GEMELAS PIN

Mamás guerreras

Recupera tu cuerpo, recupera tu poder

4 SEMANAS
UN PLAN
¿TE APUNTAS?



LAROUSSE

Primera edición digital: septiembre 2025

Diseño de cubierta: @Twice_Design

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© texto y fotos (de cubierta e interior): Gemelas Pin
© Larousse Editorial S. L., 2025
Bac de Roda, 64, edificio D, planta 1.ª, local B. 08019 Barcelona

Edición electrónica sobre la 1.ª edición impresa
ISBN: 979-13-87520-60-1

Índice

PRÓLOGO 5

INTRODUCCIÓN 8

CÓMO SE FORJA UNA GUERRERA 10
Guerreras desde la cuna 12
Buscando nuestro sitio 20
Somos lo que aprendemos 24

CUIDARSE ES QUERERSE 28
El ejercicio como forma de vida 30
Nuestro estilo de entrenamiento 43
Cuidarte por dentro y por fuera 56

MAMÁS GUERRERAS EN EL POSPARTO 63
La experiencia única de la maternidad 64
El ejemplo de otras mamás guerreras 70
¿Por qué debes ser tu prioridad? 91

PLAN DE ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN PARA 4 SEMANAS 94
Plan base 98
Plan por semanas 102
Semana 1 103
Semana 2 118
Semana 3 131
Semana 4 144

EPÍLOGO 158

AGRADECIMIENTOS 160

Prólogo

Cuando conoces a las Gemelas Pin, Gemma y Esther, hay algo que se percibe al instante: esa energía auténtica, vital, decidida, que no se impone pero que contagia. Ellas son fuerza, sí, pero también son ternura, humor, compromiso y una forma muy luminosa de estar en el mundo y de guiarnos para vivir mejor en él.

Podría decir que este libro es un manual de entrenamiento, una guía práctica para recuperar o iniciar una rutina de ejercicio físico, especialmente pensada para mujeres, y muy especialmente para mujeres que atraviesan la etapa del posparto o la maternidad reciente. Y no estaría mintiendo. Pero estaría diciendo solo una parte de la verdad.

Porque este libro es mucho más. Es una historia de vida, es una declaración de valores, es un testimonio de lo que significa crecer con una mentalidad de guerrera: no de quien nunca se cae, sino de quien sabe levantarse con más sabiduría cada vez.

Desde mi perspectiva como psicóloga y doctora en Neurociencia, hay algo que valoro profundamente en este proyecto: la coherencia. Coherencia entre lo que se vive y lo que se enseña. Coherencia entre el mensaje y el ejemplo. Coherencia entre el cuerpo, la mente y la emoción. Gemma y Esther son eso, coherencia, y no se han inventado una teoría, ellas han recorrido un camino. Han vivido la exigencia, la renuncia, el sacrificio, la motivación profunda.

Desde pequeñas han sido niñas activas, adolescentes nadadoras de élite, mujeres que han hecho del deporte una vocación y del acompañamiento a los demás, una misión. Y todo eso se nota. Se nota en cada palabra, en cada consejo, en cada propuesta y en su entrega.

Este libro nace del corazón, pero no se queda en lo emocional. Está lleno de conocimiento, de experiencia aplicada, de ciencia práctica. Porque ellas no solo saben entrenar. Saben enseñar, y eso es lo que marca diferencia en el mundo del bienestar y del autocuidado.

Una de las cosas que más me ha emocionado al leer este libro es cómo narran su historia familiar. Cómo rinden homenaje a su padre, cuya ausencia física no ha hecho más que agrandar su presencia emocional. Cómo rescatan los aprendizajes que nacen del vínculo que tienen, del apoyo mutuo, de la complicidad entre hermanas. Porque eso también es salud: tener una red, sentir que no estás sola, poder contar con alguien que cree en ti incluso cuando tú dudas. Ya lo dice Harvard: el gran «predictor» de felicidad y salud radica en la calidad de nuestros vínculos, y ellas lo tienen y así nos lo ofrecen también.

Su mensaje es real y poderoso. No se trata de ser invencibles, se trata de ser reales. De entender que el entrenamiento físico no es una obligación estética, sino una forma de cuidarte. De habitar tu cuerpo con amor. De reconectar contigo en medio del caos que a veces supone la maternidad: los cambios hormonales, la falta de tiempo, el cansancio o la autoexigencia.

Como psicóloga, sé que muchas mujeres atraviesan esta etapa sintiéndose desconectadas de sí mismas. Con el cuerpo cambiado, con la energía al límite, con la sensación de haberse quedado en último lugar y sintiéndose muy solas. Y lo que proponen las Gemelas Pin es, en esencia, una forma amable de volver, de reconstruirte sin culpas, de integrar el ejercicio como hábito diario, tan natural y automático como lavarse los dientes, de volver a ti y sentirte acompañada en este proceso.

Pero hay algo más que quiero destacar, y es el valor del mensaje que transmiten: no se trata de poder con todo, se trata de hacer equipo, de pedir ayuda, de repartir tareas, de dejar de sostener sola un mundo que puede y debe compartirse.

En un momento en el que muchas mujeres aún cargan con el mito de la «supermamá» que todo lo puede, este libro es una invitación a romper esa fantasía y a construir bienestar real, sostenible y compartido.

Desde la neurociencia sabemos que el movimiento tiene un impacto directo en el cerebro. El ejercicio físico regular mejora el estado de ánimo, reduce la ansiedad, aumenta la autoestima, potencia la memoria y la concentración, mejora la calidad del sueño, fortalece el sistema in-

mune, regula las emociones... Moverse es una necesidad en el ser humano y un hábito saludable. Además, moverse transforma, y no solo el cuerpo, también la mente y la vida.

Y si además ese movimiento está guiado con sentido común, con cercanía, con comprensión de los ritmos reales de la maternidad y de las múltiples tareas del día a día... entonces se convierte en una medicina extraordinaria, sin efectos secundarios y con grandes beneficios acumulativos para tu salud mental y general.

Me gusta también que en estas páginas no hay promesas vacías ni expectativas inalcanzables. Aquí no se habla de cuerpos perfectos ni de obsesión estética. Se habla de salud, de autonomía, de motivación, de pequeños logros que suman. Se habla de días en los que puedes entrenar 30 minutos, y días en los que con 5 minutos ya es suficiente. Porque todo cuenta. Porque tú cuentas. Porque cada paso, por pequeño que sea, es parte del camino.

Al final del libro, las Gemelas Pin incluyen un plan de entrenamiento de 4 semanas. Pero lo que realmente ofrecen no es un calendario de ejercicios, es un punto de partida: un empujón con cariño, una puerta de entrada a un estilo de vida más consciente, más activo, más conectado contigo misma.

En un mundo donde el ruido externo muchas veces nos desconecta de lo esencial, este libro es una vuelta al centro. Al cuerpo como templo, a la mente como aliada, a la vida como un entrenamiento que no busca la perfección, sino la plenitud.

Gracias, Esther y Gemma, por recordarnos con vuestra historia que el talento también es constancia. Que la fuerza también es ternura. Y que el ejercicio, cuando se practica desde el amor propio, no solo transforma el físico sino también el alma.

Ana Asensio
Psicóloga y doctora en Neurociencia
Fundadora de los centros de Psicología Vidas en Positivo

Introducción

¡Enhorabuena, guerrera! Si estás leyendo estas líneas es que estás dispuesta a cuidarte y a quererte más en una de las etapas más intensas y demandantes de tu vida. Conocemos bien el cúmulo de dudas, cambios corporales y emociones que estás viviendo y queremos acompañarte en este camino que a veces se hace tan cuesta arriba para que confíes en tu capacidad para lograr tu mejor versión.

A lo largo de las páginas de este libro, en el que vamos a contar muchas de nuestras intimidades y experiencias, pondremos a tu alcance recursos, consejos y herramientas para que conviertas hábitos saludables en una forma de vida y nos enfocaremos especialmente en el ejercicio y en la actividad física. ¿Sabes por qué? Porque merece la pena. Ya se ha demostrado científicamente que el ejercicio es el mejor recurso para tener un envejecimiento saludable. Así que no solo lo vamos a convertir en el mejor aliado para que te veas mejor por fuera sino para que construyas por dentro un cuerpo y una mente fuertes que funcionen como un «escudo de salud» que te proteja frente a todo aquello que tengas que afrontar.

Tenemos tarea, sí. Pero vamos a ir paso a paso. Unas veces dependerá de ti, de tu voluntad y de tus ganas, pero en muchas ocasiones tendrás que pedir ayuda a tu entorno, a esa red de familiares y de amigos que te quieren y que están dispuestos a apoyarte y a enriquecerte. Y eso es bueno, nunca te avergüences ni te sientas culpable por decir que no puedes más, que estás agotada, que no has dormido bien, que tienes ganas de llorar a menudo, que no tienes tiempo para ti y que no sabes qué hacer. Es parte de la vida y es necesario.

Te damos un primer consejo: **pide ayuda siempre que lo necesites, especialmente ahora**. Somos guerreras, sí, pero no somos superheroínas ni pretendemos serlo. Es cierto que nosotras —y aquí va nuestra primera confesión (te contaremos muchas más)— nos hemos esforzado al máximo a lo largo de nuestra trayectoria personal y profesional, pues siempre nos inculcaron un espíritu luchador basado en la disciplina, pero también hemos contado con el cariño y el apoyo de nuestra red. Es fundamental, no lo olvides.

Precisamente, así arrancamos, hablándote de cómo se forjaron nuestros cuerpos y mentes guerreras desde la infancia, y de cómo hemos ido superando los momentos más duros de nuestra vida. Si ya nos sigues en las redes sociales (@gemelas_pin en Instagram) sabrás que nuestro caso es bastante particular, pues somos gemelas, y estamos muy unidas, vivimos una etapa de nuestra vida como deportistas de élite y, tras ella, ambas decidimos dedicarnos al entrenamiento personal.

Además de compartir muchas de esas cosas que se suelen decir sobre los gemelos, y que os podemos asegurar que son totalmente ciertas (mismas sensaciones, pálpitos, conexiones increíbles, intuiciones...), tenemos objetivos profesionales comunes y ambas disfrutamos ayudando a los demás a cuidarse. Hemos trabajado toda la vida juntas y nos hemos entendido muy bien. Somos el equipo perfecto porque tenemos la misma mentalidad: lo que una piensa, la otra ya lo está haciendo; lo que una quiere, la otra también. Por eso hemos decidido escribir este texto a cuatro manos, hablándote desde el «nosotras». Pero también queremos expresar nuestras particularidades, diferencias y, por qué no, nuestras distintas maneras de vivir el mismo acontecimiento o el mismo reto, así que los compartiremos de una forma destacada como nuestras «confesiones personales».

¡Comenzamos! Te vamos a dar mucho de nosotras, pues algunas de las cosas que vas a leer nunca se las hemos contado a nadie. A cambio solo te pedimos una cosa: si este libro te ayuda, te anima, te da fuerzas y conecta con tu parte luchadora, cuéntalo. Cuantas más seamos, ¡mejor! ¿Sabes? Esto de ser guerrera es contagioso...



Parte 1

Cómo se forja una guerrera

GUERRERAS DESDE LA CUNA

Siempre fuimos niñas activas y nuestra infancia fue un «no parar». Jugábamos a mil cosas, especialmente a todas aquellas que implicaban movimiento y alimentaban nuestro espíritu competitivo. Nos encantaban los juegos típicos como el escondite, la búsqueda del tesoro, el pilla pilla y ese juego infantil por equipos llamado matapollos. Pero, además, como nuestros padres siempre quisieron que el deporte formase parte de nuestra vida, pudimos probar decenas de actividades: desde el atletismo hasta el frontón, pasando por el squash, el aeróbic, el patinaje, el baile o la natación, que fue en la que finalmente llegamos a destacar.

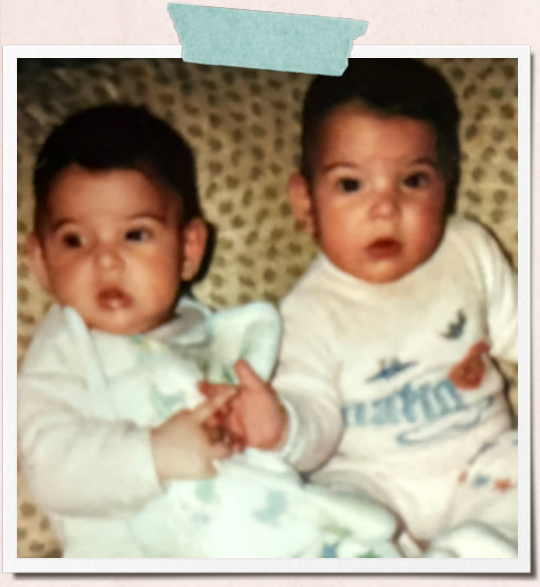
Lo cierto es que casi todos los deportes se nos daban bien y nuestros entrenadores o profesores siempre nos animaron a apuntarnos en las competiciones oficiales. Eso era un gran sacrificio para nuestros padres, pues exigía que estuvieran pendientes de calendarios, horarios, entrenamientos, encuentros del fin de semana, viajes... Y no solo eso, sino que también tenían que estar pendientes de nuestros hermanos. Tenemos dos hermanos más mayores que nosotras, Raquel y David; así que tanto nuestro padre como nuestra madre tenían que hacer malabares para encajar todas las piezas del puzle deportivo de la familia. ¿Recuerdas aquello que te comentamos en la introducción sobre la importancia de contar con una red de apoyo en tu entorno? Pues ese en realidad es el secreto de nuestro éxito. Tenemos una familia unida, vamos todos a una, y la decisión fue unánime: Esther y Gemma tenían que ir a por ello, así que decidieron hacer todo lo necesario para que pudiésemos dedicarnos a la natación de un modo más profesional.

Apenas habían pasado cinco meses desde que nos apuntamos a natación y ya nos habían enviado al centro de tecnificación. Fue intenso, pues solo sabíamos nadar como nos había enseñado nuestro padre y ni siquiera habíamos aprendido a nadar a mariposa. Pero había madera. O mejor dicho, había piedras preciosas. En palabras de uno de nuestros entrenadores: éramos diamantes en bruto.









La confesión de Esther

«Llevaba mal los cambios y lloré mucho»

Siempre he llevado mal los cambios, la presión y el estrés, así que cada vez que iba a una prueba o comenzaba una actividad, o incluso cuando ya estaba apuntada, iba a cada clase llorando. No me preguntes por qué. En realidad, cuando pasaba mentalmente esa barrera de empezar la clase ya conseguía disfrutar y al final me lo pasaba muy bien. El deporte me ha ayudado mucho a confiar en mí, a saber adaptarme a los cambios, a gestionar el estrés, a saber fracasar y a ser mejor persona. Tal vez ahora cueste creerlo, pero yo era de esas niñas que entregaba los deberes mirando al suelo o tapándome la cara. A día de hoy, afortunadamente, tengo mucha confianza, no me importa lo que la gente pueda pensar porque tengo claro lo que quiero y sé que todo eso me lo ha enseñado el deporte. No solo me ha aportado valores, sino que me ha hecho ser como soy.

Antes de seguir con la historia, nos gustaría contarte algo que creemos que te puede ayudar. Nuestros padres sabían que teníamos las habilidades y la mentalidad necesaria para triunfar en cualquier actividad deportiva, pero en realidad no nos animaban a hacer deporte por esa razón. Querían que hiciésemos nuestros esos valores que son inherentes al deporte como el compromiso, la disciplina, la organización, el esfuerzo y la exigencia, pero también querían que aprendiésemos a perder y a ganar, a tener paciencia, a ser constantes y a sobrellevar los nervios y la tensión. Siempre nos dijeron que, si nos comprometíamos con una actividad, teníamos que cumplir, aunque eso significase, por ejemplo, no poder ir a los cumpleaños de nuestros amigos o renunciar a otras cosas que nos gustaban.

También nos enseñaron que lo importante no era la victoria sino el esfuerzo y que cuando dábamos el máximo en una competición o incluso en un entrenamiento eso ya era una victoria. No estaban pendientes de

si ganábamos o perdíamos, sino de si lo habíamos peleado. Nunca fueron del tipo de padres que regañan y avergüenzan a sus hijas por haber perdido o quedado en una mala posición, sino que siempre nos animaron a sacar un aprendizaje de los fracasos y a disfrutar del triunfo. Pero, sobre todo, nos hicieron ver que, tanto si ganas como si pierdes, el gran triunfo en la vida es esforzarte para dar lo mejor de ti. Y también nos inculcaron que las victorias son resultado de un esfuerzo global, el nuestro como atletas, el de los entrenadores que aportan sus conocimientos para que mejores y el de los padres como soporte fundamental.

La confesión de Gemma

«Nuestra madre sí que es mamá guerrera»

¡Madre mía! No sé cómo hacía mi madre para sacarnos adelante a todos. Esther y yo nacimos cuando mis hermanos tenían 6 y 5 años. No solo tuvo que preocuparse de criar a dos gemelas, sino que también estaba pendiente del colegio de mis hermanos, de las comidas y cenas, de recoger la casa y de todo. Nuestra madre sí que es una mamá guerrera. Pero además es muy organizada. Fijaos si es ordenada que apenas dejaba a los mayores que jugasen con los juguetes por si se rompían. ¡Tenían que durar hasta que nosotras pudiéramos usarlos!

Siempre nos ha ayudado a resolver los problemas y nuestras dudas. Es muy empática y hemos recurrido a ella cada vez que algo nos ha preocupado o incluso cuando hemos pensado que habíamos hecho algo mal o que nos habíamos equivocado.

Todo ese aprendizaje y esos valores se han quedado con nosotras para siempre. Tal vez cambiarán nuestros cuerpos, cambiarán nuestras inquietudes y la vida nos llevará hacia muy distintos lugares, juntas o separadas, pero mantendremos nuestra esencia. Los valores que hemos aprendido haciendo deporte y practicando ejercicio cada día nos han ayudado a gestionar muchos momentos que nada tenían que ver con las

competiciones o los entrenamientos: desde las relaciones personales hasta los desencuentros profesionales, pasando por las situaciones familiares duras o la toma de decisiones cruciales.

La confesión de Esther

«De mi padre aprendí que, cuando decides algo, te tienes que comprometer»

¿Te imaginas que tuvieras que llevar a tus hijas a las seis de la mañana a entrenar después de haber trabajado toda la noche y que tuvieras que esperarlas a que salieran para llevarlas a casa? Eso tuvo que hacer nuestro padre. De él aprendí que, cuando decides algo, te tienes que comprometer.

Cuando éramos pequeñas nos invitaban a los frecuentes cumpleaños que se celebran con amigos y compañeros a esa edad, y prácticamente no podíamos ir a ninguno. Teníamos claro que si habíamos decidido comprometernos debíamos asumir las consecuencias.

Y también aprendimos que cuando das el cien por cien ya es un triunfo. Siempre nos animaba. Mi padre me enseñó a sacar lo mejor de los fracasos y a disfrutar del triunfo.

Retomamos... ¿Por dónde íbamos? ¡Ah, sí! En pocos meses comenzamos a ir al centro de tecnificación y tuvimos que compatibilizar el estudio con los entrenamientos y las competiciones a partir de tercero de la ESO, en un colegio para deportistas de alto rendimiento. Esa época fue de máxima exigencia para nosotras. Requería disciplina, organización y sacrificio. Nuestros horarios eran diferentes a los de otros centros escolares. Entrenábamos desde las 7 de la mañana hasta las 11:30, hora en la que nos recogía un autobús para ir al colegio. Y luego nos volvía a recoger a las 5 de la tarde, para entrenar hasta las 20:00. Cuando otros niños