

Fisicoculturista sanrafaelina ocupó el tercer lugar en un torneo nacional en Córdoba

24/03/2021

Tras llegar de su participación en un torneo en Córdoba, Verónica García dialogó con FM Vos (94.5) y Diario San Rafael sobre lo que fue su paso en la Copa MAG, un campeonato al que asistieron gran parte de los fisicoculturistas que participarán la semana próxima en el campeonato sudamericano en Buenos Aires.

“Era un importante torneo al que asistían atletas que ya vienen muy preparados, muy afilados”, dijo García. “Nos fue muy bien, pese a todo quedé tercera. El nivel de los competidores es tremendísimo. Es ver el escenario y asustarse, al subir unos nervios... pero muy bien, súper feliz, lo disfruté, los premios, las chicas, estuve con mi entrenadora, con mis compañeras de entrenamiento, con chicas de todo el país, chicas de San Juan, de Santiago del Estero, de Salta y de Mendoza fue la única participante”, dijo esta mujer que desde hace casi cinco años está abocada al fisicoculturismo, con una gran intensidad en lo vinculado al ejercicio y la alimentación. “Tengo en mente que si voy a hacer algo, tiene que ser así porque me gusta hacerlo bien. Los resultados obviamente, son óptimos y en menos tiempo los cambios son mejores, son más bruscos, es más rápido el cambio. La conducta, la dedicación acá es esencial”, aseguró.

De cara a este torneo, hace meses que empezó a reducir la ingesta de carbohidratos, luego los aceites y así fue restringiendo a fin de alcanzar el objetivo. “Ahora venía haciendo un poco de descontrol, después del torneo. Pero a partir de mañana o pasado, mi vida continúa normalmente en el estilo de alimentación, el estado de vida va a ser el mismo; trato de comer sano todo el tiempo, ver qué es lo que puedo

comer, qué es lo que no”, destacó.

Expresó que muchas chicas le hacen diversas consultas y desean saber cómo es la vida que lleva, su estilo, que se ven interesadas en el entrenamiento. “Me escriben las chicas para decirme que quieren hacerlo de alguna manera, quieren comer sano y quieren estar como yo. Realmente se puede y tengo alumnas que han cambiado y que en un mes están realmente felices”, señaló.