

El desafío de Dani García y Kilómetros de Confianza de MAPFRE: 9 meses para ponerse en forma

[Multimedia](#)

"No dejes para mañana lo que puedas empezar hoy, iníciate en una vida sana y observa cómo mejora tu cuerpo". Es la recomendación de MAPFRE y de la II edición de Kilómetros de Confianza, el proyecto de la aseguradora que busca animar a miles de personas a superarse, y al que ahora también se ha sumado Dani García. Decidido a ponerse en forma el chef asegura que "es algo que lleva soñando durante años". Se le puede seguir la pista en #KmDeConfianzaMAPFRE

No hay que dejar para mañana lo que se puede empezar hoy. Es la recomendación de MAPFRE y de la II edición de Kilómetros de Confianza, el proyecto de la aseguradora que busca animar a miles de personas a superarse. Una apuesta por la salud, el bienestar, el ejercicio, la motivación y la alimentación a la que también se ha querido sumar Dani García, uno de los chefs más importantes de la gastronomía nacional, conocido por desafiarse a sí mismo en todos sus proyectos. Cocinero, empresario, comunicador, etc. no se le resiste nada. "Es algo que llevo soñando durante años, pero nunca lo he logrado, y ahora con la ayuda de Mapfre por fin podré conseguirlo", asegura Dani García, convencido de que la actitud es la llave para alcanzar cualquier reto.

Dani García, que comenzará esta misma semana un plan adaptado a sus necesidades y objetivos, estará guiado por Judit Abarca exatleta, formadora, entrenadora, y coach de movilidad y fuerza, y Martina Rebull, dietista y experta en nutrición deportiva, ambas integrantes del equipo técnico de Kilómetros de Confianza.

Durante los próximos meses, el chef mantendrá informados a sus seguidores de su evolución, curiosidades de su rutina deportiva, sus sensaciones o qué le está resultando más difícil. Pero, además, y para ayudar al resto de participantes en sus objetivos, Dani García versionará algunas de sus recetas para confeccionar un menú equilibrado, rico en proteínas, vitaminas y grasas saludables, siguiendo las recomendaciones y pautas marcadas por la nutricionista Martina Rebull.

Una APP para seguir un plan de entrenamiento personalizado
MAPFRE y Kilómetros de Confianza quieren ponértelo fácil y han creado una APP gratuita (KMdeconfianza) en la que podrás diseñar un plan personalizado en función de tus metas: carrera de asfalto, carrera de trail, perder peso, estar en forma, empezar a correr o preparar entrenamientos de intensidad. Elaborada por el equipo técnico de Kilómetros de Confianza y los expertos de Runnea

Academy, la App pretende ser una ayuda para aquellas personas a las que les cuesta establecer rutinas, ya que podrán adaptar también los días de entrenamiento y agendar carreras y desafíos virtuales junto a otros corredores.

Pero hay más. Las redes sociales de Kilómetros de Confianza, con nuevos perfiles en Instagram y Twitter, serán el canal oficial de comunicación entre los participantes y los coach. En ellos encontrarás los mejores tips sobre cómo mantener una rutina de ejercicio y alimentación o videos explicativos con trucos y consejos. Una comunidad viva, que se llenará de contenido gracias a la participación activa de Pablo Lucero (head coach), entrenador, fundador de BCN-MadridTriatlón y técnico de la selección española de triatlón, Judit Abarca (coach de movilidad y fuerza), exatleta, formadora y entrenadora, Martina Rebull (nutricionista), dietista y experta en nutrición deportiva, y Germán Madrazo (coach motivacional), que protagonizó uno de los momentos más emotivos de los Juegos Olímpicos de Pyeongchang 2018. “Aprendió a esquiar con 42 años y en apenas 13 meses, cruzó la meta de una de las pruebas más duras de la competición. Llegó el último, pero fue recibido entre aplausos y subido en volandas por sus compañeros en reconocimiento a su esfuerzo. La imagen dio la vuelta al mundo. Es un ejemplo de fortaleza, y de superación, que demuestra que todos los sueños son posibles. En MAPFRE queremos hacer que todo el mundo tenga las herramientas necesarias para alcanzar sus metas. Kilómetros de Confianza es parte de este empeño”, asegura Jaime Valverde, director corporativo de redes sociales y contenido digital de MAPFRE.

Rumbo a Lisboa

Si se tienen dudas, solo se les tendrá que preguntar, igual que los siete elegidos en el casting inicial, que podrán cumplir su gran sueño, gracias a MAPFRE y a la colaboración de marcas como Asics y Garmin. Ellos sí cruzarán la meta de la maratón de Lisboa, el 9 de octubre de 2022, en la categoría que elijan: 8,5km, 21km o 42km, tras recibir una asesoría personalizada integral en la que estarán involucrados Pablo, Judit, Martina y German. Un reto de altura al que seguirle la pista a través de las redes sociales en #KmDeConfianzaMAPFRE.
