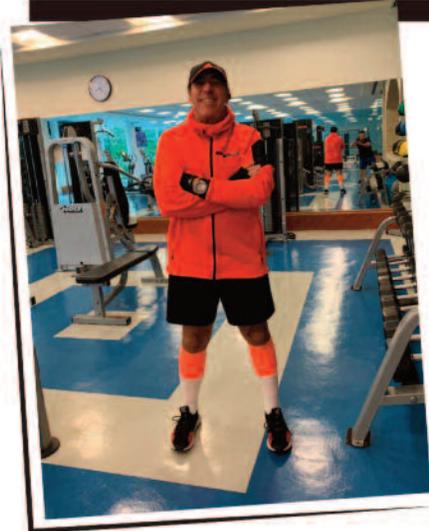


# ¿QUÉ ES LO QUE NO TE PUEDE FALTAR A LA HORA DE ENTRENAR EN EL GIMNASIO?



## DANIEL CESTAU LIZ

EMPRESARIO, ESCRITOR

No importa en qué país del mundo esté, después de meditar quince minutos mi día comienza en el gimnasio.

**1 / Adidas UltraBoost 20.** Uso solo marca de ropa deportiva Adidas. De todos los modelos de tenis que he utilizado para entrenar éstos son los que siento que mejor se adaptan a mi tipo de pie.

**2 / Bose Free SoundSport.** Este es el modelo de Bose que mejor suena y, a la vez, más cómodo para trabajar en el gimnasio -por la libertad de no tener cables-.

**3 / Medias Thorlo.** Desde mi experiencia de haber estado interminables horas probándolas en una cancha de tenis son las de mejor calidad. Hoy las uso para

entrenar en el gimnasio arriba de las medias elásticas que protegen mis vértebras. Son las más esponjosas que se fabrican.

**4 / Reloj Garmin Fenix 6x.** Monitorea cada uno de mis movimientos a la hora de entrenar y a la vez se conecta con mi laptop, mi balanza y mi celular donde se guardan todas las estadísticas.

**5 / Cartera LV.** Me acompaña siempre e incluso en cada viaje, adentro llevo: pluma, papel, conexiones, anteojos y headphones de repuesto con cable.

**6/ Pantorrilleras de compresión Sportlast.** Para facilitar la circulación uso las pantorrilleras elásticas españolas Sportlast. Las compro en el Corte Inglés de Serrano en Madrid.

