

### ME PONGO DE PIE...

### ME VUELVO A SENTAR

Nadie ha dicho que se trabaje mejor con el trasero pegado a la silla ocho horas *non stop*. Así que sigamos el ejemplo del gurú de la Dieta de La Zona Barry Sears, que confesaba a GRAZIA haberse hecho construir una mesa de arquitecto para poder teclear de pie. «Es la única forma que tengo de evitar el sedentarismo, porque paso mucho tiempo al día escribiendo». Felipe Isidro, responsable internacional del Departamento de Actividad Física del Método Pronokal, nos da una versión más factible: «Estar de pie requiere tensión de los músculos y energía. Cuando tengas que revisar un documento, por ejemplo, hazlo de pie. Si te levantas de la silla durante diez minutos cada hora, en una jornada laboral de ocho horas, habrás quemado cien calorías», explica. Este mismo consejo sirve para las salas de espera, las colas en el banco... Si puedes, no te sientes. Por supuesto, queda prohibido comunicarte con tus colegas por correo electrónico. «Cuando quieras decir algo a alguien, levántate de la silla y camina hasta su escritorio. Si haces esto varias veces al día, puedes llegar a quemar hasta cien calorías extra por día», apunta el experto.

### TELÉFONOS QUE SON

### PODÓMETROS

Cuando preveas que va a ser una de esas mañanas que pasas colgada al teléfono, ponte zapato cómodo y hazte la dueña del pasillo. «Si caminas mientras hablas, estás moviéndote sin parar, y eso, además de aumentar el gasto calórico, activa tu circulación, favoreciendo el retorno y mejorando el estado de la celulitis», añade Felipe Isidro.

**GRAZIA recomienda:** descárgate en el móvil una aplicación con podómetro que te diga qué distancia has recorrido y cuántas calorías has quemado mientras hablabas. La firma Runtastic tiene

## COME RÁPIDO Y, ANTES O DESPUÉS, VETE UN RATO A LAS ESCALERAS.

uno fabuloso, compatible con iPhone y Android, y completamente gratuita.

### TRASERO A PRUEBA DE 'WORKAHOLICS'

Aunque en GRAZIA hemos probado a reptar con las piernas por la moqueta, para fortalecer los glúteos, no todas las oficinas tienen la suerte y la libertad de disfrutar de este ambientazo. «Pasar mucho tiempo sentada es uno de los principales enemigos de unos glúteos tonificados; el sedentarismo hace que el músculo pierda tono y caiga. Además, si no mueves las piernas, estas retienen líquidos, uno de los principales desencadenantes de la aparición de celulitis», advierte la experta en estética Felicidad Carrera. «No olvides nunca —añade el entrenador Marcos Flórez—, que cuando no haces nada de ejercicio, tu cuerpo ahorra energía y la guarda en forma de grasa».

**GRAZIA recomienda:** come rápido y, antes o después, vete un rato a las escaleras. Aunque es el ejercicio más rentable que vas a poder hacer en los límites de la oficina (puedes gastar hasta 800 calorías por hora), tampoco es buen plan volver a trabajar empapada en sudor. Úsalas como *stepper* para endurecer. «Subir escaleras ejercita los glúteos y tonifica el músculo isquiotibial, la cara posterior del muslo, donde se concentra bastante flacidez», añade la doctora Paola Rosso, especialista en Medicina Estética y Nutrición de la Clínica Corporal M+C.

### FAN DE LA FOTOCOPIADORA

Si te ha tocado la fabulosa tarea de hacer mil fotocopias o mandar faxes hasta al sursuncorda, aprovecha el

momento para invertirlo en tu *operación bikini*. «Mientras estás quieta ante la máquina, ponte de puntillas. Sube y baja repetidas veces (apoyando y levantando los talones). Así tonificas los gemelos y, además, quemas calorías sin darte cuenta», sugiere el experto de Pronokal.

### ¿PEGADA A LA SILLA...?

### 'YES, YOU CAN!'

En los trabajos donde tienes que estar sentada sí o sí, también se pueden esculpir las curvas. Por ejemplo, moviendo los pies constantemente para activar la circulación. También es recomendable apretar los glúteos durante unos segundos y repetir este ejercicio en series de ocho. ¿Un truco para el abdomen? Pega la espalda al respaldo, relaja los hombros, baja el pecho y contrae el abdomen. Alterna esto y el suelo pélvico (contrayendo y relajando el músculo) y matarás dos pájaros de un tiro. ¿Cuántas veces? Unas tres o cuatro... cada hora.

### SIÉNTATE EN UNA PELOTA

¿Trabajas sola en casa? ¡Bienvenida a la República Independiente de tu Oficina! Sigue el consejo de los mejores entrenadores del mundo: sustituir la silla de trabajo por una *fitball* (pelota gigante) de las que se usan en Pilates. Por el mero hecho de mantener la postura encima de ella mientras trabajas, realizas múltiples movimientos posturales que te ayudan a ponerte en forma. Miguel González, regional fitness manager de Holmes Place Spain, te da su pauta: «En dos horas, mejor no consecutivas, además de quemar cien calorías extra, fortalecerás el *core*, la zona central de tu cuerpo, una de las que más se resienten por el sedentarismo».