



FIT GIRLS

SÚMATE AL FENÓMENO DE MODA EN INSTAGRAM

LIDIA A. COSTA

RUN!



ILUSTRACIONES DE
NURIA DÍAZ



GO!







SUPER

FiT

FIT GIRLS

SÚMATE AL FENÓMENO DE MODA EN INSTAGRAM

LIDIA A. COSTA

ILUSTRACIONES DE
NURIA DÍAZ

© Textos: Lidia A. Costa, 2017
© Ilustraciones: Nuria Díaz, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017
Lunweg es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avenida Diagonal, 662-664 – 08034 Barcelona
Calle Josefa Valcárcel, 42 – 28027 Madrid
lunweg@lunweg.com
www.lunweg.com
www.facebook.com/lunweg
<http://twitter.com/Lunwegfoto>

ISBN: 978-84-17560-32-4 (pdf)

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Sumario

Introducción	6
1. #fitgirl Tipologías de fit girls	9
2. #fabletica Yo soy fabulosa y atlética	33
3. #comelimpio Quiero ser lo que como	53
4. #miciudadfit Nuevos mapas urbanos	71
5. #fitcionario Así nos comunicamos	87
6. #fitpics La vida en fotos	103
7. #quierouncuerpofit Deportes para tonificar y no muscular	127
8. #decalogofit Filosofía de la fit girl	141
9. #musasfit Gurús a las que seguir en IG	155
10. #parejafitalafuerza Detrás de toda fit girl siempre hay una pareja paciente	167
11. Fitómetro	177



INTRODUCCIÓN

¿Por qué quiero que todo el mundo me vea haciendo deporte?

Hola, bienvenida a la era de la nueva chica *it*. O sea, de la nueva chica «imprescindible». Tú, que sigues de cerca las últimas tendencias en moda, *beauty tips* y *food porn*, y que admiras profundamente a Chiara Ferragni, Olivia Palermo, Gigi Hadid y Paula Echevarría, sabes que eso, solo eso, ya no mola. Ahora, lo *cool* de verdad es cumplir con todo lo anterior y, además, hacer deporte. Bueno, más que hacerlo, compartirlo en tus redes sociales. Porque, no lo olvides:

NO BASTA CON SERLO,
LOS DEMÁS TIENEN QUE
VERLO

Por eso, desde esta guía queremos ayudarte a convertirte en toda una *influencer* en mallas y zapatillas, pero *fashion*, cool y bien molona. Y aunque no es una tarea sencilla, con nuestros consejos y tu plena disposición lo conseguirás seguro. Debes tener muy en cuenta los modelitos deportivos que luces, el tipo de fotos que te haces, los *hashtags* que utilizas, las musas *fit* a las que sigues, la presentación de tus platos de ensalada... y, por supuesto, también los deportes que practicas. Porque no, ¡no todos valen!, bien porque no resultan del todo «femeninos» (que cada una lo entienda como quiera), bien porque las grandes marcas así lo han decidido, hay prácticas deportivas que deberás desechar si quieres conseguir tu objetivo: ser toda una *fit girl*.

¿Y qué hay del necesario postureo?, te preguntarás. La apariencia interesada es uno de los imprescindibles en fenómenos que, como este, se desarrollan en el entorno de las redes sociales. Y también en el de las *fit girls*. Si por algo destaca es, sin duda, por



el postureo, eso que suena tan molón y que no es más que añadir a tus *posts* en IG un importante nivel de ficción, invención y/o producción. Pero, repetimos: si de verdad no quieres resultar ridícula, no olvides que tus seguidoras no son bobas y se dan cuenta de las mentiras en exceso y de las invenciones desmedidas.

Pero, ¿de verdad sabes qué significa?

El concepto de fit girl va más allá de su significado literal.

FIT → en forma o tonificada
GIRL → chica

Diríamos entonces que

FIT + GIRL = «chica tonificada»

Pero... ¡error! No es solo eso. No basta con que te machaques en el *gym*, te levantes cada día a las 6.30 de la mañana para correr 10 km, comas todo lo que te dice tu nutricionista o con que estés suscrita a prestigiosas ediciones internacionales de revistas de *fitness*. Solo conseguirás tu objetivo si tienes en cuenta que hay un par de requisitos añadidos: la presencia en redes sociales es **FUN-DA-MEN-TAL**, y conseguir cada vez más seguidores, cueste lo que cueste —incluso si tienes que recurrir a estrategias inconfesables como comprarlos—, **IM-PRES-CIN-DI-BLE**.





1. #fitgirl

TiPOLOGÍAS DE FIT GIRLS



Como en casi todo, el espectro de posibilidades de tipos de fit girls es variado. Y, ¡ojo!, todas válidas. Pero no te dejes deslumbrar por los destellos de la popularidad y el dinero (seguro que sabes que las más influencers incluso cobran de las marcas. ¿Que no lo sabías? ¡Pues ahora sí!). Sé humilde y, sobre todo, ten sentido común: no hay nada peor que una *wannabe* (querer ser y no poder) y hacer el ridículo en las redes. ¡Eso nunca! De ahí que te recomendemos ser consciente de las limitaciones con las que puedes encontrarte —presupuesto, horarios, tipo de físico...—, y que comiences por crearte el perfil de fit girl que más se ajuste a tu realidad. Tranquila, que sí: cualquier mujer puede ser una fit girl. ¡Hay para todas!







La PRINCIPIANTE



Acabas de empezar en esto del running y, aunque quizás no lo sepas, lo más probable es que abandones pronto. A ver, es que una cosa es que esté de moda correr y otra cosa es que nos tenga que gustar y hasta enganchar a todas. Pero, oye, ¡nunca se sabe! Que la incertidumbre no te prive de ejercer de chica fit.

Precisamente porque eres nueva en esto —te autodenominas *beginner*—, muestras especial prudencia y evitas hacer un gran desembolso en tu equipación. ¿Lo más inteligente? Desempolvar las mallas y zapatillas que guardas «ya-no-sabías-ni-dónde» desde aquellos años en que hacías aerobio en el polideportivo municipal, y comprar el resto en Decathlon. Y aunque estas tiendas, todo un fenómeno en el mundo del deporte, te parecerán un horror, si sigues adelante en tu afán por hacerte *runner* no cabe duda de que son perfectas para gente como tú.

Tu outfit

+ Mallas: siempre negras y, bien tipo capri —de esas por debajo de la rodilla— o las que guardas de aerobio, ya casi vintage, largas y ligeramente acampanadas.

+ Tops: en colores escandalosamente flúor (amarillos, naranjas y azules principalmente), lisos y de ajuste «regular». Además, optarás por tallas más amplias de lo recomendado por aquello de que no te marquen en exceso. Como antídoto a ese miedo que sufres a pasar frío —cosa que, como irás comprobando, es prácticamente imposible que ocurra en una carrera—, tenderás a ponerte cortavientos y demás prendas con manga larga encima.

+ Zapatillas: ante todo cómodas y «de chica»; o sea, blancas o rosas y con la tecnología justa para no hacerte daño corriendo.

+ Extras: no te falta el brazalete portamóvil o reproductor de música en el brazo, ni los auriculares grandes —los mismos que sueles llevar por la calle—, ni una cinta estrechita para mantenerte el pelo retirado de la cara.



OUTFIT

Camiseta: 5 €

Malla capri: 10 €

Sujetador: 5 €

Calcetines: 4 €

Cortavientos: 15 €

Zapatillas: 13 €

Brazalete portamóvil: 8 €

Muñequera: 6 €

Cinta para el pelo: 3 €

- TOTAL: -
- 69 € -



La IMITADORA



Tranquila, esto no es malo. Quiere decir que ya sigues en Instagram a fit girls de renombre y que te inspiras en sus estilismos y vidas. Vaya, que ya tienes más experiencia y seguidoras que una *beginner*. Por eso gastas un poco más en ropa y accesorios y huyes de las distintas marcas de Decathlon como la omnipresente Kalenji. ¡Eso ya no está hecho para ti! Suelas recurrir a los *outlets*, los templos de las compras para amantes del deporte a precios asequibles y donde te haces con tres o cuatro outfits completos de primeras marcas aunque sean de temporadas pasadas. La elección entre calidad y moda es clara: calidad.

Tu outfit

✦ **Mallas:** ya buscas tejidos técnicos, y aunque a veces el ansia consumista te lleva a comprar incluso tallas que no son exactamente las tuyas, optas por prendas de largo capri y también por una de esas falditas tan cuquis que en realidad son para jugar al tenis.

✦ **Tops:** son diseños muy coloristas y con estampados llamativos. Y te atreves con todo tipo de siluetas, incluso por tops más cortitos, ahora que tu abdomen empieza a estar tonificado. No te falta un cortavientos bien cool, de esos en tejidos ultraligeros y que llevas siempre encima aunque no sea necesario. En cuestiones de estilismo molón, todo suma.

✦ **Zapatillas:** al igual que con la ropa, buscas diseños llamativos específicos para running, pero te conformas con que sean de temporadas pasadas si por ello resultan más asequibles.

✦ **Extras:** consideras fundamentales en tu look incluir todo tipo de *wearables* (brazaletes, pulsómetros...), aunque no sean lo último (y más caro). En lo que sí gastas un poquito más es en unos buenos cascos ya que les sacas bastante rendimiento: no los utilizas solo para entrenar, también para escuchar música por la calle. Tampoco te faltan las gorras técnicas ni los adornos para las zapatillas con forma de alas o los cinturones para guardar llaves, móvil y demás, todo como lo que llevan tus «ídolas». En estos detalles no escatimas en gastos.