Tú no quieres tonificar.

Hay dos frases que odio, una es la de "Vengo a mantener". Ir a un gimnasio y decir "vengo a mantener" es como el que va a un cardiólogo y dice "vengo a seguir fibrilando" o el que se hace Tinder y dice "quiero seguir sin follar".

Pero la otra es el que dice "quiero tonificar". Tú no quieres tonificar.

El tono es la pequeña contracción que tiene la musculatura para no caerte cuando no estás haciendo nada. E igual alguien lo va a flipar, **pero va al gimnasio a hacer ALGO.**

Las revistas que hablan de tonificar **son las mismas que te dicen como tener tu piel como Scarlett Johansson bebiendo agua con limón.**

Si una revista te dice los mejores ejercicios para tonificar, ya te digo yo el mejor ejercicio: **Dejar de leer esa revista.**

Porque al final lo que tenemos es gente "entrenando" con pesas de 1 kilo y luego bebiendo con botellas de 1 kilo y medio: **Que te pones más fuerte bebiendo que entrenando.**

Lo que quieres es hipertrofiar, pero poco. Lo que quieres es ponerte más fuerte y quitar la lorza, que eso está de puta madre, pero apoyándote en una silla y levantando la pata **lo único que vas a conseguir es aprender a mear como un perrete.**

Pero bueno, si piensas que te vas a poner como Ron Coleman en el 94, pues **igual más que miedo lo que tienes es exceso de optimismo.**

- *Vengo a apuntarme, pero no quiero ponerme como ese.*
- *Bueno, haremos lo posible, pero viniendo 2 días por semana, faltando la mitad de meses y cuando la fiesta es un martes marcándose el puente de miércoles de domingo en vez de el lunes, pues bueno, no le garantizo nada. Igual se pone así de fuerte o más.*

(Vídeo final de la gente que se despide).

Ironía Sarcasmo Paradoja Verdad simple. Analogía. Comparación y contraste. Incongruencia.	Mitos Revistas Famosos Concepto	Ejercicios