

# FANWODS ZINE

PARA LOS QUE ENTRENAN  
PARA LOS QUE LEEN  
PARA LOS FANS DE WODS





[www.wods.es](http://www.wods.es)  
[info@wods.es](mailto:info@wods.es)  
623 309 907

Carrer Saurí, 39, 08901  
L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona

Diciembre 2023

## **EDITORIAL – FIDEL ALS TEUS, per Dani Garcia**

Fa prop d'un any em vaig assabentar que obririen un mega gimnàs a prop del nostre. La típica cadena low cost sí, però en teoria serà molt i molt gran (i nou).

No vaig entrar en pànic ni molt menys, però mentiria si us dic que no em vaig preocupar.

La competència té coses positives, t'empeny a continuar treballant per millorar.

No seria la primera vegada que "competim". Nosaltres vam ser el primer box a L'Hospitalet i des de llavors han aparegut uns quants per la zona.

Tot i això, quan l'amenaça és una mega empresa i la competència no és en igualtat de condicions econòmiques, fa por.

Parlant amb el meu conseller i amic Carlos Iglesias, vam decidir focalitzar el nostre màrqueting en què es diferencia WODS d'un gimnàs o d'un centre d'entrenament convencional.

Vam crear la campanya a xarxes "Valores y Virtudes" on cada mes parlàvem d'un concepte que intentem fomentar a WODS i que

ens diferencia de la resta de llocs. Van sortir 9, però és clar, a les xarxes, que tot és ràpid i immediat, no n'hi ha tant d'espai per esplaïar-se.

D'aquí neix FanWODS, un fanzine sobre els valors i la cultura de la nostra casa. Per l'ocasió vaig proposar a les companyes del meu equip a què fossin elles i ells qui escrivissin des de la seva vivència, vinculant un valor fonamental de la campanya amb el seu dia a dia.

Entre els autors dels articles hi ha entrenadores, nutricionistes, terapeutes, psicòlegs i fotògrafs entre d'altres, però sobretot hi ha amics i amigues. A més de l'amistat, el denominador comú és que totes son part del StafFamily de WODS.

Formis part de la nostra comunitat o no, tinguis intenció de ser-ho o no, al fanzine, a més de publicitat, trobaràs informació valuosa per la teva salut.

Si després de llegir, t'animes a provar una classe, perfecte.  
Estàs convidada. Si no, també. Gràcies per llegir-nos.

Facis el que facis, intenta fer com nosaltres: fer-ho fidel als teus  
valors.





# wods

**PRUEBA UN ENTRENO GRATIS**



[wods.es/prueba](https://wods.es/prueba)

[www.wods.es](https://www.wods.es)

[info@wods.es](mailto:info@wods.es)

623 309 907

## **CAPÍTULOS**

1. Entrenar para desconectar, no para evadirte ..... 5  
Juanjo Santamaria
2. La variabilidad: un valor razón-dependiente ..... 10  
Aroa Soriano
3. Fuckwashing ..... 14  
Patricia Melgarejo
4. La solidaritat es contagia...també al box ..... 16  
Esther García
5. Un punt d'inflexió ..... 20  
Miquel Torras
6. En busca de la INFRAGILIDAD ..... 25  
Isaac Zoroa
7. Mi Patria ..... 39  
Carlos Iglesias
8. Diversión como viento a favor ..... 47  
Alberto Quiñones
9. Una carrera desigual ..... 50  
Daniel García







## **ENTRENA PARA DESCONECTAR, NO PARA EVADIRTE**

**Juanjo Santamaría**

*¡Entro rallada y salgo nueva!*

*Es que mientras entreno no pienso en nada...*

Si llevas un tiempo entrenando, seguro que has escuchado o dicho cosas como estas.

Probablemente hayas escuchado, e incluso dicho muchas veces, que entrenar es algo que te ayuda a desconectar, a relajarte, a no pensar, algo que hace que te sientas bien contigo. Precisamente el BJJ/Grappling que practicamos en nuestro Team es una de las mejores formas de conseguir esta sensación, ya que mientras intentas resolver el puzle de ganar el combate o de no perderlo, no sueles poder centrarte en nada más.

Y no es solo una sensación, ya que hay evidencias abrumadoras de los beneficios del deporte en este sentido. El deporte es muy bueno reduciendo el estrés y la ansiedad, mejorando el estado de ánimo, reduciendo la depresión,

aumentando la autoestima, mejorando el sueño, aliviando el estrés emocional, aumentando la socialización... La lista de los beneficios que produce en tu mente es muy larga, y seguro que a ti se te ocurre incluso alguno más.

La vida adulta moderna a veces puede ser un asco, muchas demandas, caos, obligaciones, exigencias,... Todo esto puede llegar a abrumar, y encontrar un refugio para nuestra salud mental se convierte en algo esencial.

Pero hoy no me quiero centrar en esta parte, quiero poner el foco en algo relacionado pero que a veces no se resalta como debería. Quiero hablar de la importancia de no tapar mis problemas con el deporte.

Es cierto, el ejercicio nos puede salvar el día, lo podemos usar como una pausa de nuestras preocupaciones diarias. Entrar al gym con la cabeza a mil y salir viendo esos problemas desde la distancia es una sensación que todos los que hacemos deporte conocemos:

*- Buah, venia sin ganas de nada y ahora estoy súper animado.*  
Pero esto puede ser un arma de doble filo si confundimos este alivio temporal con una solución a largo plazo.

Igual que muchas otras actividades, usar el deporte como una vía de escape constante de nuestros problemas es un error. Si lo hacemos corremos el riesgo de entrar en la rueda de hámster.

En lugar de enfrentar mis problemas emocionales o vitales, uso el deporte para no pensar en ellos, y así voy retrasando el momento de afrontarlos. Esto no solo aplaza la solución, sino que también puede hacer que la presión emocional y el estrés se acumulen ya que, por desgracia, la mayoría de los problemas no desaparecen solos. Así que, voy a hacer más deporte y así no pienso en ellos. Este círculo no tiene salida.

Como en todo, la clave está en encontrar un balance saludable. Usar deporte esta genial, pero también deberíamos enfrentar nuestros problemas directamente.

Por eso, me gustaría darte algunos consejos para poder hacerlo:

Autoconciencia: Es importante prestar atención a cómo te sientes emocionalmente. No hace falta hacerlo constantemente, ya que como se suele decir: “Si lo piensas mucho, lo complicas mucho”. Pero de vez en cuando está bien hacer un autoanálisis sincero de cómo estás. ¿Te cuesta

dormir? ¿El cerebro “no te para” en todo el día? ¿No tienes hambre en todo el día o siempre tienes hambre? ¿estallas emocionalmente por cosas que no tienen importancia? Si la respuesta es sí a varias de estas preguntas, quizá estás pasando por un mal momento. Reflexiona sobre si estás usando el deporte para tapar alguna otra cosa.

Habla de tus problemas: Con amigos, con familia, con quien sea. Por suerte en aquí en WODS nos apoyamos mutuamente. Aquí, no se trata solo de barras y pesas; se trata de construir relaciones sólidas que a menudo actúan como anclas en momentos difíciles. No subestimes el poder de expresar las cosas con palabras. A veces este simple gesto ayuda a aclarar y a poner las cosas en orden.

Establece Límites: el deporte, como todo, no debería hacerse en exceso. A veces el límite es difícil de determinar, “lo normal” es algo muy subjetivo, y debemos guiarnos por los demás. Por lo que hacen, o por lo que nos dicen.

Cuida de ti Mismo/a: Además del deporte, debería tener otras prácticas de autocuidado en tu vida, relajación, descanso, pasar tiempo con familia y amigos... Es importante también

buscar y conservar otros hobbies, cuantos más mejor. Así si nos falla uno (por una lesión, por ejemplo), tenemos los demás. Por último, Pide Ayuda: Si sientes que tus problemas emocionales te sobrepasan en algún momento o llevan mucho tiempo contigo y no desaparecen, no dudes en buscar ayuda habla con tus amigos o familiares y busca un profesional de la salud mental.

Como me dijo un día mi traumatólogo: Si puede no doler, para que va a doler.



## **LA VARIABILIDAD: UN VALOR RAZÓN-DEPENDIENTE**

**Aroa Soriano**

Créditos a los alumnos y alumnas que me ayudaron en este capítulo; tuve que pensar bien poco gracias a ellos.

Pregunté en clase qué es lo que les aportaba la *variabilidad* a ellos, enmarcando variabilidad como la posibilidad de hacer clases con enfoque de diferente índole: fuerza, resistencia, coordinativos, movilidad, etc. Y, valga el juego conceptual, me dieron respuestas diversas que obedecían a diferentes motivos por los que cada uno encontraba valor en tener versatilidad. Disparo: diversión, adherencia, superación o reto, aplacar el ego, trabajar eslabones débiles, conciencia, conocimiento y curiosidad, transferencias entre capacidades o hacia disciplinas lúdico-deportivas, y en conjunto un cuadro más completo de las múltiples funciones que puede cumplir un cuerpo sano.

Para los intensitos: vamos a desglosar.

Adherencia y diversión son dos características muy fuertemente correlacionadas, pero no causales. Nuestro

cerebro de mono busca estímulos, nos gustan los cambios: es normal, natural y no tiene nada de malo (en su justa medida). Los cambios facilitan evitar la monotonía - y posible aborrecimiento - y sacian a las mentes más curiosas. La diversión puede ser el motor principal para que una práctica resulte adherente a largo plazo, siendo la adherencia el atributo rey en la puesta en marcha de cualquier tipo de entrenamiento. Sin embargo, no siempre tenemos adherencia a una práctica por diversión, en ocasiones nos vemos obligados a realizar rehabilitación durante mucho tiempo, o hacemos ejercicios cero atractivos en pro de un bien mayor, como el trabajo de fuerza para la mejora de la calidad de vida, o la movilidad de un eje particular para mejorar tu disciplina principal.

¡ÁNIMO CON ELLO!

Pero hay mucho más.

Las clases diferentes exponen y/o nos enfrentan a nuestras carencias físicas (o mentales) y nos obligan a mejorar (al menos un poco) esas capacidades que si no fuera por la casuística de la sesión muchos no lo haríamos ni de broma: “es que se me da mal”. Está claro que hay cosas que, aunque se nos den bien, no nos gustan, pero creedme si os digo que en el trabajo de básicos de fuerza/ movilidad/ coordinación/



metabólico, frecuentemente tenemos una fuerte resistencia hacia lo que más necesitamos. Muchos motivos pueden subyacer a eso: vergüenza, desconocimiento de su utilidad, falta de tiempo (“ya que hago algo, quiero disfrutarlo”), miedo, etc.; pero en última instancia perdemos la oportunidad de tener una práctica rica en matices que nos permitirá descartar o incluir, con conocimiento de causa, qué quiero y qué no quiero en mi práctica personal.

Por último, existe una razón más por lo que a veces nos vemos obligados a escoger variabilidad: ¡MI CLASE FAVORITA ESTÁ LLENA!

Lo sentimos chicxs nos esforzaremos por seguir ampliando este espacio de sudor y sufrimiento para todxs. 😊

Mientras tanto, ¡os esperamos en todas aquellas clases que os quedan por explorar!

*Disclaimer* final: no puedo concluir este capítulo sin antes hacer una breve, pero importante, oda a la constancia y la necesidad de la reiteración de un ejercicio para su progresión. La variabilidad es guay, pero como todo en esta vida, saber

contextualizar cuando queremos, y cuando no, variabilidad,  
determina la línea de aplicación de cualquier herramienta.



## **LOS PLATOS DE SIEMPRE**

|                                                   |                    |
|---------------------------------------------------|--------------------|
| Cecina Ahumada Curada ( <i>León</i> ).....        | 11,20€             |
| Idiazábal Curado Ahumado ( <i>País Vasco</i> )... | 10,20€             |
| Anchoas en aceite y pan con tomate.....           | 11,20€ (6 filetes) |
| Las Verdes o las Bravas del Alfonso.....          | 6,50€              |
| Pimientos de Padrón.....                          | 6,80€              |
| Choricitos Picantes al vino tinto.....            | 6,90€              |
| Gambas al Ajillo.....                             | 8,50€              |
| Oreja de Cerdo a la Gallega.....                  | 6,90€              |
| Alitas de Pollo al Curry.....                     | 6,60€              |
| Empanada Gallega.....                             | 3€..... (porción)  |
| Mejillones de Batea al Vapor.....                 | 10,50€             |
| Zamburiñas.....                                   | 3,20€ (unidad)     |
| Pulpo Á Feira con Cachelos.....                   | 18,30€             |
| Lacón a la Gallega con Cachelos.....              | 8,90€              |
| Zorza con Patatas y Huevo.....                    | 13,50€             |
| Pincho Moruno de Presa con guarnición....         | 11,70€             |



POR ENCARGO

**T BONE DE RUBIA GALLEGA**

**PESCADO DE LONJA**

**PALETILLA DE CORDERO LECHAL**

☎ 663 436 759

✉ vicojack@hotmail.com

📍 C/Eusebio Güell n°124, 08830 Sant Boi de Llobregat

¿Te enfrentas a una situación legal  
delicada en el ámbito penal?

Soy abogado penalista  
y puedo ayudarte



JAVIER BRAVO CIUDAD abogado 31.660 ICAB

- Asistencia al detenido e investigado.
- Defensa penal en todo tipo de delitos.
- Acusación particular.

**1º VISITA GRATUITA PARA SOCI@S DE WODS**



638 886 433

RESERVA CITA PREVIA





# **FUCKWASHING**

**Patricia Melgarejo**

---

8 de marzo Purplewashing.

28 de junio Pinkwashing.

Cada día greenwashing,

Y podemos seguir...

Según el interés las empresas realizan estrategias de marketing creando esa imagen ilusoria de que son simpatizantes y tolerantes con algún colectivo, que tienen valores éticos, modernos o que están preocupados por el medio ambiente.

En WODS no utilizamos este lavado

¿POR QUÉ?

Porque no esperamos que sea el 8 de marzo para que la opinión de todas las mujeres del staff sea oída.

El 12 de octubre es un día normal, trabajamos porque no festejamos genocidios. NO HAY RES A CELEBRAR.

Siempre decimos con orgullo estima a qui vulguis i entrena a qui estimis. No esperamos que sea junio para colgar una banderita arcoiris y sentirnos "orgullosxs".

Además de ninguna manera toleramos actitudes sexistas, clasistas ni racistas.

En WODS la posición va más allá de las redes sociales, es diaria, de manera visual y con acciones porque, bien hecho siempre es mejor que bien dicho.



## **LA SOLIDARITAT ES CONTAGIA... TAMBÉ AL BOX**

**Esther García**

Totes les persones tenim almenys una causa que ens mou en el nostre dia a dia: l'ecologia, la defensa i el benestar dels animals, la lluita per l'igualtat de gènere, l'antiracisme, la protecció de l'infància... Si encara no hem trobat aquesta causa és que no ens hem posat a reflexionar-hi, no sabem com ajudar o dubtem de si la nostra ajuda contribuirà a la solució del problema. També podem pensar que els petits gestos no serveixen per res i millor no molestar-se en actuar, que bastant té cadascú amb els seus problemes diaris, "Sempre hi haurà gent pitjor", "No hi podem fer res", etc.

Sovint pensem que la generositat o la solidaritat són gestos grans o complexos: donar diners a entitats que desconeixem, acollir a refugiats de països en conflictes bèlics o posar el cos per aturar un desnonament al barri. També que és quelcom puntual: fer un donatiu al nadal o col·laborar al Banc d'Aliments quan ens trobem els voluntaris al supermercat i ja ens sentim

que el karma ens ho agrairà quan arribi el moment. Però la solidaritat pot ser tot això alhora i res d'aquests exemples.

El valor de la solidaritat no és un concepte que a una se li vingui al cap quan parla d'un gimnàs o del món del crossfit. El relacionem amb la salut, l'esforç, veure's bé, competició... Però en el cas de Wods és un valor al qual està estretament lligat. Però això no ha de sorprendre perquè Wods està relacionat amb molts conceptes que no se solen relacionar amb els centres esportius habituals. Afortunadament.

Quan ets membre de Wods, no ets només un soci; passes a formar part d'una comunitat que defensa uns valors dins i fora del box. La solidaritat és fonamental en la construcció de comunitats sòlides i és aquí on els seus membres es cuiden mutuament, es donen suport en moments difícils i treballen conjuntament per superar obstacles.

Wods té diversos projectes on la seva comunitat pot col·laborar. Segur que et sonen si ja portes un temps per aquí: l'esdeveniment Burpees Solidaris, la donació de còmics i joguines a la Creu Roja durant el Nadal, la fabricació de la roba corporativa amb Top Manta o l'organització de classes de



català per llançar-se a parlar l'idioma sense vergonya, entre d'altres.

Però no és només amb aquests actes puntuals que podem mostrar la nostra solidaritat sino que ho podem fer diàriament i amb petits gestos: quan animem al company que li costa més acabar un exercici, quan tot i haver acabat les nostres sèries, acompanyem a fer la darrera volta corrents als que està donant-ho tot fins l'últim al·le, quan ajudem a recollir el material de les classes, quan no embrutem de magnesi tot el terra perquè anem amb cura i quan ens alegrem pel company que avui ha pogut superar la seva marca. És quan ens cuidem els uns als altres.

Potser el concepte de solidaritat el veiem molt gran i no ens percebem com persones així si ens ho pregunten de sobte. Però ets una persona que dóna suport, que ajuda, que protegeix, que estima, que fraternitza, que és generosa? Felicitats: portes aquest valor dins teu.

La solidaritat humana és un valor que es transmet, es comparteix, es posa en pràctica i sobretot es contagia. Si entre tots posem el nostre gra de sorra amb les nostres accions

diàries, petites i grans, dins i fora del box, estarem lluitant i creant un entorn més amable, generós i fraternal per a tothom.



## **UN PUNT D'INFLEXIÓ**

**Miquel Torras**

Ell va arribar a un punt d'inflexió. Alguna cosa més havia de poder fer. Anys enrere, recorda per ell, n'era bo. Però va passar el que va passar, a més del temps.

Ho sap.

Ella no es conformava. Estava segura de que podia trobar alguna cosa. Altres a les que coneix van millor i creu saber el perquè. Però no sap el cóm. Ha passat temps, a més d'altres coses.

Ho sap.

Ambos coneixen les seves limitacions. I tant que les coneixen. Ambos saben que hi ha coses que no podran ser. Però no és el que busquen.

Ell va en cadira de rodes.

Ella té 75 anys.

A més, tampoc volen seguir encasellats. No volen ser coneguts per la seva característica més visible.

El noi minusvàlid.

Minusvàlid? Res d'això.

És tan vàlid i capaç com qualsevol altre. Amb les seves limitacions, com tothom. I molt més capaç que d'altres que no volen sortir de la seva cadira tot i podent.

La senyora gran.

Doncs és clar que és gran. Però aquesta característica només parla de la edat. I la edat no ens defineix. A aquesta edat pots aprendre, moure't, gaudir.

I després pot arribar el punt de vista, la opinió dels demés: tu no pots, tu no hauries, es que la teva situació, ara ja no... Que els hi donin.

Ell podrà remetre els seus dolors d'esquena.

Ella també.

Ella tindrà més facilitat per dur a terme les seves tasques diàries.

Ell també.

No es tracta de assolir grans reptes. O, si més no, a ulls de la resta.

Per a ella el repte serà que si falla l'ascensor no ho facin els seus genolls, que entrar i sortir de la dutxa no esdevingui una

OCR, que tornar del mercat carregada no suposi una aventura, que aixecar-se de la cadira no sigui al quart intent.

Per a ell el repte serà recollir les coses del terra tot sol si li cauen, llibertat de moviments i força per les seves espatlles i braços que s'han convertit en les seves cames, millor disposició de la seva columna per donar més espai als pulmons.

Tots dos es sentiran més capaços, més forts, més confiats, més mòbils.

Tots dos es sentiran menys dependents, menys fràgils, menys insegurs.

Cadascú al seu ritme, que anirà millorant.

Cadascú amb les seves limitacions, que minvaran.

Ella serà capaç d'aixecar-se sense ajuda i de moure pesos sense por.

Ell serà capaç de pujar per una corda i de tornar a la seva cadira des del terra.

No tots tenim les mateixes capacitats, però podem gaudir de les mateixes oportunitats.

Una gran majoria acostuma a trobar excuses per no començar, per no canviar, per no sortir de la roda on es troben.

Però també està ella i ell. Potser tu.

Els que troben excuses per començar, per seguir, per canviar alguna cosa.

Els reptes són els que cadascú vol assolir. No tenen per que ser gestes de pel·lícula.

Les excuses són també, en molts casos, les que un mateix es posa. En moltes ocasions simplement són altres prioritats.

Estic segur de que tens el teu repte.

Ara pensa en les teves excuses.

Falta de guia?

Falta d'un lloc adequat?

Falta de comunitat?

A Wods hi ha un lloc per a tots.

Des d'el treball de la mobilitat i la força a qualsevol edat y situació.

Adaptar el treball a les necessitats de cadascú i no a l'inrevés.

Per això vam iniciar ara fa dos anys InclusiWods i Savis.

InclusiWods: un grup amb necessitats diferents de mobilitat.

Per amb l'afany de millora intacte.

Savis: pels més savis de la família, els nostres grans amb les ganes de millorar dels joves.

Dos grups amb diferents característiques, però mateixes necessitats: que la seva característica no els defineixi.

Wods és el teu lloc.

Wods és el teu punt d'inflexió.

Wods és la teva comunitat.

Wods és casa teva

937 822 594  
626 356 142



**La Mascoteria**<sup>L'H</sup>  
Tot el que la teva mascota necessita

Nutrició canina i felina  
Assessor nutricional  
Perruqueria  
Complements  
Antiparasitaris



@lamascoteriah



Dill-Div 9.30 a 13 / 17 a 20.30  
Dis 10 a 14



Av. d'Àlvarez de Castro, 51  
08901, Hospitalet de Llobregat





VISITANOS EN  
WODS.ES

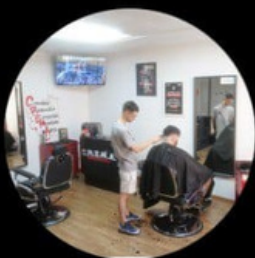
UNA BARBERÍA  
TÍPICA DE N.Y.C.  
PERO SIN ARMAS NI  
PORROS, DENTRO  
DE WODS,  
UN BOX ATÍPICO DE  
"CROSSFIT",  
SIN MACHIRULOS  
NI MOTIVAOS.

SEMPRE  
ANTIFEIXISTA.



**C.R.E.M.A.**

CONFORTABLE



 **WODSLH**



**WODS.ES**

PODCAST  
UN CAFE EN  
LA BARBER



 **CREMABARBER**



## **EN BUSCA DE LA INFRAGILIDAD**

**Isaac Zoroa**

*Cuando nos referimos al término “fragilidad” desde una visión de salud y haciendo alusión a las personas, podríamos definirlo como un estado de mayor vulnerabilidad a los factores de estrés, pudiendo desencadenar en la aparición de enfermedad o discapacidad.*

Desde que la humanidad existe como tal el estrés ha sido una constante. Muchas eran, y son aún, las variables productoras de este estrés que nos han moldeado hasta convertirnos en los seres que somos actualmente.

- **El clima:** *el frío, el calor, la lluvia, el sol...*
- **El entorno:** *la presencia de depredadores, que nos obligaba a huir o luchar. La escasez de agua y de alimento, ante la cual era obligatorio movernos para encontrarlos.*
- **Los patógenos:** *virus, bacterias, hongos, etc. capaces de enfermarnos e incluso de causarnos la muerte.*

- **El factor social:** *la aceptación por parte de los/las demás miembros de nuestra tribu, de nuestro clan o, por el contrario, el destierro, la soledad, el aislamiento.*

Solo las personas capaces de **adaptarse** a los cambios en dichos factores y, por lo tanto, superar el estrés eran las que podían subsistir, sobrevivir y reproducirse.

A día de hoy, en pleno siglo XXI y con la era tecnológica en su máximo apogeo hemos sido capaces de diseñar herramientas para satisfacer cómodamente todas las necesidades del ser humano: calefacciones y aires acondicionados que mantienen nuestras casas a temperaturas regulares todo el año. Agua y alimento sin salir de casa, todos los días y en grandes cantidades gracias a métodos de conservación eficientes como los frigoríficos. Medicamentos que nos ayudan a combatir cualquier tipo de infección. Sistemas de relación social que nos permiten comunicarnos sin la necesidad de vernos las caras o tener contacto real.

Todo esto lleva al ser humano a no tener la necesidad de adaptarse a nada.

## **Pérdida de adaptación a los cambios de temperatura.**

Prácticamente todos/as nosotros/as disponemos en nuestros hogares y/o lugares de trabajo de sistemas de regulación de la temperatura ambiente para poder vivir todo el año en una temperatura estable.

En invierno ponemos la calefacción y usamos prendas de vestir que nos aíslen de la sensación de frío. En verano el aire acondicionado nos permite estar cómodamente en el interior de cualquier espacio eludiendo el calor del exterior.

Hemos atrofiado nuestro termostato fisiológico, lo que genera que mi cuerpo no es capaz de tolerar pequeños cambios térmicos, enseguida sentimos frío en invierno y no toleramos el calor del verano. Hemos perdido la capacidad de adaptar nuestro sistema a los cambios de temperatura, nuestra termorregulación natural.

*La pérdida de adaptación nos hace más susceptibles de padecer enfermedades, en definitiva, nos hace más frágiles.*

Si en invierno nos exponemos al frío acabaremos desarrollando el abrigo natural que genera nuestro cuerpo, **la grasa parda o grasa marrón**, que, a diferencia de la grasa blanca, está puramente destinada a la función de termogénesis, es decir,

generar calor cuando sentimos frío. Este es solo uno de los sistemas naturales de generar calor corporal.

Si en verano estamos en contacto con altas temperaturas, algo que va a ser cada vez más habitual, haremos que nuestro termostato fisiológico empiece a entender como “tolerables” temperaturas más altas de las que estamos acostumbrados generando menor sensación de malestar e incomodidad ante las mismas. Y, por mucho que a día de hoy este casi como mal visto, sudar es una de las principales herramientas para bajar la temperatura corporal y el mecanismo que nos diferencia de la mayoría de mamíferos, además es uno de los métodos más eficientes del organismo para eliminar toxinas.

Es por esto que en WODS no hay calefacción ni aire acondicionado. Pasamos frío y calor, nos adaptamos, huimos de la fragilidad.

## **Alimento al alcance de la mano. Pérdida de la necesidad de movimiento y de tolerancia al hambre.**

Nunca había sido tan fácil y rápido tener comida a nuestro alcance, nuestras despensas están llenas y, si no lo están, moviendo únicamente el pulgar puedo pedir que me la traigan a casa a través de mi smartphone.

Ante la sensación de hambre (el indicativo de nuestro sistema que necesitamos energía) se despierta la necesidad de movimiento para encontrarlo, pero si puedo desplazar mi silla de escritorio hasta la despensa de la cocina y conseguirlo ¿para qué voy a levantar el culo de la silla? Ya no tiene razón de ser el movimiento en nuestra vida diaria, es algo artificial, impostado y forzado, está es a día de hoy la cruda realidad. Esto si hacemos alusión al movimiento como herramienta para conseguir alimento, pero, si nos referimos a la necesidad de desplazarnos de un lugar a otro tenemos tantas opciones para hacerlo con el mínimo coste de energía y movimiento que caminar o correr parecen opciones realmente absurdas. Nos referimos a los coches, motos, patinetes eléctricos, transportes públicos...

No podemos olvidar de dónde venimos, para nuestros ancestros la obtención de comida era una ardua tarea lo que nos llevaba a pasar tiempos más o menos largos, dependiendo del lugar y la época del año, de escasez y hambre, que contrastan con otras de abundancia que nos permitían llenar durante días nuestras barrigas.

Esto grabó a fuego un mensaje claro en nuestro cerebro, si ves, o incluso, si hueles comida, no la dejes escapar, no sabes cuanto puede pasar hasta que vuelvas a comer.

Hoy, solo con sacar la cabeza por la ventana puedes oler a croissant de alguna panadería cercana (parece que las hay en cada rincón). Solo con abrir una pequeña puerta tienes una amplia galería de alimentos tanto en tu nevera como en tu despensa.

Conclusión, si tenemos comida vamos a comer. Puedes resistirte lo que quieras, en algún momento tu instinto podrá con tu fuerza de voluntad y caerás.

Si a todo esto le sumamos que la industria de la alimentación ha hecho muy bien su trabajo y ha creado alimentos ultra procesados, con mucha palatabilidad (mucho gusto) y con una carga calórica muy alta tu cerebro del siglo XXI sigue pensando lo mismo que el del paleolítico: si ves, o incluso, si hueles

comida no la dejes escapar, no sabes cuanto puede pasar hasta que vuelvas a comer, ¿recuerdas?

Entonces, ¿entiendes por qué cuesta tanto comer unos bastoncillos de zanahoria cruda cuando tienes galletas de chocolate en el armario? Tu cerebro y tu sistema quieren contra más energía mejor, es su bien máspreciado.

Pero si por alguna rara y retorcida circunstancia pasan más de dos horas sin que comas nada ¿Qué pasa? Pues que tu cerebro y el resto de tu cuerpo no están acostumbrados a estar tanto rato sin aporte de energía y te va a pedir que les des su dosis despertando el hambre ya que han perdido la habilidad de conseguir esa energía de las reservas que tenemos acumuladas en forma de grasa. Aunque tengas kilos y kilos de grasa si hay opción de comer vamos a priorizarla a quemar nuestras reservas, sería como gastar el dinero que tengo en el banco si enfrente hay un billete de 50€.

Hemos perdido la capacidad de adaptarnos a las necesidades energéticas y a usar nuestra grasa en momentos de ayuno, hemos perdido la tolerancia al hambre, somos esclavos de la comida.



*La pérdida de adaptación nos hace más susceptibles de padecer enfermedades, en definitiva, nos hace más frágiles.*

Solo si reducimos el número de ingestas diarias alargando los espacios de ayuno entre una y otra y escogemos alimentos y no productos para nuestra alimentación, podremos controlar el hambre y no a la inversa.

Seremos incluso capaces de movernos, de hacer actividad física en un contexto propiciado por nuestro sistema nervioso, es decir: Tengo hambre, voy a moverme para conseguir alimento. Aunque no sea necesario en nuestros tiempos nuestro cerebro funciona igual que el de nuestros ancestros. Esto nos permitirá poder entrenar con el estómago vacío, aunque haga largas horas desde la última de nuestras ingestas, siendo capaces de conseguir energía de nuestras reservas de grasa si hace falta, esto es lo que se conoce como **flexibilidad metabólica**, la capacidad de obtener energía de la glucosa circulante o el glucógeno acumulado en las reservas de músculo e hígado o, por el contrario, la grasa acumulada en nuestros tejidos.

Es por esto que en WODS recomendamos entrenar con el estómago vacío, o no, tu eliges, pero que tengas la habilidad

de hacerlo te hará más capaz de adaptarte al momento, te hará menos frágil.

### **Lo que no te mata te hace más fuerte.**

Si nos referimos a la actividad del sistema inmune frente a los patógenos esta frase es más que acertada.

Es por todos y todas conocido que contra más estamos en contacto con patógenos más datos y más experiencia acumula nuestro sistema inmune y más fácil resolverá infecciones futuras.

No digo nada nuevo si afirmo que hoy en día vivimos en burbujas hiper higienizadas y desinfectadas, en una sociedad dónde ir sucio es sinónimo de ser un guarro o de ser pobre. Evidentemente no es necesario ir oliendo a perro mojado (no quiero decir con esto que los perros mojados huelan mal, que Flow me perdone y no caiga sobre mí su furia en forma de coitos no deseados), pero si planteo la duda de si hace falta ir tan y tan limpios.

Nos lavamos las manos decenas de veces al día, usamos desinfectante de manos, lejía para limpiar la casa, lo que

comemos ha sido tratado con antibióticos, incluso nosotros mismos los consumimos ante la menor sospecha de infección sin dar tiempo a que nuestro sistema inmune se ponga en marcha y genere la lucha pertinente.

En estas condiciones no hay cabida para las pobres bacterias y otros microorganismos.

Y si te digo que:

- En nuestro organismo viven en simbiosis miles de bacterias, ¿cómo puede afectarles este exceso de higiene y desinfección?
- Nuestro sistema inmune será más potente contra más y más pronto entre en contacto con todos estos microorganismos generando tanto niños/as como adultos/as más fuertes inmunitariamente hablando.
- Nuestra piel es un hábitat natural para las bacterias, tanta ducha y tanto jabón acaba por alterar el equilibrio entre ellas generando problemas en la misma: descamación, eczemas, rojeces...
- Cambios en nuestro microbiota, el conjunto de microorganismos que viven en nuestro sistema digestivo, se relaciona ya con todo tipo de enfermedades tanto inmunitarias, metabólicas, endocrinas...

Si dejamos de entrar en contacto con la tierra, las plantas, los animales, el suelo, la suciedad no hacemos un favor a nuestra salud general, la estamos privando de adaptarse a la relación que se establece con toda una serie de organismos que, así como nos pueden hacer enfermar algunos, lo que a su vez estimula nuestro sistema inmune, otros generarán más biodiversidad en nuestro ecosistema interno garantizándonos una mejor salud general.

*La pérdida de adaptación nos hace más susceptibles de padecer enfermedades, en definitiva, nos hace más frágiles.*

Es por esto que en WODS entrenamos sucio, nos manchamos y nos tiramos por el suelo y la tierra, para reforzar nuestra salud y hacernos menos frágiles al contacto con patógenos.

### **Mi felicidad a unos likes de distancia.**

El factor social es, sin duda, uno de los que define a la especie humana.

Podríamos decir que en aislamiento y soledad estamos condenados a una vida de infelicidad o incluso la posibilidad de perecer.

Evolutivamente éramos aceptados en nuestro entorno por lo que podíamos aportar a la tribu, al clan, a la sociedad. Contra más podías aportar más valor tenías en la misma.

Aun así, casi siempre se reconocía a todo el mundo como útil de alguna manera, siempre había algo que se podía aportar y solo se condenaba al destierro o al aislamiento como castigo a las peores conductas o acciones por parte de un individuo.

La vida nos obligaba a interactuar y colaborar entre nosotros para poder subsistir y como premio recibíamos el apoyo y la ayuda de los/las demás, palabras de afecto, contacto físico y contacto íntimo.

A día de hoy nuestra manera de relacionarnos ha cambiado drásticamente en pocas décadas.

Puedo tener un amigo/a íntimo/a con el que me comunico cada día y le cuento mi vida sin ni siquiera haberle dado un abrazo o visto la cara.

Puedo hablar con las personas de mi entorno a través de una pantalla en lugar de con palabras aun teniéndolas a mi lado.

Hemos cambiado la aprobación del entorno en base a lo que puedes aportar a los/las demás por el contenido que puedas

subir a las redes sociales, de forma que si tienes miles de seguidores eres aceptado/a o, por el contrario, si tus publicaciones no reciben likes ni te siguen en redes no eres nadie, a nadie le importas, es como si ni siquiera existieras.

Y a esto, damas y caballeros, no hay quien se adapte, por mucho que lo normalicemos es un cambio social sin paradigma que aún no podemos llegar a imaginar la repercusión que podrá tener en un futuro.

Si a todo esto le sumamos el individualismo, el egocentrismo y la falta de empatía en la que estamos inmersos como sociedad, con las nuevas dificultades que se nos presentan como especie y sin mecanismos de adaptación posibles: Precariedad económica e inestabilidad laboral, estrés del que no puedo huir ni contra el que pueda luchar, soledad, falta de autoestima... estamos sometidos a una carga que nos hace frágiles.

Así como en los factores anteriores desde WODS fomentamos la Infragilidad, en el aspecto emocional te acompañamos, te escuchamos y te facilitamos que te muestres tal y como eres, frágil cuando así lo sientas y tengas un entorno donde, sin

ningún tipo de juicio, puedas expresarte libremente, sin miedos, sin consecuencias, sin represalias.

Aquí somos una tribu, un clan, una familia, donde todo el mundo pueda encontrar su lugar y tener el sentimiento de pertenencia a algo más grande.

Por todo esto y mucho más, WODS es más que un Box.



**ALIMENTACIÓ · DIETÈTICA**  
**SENSE GLUTEN · SENSE SUCRE**  
**FRUITS SECS · COMPLEMENTS**  
**ESPÈCIES · HERBES · TE**

Carrer Barcelona, 60 · 08901 L'Hospitalet de Llobregat  
Tel. 93 261 54 20 · [www.organicbotiga.com](http://www.organicbotiga.com)





**BRAVO ADVOCATS**  
ESTUDI LEGAL



## **ABOGADOS EXPERTOS EN DERECHO PENAL, CIVIL Y LABORAL.**

Somos especialistas en derecho penal de familia, delitos, alcoholemias, herencias, despidos y accidentes de tráfico.

Con más de 20 años de experiencia al servicio de las personas.

**TEL. 638 886 433 / E: [info@bravoadvocats.com](mailto:info@bravoadvocats.com)**

**RESERVA CITA PREVIA**

**Rambla Just Oliveras 64, L'Hospitalet de LL.**

**SÍGUENOS EN REDES SOCIALES**





## **MI PATRIA**

**Carlos Iglesias**

Nunca entendí el concepto de Patria.

Nunca me emocionó. Ni los himnos, ni las banderas, ni los símbolos identitarios de un país, una región, un pedazo de tierra.

Nací aquí. Pude haber nacido en el Yemen, pero nací aquí. Y eso me dio algunos privilegios, como vivir en un territorio razonablemente próspero y pacífico, donde recibir una educación es algo bastante factible, donde puedo acceder a un tratamiento médico si enfermo, o donde proveer de alimentos a mi familia no pone en riesgo mi vida.

Me siento afortunado por ello. Siento gratitud por ello. Pero ningún tipo de orgullo.

¿Orgullo de ser? ¿Orgullo de no ser? Observo que, en demasiadas ocasiones, lo primero conduce a lo segundo.

Identificarse en contra. En contra de quienes han nacido en otro pedazo de tierra, hablando otra lengua o profesando otra religión.

Desde luego, me parece importante conservar algunos artefactos culturales. Claro que sí, la lengua es importante. La historia también lo es. Son importantes porque nos hacen entender de dónde venimos y, por tanto, nos ayudan a comprender un poco mejor quiénes somos y por qué somos como somos.

Tampoco me emociona el folclore, las tradiciones. De hecho, me dan bastante *cringe* la gran mayoría, lo reconozco.

Las tradiciones tienen la capacidad de conservar en sus gestos los valores y principios que se quieren transmitir de generación en generación. El problema es que, en cualquier sociedad que avance, muchos de los valores y principios que hace 50 años modelaban el espíritu de los tiempos, hoy han caducado. Afortunadamente.

Las tradiciones están diseñadas para hacer persistir una determinada doctrina. Para que asumas como propia una moral

que te es ajena de inicio, usando hábilmente tu sesgo de confirmación, tu necesidad de aceptación.

Tienes derecho a no celebrarlas, a liberarte de ellas. Pero no es fácil. Si no quieres que te perciban como máximo exponente de la ranciedad, te las tienes que comer. Y a quienes las promueven, no les importa en absoluto tu derecho.

En ese sentido, las tradiciones son como secuestradoras silenciosas e invisibles. Literalmente, te subyugan.

Emitir esta opinión, que yo diga que no me gustan ni las patrias ni las tradiciones, puede resultar ofensivo para muchas personas. Por muy respetuoso que sea mi tono y por muy razonado que esté mi argumento. ¿Por qué? ¿Cómo es eso?

Seguramente, si hubiese arrancado el texto diciendo que no entiendo la idea del coleccionismo, ninguna persona coleccionista se hubiese sentido ofendida, por muchas colecciones que tuviera.

Podría haber expuesto que no entiendo esa emoción por poseer y acumular objetos: mecheros, camisetas, tazas, sellos, relojes, bufandas o coches. Es totalmente cierto, no consigo

comprender qué tiene de interesante tener una estantería llena de dedales. Desde mi perspectiva me resulta incluso una idea ridícula, no lo puedo evitar.

Pero supongo que coincidirás conmigo en que difícilmente alguien se levantaría de la silla y me espetaría su animadversión a la cara. Acusándome flemáticamente de traición, o exigiéndome respeto.

Yo respeto a las personas, no a las ideas. Las personas, por defecto, tienen todo mi respeto. Las ideas y las creencias, por el contrario, se lo tienen que ganar.

Si eres una persona creyente, mereces mi respeto. Pero no me pidas que respete el catolicismo, el judaísmo o el islam, porque no veo ninguna razón para hacerlo. Más bien al contrario, por razones parecidas a las expuestas anteriormente.

El tema es que hay opiniones tan cargadas de emoción, que dejan de serlo. La vehemencia convierte las opiniones en identidades. Y hay personas que no entienden que sus creencias identitarias no despierten en los demás admiración o aceptación. Porque negarlas es negar su propia identidad.

Me cago en Dios.

¿A quién ofende esto? ¿Quién siente una agresión violenta cuando alguien transmite una idea que no respeta a otra idea? ¿Quién juzga la prioridad de las ideas? ¿Quién decide qué creencia es la correcta?

Me cago en el coleccionismo.

Pues vale, yo seguiré comprando fascículos de Tanques del Mundo, que no hago daño a nadie.

No me emocionan las patrias. No me emocionan las tradiciones. No me emocionan las creencias espirituales, ni morales, ni identitarias.

Sin embargo, sí me emocionan profundamente las comunidades.

Una comunidad es un lugar de conexión y acercamiento libres. En una comunidad, también hay valores y principios que se reflejan en sus prácticas, en sus hábitos, sus comportamientos y sus normas.

En Wods no hay espacio para el fascismo, homofobia, machismo, xenofobia, racismo, ni cualquier otra ideología de odio o cualquier visión del mundo que no sea inclusiva y diversa.

En Wods hay creencias con las que, si no sientes alineación, difícilmente sentirás que formas parte de la Comunidad. Una cultura fuerte lo es tanto para asimilar como para expeler. Lo tomas o lo dejas.

La Comunidad es un espacio seguro donde sentirte en comunión con personas que comparten contigo un acercamiento ético, vital. Tenemos derecho a espacios seguros.

Mi Patria es mi Comunidad.

Y es que la diferencia entre una doctrina y una comunidad es que tú solo vas a formar parte de ella si sientes alineación entre tu forma de entender el mundo y esos valores y principios. Eres libre de entrar y ocupar tu lugar. Y, si no, cierra al salir.

He de confesar que sí hay una tradición que me emociona: los castells. Y es precisamente porque en su expresión como tradición, las comunidades ocupan un lugar protagonista.

Pero, aunque todas las collas castelleras están alineadas con valores que sí me emocionan (el compañerismo, la generosidad, el compromiso, la lealtad, el esfuerzo, el coraje), cada cual tiene su propia cultura y personalidad. Algunas son más competitivas, otras más inclusivas. Algunas son lideradas con transparencia y equidad. Otras son más opacas y jerárquicas en la toma de decisión... Tú eliges a cuál acercarte.

Exactamente lo mismo que pasa con un box.

En Wods tenemos una comunidad que defiende todos esos valores, y añade algunos que para mí son fundamentales en un espacio seguro: la diversidad, la inclusión, el compromiso social y el respeto.

Respeto por las personas, independientemente de su credo, su género, su tradición y su nacionalidad. Respeto por su condición y por sus creencias. Excepto si sus creencias no respetan las del resto de personas de la comunidad, claro.



Y es que Wods no es un box con una comunidad. Wods es una comunidad de práctica que te acompaña en tu transición hacia una vida plena y saludable.

Por eso, Wods, es mucho más que un box.



## **DIVERSIÓN COMO VIENTO A FAVOR**

**Alberto Quiñones**

*"La diversión no es algo que se pueda programar."*

Jack Sparrow, La maldición de la perla negra

La diversión es un cambio de viento a favor, que te empuja a seguir avanzando. Un regalo inesperado que te libra de la carga de la disciplina y de la dificultad durante unos instantes. Haciendo sostenible poder afrontar el cumplimiento de tus propios objetivos.

La diversión a nivel individual es un mecanismo fundamental para liberarnos de ansiedad, fomentar emociones positivas que nos permitan mantener una buena salud mental, nos ayudan a tener nuevas ideas y ver situaciones complejas desde una perspectiva más positiva. Como comunidad, la diversión fortalece los lazos entre el grupo, dotando de recuerdos felices y momentos de conexión positiva.

*"La risa es el sol que ahuyenta el invierno del rostro humano."*

Cosette en Los miserables, Victor Hugo.

En Wods tenemos claro que una buena actitud y una dinámica de juego nos ayuda a seguir entrenando cuando hemos tenido un mal día y solo necesitamos apagar el cerebro, hacer el entreno en un entorno de confianza donde salir de la zona de confort, aunque sea por un rato. Y tanto el Staff como los usuarios cuidamos esa buena sinergia.

Pero no por ello podemos esperar divertirnos todo el tiempo. Nuestra rutina no se puede basar en la cantidad de diversión mínimo que podamos obtener de algo para poder ser constantes. La constancia y la reiteración de forma sostenible es lo que nos puede permitir avanzar en nuestra progresión. Sabiendo que no podemos depender de la diversión, sí que tenemos que contar con ella como aliado revolucionario para nuestro día a día. Con la que inspirarnos e inspirar al resto. En forma de presente o de recuerdo. Como la esperanza que nos alienta a proseguir.

*"El humor es un elemento esencial en la vida y en la literatura. Sin él, todo sería trágico o dramático."*

Ana María Matute

De la misma forma que no podemos depender de sentirnos motivados o en estado físico excepcional para hacer cualquier

cosa para entrenar, tampoco necesitamos satisfacer nuestra sed de gresca de forma constante. Incluso las situaciones complejas, con el tiempo, se convierten en anécdotas divertidas.

Todos tenemos el recuerdo algún día complejo, hastiados, cansados, con ganas de nada, pero aun así damos el paso, a seguir entrenando a pesar de la adversidad emocional y física, acabando de forma opuesta a lo que imaginamos. Gracias a un cambio de viento favorable, llamado diversión.



## **UNA CARRERA DESIGUAL**

**Dani García**

Corredoras a sus marcas. Silencio entre el público. Máxima concentración. Apretando el tartán con sus dedos, a pesar de su inmovilidad absoluta, siente como las pulsaciones se aceleran.

¡¡¡Boooooom!!! Empieza la carrera.

Estalla el bullicio, pero ella no escucha nada. Es ahora o nunca.

Sale disparada. Poco a poco se va reincorporando y extendiendo la cadera. Su mirada se comprime en un túnel. Solo tiene un objetivo, la línea de meta.

70 metros, 60...

Después de tantos meses entrenando, controlando las comidas, visualizando este momento.

50 metros, 40...

Tanto sudor, sufrimiento, molestias, lágrimas...

30 metros, 20...

Tantos actos sociales que se ha perdido, tantos momentos separada de su hija, tantos madrugones.

10 metros...

Y todo por un sueño de apenas 13 segundos.

¿Merece la pena?

Ahora mismo ¡Sí!

Se acabó. Ha dado lo mejor de sí misma. Ha luchado hasta el final. Ha hecho una buena marca, pero no ha podido ser.

¡Mierda!

Una mezcla de orgullo e impotencia se apodera de sus entrañas. Si hubiera empezado en la misma línea de salida que la mayoría hubiera tenido más opciones, pero no, ella salió 20 metros más atrás. Por no hablar de la ganadora, que apenas ha corrido dos tercios de la distancia que ella ha sufrido. Qué injusto, piensa.

Hasta que se acuerda de la compañera que empezó 10 metros tras su espalda ¡ella sí que lo ha tenido difícil!

Así es la vida, una carrera desigual. Se consuela a sí misma mientras abraza a sus compañeras.

Este podría ser un relato ficticio.

O no.

Al menos las competiciones no funcionan así. Sería demasiado complejo escalar todas las pruebas a todas las circunstancias de sus atletas. Inviabile.

Aunque tras la cortina de humo de la meritocracia que representa la misma línea de salida para todas se esconde una realidad mucho más compleja y parecida al relato anterior.

Pero eso es competición, alto rendimiento, otro mundo.

Para el resto de los mortales, aquellos que solo queremos movernos, aprender y disfrutar del proceso, aquellos a los que nos suda el coño competir, para nosotras, la igualdad, es más fácil de fomentar.

Por eso en WODS se adaptan y escalan todos los entrenos en función de las capacidades de cada persona para que todas lo hagan lo mejor que puedan con lo que tengan.

Por eso, excepto los Viernes, no apuntamos resultados en la pizarra. Incluso el único día de la semana que lo hacemos somos bastante flexibles con todas las adaptaciones, lo cual hace casi imposible comparar resultados, pero ¿y qué? ¿Por qué seguir comparándonos? ¿Acaso las redes sociales, los medios de comunicación y la competitividad del capitalismo no nos empuja a compararnos lo suficiente?

¿Para qué tanta competición? ¿Y si cooperamos más?

Tal vez así nos conoceríamos mejor y veríamos que bajo la máscara de minúsculas diferencias como el género, la raza, la orientación sexual o el nivel económico, todos tenemos los mismos miedos, las mismas necesidades y la misma mezcla de defectos y virtudes.

La vida no es justa, simplemente es...una carrera desigual.

Cada persona nace con unas capacidades diferentes y en un contexto determinado. Luego cada persona hace lo que puede o lo que sabe con lo que tiene mientras van sucediendo distintos acontecimientos, muchos por puro azar. Algunos toman mejores decisiones que otros. Otros tienen más suerte. Hay un cúmulo de factores internos y externos que se mezclan dando pie a infinitos posibles desenlaces y por mucho que nos quieran vender la moto del autocontrol, la lista de factores que se escapan de nuestras manos es inmensa e impredecible.

Por eso, para compensar tanta desigualdad en nuestro oasis personal intentamos igualarnos un poquito, disfrutar del movimiento en comunidad personalizando cada entreno todo lo posible y trabajando en grupos reducidos que nos permiten adaptar mejor los entrenos.



La vida es una carrera desigual.

WODS es una OCR (des)igual.

¿Vienes a refugiarte un rato con nosotros?

Corredoras a sus marcas. Empezamos en 3, 2, 1...





SI NECESTAS ALGO A MEDIDA,  
PRUEBA CON NUESTROS...

## **SERVICIOS INDIVIDUALIZADOS**

RUTINA DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADA

ENTRENAMIENTO PERSONAL

FISIOTERAPIA Y OSTEOPATIA

ASESORAMIENTO NUTRICIONAL

Pide info o cita a través de un mensaje:

[info@wods.es](mailto:info@wods.es)

623 309 907

