

STEPHANÍA
STEGMAN

LA REINA DEL SUELLO





Esta paraguaya de 24 años, seleccionada nacional de básquetbol, fashionista circunstancial y reina mundial de la belleza, no sigue protocolos, se muestra tal cual, impactando y cautivando con su autenticidad. Aquí sus claves para amar la vida.

Por Araiz Arriola



“Tú eres dueña de tu cuerpo y depende de ti aceptar o rechazar lo que opinan los demás”.



Stephanía Stegman para Agencia Creedtalent
Fotos **Horacio Castillo**
MakeUp & Pelo **Hugo Quiñones**
Stylist **Andrea Guerrero** para DCMET
Productora **Lucía Sotelo**
Asistente de Producción **Karen Sarmiento**

¿Cuál es tu relación con el deporte?

Toda la vida jugué básquetbol, y fui seleccionada nacional de Paraguay hasta los 17 años. Actualmente entreno así: en la mañana corro ocho kilómetros, después me voy a clases de pilates y en la tarde o noche asisto a clase de yoga. En medio de eso, si me queda un poco de tiempo, corro máximo cinco kilómetros. Los fines de semana hago 10 kilómetros en la calle.

¿Cómo fue tu transición a modelo?

A mí no me gustaba el modelaje, yo era fan de mi deporte, pero me buscaron desde los 13 años y llegaba a las fotos con moretones. Cuando entregué la corona de Miss Supranational, un día antes del viaje me fui a un juego de básquetbol con mi hermana, y llegué al concurso con un rasguño y una costra en el pecho, que me duraron 15 días.

¿No fue raro para ti participar en concursos de belleza?

Sí, cuando gané le pregunté al organizador del certamen: “¿Por qué gané?”, y me respondió, “porque siempre fuiste tú misma”. Yo llegaba, me dolían los pies, me sacaba los tacones y me sentaba, todas las demás estaban súper perfectas y yo pensaba: “Relájense, estamos las 24 horas del día ensayando y muriendo de hambre”. Los 15 días del concurso son para conocer cómo eres realmente, porque van a trabajar todo un año contigo, y no quieren ver a alguien falso.

¿Fue muy pesada tu participación en Miss Supranational 2015?

Sí, fueron muchos ensayos y visitas, dormí poco y bajé de peso. Pero lo disfruté muchísimo, tengo amigas que conocí ahí y actualmente hablamos todos los días. Hubo una energía muy linda.

¿Cómo balanceas a la ruda y a la modelo dentro de ti?

Aprendí a hacerlo, antes andaba en jeans y camiseta y ahora me toca ser un poco fashionista. Cuando comienzas a crecer en tu carrera y ser figura pública, esta te exige cada vez más, yo le pido a una amiga que me lleve de compras y ella me dice: “Esto, pónitelo con eso”. Y listo, lo uso así y nada más. He ido aprendiendo también de los stylists y los tips de moda que me dan.

¿Cómo haces para conservarte fiel a ti misma?

Solo uso lo que me agrada, no me gusta copiar, trato de consumir algo pero a mi estilo, va mucho con el tema de individualidad, puedes tener una ropa horrible, pero si posees una gran personalidad, te sientes cómoda y lo transmites, van a decir que eres hermosa.

Transmites muchísima seguridad, ¿cómo lo logras?

Queréndome y diciendo: “Esta soy”, mi abdomen no es como el de fulana, pero no pasa nada, tengo esto, me encanta y vamos a lucirlo como sea. No me cohibo porque no tengo un cuerpo que creo es mejor o perfecto, me acepto tal como soy y listo, lo transmito. Desde los 16 años trabajo en esto y siempre me han dicho: “No, no, no, tu pelo no, tu cuerpo no”, al principio me afectaba porque era muy chica, pero fui formando mi personalidad y me di cuenta de que todos los días estás expuesta al rechazo, no debes luchar contra él, sino aceptarlo: “¿Me queda bien el pelo lacio?”. No. Listo. Necesitas aprender a vivir con eso porque es cotidiano. Me dicen: “Estás gorda” y digo “bueno”, me entra por un oído y sale por el otro. Tú eres dueña de tu cuerpo y depende de ti aceptar o rechazar lo que opinan los demás.

Ya ganaste Miss Supranational, estudias actuación y ahora estás modelando, ¿hacia dónde quieres llevar tu carrera?

Tengo 24 años, quiero aprovechar el modelaje en Estados Unidos unos dos años, y después meterme de lleno a la actuación, algo que me exige mucho tiempo pues la tengo que estar aprendiendo constantemente.

¿Cómo vives esta nueva etapa llena de viajes y compromisos?

Es difícil, con mucho cansancio, pero ya me acostumbré. Antes moría porque me invitaran a eventos y ahora me cansa ir a tantos, pero siempre trato de estar agradecida y ver el lado positivo de las cosas, y decir “sí, voy a ir, me va a ir genial”, después tomo mucha agua, me alimento bien, duermo, me pongo mascarillas y ahí estoy, ¡espléndida! (risas).

A woman with dark hair tied back, wearing a white and black mesh sports bra and black leather-like pants, stands on an orange basketball court. She is holding a basketball in her right hand and looking back over her shoulder at the camera. The court has white and yellow lines.

“Nunca me consideré
muy femenina,
siempre fui un poco
más ruda”.

Agradecemos a
Exersite Fitness
Center Zona Esmeralda
por las facilidades
otorgadas para la
realización de este
artículo.

RUTINA PARA LLEVAR

Si tú, como Stephanía, viajas mucho o no siempre tienes acceso a un gimnasio o cuentas con el tiempo para visitarlo, esta rutina, con un solo elemento y a la que necesitas dedicarle únicamente 30 minutos diarios, te ayudará a mantenerte como ella: firme, fuerte y lista para el bikini todo el tiempo. Si pretendes esculpir un físico magro y definido, solo requieres de una pequeña banda de resistencia y muchas ganas. Compra esta portátil y barata herramienta de entrenamiento en cualquier tienda de deportes, y mejora tus resultados desde hoy.

Pequeña e impresionante. Así es la minibanda de resistencia: a diferencia de su hermana mayor, este pequeño círculo de goma proporciona una escala menor de tensión que necesitas para realmente trabajar músculos de forma individual. Úsala con pequeños plíes y pulsos isométricos y te dará grandes resultados. "Nos enfocamos en realizar pequeños movimientos isométricos que crean músculos fuertes y magros", dice Emily King, entrenadora en Barrecore. Aquí, ella creó una rutina de 30 minutos que usa la tensión producida por la banda de resistencia para trabajar los músculos de tu espalda, glúteos y torso, además de las piernas. "Mantén la banda apretada todo el tiempo para conseguir los mejores resultados", apunta King. "Y si tus músculos están quemando intensamente, lo estás haciendo bien".

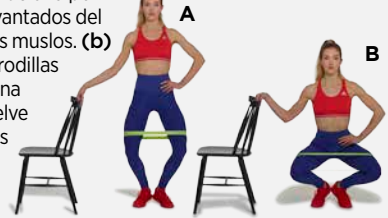
CÓMO HACERLA Realiza los movimientos en circuito sin descansar entre series y haz cada movimiento hasta llegar a la fatiga muscular. Una rondada de 30 minutos será todo lo que necesites.

'V' VERTICAL

Trabaja: Muslos y abdomen.

Haz: Dos series de 10 repeticiones (o hasta la fatiga muscular).

Con la mano en el respaldo de una silla, párate con las rodillas flexionadas y los pies formando una pequeña 'V', con los talones apenas levantados del piso, y la mini banda alrededor de los muslos. **(a)** Baja en una sentadilla hasta que las rodillas rebasen los dedos de tus pies. Haz una pausa, después, usando el torso, vuelve hacia arriba, manteniendo las rodillas ligeramente flexionadas. Realiza 10 de estas y repite, bajando solo a la mitad la próxima vez.



EXTENSIÓN DE PIERNAS SENTADA

Trabaja: Glúteos y piernas.

Haz: Dos series de 10 repeticiones de cada lado, cambiando de pie para la segunda serie. Sentada con las piernas estiradas frente a ti y la banda en los tobillos, inclina la pelvis hacia atrás y pon las manos bajo los hombros, con los brazos un poco flexionados.

(b) Aprieta los glúteos y el torso, y eleva una pierna. No te preocupes por cuánto la subes, enfócate en estirla. Una vez que esté extendida, haz una pausa, baja y alterna las piernas.



ESTIRAMIENTO AL FRENTE

Trabaja: Abdomen y cintura.

Haz: 10 repeticiones, o hasta que tus músculos se fatiguen. Con la banda alrededor de las muñecas, las plantas de los pies juntas y las rodillas viendo hacia fuera, rueda hacia atrás hasta que tus hombros estén a la altura de las rodillas.

(b) Manteniendo el torso contraído, eleva los brazos e impúlsate hacia el piso y arriba con pequeños movimientos. Haz pequeñas presiones contra la liga con las manos. ¿Demasiado fácil? Entonces eleva los brazos.



EXTENSIÓN POSTERIOR

Trabaja: Glúteos y abdomen.

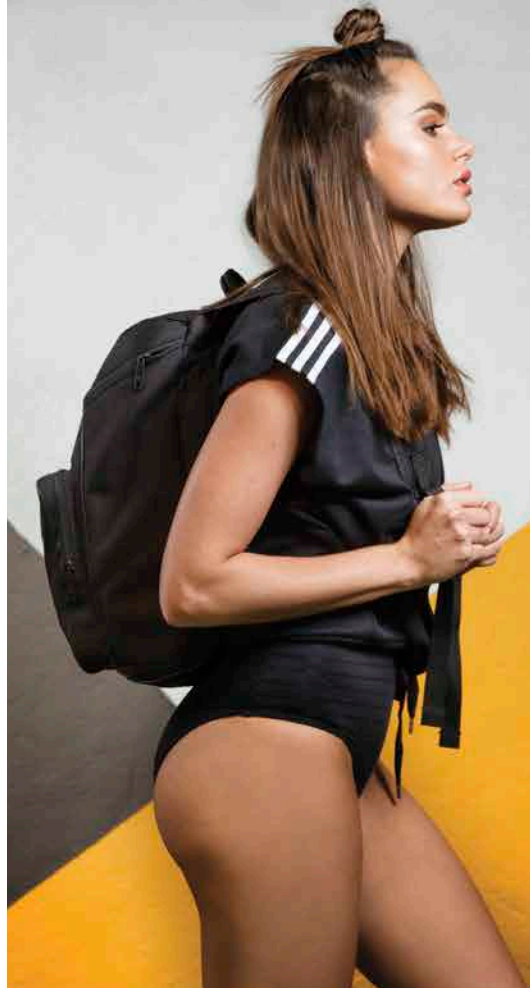
Haz: 10 repeticiones de cada movimiento de cada lado, o hasta la fatiga muscular. Apoyada sobre manos y rodillas, coloca la liga abajo de la rodilla izquierda y bajo el arco del pie derecho. Después, eleva el talón derecho e, involucrando el torso, empuja el pie derecho hacia atrás. Haz una pausa, después regresa el talón a los glúteos. **(b)** Con la espalda plana sobre el piso, empuja la planta hacia el techo y baja, muelleando arriba y abajo por 10 repeticiones. Ahora hazlo con el pie girando hacia afuera y en paralelo, para trabajar cada ángulo.

EXTENSIÓN DE TRÍCEPS

Trabaja: Brazos y espalda.

Haz: 10 repeticiones, o hasta la fatiga muscular. Párate con los pies paralelos y más abiertos que el ancho de las caderas. Suaviza las rodillas e inclina el torso hacia adelante, extendiendo los brazos por detrás con la banda alrededor de las muñecas.

(b) Aleja las muñecas lo más que puedas, y luego muélléalas hacia fuera contra la tensión de la banda. Mantén los brazos levantados y el pecho abierto para motivar a los músculos de la espalda a trabajar más.





SÍGUENOS EN

- facebook.com/womenshealthcl
- instagram.com/womenshealthchile
- twitter.com/womenshealthcl

Women's Health

**MANTENTE
CONECTADA**

