

PREÁMBULO

Toña Lizarraga

Nutricionista del Fútbol Club Barcelona

A *alimentarse con sentido común* es un claro reflejo de la personalidad de Javier: entusiasmo, energía, y amor hacia su profesión.

Esto es lo que percibí cuando le conocí hace más de diez años en un Congreso en el que ambos participábamos y lo sigo sintiendo hoy cada vez que quedamos y nos vemos un rato. Hablando con Javier no sabes si se trata de trabajo o del hobby que más le hace disfrutar, porque en su caso yo creo que todo es lo mismo.

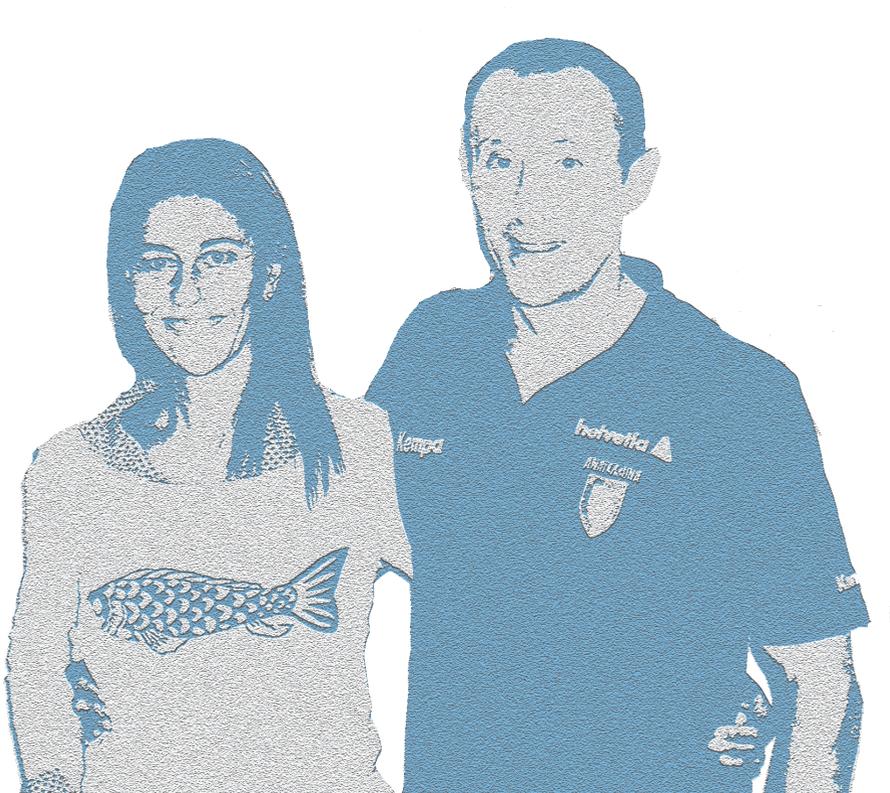
La capacidad de transmitir conceptos de una manera sencilla, motivadora y que le deja a uno con ganas de seguir leyendo o escuchándole es algo que creo que les pasa a las personas que agradecen encontrarse con los artículos de Javier y que van a tener ahora la oportunidad de disponer de muchos más contenidos concentrados en este libro.

La temática es, a mi modo de ver, muy actual y seguro que interesante para un gran número de personas motivadas por un estilo de vida saludable, pero con el acierto de la practicidad de los ejemplos y la personalización de situaciones reales. Por otro lado, y tal como él menciona, el sentido común permite dar soluciones diferentes y entender que cada persona puede responder de manera distinta según un cúmulo de factores genéticos, ambientales, de estilo de vida... y la palabra clave sería «la adaptación».

Llevamos millones de años **adaptándonos** y hoy en día seguimos intentando hacerlo, sabiendo que lo que comemos y lo que nos movemos pueden ser herramientas clave para ello. Una alimentación saludable y el movimiento mantienen un cerebro sano, capaz de ver nuestras metas en la vida y como conseguirlas.

Espero que disfrutéis leyendo y os haga pensar; pero sobretodo que os sea útil y práctico para aplicarlo en vuestro día a día.

Javier Angulo junto a la Doctora Toña Lizarraga, que además de ser profesora en la Facultad de Nutrición de Barcelona, entre otras tantas cosas, es desde hace nueve años la Nutricionista del Fútbol Club Barcelona.



Felipe Hernández

Director del Instituto de Nutrición Celular Activa

Hace ya unos cuantos años, quizás más de 15, en uno de los congresos donde participaba como ponente, un buen amigo me dijo: *«luego te tengo que presentar a Javier Angulo, es un gran preparador físico y además es nutricionista...»*. Debo reconocer que, al no conocer a Javier, lo primero que pensé fue *«un preparador físico más, con recomendaciones clásicas de un nutricionista clásico»*. Pero no tardé mucho tiempo en comprobar que me equivocaba. Mi opinión con el tiempo se convirtió en un punto de vista diferente, y a día de hoy puedo decir que ya es un criterio. El criterio de reconocer en Javier a alguien que está por encima de ser «políticamente correcto». Lo que le importa es hacer bien su trabajo, un trabajo que consiste en mostrar a todo el que lo desee cómo aunar una actividad física y unos hábitos nutricionales individualizados. Le he leído en muchas ocasiones en el Diario de Navarra y siempre destila sentido común y practicidad. Hace ya tiempo que fue una gran satisfacción observar cómo insiste en darles a los cereales domésticos (la base de la mayoría de las pirámides alimentarias) un lugar adecuado, es decir, muy limitado y condicionado por la actividad física y el momento del día en que se realiza. Es más, tal como insistió el gran Dr. Jean Seignalet, Javier también se decanta por los cereales salvajes, mucho más afines a nuestras enzimas ancestrales. El resto de sus recomendaciones son tan lógicas y por desgracia desconocidas para quienes siguen dietas «estúpidas» sin base fisiológica que solo puedo aprovechar la ocasión para felicitarte, amigo Javier, porque no has permitido que las modas, los convencionalismos o la comodidad, te impidan aplicar y recomendar un verdadero estilo de vida saludable. Cuidar la alimentación no es solo un medio para lograr un peso ideal, sino también un instrumento para recuperar y mantener la salud, donde la actividad física regular

se convierte en un deleite y no en una tortura. En resumen, las personas que siguen tus consejos han aprendido a tomar las riendas de su salud, a disfrutar de cuidarse y a saber con sentido común qué decisiones hay que tomar cada día. Decisiones entre escoger lo que satisfaga solo a las papilas gustativas y apoltrone nuestro trasero en el sofá frente a la «caja tonta», o decantarnos por un modo de vida pro-activo, pro-salud, un modo de vida en el que ganemos no solo años de vida, sino vida a los años. ¡Muchas felicidades!

