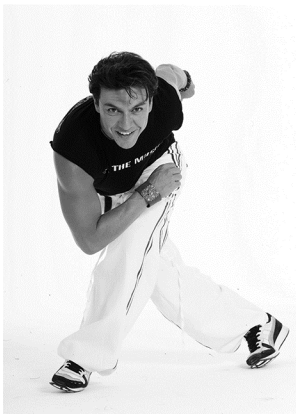


Beto Pérez



Nació hace 43 años en Cali (Colombia) y a los 16 años creó el zumba gracias a un despiste. Es un nuevo concepto para bailar, perder peso y pasarlo bien. El zumba está en más de 200.000 gimnasios y centros de danza de todo el mundo.

(1) 2

Así es. Hace 27 años daba clases de aeróbic en un gimnasio. Un día olvidé la música y puse una

casete de salsa que llevaba en la mochila. Y los alumnos y yo nos
5 divertimos tanto que así nació el zumba. Hoy lo practican 15 millones de personas en 180 países. Es una locura. Cuando empecé, yo veía sonreír a la gente en el gimnasio, gritar, pasárselo bien y sudar mucho...

(2) ¿Entonces, la clave está en sudar? ¡Claro! Cuanto más sudas, más te diviertes y más felicidad sientes. ¿Sabes que en una sesión de zumba
10 se queman 800 calorías? En Los Ángeles me conectaron a máquinas, me llenaron de cables y me dijeron que bailara. Bailé como un loco delante de unos científicos muy serios. Cuando salieron los resultados, me dijeron que el zumba hace que se activen las endorfinas, que a su vez aceleran el metabolismo, y que quema unas 800 calorías por sesión. Eso
15 equivale a una hamburguesa grande con patatas fritas y refresco.

(3) ¿Qué es el Fitness Concert? Es una convención que yo creé en Orlando y a la que acuden cada año entre 8000 y 10000 personas. Allí nadie se sienta, todo el mundo baila y suda. Se ponen locos. Ya lo hacemos en Londres, en París, en Los Ángeles. A España me ha costado
20 llegar, más que a Francia, Alemania, Inglaterra, China o Japón. Y tengo que confesar que los alemanes son excelentes bailarines. Bailan bien la salsa, el reggaetón y el merengue. Pero reconozco que me asusté un poco cuando empezaron a pedir los vídeos y los discos.

(4) ¿Shakira es una incondicional suya? ¡Sí! Me llamó hace un tiempo
25 y vine a Barcelona a darle unas clases. Tras tener al bebé me volvió a llamar. Fui a Miami, la entrené duro un tiempo y le ha ido bien. ¿Y sabes?, la reina Letizia también baila el zumba. Lo dijo ella en una entrevista. Me sentí muy halagado. Sería feliz dándole unas clases; estoy dispuesto a dárselas a ella y sus amigas.

(5) Y si se entera de que Angela Merkel quiere aprender a bailar el zumba, ¿la entrenaría? ¡Claro que sí! Yo la haría sudar y, sobre todo, sonreír. Que me dé una oportunidad: diez minutos conmigo y se queda enganchada para siempre.

adaptado de: www.finanzas.com/xl-semanal, 29-12-2013