

# Logra quinto lugar en mundial de fisiculturismo



***“Estoy feliz porque soy el profesional más joven que hay en este momento. Llegar a esto a los 18 años me hace sentir orgulloso y sé que puedo mejorarlo”.***

Ese es el sentimiento de Arturo tras haber obtenido el **quinto lugar mundial de la categoría junior en el World Natural Bodybuilding Federation (WNBF)** realizado en Nueva York el 16 de noviembre.

En octubre de este año, **el lagunero gana el WNBF México** en la categoría Men´s Physique y con ello representar a nuestro país en Estados Unidos en la competencia de fisiculturismo.

**Arturo Aguilar Aguiñaga, es estudiante de PrepaTec en Laguna** y ahora es el profesional más joven del país en esta disciplina.

*“Mi experiencia fue inolvidable porque quedas asombrado al competir en un mundial y sobretodo porque es con cuerpos naturales. Estoy más motivado”,* expresó.



width="1920" loading="lazy">

## LA PREPARACIÓN

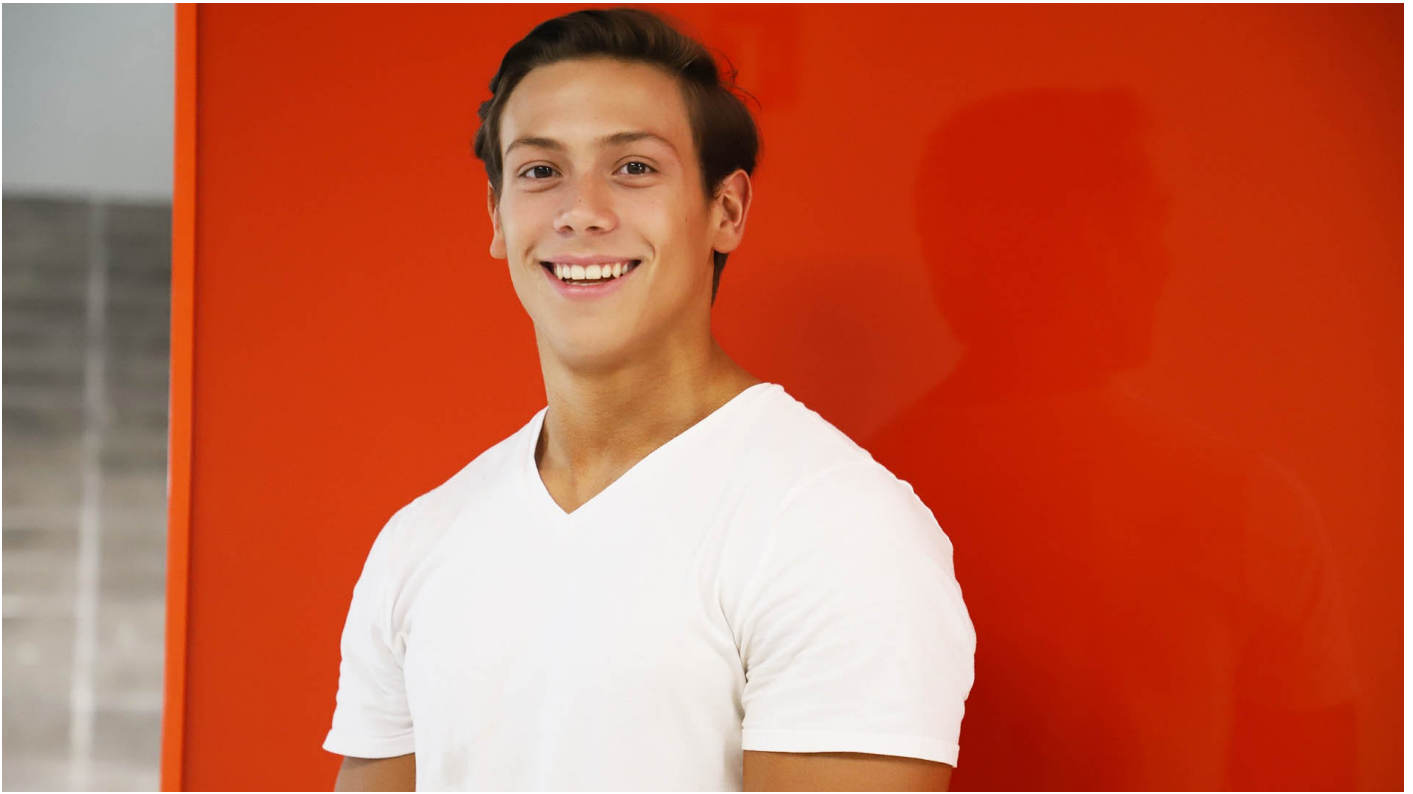
Aunque **entrena el levantamiento de pesas desde los 14 años**, Arturo inició en las competencias durante el último año, en donde se ha mantenido invicto en torneos nacionales.

Sin embargo, es la constancia, lo que asegura, lo ha mantenido con resultados positivos.

“Mi coach me ajusta la dieta muy seguido, **me levanto a correr en la mañana, hago cardio en ayunas**, una hora de lunes a sábado; además **entreno dos horas en el gimnasio por las tardes**”, explicó.

Para la participación en el mundial, el lagunero afirma que **la alimentación es de suma importancia**, incluso en el último momento.

*“La concentración es tal que desde el aeropuerto traía mi comida, eran alimentos concentrados en sodio. La comida fría, el agua fría y el clima también, no lograba adaptarme al clima”,* recordó.



width="1920" loading="lazy">

## LA COMPETENCIA

*“Al llegar **mi coach me autorizó comerme una hamburguesa. Era una con tocino, omelet y papas a la francesa, todos decían que me veía muy feliz**”,* recordó así su llegada a Nueva York.

Y es que, tras semanas de un cuidado extremo en las porciones de alimentos y el consumo de agua, el estudiante podría relajarse un poco.

Arturo recordó que la competencia inició ese sábado desde las 9:00 horas hasta la madrugada del domingo, *“fue muy cansado”*.

El proceso del torneo, relata Arturo, incluía pintar su cuerpo, realizar pruebas de polígrafo y pasar los filtros de antidoping.

*“El ambiente de un mundial es bueno, pero vi cuerpos impresionantes con un proceso natural y me motivó el saber que puedes llegar a ese nivel”*, afirmó.

Su primera participación en la categoría, Men´s Physique, *“estuvo muy cansada, duras 15 minutos en el escenario, se aprieta el abdomen y se respira apretando los dientes. Es pesado”*, recordó

Pero en **Bodybuilding Junior**, categoría que permite a participantes de hasta 24 años, *“tienes que apretar los mismos músculos por 20 minutos y hacer una rutina de poses de 30 segundos”*, señaló.

Conocer Nueva York y la experiencia, es lo que Arturo Aguilar señala como máxima experiencia, además de su credencial de profesional y el trofeo.





width="1920" loading="lazy">

## EL FUTURO PROFESIONAL

El estudiante comentó que **tomará un tiempo de descanso de las competencias** para concentrarse en su futuro profesional, pues está en proceso de admisión para el Tec de Monterrey en Laguna.

El joven busca estudiar [Ingeniería Industrial y de Sistemas](#).

El trabajo en el gimnasio seguirá y el gusto por cuidar de su físico y mente también.

*“Yo les  **digo a los lectores de CONECTA que sí se puede lograr el físico de tus sueños. Todo es disciplina, perseverancia y fuerza de voluntad.***

*“Lo necesitas para lograr lo que quieres, lograr tus metas y no solo te ayudarán en el físico sino en tu vida diaria”, finalizó.*

## SEGURAMENTE QUERRÁS LEER: