

*una guía de consejos y  
experiencias por @pulguirina*

# COMO SER SALUDABLEMENTE FELIZ

ENJOY  
#PLAZARIO2  
Y NO MORIR EN EL INTENTO



**10**

CONSEJOS

---

IRINA RODRIGUEZ  
PULGUIRINA.COM



Hola, mi nombre es Irina, pero seguro me conoces por mi marca personal en redes sociales como PULQUIRINA. Después de mucho pensarlo, decidí compartir mis experiencias y vivencias dentro del camino de la vida Fit y Saludable, y por eso creé esta guía para ti.

Seguramente te has encontrado con un montón de blogs, posts, videos y pare usted de contar, sobre ser Fit, saludable y todo esto de qué comer, cómo entrenarte, incluso cómo vestirse, entre otras cosas. Yo también los he visto, y creo que hay algo que les falta, algo que para mí es clave, y quiero contarte de qué se trata.

Ahora que sabes la razón que me motivó a escribir esta guía, quisiera presentarme un poco mas contigo, para conocernos mejor, ya que la confianza viene de conocerse, ¿no crees?

## *Sobre Mi y de por qué soy como soy*

Primero te cuento el currículum formal: Soy Licenciada en Danza, Instructora Multidisciplinaria (pilates, yoga, stretching, personal trainer, lyra, telas, pole, acroyoga), Auxiliar Contable y Auxiliar de Fisioterapia.

Probablemente piensas que algo no encaja en todo esto, pero la gracia de lo que se aprende está en saber combinar, igual que pasa con la ropa.

Ya sabes mis credenciales formales, ahora te hablo un poco más de mi cómo persona. Desde muy pequeña he estado ligada al deporte y movimiento; empezando en preescolar con natación y karate. Luego, al pasar a la primaria, empecé con la gimnasia (mi primer gran amor) llegué a competir en esta disciplina, y fue mi primera experiencia consciente de entrenamiento y preparación física, diría que es un punto clave en todo esto del movimiento en mi vida.

Con la gimnasia aprendí cosas claves para el resto de la vida, cómo la disciplina, la constancia, y enfrentar los miedos. Anoten eso por ahí, que más adelante lo retomaremos.

Luego de mis años de la gimnasia, pasé por el futbol y luego por la esgrima, en la cual también llegué a competir a nivel nacional. Del futbol rescato que me motivaba a medirme con los hombres, me encantaba entrenar con ellos porque me exigía más y eso me hacía sentir mejor. De la esgrima, rescato la concentración y el reaccionar rápido, era lo que te permitía tirar los asaltos de mejor manera.

Mi vida en torno al movimiento cambió al iniciarme en la danza, a los 18 años, porque ya no era sólo cuestión de entrenar para ganar, sino para expresar.

Esto amplió mi visión del entrenamiento físico. Mientras recorría mi camino de formación como profesional de la danza entendí lo que se convirtió en un punto clave para mi filosofía actual de entrenamiento: Hay que aprender a escuchar nuestro cuerpo.

Entonces vino el Pilates, de improviso, como un reto, y dije: SI. Años después le dije SI nuevamente a otra práctica, esta vez fue el Yoga. En un primer acercamiento, confieso que no me llevé bien con él, pero al mudarme de país fue justamente el Yoga el que me ayudó a reencontrarme.