

## Entrevista a Isadora Puiggené, autora del libro *Pacto con el diablo*

- Esta entrevista puede ser copiada y reproducida en cualquier medio total o parcialmente -

**«No es necesario poner el listón muy alto, tampoco que cuidarse represente otra responsabilidad más en nuestra vida»**

**¿Qué fue primero, tener conciencia de la rutina saludable de Mick Jagger o tu interés personal por incorporar en tu vida los hábitos de una dieta conveniente?**

Hace mucho que cuido mis hábitos, sobre todo después de una intervención quirúrgica en la que tocó cuidarse y lo que mejor me funcionó fue seguir una buena alimentación y rutinas saludables, aunque como Jagger, me tomo una copita de vino vez en cuando... pero mi interés por la rutina saludable de Mick Jagger surgió cuando este cumplió 80 años. A todos nos impresionó ver que esta estrella del rock seguía dándolo todo en el escenario y un día tomando algo con mi gran amigo Francesc Miralles, y comentando este hecho, nos preguntamos como se lo hacía para continuar



cantando, bailando y dando giras, y entonces fue cuando Francesc me dijo. ¿Y por qué no escribes este libro? Y como a Francesc no le puedo decir que no, acepté el reto. Bromas aparte, me pareció una buenísima idea, a partir de un rock star como Jagger, conocida en todo el planeta, contar que nunca es tarde para empezar a cuidarse.

**¿Qué relación tienes con la música?**

La música siempre ha formado parte de mi vida e igual que para muchas personas, es el catalizador de mis estados de ánimo. La música siempre sonaba en mi casa, mi padre ponía un tema tras otro y

jugábamos "a la radio" cuando era una niña. Cuando cumplí quince años, me regaló la colección de singles «The London Years» de The Rolling Stones y el libro Rock Stars del fotógrafo Timothy White, con Mick Jagger en la portada. Después descubrí por mí misma otros grupos de música, más oscura y me enamoré de un DJ. Mi marido siempre se ha dedicado a la música y por supuesto mi casa está llena de vinilos por todas partes. En Pacto con el diablo he querido juntar dos de mis pasiones: la música y la vida saludable.



### ¿Quién es Torje Eike?

Torje Eike es un entrenador noruego de deportistas de alto rendimiento que, con una rutina estricta, mantiene en forma a Mick Jagger. Siguiendo su pista encontré un libro que incluía una rutina pautada por el mismo Torje Eike, que consiste una rutina fácil de seguir y sobre todo de incluir en tu día a día. Este es el quid de la cuestión, también lo que he procurado transmitir en «Pacto con el diablo». Estar «en forma» requiere cierta disciplina, pero pónelo fácil, haz un deporte que te guste y que te sientas a gusto haciéndolo. No es tan difícil, lo más importante es crear el hábito.

### ¿Crees que una dieta sana puede llegar a cambiar nuestras vidas: conducta, estado anímico, humor, etc.?

Ya lo decía Hipócrates, el padre de la medicina: una mala dieta causa enfermedades. Es cierto que comer mal nos intoxica, esto hace que el hígado tenga que trabajar más, que estemos más nerviosos debido al azúcar que ingerimos, que nos cueste regular nuestro intestino, etc. Una buena alimentación es clave para el buen funcionamiento de nuestro organismo, pero la alimentación no lo es todo, también es importante mantenerse activo, tanto física como mentalmente. En «Pacto con el diablo», dedico un capítulo a los pilares de la mentalidad positiva, estar motivado, tener retos e ilusiones, y una actitud positiva frente a la vida. Estos

### **¿Existen los enemigos del *antiaging*?**

El envejecimiento es un proceso fisiológico e irreversible que padecemos todos los mortales, pero, más allá del factor genético, existen otros factores influyentes: la actitud sedentaria, la falta de ejercicio físico, una mala alimentación, la falta de descanso, que es específico de cada persona, el estrés, el consumo de alcohol, tabaco o drogas, el sol, etc. Y estos factores aceleran el proceso de envejecimiento, y son lo que llamamos enemigos del *antiaging*.

**«El envejecimiento es un proceso fisiológico e irreversible que padecemos todos los mortales»**

**Mick Jagger tiene un entrenador personal que facilita el cumplimiento de sus hábitos saludables. ¿Crees que los demás mortales, a falta de entrenador personal, podemos alcanzar el mismo compromiso con una rutina adecuada?**

Mick Jagger tiene un entrenador personal y seguramente alguien que se ocupa de mantener una buena despensa y cocinar a diario sus platos, pero los demás mortales tenemos un sinfín de obligaciones... trabajar, llevar la casa, ir a la compra, ocuparnos de nuestros hijos, y un largo etcétera. Lógicamente, no podemos permitirnos llevar la vida de un celebrity como Mick Jagger. Lo que sí que podemos hacer es crear nuestra rutina y adquirir buenos hábitos. Incorporar a nuestro día a día pequeños hábitos saludables, como comer fruta y verdura a diario, menos alimentos procesados, hacer ejercicio, aunque sea andar, acordarte de respirar conscientemente para bajar revoluciones, descansar, y sobre todo ser constante nos conducirá a sentirnos mejor.

**Más allá de la dieta, ¿conoceremos anécdotas reales de Mick Jagger en tu libro?**

¡Sí, claro! En cada capítulo de «Pacto con el diablo», y con unas pautas al alcance de los demás mortales, el lector encontrará anécdotas relacionadas, con sus hábitos y rutinas, que son el punto de partida para introducir de una manera amena, el abc de una vida saludable.

**¿Qué mensaje quieres transmitir a tus lectores con este libro?**

Hay que adaptarse a los escenarios de la vida, ya que estos se van transformando con el paso del tiempo. No es necesario poner el listón muy alto, tampoco que cuidarse represente otra responsabilidad más en nuestra vida, ¡que ya tenemos muchas! Lo que quiero transmitir en «Pacto con el diablo», es que no es

tan difícil llevar una vida saludable. Empieza, suma pequeños retos / hábitos y sin darte cuenta llevarás una vida sana.

**La pregunta que tú misma fórmulas al inicio de tu libro «¿Cuáles son los secretos de Mick Jagger para llegar a su edad lleno de salud y ganas de vivir?, ¿es realmente un «pacto con el diablo»?**

No sé si hay pacto con el diablo o simpatía por él, o como en la leyenda de Fausto, Jagger ha vendido su alma al diablo a cambio de la eterna juventud... Pero, bromas aparte, no podemos negar que Mick Jagger posee una genética envidiable. Su elixir de la eterna juventud es la disciplina y la fuerza de voluntad en todo lo que hace, sobre todo en cuidar su cuerpo y su mente. No es un pacto con el diablo, es un pacto con él mismo.

**«Hay que adaptarse a los escenarios de la vida, ya que estos se van transformando con el paso del tiempo»**

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - [bibiana@ripol.es](mailto:bibiana@ripol.es)

Alicia Cros - 652 143 295 - [comunicacion@ripol.es](mailto:comunicacion@ripol.es)

