

# TICA ARRASÓ CON TODO

Deporte

7 oct. 2021 Franklin Arroyo franklin.arroyo@lateja.cr

La costarricense Natalia Prado se coronó campeona absoluta de un torneo de fisiculturismo en Orlando, Estados Unidos, y es la primera tica profesional en la categoría Bienestar Femenino (Wellness pro).

Prado ganó la categoría de Bienestar Femenino (wellness) y el evento absoluto, o sea, fue la campeona de toda la competición. Gracias a eso, obtuvo un carné que le otorga el derecho de participar en eventos profesionales.

Natalia tiene una hermana gemela, Luana, quien también practica este deporte.

Precisamente por medio de Luana fue que la campeona le envió a La Teja esta declaración:

“Me siento muy feliz de haber logrado lo que me propuse años atrás. Convertirme en atleta profesio-

sional, la primera atleta wellness pro (una categoría profesional de ese deporte) de Costa Rica, en su sueño hecho realidad”, dijo la feliz ganadora, quien obtuvo el título este lunes.

“Gané el evento más importante a nivel amateur de fisiculturismo, y no solo triunfé en mi clase (categoría C) sino que Costa Rica se hizo sonar, ganamos el ‘overall’ (como decir el evento absoluto).

“Es algo histórico en el mundo del fisiculturismo. De verdad que es algo muy emotivo lo que siento en mi corazón en estos momentos”, expresó la atleta de 31 años.

Luana siguió la competencia por Internet y contó que se le salían las lágrimas cuando presintió que el triunfo era de su hermana.

“Eran 18 muchachas, ya habían lla-



Luana a la izquierda y su hermana gemela, Natalia.

mado a cinco competidoras y solo faltaba una, yo sabía que era el campo de ella. Cuando dijeron el 225, que era el número que tenía Natalia, se me salieron las lágrimas, estaba fría, en shock de la emoción”, dijo la gemela, quien transmitió por redes sociales el evento de su hermana para que amigos y familiares lo pudieran seguir.

“En ese momento, a ella la ubicaron al lado izquierdo de la pasarela y poco a poco la fueron haciendo al centro y siempre gana la que queda en el centro”, comentó.

Cuando se anunció el triunfo de la tica, la felicidad y el llanto de la hermana fue sin reparos, igual que el de la mamá, Marta Lucía Mora, que es la fan número uno de las gemelas.

Disciplina y constancia.

Luana fue a la que empezó a gustarle el asunto del fisiculturismo viendo competencias locales y un día le dijo a su hermana: “Compitamos”. Y fueron.

Eso fue en el 2013 y ambas solo compitieron juntas esa vez. En esa

ocasión obtuvieron el tercer y cuarto lugar de la competencia.

Luana siguió yendo al gimnasio, pero no participó en más pruebas hasta el año pasado que lo retomó, mientras que Natalia no ha parado de ir a diferentes concursos hasta tres veces al año.

“Como somos de pierna gruesa, cuando abrieron esta nueva categoría (Bienestar Femenino) encajamos mejor”, explicó Luana.

Luana dice que un día en la vida de ellas es bastante pesado. Nada más presten atención.

Se levantan a las 4:30 de la mañana a hacer cardio, luego desayunan y se alistan para ir a trabajar, ambas laboran en el Poder Judicial.

Cuando salen del brete van al gimnasio de 5:30 de la tarde a 7:30 de la noche, aproximadamente, y deben dormir muy bien, por lo tanto se acuestan tipo 9:30 o 10 p.m. Eso todos los días.

Además, la dieta es muy estricta, deben comer siete veces al día y



Natalia quedó campeona y se convirtió en atleta profesional.

combinar todos los tipos de alimentos, como carbohidratos, proteína vegetal, proteína animal, aminoácidos, hierro, de todo.

“En eso se debe ser muy estricto y es difícil. A veces alguien se está comiendo un chicharrón o una hamburguesa y uno está con arroz, pescado y ensalada, y se tienen que pesar las proporciones, de acuerdo al régimen que cada quien necesita”, dijo.

Escribe un comentario

Escuchar Ver página Compartir Guardar Más

