

## 10 razones para estar en forma por Paco Roncero, un chef 'Iron Man'



Ver fotos



20 may 2015 [CARLOS NIETO](#)

El IronMan de Lanzarote iba a suponer para Paco Roncero el deseado debut en este tipo de pruebas... Diadora y Arena se aliaron con el reconocido 'chef' para su primera participación. Pero, por desgracia, una lesión le impedirá cumplir su sueño. O al menos este año. Sin embargo, lo que no le va a impedir es seguir disfrutando del deporte desde que descubrió el 'running'. Éste es el decálogo 'fitness' de todo un 'iron chef', Paco Roncero.

### 1. Tu ejercicio favorito/fetiché

¡Correr!

### 2. ¿Qué ejercicio harías un día sin tiempo?

Simplemente trabajando con tu cuerpo, flexiones, fondos o bandas es suficiente. Si no tienes mucho tiempo el poder conseguir 10-15 minutillos de hacer algo trabajando con tu cuerpo es fantástico. Yo viajo mucho con las bandas o el TRX.

### 3. ¿Y un día en qué no te apetezca hacer nada de nada?

Pues descanso. Además el descanso es la parte fundamental del entrenamiento.

### 4. Un ejercicio que recomendarías para principiantes

Si lo que quieren hacer es correr yo recomendaría alternar 'running' y caminar. Tres minutos corriendo, dos andando... Y así hasta que lleguen a mayores cuotas.

### 5. Hacer deporte/estar en forma es importante porque...

Para mí es importante porque me hace sentirme bien. Me da libertad.

Anterior Portada Siguiente

◀ Lo mejor para reducir tripa: machacarse a abdominales o ...

Yoga, concentración para trabajar cuerpo y mente

▶



### Más Visto Lo Último

- Cristina Pedroche: "Voy a pasar el resto de mi vida con David Muñoz"
- Los 30 alimentos con más hierro para alejar el cansancio y el dolor de cabeza que provoca la anemia
- 9 ejercicios y 2 trucos para tener unos glúteos perfectos
- Las 10 reglas de oro para que funcione la fórmula de la felicidad 8-8-8 de Josef Ajram
- 7 recetas de batidos 'detox' caseros para todo el año
- 10 actividades inesperadas que te harán quemar calorías sin darte cuenta
- Los 16 mejores y más sexys culos de famosas: Kim Kardashian, Beyoncé, Sofía Vergara, Kate Upton...
- Las damas de la novela negra y sus misteriosas vidas
- 10 consejos para acertar con el rojo de labios
- Más famosas con sus fotos íntimas y desnudas 'hackeadas' en internet: de Rihanna a Jennifer López pasando por Vanessa Hudgens o Emily Ratjwoski

[Ver todos +](#)



## 6. Una zona que te 'obsesiona' trabajar y/o que se te resista

Bueno, la verdad es que no tengo ninguna que me obsesione. No trabajo nada en concreto, al final lo que trabajas es tu corazón. Yo he tenido exceso de peso, pero afortunadamente no tengo estrías ni nada que me cuelgue. Pero es verdad que a casi todos nos gusta tener un 'six pack'. Pero también me he dado cuenta de que para tenerlo el sacrificio es tan grande que no vale la pena.

## 7. Qué tipo de ejercicio prefieres, ¿pesas, 'cardio' o un poco de todo?

Yo soy muy de 'cardio', pero nunca dejo de lado entrenar en el gimnasio.

## 8. Un alimento/comida que te dé energía

La pasta. Es verdad que te da una energía impresionante. Luego los frutos secos y sobre todo los pistachos, yo consumo el pistacho americano y es fantástico.

## 9. Un alimento que te siente mal/prohibido

No, la verdad es que no tengo ninguno... Pero sí que hay que tener cuidado con la mezcla entre lácteos y los geles de glucosa o los refrescos. Si los tomas demasiado seguidos te puede hacer daño.

## 10. Para reponer energía tus pautas de descanso son...

No, la verdad es que duermo muy poquito al día. Pero la mejor manera de reponer creo que es un buen plato de pasta... ¡Y un buen trozo de carne! (risas)

 [Imprimir](#)

### Síguenos en Twitter

 En el Día Nacional del Celíaco, un repaso a los alimentos permitidos y prohibidos  
<http://t.co/FXnurXYMwB>

Hace 2 horas · responder · retweet · favorito

 ¡Atención! Si tomar poco hierro es malo, tomar mucho es mucho peor por esto...  
<http://t.co/Z5OYgk5tGI> #AdelgazarSabido

Hace 2 horas · responder · retweet · favorito

 Ana Botín vuelve a la lista @Forbes\_es ¡La única española en el ranking de las más poderosas del mundo!  
<http://t.co/EU1XY4qjNj>

Hace 2 horas · responder · retweet · favorito

 El look de la #ReinaLetizia en El Salvador: @HUGOBOSS + @AD\_Oficial + @Mango  
<http://t.co/kvnmM2IDnW>

Hace 2 horas · responder · retweet · favorito

**MujerHoy**  
 Me gusta  
A 1 162 214 personas les gusta MujerHoy.  
