

El fisicoculturista David Verdú se prepara para competir en un concurso internacional

23/01/2022



David Verdú es un reconocido fisicoculturista local que se está preparando para una nueva competencia que se realizará próximamente en Mendoza, de cara a posteriores eventos de tinte internacional. Al respecto, dijo a Diario San Rafael y FM Vos (94.5) que “el 30 de enero es la Copa de Verano que se realiza en Mendoza. Es una puesta a punto como prueba y error

para encarar el torneo de Mercosur que es el 25 de febrero. Este es un torneo internacional, en el cual ya asistí y tuve la oportunidad en el año 2019 de salir campeón, por lo que iré a dar batalla nuevamente para ver si logro el segundo título". Comentó que "para ingresar a este tipo de eventos tiene otro nivel. Es un evento de mucho glamour, hay que llevar un slip reglamentario, ir bronceado y depilado completo y con un porcentaje de grasa muy bajo y deshidratado. Se mira el tono muscular del cuerpo que cuanto más estético y más saludable se vea, más posibilidades uno tiene de ganar".

El deportista se refirió al exigente entrenamiento para este tipo de competencia y explicó que "durante el año es un entrenamiento de una hora, donde se consumen muchas calorías, se comen seis comidas diarias. Ya llegando al torneo se hace un déficit calórico esto hace que el cuerpo empieza a usar esas reservas de energía, que se acumulan entre la piel y el músculo, lo que se llama tejido adiposo y al consumirse se afina la piel, se empieza a ver el desarrollo de cada músculo. Ahí se ven los últimos detalles, pero también depende de la vida personal de cada uno, aunque de todos modos, se trata de una preparación a largo plazo".

Sobre la actualidad para este torneo, y lo que viene, dijo que "hoy estoy comiendo seis comidas por día, tres porciones de pechuga de pollo hervidas sin sal, con orégano y provenzal. Cada porción pesa 250 gramos. Luego consumo 24 claras de huevos, distribuidas en tres porciones, es decir 8 claras de huevo por porción. También muchos vegetales de color verde para una buena digestión a lo que se suma un entrenamiento de cuatro horas diarias".

El deportista comentó que los gastos son elevados para estos tipos de torneos, donde solamente la crema para bronceado vale más de 20 mil pesos. "Seguramente con la ayuda del Gobierno para este tipo de eventos sería todo más fácil. Estoy representando en el torneo Mercosur, no solamente a San Rafael sino también a la provincia de Mendoza y a nuestro país. Ojalá que también los funcionarios apoyen este tipo de deportes porque, más allá de la pasión que uno le pone, siempre se

necesita ayuda”.