

A full-page photograph of Catherine Fulop, a woman with long brown hair, smiling and sitting on a wooden Adirondack chair on a beach. She is wearing a blue blazer and a white skirt with a gold polka-dot pattern. The background shows the ocean waves.

**CATHERINE FULOP**

*Espléndidas*

CÓMO LOGRAR NUESTRA MEJOR VERSIÓN

CATHERINE FULOP

*Espléndidas*  
CÓMO LOGRAR NUESTRA MEJOR VERSIÓN

*mi*

C

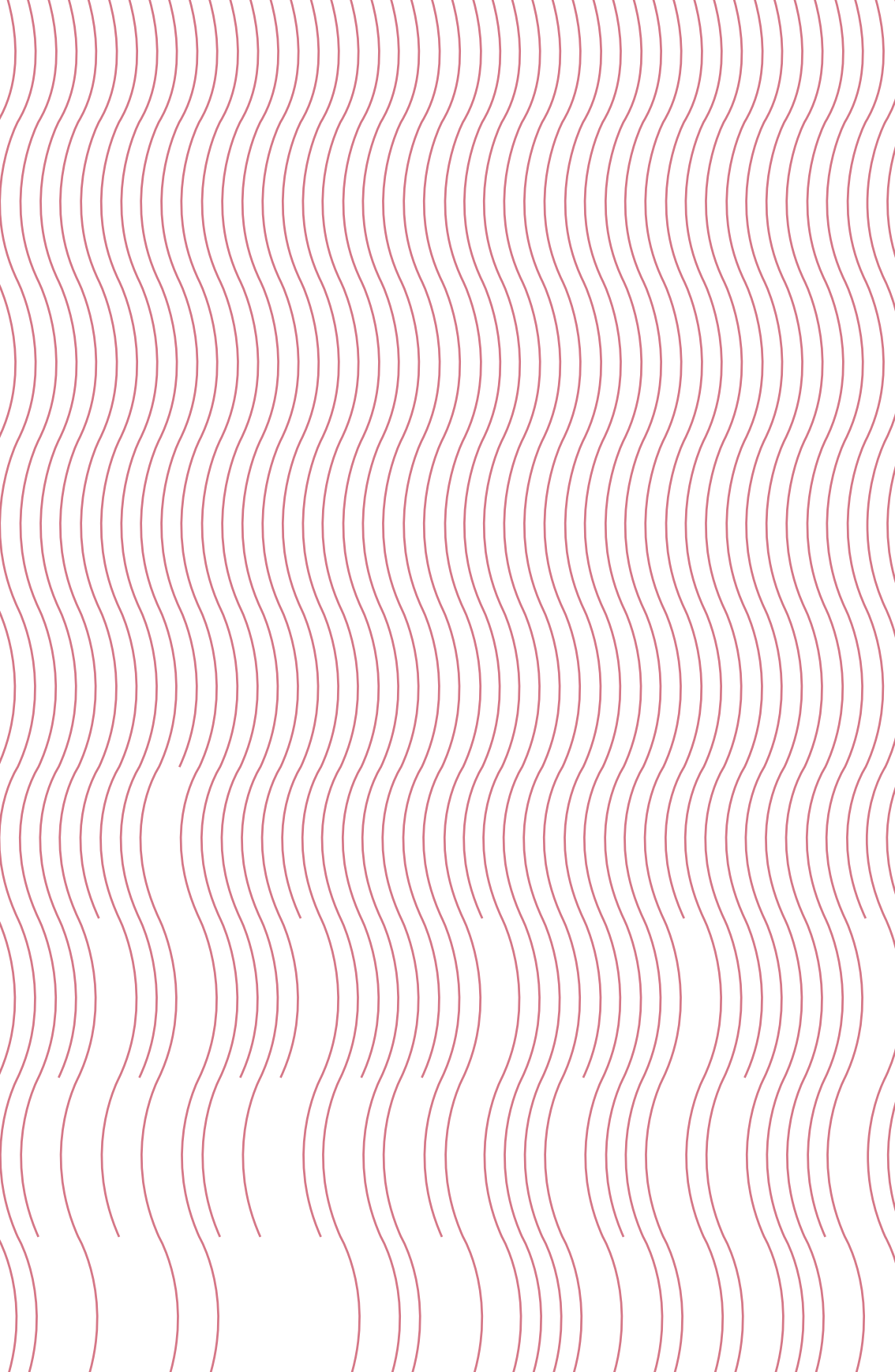
F

P

U

*R*

O



# 1.

## CÓMO LLEGAR ESPLÉNDIDA A LA MITAD DE LA VIDA

(¡HAS RECORRIDO UN LARGO CAMINO, MUCHACHA!)



**E**stoy convencida de que somos lo que pensamos y lo que comemos. Me costó mucho tiempo descubrir esto y entender que el bienestar depende de tres pilares fundamentales: **alimentación, ejercicio y espiritualidad**. Me di cuenta de que el equilibrio en la vida se logra solo trabajándolos, no hay otro secreto. Y que si no pensamos —y trabajamos— esto de manera integral, solo vamos a obtener resultados superficiales, que además no se sostienen en el tiempo.

Tuve la bendición de haber nacido sana, sin grandes complejos y con un cuerpo fuerte y bello (y no porque tuviera nada en especial, hoy con la sabiduría de los años veo y creo que todos y cada uno de los cuerpos son bellos, a su manera). Aunque no siempre lo sentí así; cuando era chica pensaba que mis caderas eran anchas, y mis brazos y piernas largas y flacas como fideos; me sentía muy incómoda por eso.

Vale aclarar que en esa época (los setenta y ochenta), las mujeres íconos de belleza estaban bastante bien formadas, eran caderonas y muy *sexy*, y yo, que tenía mis piernas y brazos tan flacos y los huesos tan marcados, me sentía avergonzada. Hoy, por supuesto, lo agradezco, porque sé que justamente son los brazos y las piernas una de las partes del cuerpo más difíciles de definir y si se acumula grasa, se tornan difíciles de modelar.

Durante mis primeros años trabajando como modelo y actriz internacional, comí siempre lo que quise, jamás pisé un gimnasio ni me ejercité. No hacía dietas ni contaba calorías. Simplemente trabajé mucho, me mantuve en movimiento y logré mantener mi cuerpo de



*Cuando miro hacia atrás, me doy cuenta de que siempre estuve en un proceso de transformación, para llegar a ser hoy la mujer adulta que quiero ser.*



forma natural sin contratiempos. ¡Sin duda, una de las maravillosas bondades de tener veinte años!

La conciencia sobre la alimentación llegó a mi vida casi una década más tarde, cuando después ser madre por primera vez quedé absolutamente desconectada de mi cuerpo y tuve que salir desesperada a buscar ayuda. Había subido veinte kilos que no podía bajar y no soportaba verme al espejo. Durante las últimas semanas del embarazo, estaba muy hinchada, y tuve que hacer reposo y tomar un diurético indicado por mi médico. Había aumentado catorce kilos (apenas más de lo recomendado) y una parte era pura retención de líquidos.

Pero los kilos más importantes vinieron después de nacida mi bebé, porque me encontraba superansiosa y algo trastocada por las hormonas. ¡Me comía la vida, sin límites! Creo que el no dormir generaba que buscara energía inmediata, y lo más fácil y sabroso era la comida, especialmente las harinas y el azúcar. Hoy agradezco haber pasado por ese momento porque ese fue el comienzo del despertar de mi conciencia sobre el bienestar.

Cuando miro hacia atrás, me doy cuenta de que siempre estuve en un proceso de transformación, para llegar a ser hoy la mujer adulta que quiero ser. Siempre estoy en la búsqueda, a favor del cambio. **Porque la vida es así: es imposible ser siempre la misma persona, nos pasan cosas, y nuestro cuerpo y nuestro interior cambian aunque no queramos o no nos demos cuenta.** Por mi parte, siempre intuí que tengo algo que no sé bien qué será, quizá sea un don, o una

facilidad, una intuición, o algo que tiene que ver con la positividad y los buenos pensamientos, y creo que eso fue lo que siempre me hizo seguir adelante.

Y es que no hay que dudar en salir a buscar e intentar transformar las cosas de la vida que nos aquejan o no nos gustan. En ese momento puntual, después de que naciera Oriana, no dudé en buscar ayuda para sentirme bien con mi cuerpo, y por ende, conmigo misma: el afuera y el adentro siempre están relacionados. **Si no nos gusta lo que vemos en el espejo, difícilmente nos sintamos bien; si no nos sentimos bien internamente, difícilmente nos guste lo que veamos en el espejo.**

Así, en ese momento, pude recuperar mi salud modificando mi alimentación. Cuando hablo de salud, me refiero a la energía; estaba realmente agotada: dormía poco porque amamantaba a mi bebé y aunque muy pronto durmió cinco o seis horas seguidas, nunca lograba conciliar un sueño profundo (¡porque hasta que le sacaba el provechito y le cambiaba el pañal, ya amanecía y el día comenzaba!). Por eso nunca estaba de muy buen humor y la alimentación evidentemente no me ayudaba a favorecer este panorama.

Algo no andaba bien, con tan solo treinta y un años vivía cansada... y al modificar mi alimentación, pude recuperar la energía que sentía que me faltaba. Gracias a eso aprendí que mi cuerpo es mi templo y que lo tengo que cuidar. Sobre todo, si lo voy a exigir. Y lo exijo, porque soy mujer, madre, esposa, hija, actriz y muchas cosas más, y eso requiere de mucha energía. **Entonces lo ayudo, lo escucho y me enfoco.**

Empezar a comer 100 % orgánico, fresco, casero y variado fue como una revolución. Me permitió volver a estar en contacto con mi cuerpo y conocerme en profundidad, registrar qué alimentos me hacen bien —como las frutas y verduras, los batidos de proteínas, los alimentos orgánicos— y cuáles mal —¡las galletas cargadas de grasa o lo primero que encontraba en el kiosco!—, que no son los mismos para todos. Y aprendí a organizar mi alimentación con imaginación y a comer exactamente lo que necesito para estar activa, fuerte y feliz, buscando, experimentando y apoyándome en los grandes maestros que la vida me ha acercado.

Gracias a ellos sé que sumar buenos hábitos alimenticios a nuestra vida es fundamental (ya lo vamos a ver en profundidad en el siguiente capítulo, referido a la alimentación) y lo comprobé además leyendo mucho, porque siempre supe que saber es poder.

La actividad física, por su parte, creo que tuvo un rol aún más protagonista en mi vida. Y fue todo gracias a la influencia de mi marido y su familia, que lograron que me interesara en empezar a hacer ejercicio (antes de conocer a Ova, entrenaba cada tanto, pero sin constancia). Ova y Gaby son grandes deportistas y llevan una rutina muy rigurosa, no podrían estar un día sin ejercitar.

De la noche a la mañana, cuando comencé a ser parte de la familia, pasó a ser imprescindible también para mí que, si viajábamos, nuestro hotel tuviera un gimnasio y así poder continuar haciendo nuestros ejercicios. Y aunque comencé entrenando sola y a mi manera, me entusiasmé tanto con el desafío que me metí a fondo, y probé hacer de todo: *spinning*, pilates, cardio, *functional* y más. Por momentos practicaba una cosa y luego me aburría y hacía alguna otra, me manejaba con mucha libertad.

En 1995, embarazada de Oriana, mi médico me vio tan ansiosa que me mandó a hacer el curso de parto. Allí conocí a quien se convertiría en mi *personal trainer*, **Verónica Segreto**. Cuando nació Ori, la contraté para que me preparara físicamente y de manera personalizada. Con ella sentí que pude emprender mi verdadero camino: juntas armamos una rutina pensada específicamente para mi cuerpo y los resultados fueron inmediatos.

Es muy importante mantenerse activo y trabajar en el propio cuerpo. Quienes no lo hacen, no se imaginan la confianza que eso brinda, lo bien que uno se siente después de hacer un poco de ejercicio. **Mucho ejercicio y una buena nutrición fue una combinación ganadora para mí y tuvo como resultado una transformación radical.** Logré recuperar mi figura o incluso quizá, mejorarla. Y ese cambio inesperadamente devino en una nueva veta en mi vida profesional.

Coincidió justo con una época en la que trabajaba intensamente durante la semana protagonizando *Ilusiones*, una tira para Canal 13, y estaba con ganas de buscar nuevos proyectos que me entusiasmaran y desafiaran, aunque como actriz y como madre en realidad estaba bastante limitada de tiempo. Sentía que la vida me había puesto en una nueva encrucijada y, como siempre, de pronto, surgió una oportunidad. Unos productores habían notado cómo mi cuerpo se había transformado gracias a mis nuevos buenos hábitos y me ofrecieron la posibilidad de hacer el programa de televisión *Catherine 100 %*. La “Fórmula Fulop” le dio un giro a mi carrera.



Grabando un programa diario de ejercicios para Fox Sports, uno de los canales deportivos más importantes de Latinoamérica y el mundo, acabé reconvertida en un ícono del bienestar y la actividad física. ¡Quién lo hubiera dicho! Yo, la chica de Petare, cuyo único *tip* para bajar de peso era subir y bajar de la montaña que rodeaba mi ciudad —el hermoso cerro El Ávila, dicho sea de paso, una actividad física muy de los caraqueños, ya que la ciudad se encuentra en un valle rodeada de montañas— un par de veces al día mientras charlaba con mis amigas; me animé a ser la Jane Fonda de la televisión argentina.

Fue un éxito. La gente estaba fascinada con el programa y yo me sentía feliz. Grabábamos de cinco a siete episodios a la vez —en general, los sábados, para no superponerse con mis otros compromisos laborales—, y a pesar de que muchas veces terminaba agotada, el esfuerzo valía la pena, sentía que me estaba reinventando y, además, que ese programa podría inspirar a las mujeres a que hicieran lo mismo que yo.

Pero no fue fácil. A mí siempre me costó mucho hacer ejercicio. Todo lo que logré, lo hice con esfuerzo y mucha exigencia: por ejemplo, amo comer y me cuesta moderarme. No está dentro de mi naturaleza ser muy activa, me encantaría poder quedarme sentada a la mañana tomándome un mate en lugar de matarme en el gimnasio; y es el día de hoy que sé que no debo pensar dos veces para levantarme temprano y ponerme las calzas para subirme a la bici y entrenar, porque si lo hago, ¡sé que no voy a lograr salir de la cama!

Me termino levantando solo porque entiendo que hay que ser rigurosos cuando se trata de nuestra salud. **En la vida hay que transformar los malos hábitos.** Y lo sé porque en la mía tuve varios. Por ejemplo, el cigarrillo, que durante tantos años consumí sin saber las consecuencias que traía.

Particularmente, siento que he sido toda mi vida una persona que se toma las cosas con intensidad, y esa intensidad me ha llevado a hacer cosas buenas, pero también malas. Cuando empecé el vicio del cigarrillo, fue por el simple hecho de que me parecía “canchero” y me hacía sentir mayor. Claro, con diecisiete años era una niña con la ansiedad de lograr todos los sueños que quería cumplir. Porque mi alma ya me lo había mostrado: sabía que tenía que ser buena en lo que hiciera y eso definitivamente me generaba mucha ansiedad, que era calmada con el cigarrillo. Que además me ayudaba a controlar el comer a deshoras.



*Y en este punto me detengo por un segundo. Porque quiero resaltar que de verdad los libros son fuentes inagotables de información.*



Uno no se da cuenta, se mete inocentemente en algo y luego comienza a construir mecanismos nocivos, como usar el cigarrillo para controlar el hambre o calmar los nervios... en definitiva, es un mal hábito, no hay mucha vuelta que darle.

Ya se los contaré más adelante, en el capítulo de alimentación, donde hablaremos de estos malos hábitos que hay que dejar... ¡sí o sí!, para estar espléndida. Solo les adelanto que, para ayudarme a dejar ese vicio, fue fundamental informarme, todavía recuerdo el libro *El placer de no fumar nunca más*, que revolucionó mi cabeza y me ayudó a desterrar el cigarrillo de mi vida. A partir de esa experiencia aprendí que **en los libros uno siempre puede encontrar grandes aliados**.

Y en este punto me detengo por un segundo. Porque quiero resaltar que de verdad los libros son fuentes inagotables de información que tenemos al alcance de la mano siempre, ya sea porque los compramos, nos los presten o los saquemos de una biblioteca pública. Por lo tanto, todos tenemos la posibilidad de aprender y mejorar. Depende de nosotros. Y es importante saber que cualquier oportunidad es buena para preguntarse: ¿por qué hago lo que hago?, ¿por qué fumo como fumo?, ¿qué es lo que estoy tratando de tapar cuando lo hago? Hacerse ese tipo de preguntas ayuda fundamentalmente a registrarnos y evolucionar.

Con un libro como guía, uno puede experimentar, hay mil métodos, mil maestros y expertos, y en ese sentido para mí, la gracia siempre estuvo en sumar y no tanto en restar. Quiero decir: en ir complementando los nuevos conocimientos con los que ya tenía para encontrar una nueva manera de encarar la vida, una que me resonara propia y genuina, adaptada a quien yo era en cada etapa de la vida.



Aprendí sobre el aporte verdadero de cada alimento y sobre el hambre real y emocional junto a **Jackie Lekerman**, mi primera nutricionista. Fue Jackie quien me instruyó a empezar a leer más y a buscar información siempre. *El método CLEAN*, del Dr. Alejandro Junger, fue otro gran libro de enseñanza para mí, uno de los últimos que leí por sugerencia de la licenciada en Nutrición María Cecilia Ponce, otra de los tantos maestros profesionales que han pasado por mi vida, quien trabaja junto con mi médico **Damián Rozenberg**, con quien me atiendo desde 2014 y a quien entrevisto en este capítulo.

El doctor Rozenberg es experto en genética celular, y con él realizo un tratamiento que es específicamente para mí, desarrollado tomando en cuenta la información de mi ADN y el estado de mis células. Volviendo al libro de Junger, creo que ha provocado un tercer vuelco en mi vida, y esto tuvo principalmente que ver con la incorporación de los jugos verdes a mis mañanas.

Desde el 2014 a fines del 2017, con mi trabajo en la radio Vale 97.5, conduciendo el programa *Mi gente bella*, resultaron unos años fatales para mi estabilidad emocional y física, aunque nadie lo notara. Fueron casi cuatro años de acostarme a las once de la noche, sin lograr conciliar el sueño hasta más tarde, y arrancar todos los días a las cuatro de la mañana para salir a mi trabajo sin falta, así lloviera a cántaros o fuese el Día del Trabajador.

Nada me podía detener. Todos los días, sin falta, estaba ahí, prendida en la radio lista para acompañar con todo a los argentinos que amanecían y viajaban a sus trabajos, y elegían mi programa porque sabían que lo hacíamos con amor y alegría. Y a pesar de disfrutar inmensamente de ese ciclo, de la gente con la que lo hacía y del desafío que significaba para mí, comencé a sentirme terriblemente mal. Mi rutina a contracorriente del mundo afectaba mi salud.

En su momento, no terminaba de procesar qué era lo que me estaba sucediendo, disfruté muchísimo trabajar en la radio pero los horarios hacían que no pudiera descansar correctamente, que me sintiera cansada, agotada, con mucha hambre y débil. Durante todo ese tiempo, mantuve mi rutina de ejercicios, pero me lesionaba cada dos por tres, y en lugar de estar quemando grasa, estaba consumiendo músculo.

Es que las doce horas de distancia entre la última y la primera comida del día no tienen que ser tomadas a la ligera tampoco. **Nuestro cuerpo necesita horas de descanso para desintoxicarse.**

Diariamente consumimos toxinas, metales pesados y todo tipo de elementos que nuestro hígado debe limpiar. Si no dejamos al cuerpo hacer ese proceso de limpieza, se satura y comienza a dejar de funcionar bien. Nos hinhamos, estamos cansados y nos sentimos mal en consecuencia.

Los jugos verdes —algunas recetas vamos a compartirlas en el capítulo sobre alimentación— son salvadores a la hora de desintoxicarnos. Si los desayunamos, le estamos dando a nuestro cuerpo el combustible que necesita para andar y limpiar el sistema correctamente.

Cuando el ciclo de radio se terminó para mí, logré sentirme aliviada. Aunque estaba triste por ya no trabajar con mis amigos en ese lugar que adoré, entendí que el universo me estaba dando eso que yo en el fondo deseaba profundamente: descansar.

Recuperé mis mañanas en mi casa, mis horas de descanso, incorporé los jugos y retomé con todo mis ejercicios diarios. Una vez más, me tocó sumar otro nuevo buen hábito para seguir. Gracias a eso me siento fuerte y revitalizada, pero sobre todo, llena de energía para enfrentar el día.

Logré atravesar mi menopausia sin perderme en el camino y siempre mantuve el control de mis emociones y mi cuerpo. Verdaderamente siento que estoy entrando en una gran etapa de la vida. ¡Me quedan pocos años para llegar a los sesenta y todavía no lo puedo creer! Quiero que la vejez me encuentre fuerte, y para eso estoy trabajando.

No pretendo estar como a los treinta años. Y aunque seguramente mucha gente dice que “parezco de treinta”, sé muy bien que no los tengo, cuando este libro los encuentre, tendré cincuenta y cinco años. Y quiero administrar muy bien esos años que me quedan hasta los sesenta, es un compromiso conmigo misma para entrar en esa nueva etapa y disfrutarla en todo su esplendor. Ese es mi objetivo y ojalá pueda ayudarte a ti también, que me estás leyendo, a llegar a esa etapa con felicidad, salud y energía.

En la vida he logrado muchas cosas de las que estoy orgullosa, pero hoy me siento en la tarea de planear la segunda mitad de mi vida y no puedo estar más entusiasmada. Ahora cerré heridas, dormí, tengo tiempo de limpiarme y de sanar, y la humildad indispensable para dar el próximo paso, en el que solo me interesa lograr trascender la belleza exterior y enfocarme en mi verdadera esencia, en mi espíritu, eso que escapa a toda edad y desgaste.