

2. Entrevistas

.- ¿Cuáles fueron las respuestas que dieron los entrevistados?

- **Juan Miguel Garrido Gallegos, 22 años. Puebla.**
- **Linorah Curtis, 42 años, Pennsylvania.**
- **Carlos Daniel Machaca Pineda, 27 años, Puebla**
- **Tayler Chambers; 24 años , Youngstown, Ohio.**
- **Ricardo Del Moral, 29 años, Puebla**

1.- A que te dedicas? What do you do?

Juan: Soy estudiante y soy preparador físico, atleta en la categoría de culturismo y en mis tiempo libres entreno pesas.

Linorah: I am a corporate trainer. I facilitate all the new hire training's for any new team members.

(Traducción)

“Soy un entrenadora en un corporativo. Facilito todos los nuevos entrenamientos para nuevos miembros del equipo”

Carlos: Soy asesor nutricional y de entrenamiento en empresa propia Onfit, atleta de alto rendimiento en categoría Men's Physique.

Tayler: I am a Senior Team Leader for a Call Center.

(traducción)

“Soy un Líder de Equipo para un Call Center”

Ricardo: Soy psicólogo y cantante y diario practico ejercicio con pesas.

2.- ¿Cómo describirías tu estilo de vida? // How would you describe your lifestyle?

Juan: Mi estilo de vida es bueno, hago lo que me gusta, todo el tiempo estudio y trabajo y cuando tengo tiempo entreno pero todo lo que hago me hace feliz.

Linorah: Very active, I am a busy mom of twins, I work full time and juggle a schedule opposite of my husband's.

(Traducción)

“ Es muy activa, soy una mama de gemelos muy ocupada, trabajo a tiempo completo y hacer malabarismos con un horario opuesto al de mi marido”.

Carlos: Una vida totalmente inmersa en el ámbito del fitness, además de competir.

Taylor: I would describe my lifestyle to be very sedentary on a day to day basis. I sit for 45 hours a week at a desk job, so I have to ensure I am reminding myself to keep moving.

I also am involved in several activities on the weekends, so I would consider my lifestyle to be busy & very structured.

(traducción)

“ Describiría mi estilo de vida muy sedentaria, estoy sentada por casi 45 horas a la semana enfrente de un escritorio, me tengo que asegurar moverme, también estoy emergida en diferentes actividades en la semana, mi vida es muy ocupada y muy estructurada”.

Ricardo: Trató de llevar un estilo de vida equilibrado, combinando el cultivar la mente, cuerpo y espíritu.

3.- ¿Hace cuanto tiempo llevas haciendo ejercicio? // How long how have you been doing exercise?

Juan: Toda mi vida eh practicado actividad física; como deportes, artes marciales, etc. Y actualmente llevo casi 5 años dedicándome al fisicoculturismo.

Linorah: I have been working out the proper way for over 3 and a half years.

(traducción)

“ He entrenado de forma apropiada por casi 3 años y medio.

Carlos: Aproximadamente 9 años.

Taylor: Growing up, I was never involved in any sports. I "yoyo exercised" through highschool and my college years. I really began incorporating exercise daily a little over 1 year ago. **(traducción)**

“Creciendo, nunca estuve involucrado en ningún deporte. Yo "yoyo me ejercito " a través de la escuela secundaria y mis años de universidad. Realmente comencé a incorporar el ejercicio diario hace poco más de 1 año.

Ricardo: Más o menos como 3 años

4.- Haz competido alguna vez? // Have you competed before?

Juan: He competido mas de 10 veces en el área de fisicoculturismo; pero actualmente tiene casi 2 años que no compito.

Linorah: Yes I have and I love it, I am in prep for my 5th show.

(traducción)

“Sí he competido, lo amo, estoy preparándome para mi quinto show.

Carlos: Sí , y gracias a Dios ocupando primeros lugares.

Taylor: Have never competed in a body building competition, if that is what you are inquiring about.

(traducción)

“Nunca he competido en una competencia de culturismo”

Ricardo: No

5.-Cuál es tu mayor meta en el fisicoculturismo? // What is your main goal on your fitness journey?

Juan: Mi meta mas grande es llegar a ganar el Mr. Olympia y mantener mi titulo por mucho tiempo. y entrenar a gente para que puede llegar a donde a mi me gustaría llegar.

Linorah: To live a healthy active lifestyle. I am chasing my dream to someday become a bikini pro.

(traducción)

“ Vivir un estilo de vida saludable.Estoy persiguiendo mi sueño de convertirme algún día en una bikini pro.”

Carlos: Me estoy esforzando para este año obtener mi carnet Pro.

Taylor: My main goal initially was to "lose weight" & "be skinny". I look at things entirely differently now. I continue my fitness journey still, not to change my outward appearance, but more to feel good on a day to day basis. I enjoy challenging myself to learn new things physically. For example, less than 1 week ago, I ran my first half marathon. So for the last 4-6 weeks, my main goal was to train for my race. I enjoy changing my goal.

(traducción)

“Mi objetivo principal era inicialmente "perder peso" y "ser flaco". Ahora veo las cosas totalmente diferentes. Sigo mi viaje de acondicionamiento físico no para cambiar mi apariencia exterior, sino más para sentirme bien en un día a día. Me gusta desafiarme a aprender cosas nuevas físicamente. Por ejemplo, hace menos de una semana, corrí mi primera media maratón. Así que para las últimas 4-6 semanas, mi objetivo principal era entrenar para mi carrera”.

Ricardo: Mi meta es tener un cuerpo ideal pero sobre todo mantenerme sano

6:-¿ Cuál es la red social que más utilizas? // Which is the social network that more you use?

Juan: La red social que mas utilizo son Facebook e Instagram.

Linorah: Instagram y Youtube

Carlos: Instagram y Facebook.

Taylor: Instagram

Ricardo: Instagram y Facebook

LÍDERES DE OPINIÓN

1.- Quien es la figura pública a la que más sigues en las redes sociales ? // Who is the most influencer, YouTuber or fitness figure you follow the most?

Juan: Como tal, no tengo un ídolo pero me gusta mucho el cuerpo de Jeremy Buendia y en mujeres Ashley Valera Merlo.

Linorah: Emily Hayden.

Carlos: Logan Franklin y Jeremy Buendia.

Taylor: Amanda Bucci

Ricardo: Son varios pero los principales son, Juan Garrido, Ashley Merlo y Rodrigo Romeh, los tres son mi ejemplo a seguir.

2.- Cómo es que supiste de Ella/El ? // How did you know about she/he?

Juan: De Jeremy lo vi en foto por Instagram, y lo conocí por que gano el Mr. Olympia en su categoría (Men's Physique) y a Ashley en el gym en el que trabajaba fue que la conocí, y la amo.

Linorah: I met Emily on a plane on the way to my first national show two years ago.

(traducción)

“Conocí a Emily en un avión cuando yo iba a mi primer show nacional hace dos años”.

Carlos: El mismo medio te va involucrando ya que por competencias y eventos vas conociéndolos.

Tayler: I found Amanda in a suggestion box on YouTube.

(traducción)

“ Encontré a Amanda en una sugerencia en Youtube”

Ricardo: A Juan y a Ashley en un gimnasio y a Rodrigo Romeh por Instagram.

3.- Hace cuando la sigues? Since when did you follow her/him?

Juan: Jeremy Buendía tiene como 1 año y medio que lo sigo en su cuenta de Instagram, y a Ashley la sigo desde ya casi dos años.

Linorah: We started following each other that day on the plane.

(traducción)

“ Empezamos a seguirnos ese día en el avión”.

Carlos: Hace un año más ó menos.

Tayler: I have been following Amanda for about 1 year.

(traducción)

“ Cerca de un año”

Ricardo: Más o menos como un año

4.- La/ lo haz conocido en persona? Have you ever met her/him in person?

Juan: Solo conozco a Ashley en persona, y es una excelente persona, tiene un físico impresionante y a Jeremy Buendia algún día que yo llegue al Olympia lo conoceré.

Linorah: I met her on the plane. I did not know who she was. I just got a chance to know how genuine, sweet and real she is. To this day ever after becoming a pro she is so real, grounded and genuine. In an industry that can get to your head she has stayed true to who she is as a person. She is amazing. She inspires me so much.

(traducción)

“ La conocí en el avión, no sabía quien era, tuve la oportunidad de saber lo auténtico, dulce y real que es. Aún después de convertirse en un pro, ella es tan real, fundamentada y genuina. En una industria que puede llegar a su cabeza, ella se ha mantenido fiel a lo que es como una persona. Es asombrosa. Me inspira mucho.

Carlos: No he tenido el privilegio, pero primero Dios en unos años pulsaremos tarima juntos.

Taylor: Yes! I had the privilege of meeting Amanda at the Arnold Ohio in 2017.

(traducción)

“ Sí, he tenido el privilegio de conocer a Amanda en el Arnold Ohio, 2017”.

Ricardo: a Juan y a Ashley , sí.

5.- Que te gusta más de ella/el? // What is the most you like about him/her?

Juan: Tienen un físico impresionante y eso se debe a su disciplina, son personas que saben lo que quieren y eso es admirable.

Linorah: How relatable she is, how she has a “zillion” followers but truly values people, she responds back and is really such a determinate athlete.

(traducción)

“Cuán asombrosa es, como es que tiene un “zillion” de seguidores y aún valora a la gente, responde los comentarios, ella es una atleta determinada.

Carlos: La simetría en sus físicos, para mí ellos son quienes cumplen los mayores estándares de la categoría; simetría, armonía, proporción y belleza física.

Taylor: I feel that Amanda really understands the background of why she does what she does. Her choices in fitness & food are science-based. I am a big "why person". I like to know why. She is consistently passing along valuable information on WHY she is doing what she is doing. She also has taken many different approaches to the "fitness world". She did a bikini bodybuilding, a powerlifting, & now just doing things for herself.

(traducción)

“ Siento que Amanda realmente entiende el trasfondo de por qué hace lo que hace. Sus opciones en el gimnasio y la comida son de base científica. Soy un gran persona del ¿porque? . Me gusta saber por qué. Ella está constantemente pasando información valiosa sobre por qué está haciendo lo que está haciendo.

Ella también ha tomado enfoques diferentes para el "mundo de la aptitud". Hizo un bodybuilding bikini, un powerlifting, y ahora sólo hace cosas para sí misma.

Ricardo: Que los tres son dedicados, tienen maravillosos cuerpos y aparte son excelentes seres humanos.

MOTIVACIÓN

1.- ¿Qué tan motivado te sientes al ver sus publicaciones?// Do you feel motivation on his publications?

Juan: Me motiva ver mucho como avanzan, que tan lejos pueden llegar y siempre superan su físico actual, no tienen límites.

Linorah: Absolutely. “absolutamente”

Carlos: Mucho! es muy grato ver los avances de atletas como ellos.

Taylor: Yes. She seems to always bring value to her posts. They are not just inappropriate body pictures. She has something important to say.

(traducción)

“ Sí. Parece que siempre aporta valor a sus posts. No son sólo imágenes inadecuadas sobre el cuerpo. Ella tiene algo importante que decir”

Ricardo: Muchísimo, son mi ejemplo

2.- ¿Qué es lo que hace para seguir estando motivado?/ What do you do to still motivated?

Juan: Lo que hago es ver como es que ellos pueden lograrlo y si ellos pueden yo también puedo; no es imposible.

Linorah: A lot, I watch Youtube, I read motivational books, I pray, I write t God, I read my daily devotions and I write my goals and inspiration on my mirror.

(traducción)

“ Hago muchas cosas, veo videos en Youtube, leo libros de motivación, rezo, le escribo a Dios, leo mis devociones diarias y escribo en el espejo mis metas e inspiraciones”.

Carlos: Recordar el porqué empecé y que es lo que me apasiona de este bello deporte, caídas siempre tendremos lo ideal es aprender de ellas y eso te hace más fuerte, cada día mejoras.

Taylor: I like to have a plan. I create plans for myself such as a weekly schedule, including specifically what I am going to eat & what I am going to do at the gym. How far I am going to run each day to train, etc. Another thing that has kept me motivated is seeing how far I've come. Looking back, it seems like it was so easy, once I learned I do have the control to change my habits.

(traducción)

“Me gusta tener un plan. Creo planes para mí, como un programa semanal, incluyendo específicamente lo que voy a comer y lo que voy a hacer en el gimnasio. ¿Qué tan lejos voy a correr cada día para entrenar?, etc. Otra cosa que me ha mantenido motivado es ver hasta dónde he llegado. Mirando hacia atrás, parece que fue tan fácil, una vez que aprendí que tengo el control para cambiar mis hábitos”

Ricardo : Recordar el ¿porqué? me acerqué a este estilo de vida

3.- Recuerdas alguna foto o video (de ella o el) que te haya motivado para empezar tu vida en el fitness? // Do you remember a photo or a video that they posted and you feel Immediately motivated to start with your fitness journey?

Juan: Recuerdo muchas imágenes que me motivan a llegar lejos, como se ven cuando compiten, y las fotos cuando entrenan me inyectan ganas de luchar por lo que quiero.

Carlos: Recuerdo el día que conocí a Ronnie Coleman, primero por Youtube y luego en persona y vi de lo que el cuerpo es capaz

Ricardo: Si, todas las que siempre publican.

4.- Piensas en algún momento seguir los pasos de tu ídolo, subir fotos y videos de motivación ? // Have you thought about following the same steps as you idol did? star with youtube videos, still motivated on IG?

Juan: Si lo he pensado, es algo que quiero hacer mas adelante para poder darme a conocer, y es algo que voy a hacer por que en este medio la publicidad es indispensable.

Linorah: I take parts of what Emily does to stay motivated and implement those. However I am me and I do what works for me. I am not her. She is so knowledgeable and has taught me so so much.

(traducción)

“Tomo cosas que Emily ha implementado para mantenerse motivada, como sea soy solo yo quien trabaja por mi, No soy ella, ella es muy conocedora y me ha enseñado mucho.

Carlos: Sí, de hecho esta en proceso tengo un excelente asesor de imagen que me está ayudando con mi crecimiento profesional en las redes sociales.

Taylor: As a social media influencer? No. She has intrigued me to possibly push myself to my ultimate limits though & compete in a body building competition. I have no set in stone plans for this right now, but she has peaked my interest.

(traducción)

“¿Como influencia en medios sociales? No. Ella me ha intrigado para posiblemente empujarme a mis límites finales y competir en una competencia de fitness. No tengo ningún plan e para esto ahora mismo, pero ella ha alcanzado mi interés.”

Ricardo: No creo hacerlo así ya que mi prioridad está en otras áreas pero a mí me motiva mucho que lo hagan.

5.- ¿Qué consejo le darías a alguien(a través de una foto o video) que quiera empezar en el mundo del fitness? // Can you tell me one advice you will give on a photo or video, to everyone who wants to start in the fitness industry?

Juan: El consejo que yo les daría sería el mismo que yo veo en los videos o imágenes, que nunca se rindan, yo motivaría para que siempre tengan disciplina,. inyectaría seguridad, y metas.

Linorah: Start life is so short, don't wait, stop making excuses and really look in the mirror and believe in yourself, stick with it, changes are not made over night , work hard, stay focused and be ambitious in your pursuit, find people to connect with and put yourself out there.

(traducción)

“Empieza, la vida es tan corta, no esperes, para de decir excusas, y pirate en el espejo y cree en ti mismo, quédate con eso, los cambios no se hacen durante la noche, trabaja duro, mantente enfocado y se ambicioso en tu búsqueda, encuentra a las personas que conecten contigo y sal a mostrarte.

Carlos: Nunca se de por vencidos, por más trillado que suene, los sueños si se cumplen solo tenemos que apuntar hacia la dirección correcta y encaminarnos. con toda las fuerzas de nuestro ser para lograr el objetivo. Haz que tus ídolos se conviertan en tu competencia, no hay más!”

Tayler: My biggest piece of advice to give someone who wants to start his/her fitness journey would be to trust the process. So long as they are doing things in a healthy manner, they just need to stick with it. The scale may not move, your pants may not get looser for a long time, but just trust the process & stay consistent.

(traducción)

“ Mi consejo más grande para dar a alguien que quiere comenzar su viaje en el fitness, sería confiar en el proceso. Siempre y cuando estén haciendo las cosas de una manera saludable, sólo tienen que seguir con ella. La báscula puede no moverse, sus pantalones pueden no estar flojos durante mucho tiempo, pero confíe en el proceso y permanezca constante.”

Ricardo: Que todo lo que hagan lo hagan por ellos mismos, por estar bien ellos y que no sea por quedar bien con alguien más.

-

-

-

-

-