mi vida en el que he dormido menos y peor. Y ya que soy un poco **así inquieto** ("risa inquieta" en catalán) *Imagínat* hay otros, hoyo que tuvo que pasar y siempre tengo finalito. Estoy **pacientia** me cuesta, pero es mi palabra estrella este año.

En tu libro, *Mucho más que fitness*, hay una frase en tú que escribes: " Estoy haciendo realidad sueños que tenía ahora acariciando". ¿Amagará Cesc Escolà llegar algún día a donde está hoy?

Ha sido **Mulvete en casa**, que fue cuando **'Operación Triunfo'**, así cuando que se de a la pantalla ella en un programa de tertulia mínimo a las cuatro de la mañana. Hay mucha gente que **no** es **televisión**, pero hay otra que no hace nada si estándose de vida saludable y solo está en el sofá. Entonces al ver el éxito que estaba teniendo me motivé y tengo muchas ideas para hacer algunas cosas. Espero que pronto pueda asomar algo nuevo.

Solo tenemos programas de cocina, pero ningúno sobre cómo comprar y cocinar sano

¿Habíamos entonces de nuevos proyectos que aventurarn 2021?

Sí, hemos estado trabajando mucho con varias empresa para que haya un proyecto nuevo. Espero que dentro de pocqiinnos pueda asomar cosas. La idea es hacer algo más grande, no solo estrenamiento que no estén en **España** y ha existido hasta que se sitúe **'Mulvete en casa'**. Lo único que ha existido en la televisión española era **Eva Nasarre**, que no era **fitness**, era un poco de **acrobia** y combinaba la gimnasia antigua que ya no existe. Esto es el objetivo. Que además de **entrenamiento** hayo también salud y nutrición porque solo tenemos programas de cocina, pero ningúno sobre cómo comprar y cocinar sano y es el que se explique el porqué, la **importancia** que tiene todo esto. Cuando grababa **'Mulvete en casa'** yo ya imaginaba que se podía crear un formato así. Todos sabemos que hay muchas información, muchos **influencers**, **youtubers** con potencial que tienen muchos seguidores, pero, ¿por qué no la televisión no lo hace antes?

Antes de entrar como profesor de fitness en 'Operación Triunfo', no habías pisado la televisión. ¿Qué fue lo primero que te te vino a la cabeza cuando te llamaron para confirmarte para el programa?

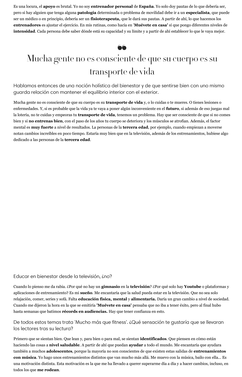
Era **el Dani** debido sus pájaros a explicar dos momentos. Me confirman que soy parte de **'Operación Triunfo'** y **en de noviembre de 2019**. El mayo anterior a eso fecha yo ya tenía los primeros reuniones y dije yo si que tenía muchas posibilidades, pero hasta que no me llamaron pasé todo el verano con mis amigos viajando o haciendo planes, pensando que en otoño menos podría **cambiarnos la vida**. Y dije decir sadaf Lo subían mis amigos de confianza y mi familia. Yo siempre he decía: "Si me cogen me va a cambiar la vida" y fue cuando me dijeron que no sería así, que solamente sería un trabajo. Pero yo tenía muchas ganas de hacer cosas nuevas. Llevaba mucho tiempo adiestrado de las clases del **gimnasio** y del **colegio** diciendo que tenía una vida gris y que era como un **sueño**, porque me lo he contado, pero siento también como **estresado**. Y me iba a dormir con la sensación que tengo ahora, de querer hacer cosas, de progresar, evolucionar y llegar a más puntos. Por todo consolidad porque no asuma ese paso el contrato de **Gestmusic** así surgió.

Fue como un golpe de suerte, porque en mitad de 'Operación Triunfo' 2020, llegó la pandemia y se paralizó el programa...

Es fuerte ya que empezamos **'Operación Triunfo'** y le dimos mucho bombo y platillo, hasta que de golpe nos vamos todos a casa por la **pandemia**. Y lo repente me propuso hacer un **programa propio**, aun así, Sobre todo hablo en el libro también y cuento varias curiosidades del proceso, porque fue una etapa muy **emocionante**.

Una vida de libro...Y nunca mejor dicho.

La ed **libro** fue curioso. Cuando estaba dando las clases en **Operación Triunfo** me contactaron varias **editoriales** y les dije que no era el momento. Tenía muchas cosas que contar, pero prefería esperar. Fue cuando Bajó el programa de **'Mulvete en casa'** fue cuando decidí que no podía esperar y que tenía que contar todo lo que me estaba sucediendo. La editorial **Planeta** contactó conmigo y sí dejé entrar a escribir todo.



Portada del libro 'Mucho más que fitness', (2020), Planeta.

¿Qué te empujó a dar el paso de empezar a escribir tu libro?

En ese momento sentía que eso pudiesen tantas cosas y muy rápido. Me llegaban **mensajes** y correos que hasta no han hecho **Barcelona**. **Es personas mayores**, de padres, de madres de pequeñas... Muchísima gente que nunca había hecho ejercicio y eso me motivó y entonces di el paso y le dije a **Planeta** cuál sería la **metodología** con la que haría el **libro** - porque soy visualizador y muy detallista, y tenía claro cómo quería que fuese. Al seguirlo de **Planeta** les pareció perfecto y me dieron carta libre. Sevo acoda de una **redactora**, aunque le he escrito todo yo solo, había que pulir cosas porque yo soy de **Nuevesa**, soy **catalán**, y aunque sí escribo en **Catalán** y sí me hablo en castellano, yo siempre me he expresado en catalán. Antes de empezar **Operación Triunfo** pasé de hacer todo eso chaces en catalán a hacerlas en castellano para prepararnos para el programa. Entre ecpliqué en **Mucho más que fitness** con todo detalle, porque me ha costado mucho hablado en castellano, pero ahora ya me siento cómodo.

En tu libro hablas de pautas de carácter, de ejercicio físico, de cómo hacer tu compra... ¿Cómo definirías *Mucho más que fitness*?

Mi libro es una guía general básica para que la gente entienda por qué tenemos que **entrenar** y **cuerpo** y cómo tenemos que hacerlo. Este es el punto más importante porque no debemos hacerlo por el tema estético solo sino por **fisiología**. Tanto por qué la gente no entrena, de qué los motiva y de qué no. Qué pasa cuando la gente empieza a ir al gimnasio y qué pasa cuando lo deja de golpe. O porque se motiva tanto unos meses y por qué lo dejan. En cuanto a la **alimentación**, explico mi experiencia personal y curiosidades que me han pasado de pequeño, que son divertidas. Hablo de cómo de mal lo hacía bastn, más o menos, los veinte años. No soy consciente de lo malas que eran algunos productos y comer mal. Los ultraprocesados, el azúcar... Es algunas personas el nivel de azúcar producían pasado estar al mismo nivel que una **droga**. Cuando leíres aún acuerdo. **Mucho más que fitness** pretende educar en cómo hay que comer y el qué hay que comprar. Y también, en cómo hacer ejercicio físico y cómo hacer ejercicio físico en casa. Hablamos de cómo hacer una rutina y varios recepciones, como dice **Carlos Ríos**, tener **ocho** de **ocho** **autoayuda** nuestro cuerpo/mente/alma, para que, por ejemplo del libro que cualquiera lo motive, que no sea aburrido. No se trata de no salir a comer a comer fuera, si no de hacerlo pero pedir algo que le **gusta y sano**.

¿Qué porcentaje de actividad física recomendarías mensualmente?

Debes saber qué horario tienes o que rutinas sigues y en qué tiempo está tu salud física y mental. El tiempo que dedicas a ella. No gasta hablar más de semanas, no de meses. Hay cosas un mínimo de tiempo en el que el cuerpo empieza a notar cambios, que de entre **tres o cuatro entrenos** a la semana. Si hacen buenos entrenos **a partir del tercero** pueden estar trabajando bien el **cuerpo**. Es muy importante la salud de los entrenos. No es mismo hacer tres muy buenos, que **cinco** de **dice minutos**. Se trata de ser conscientes de eso. **Es** Mucho más que *fitness* hablo de las bases fáciles de **entrenamiento**, de trabajar todo el cuerpo para tener equilibrio.

Es muy importante la calidad de tu entreno.

A partir de ahí pregunga **dos semanas**, en clases de tonos a viernes, y ahaín retos de fines de semana que se pueden realizar a dos o tres meses. Una rutina para crear una base de trabajo y equilibrio de todo el cuerpo. Es cierto que en dos semanas puedes empezar a engancharte y algo y a ver cambios. No voa a adelgazar si no a estar muy fuerte pero sí que te va a sentir mucho mejor. A partir de ahí cambiarlo la rutina, el ejercicio, aumentar repeticiones, peso...

Durante el año pasado hemos comprobado que, sobre todo en el tema del fitness, los redes sociales han sido un altavoz muy potente.

Es una locura, sí **apoyo** es brutal. Yo no era **entrenador personal** de **España**. Yo solo doy pautas de lo que debería ser, pero sí hay ejidos que hoyga alguna **patología** determinada o problema de movilidad debe ir a su **especialista**, que puede ser un médico o un principio, debería ser un **fisioterapeuta**, que le dará sus pautas. A partir de ahí, lo que hacemos los **entrenadores** es ajustar al ejercicio. En otras palabras, como hacía antes de **'Mulvete en casa'** si que pongo diferentes niveles de **intensidad**. Cada persona debe saber dónde está en especialidad y en limite y a partir de ahí establecer lo que le vaya mejor.

Mucha gente no es consciente de que su cuerpo es su transporte de vida

Hablamos entonces de una noción holística del bienestar y de que sentirse bien con uno mismo guarda relación con mantener el equilibrio interior con el exterior.

Mucha gente no es consciente de que su cuerpo es **transporte de vida**, y le cuidan o le maltra. O tienen lesiones o enfermedades. Y, si es probable que la vida se lo vaya a pasar algún inconveniente en el **futuro**, si además de una juegas mal **tu** cuerpo, si no le cuidas, si no le alimentas bien, si no le das el descanso que necesita, si no le estiras, si no le estiramos, si no le hacemos bien y a **no entrenan bien**, con el paso de los años lo vamos no detectan y los sintiendo si atrofia. Además, el factor mental es **muy fuerte** a nivel de resultados. La persona de la **tercera edad**, por ejemplo, cuando empieza a moverse notan cambios increíbles en pasos físicos. Estarán una hora tiene que ir a la televisión, además de los entrenamientos, hubiese algo dedicado a las personas de la **tercera edad**.

Educar en bienestar desde la televisión, ¿no?

Cuando lo piensa me da vértigo. ¿Por qué no hay **programas** en la **televisión**? ¿Por qué solo hay **Youtube** o plataformas y aplicaciones de entrenamientos? Es el **sonido**. Me encantaría que la salud pueda estar en la televisión. Que no sea solo telejuegos, cocinar, series y sofá. Pido **educación física, mental y alimentaria**. Duela no gran cambio a nivel de sociedad. Cuando me dijeron la frase en la que se establecía **'Mulvete en casa'** pensaba que no iba a tener éxito, pero al final hubo hasta personas que hablaron **etcetera en autoayuda**. Hay que tener confianza en esto.

De todos estos temas trato 'Mucho más que fitness'. ¿Qué sensación te gustaría que se llevaran los lectores tras su lectura?

Primero que se sientan bien. Que lean y para mí, es eterno **identificados**. Que piensen en cómo están buscando las cosas y **cómo salvaldar**. A partir de ahí que puedan **ayudar** y todo el mundo. Me encantaría que gustara también a muchos **adolescentes**, porque la mayoría no son conscientes de que existen otras salidas de **entrenamientos con mínimo**. Yo hago cosas entrenamientos diferentes que también están más allá. Me muevo con la música, hago cosas... Es una motivación distinta. Esta motivación es la que me ha llevado a querer superarme día a día y hacer cambios, incluso, en todos los que **me rodean**.

©2020 Hearst Magazines S.L. Todos los derechos están reservados. Prohibida la reproducción, distribución, adaptación, comunicación pública y transformación.