

## **Herbalife Nutrition organiza los coloquios "Deporte en Femenino"**

**En medio del confinamiento por coronavirus que estamos viendo actualmente, Herbalife Nutrition ha reunido de forma virtual a cuatro grandes deportistas para compartir sus opiniones sobre el deporte femenino, las claves del éxito de los deportistas de élite y cómo la pandemia está cambiando las reglas del juego**

La compañía global especializada en nutrición y estilo de vida saludable, Herbalife Nutrition, ha reunido a cuatro grandes deportistas de España para un coloquio virtual de Deporte en Femenino.

Las jugadoras de vóley playa Lili Fernández y Elsa Baquerizo, la futbolista del Atlético de Madrid Femenino Olga García y la jugadora de baloncesto Leticia Romero pudieron compartir a través de Zoom, desde sus respectivas casas, sus opiniones sobre el estado del deporte femenino en el país y las dificultades a las que se enfrentan los deportistas de élite por la emergencia sanitaria del COVID-19.

Las jugadoras explicaron cómo la cuarentena está afectando su preparación deportiva y la planificación de la temporada. Al mismo tiempo, expusieron cuál creen que será el nuevo valor que tendrá el deporte en la sociedad tras la crisis.

“Tengo un gimnasio montado en el patio de casa. También tengo una bici con un rodillo, con lo cual ahí puedo hacer la parte de cardio, y luego tengo la opción de no perder el contacto con el balón, con esa red de vóley huerta que tengo ahí montada y no me puedo quejar”, explicó Lili Fernández, quien se estaba preparando para participar en sus terceros Juegos Olímpicos en Tokio, ahora aplazados hasta el 2021.

Su compañera olímpica, Elsa Baquerizo, vive en un apartamento por lo que ha tenido que adaptar su preparación física a un espacio cerrado y mucho más reducido. “El control con el balón, pues, como todas, lo perderemos un poco. Ahora tenemos un trabajo de ver algunos partidos, vernos a nosotras. Nuestros preparadores físicos lo llevan lo mejor que pueden”, agregó.

Por su parte, Olga García reveló cómo es la comunicación con su equipo de trabajo en estas circunstancias. “Cada semana nos mandan un planning. Antes de las 11 siempre tenemos que mandar el peso para el tema nutricional y tengo la suerte de que nos mandaron una bicicleta”, dijo.

Leticia Romero, quien sufrió una lesión en la rodilla el pasado noviembre, explicó que por este motivo su preparación ha sido distinta a la de sus compañeras de charla. “Tuve mis dos semanas en las que parecía que no avanzaba, pero ahora sí que estoy yendo al club. Hago la parte de fuerza aquí en casa y lo de moverme más sí que lo hago en el club, en las instalaciones, me han dado una autorización”, añadió.

#### Nutrición deportiva en tiempos de confinamiento

La alimentación saludable también fue uno de los temas destacados durante el coloquio. Alimentarse de forma sana y equilibrada es fundamental para todos los deportistas de élite activos. Adaptar la nutrición al tipo de deporte y las circunstancias es esencial. En este caso, prácticamente todas las chicas han tenido que reducir su consumo calórico.

“Tengo que hacer fotos de las porciones para que vean la cantidad porque, al final, quieras o no, estamos perdiendo peso. Tenemos que tener ese régimen controlado”, manifestó Olga

Para Lili y Elsa también ha sido importante controlar las cantidades de carbohidratos, mientras que Leticia ha tenido que seguir la misma rutina de recuperación que le fue establecida antes de la cuarentena.

“Tengo controladas por peso las proteínas y los carbohidratos y los tengo distribuidos en función de los entrenamientos. Todo el tema de la suplementación es súper importante. No es lo mismo alimentarse adecuadamente que alimentarse para rendir en un deporte porque dependes de tu cuerpo”, destacó Lili.

#### Competiciones aplazadas

Lili, Elsa, Olga y Leticia son deportistas de alto nivel que han participado en competiciones mundiales, europeas y hasta en las Olimpiadas. Ello requiere -además de una buena preparación física- mucha mano izquierda con la presión psicológica derivada tanto de los triunfos como de las derrotas.

Y aunque las competiciones han sido canceladas o aplazadas, las deportistas mantienen el mismo entusiasmo por la clasificación y la preparación previa.

“Una clasificación olímpica es un premio a un trabajo duro que has estado realizando durante años. Es una experiencia inolvidable, es otra cosa. Se juntan los mejores atletas de todo el mundo en un mismo sitio y en un mismo momento y eso se transmite”, dijo Elsa en alusión a las dos experiencias en Juegos Olímpicos que vivieron ella y Lili y a la tercera clasificación que podrán disputar posiblemente el próximo año.

“En la WNBA pude jugar una liga que es totalmente diferente, comparado con las Ligas de Baloncesto de Europa, porque es todo a nivel masivo: el espectáculo que ofrecen los partidos, cómo se lleva la organización, es prácticamente como una NBA femenina, tal cual. Te da esa experiencia para luego traértela a las ligas europeas”, aseguró Leticia, por su parte.

#### Constancia y motivación

Las chicas se mostraron entusiastas sobre la posibilidad de que el COVID-19 cree un cambio de mentalidad en la sociedad y en la valoración del deporte profesional en general.

Leticia, de hecho, apuntó a la importancia de que los estadios se puedan llenar nuevamente a largo plazo: “Al principio, veremos cambios y la gente irá con más cuidado. Yo quiero pensar que en los deportes no afectará a ver los estadios llenos, a que la gente siga viniendo”.

No existen fórmulas para el éxito, pero sí dos factores que tienen que estar presentes en todo deportista de élite: la constancia y la motivación, algo que quedó en evidencia en este coloquio.

“Creo que todos somos muy persistentes, muy cabezotas y exigentes con nosotros mismos. Quiero que mi límite siempre sea algo que parezca imposible. Forma parte de nuestra filosofía y de nuestro trabajo”, indicó Lili.

“El componente mental es la clave mas importante que puede tener un deportista. De cada circunstancia tienes que aprender algo que en un futuro te va a servir”, expresó Olga.

Leticia y Elsa también destacaron la importancia de ser humildes y competir con uno mismo. “Todos estamos esforzándonos para lo mismo, todos estamos todos los días al pie del cañón”, concluyó Elsa.

Vídeo completo de la conversación aquí: [https://herbalifenutrition.madisonsports.es/info/ColoquioDeporteEnFemeninoHerbalifeNutrition\\_abril2020\\_aaff.mp4](https://herbalifenutrition.madisonsports.es/info/ColoquioDeporteEnFemeninoHerbalifeNutrition_abril2020_aaff.mp4)

#### Sobre Herbalife Nutrition Ltd

Herbalife Nutrition es una compañía global que se dedica a cambiar la vida de las personas con productos nutricionales de calidad y una oportunidad de negocio demostrada para sus Miembros Independientes desde 1980.

La compañía ofrece productos de alta calidad, respaldados por la ciencia, que se venden en más de 90 países por Miembros Independientes, quienes brindan formación personalizada para inspirar a sus clientes adoptando un estilo de vida más saludable y activo. A través de su campaña global para erradicar el hambre, Herbalife Nutrition también se compromete a llevar nutrición y educación a las comunidades de todo el mundo.

Para más información, por favor visite [IAmHerbalifeNutrition.com](http://IAmHerbalifeNutrition.com).

Herbalife Nutrition también invita a los inversores a visitar su página web de relaciones con los inversores en [ir.herbalife.com](http://ir.herbalife.com), donde encontrarán toda la información financiera actualizada, así como las últimas novedades.

#### **Datos de contacto:**

NURIA SANCHEZ  
917818090

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Fútbol](#) [Básquet](#) [Sociedad](#) [Otros deportes](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>