

NATALIA JUNCO

**V**erónica Bianchi ha experimentado varios cambios en estos últimos meses. La conductora de TNT Sports ya tiene ocho meses de embarazo, está modificando los espacios en su casa, siente más sueño de lo habitual, pero hay algo que no transa: entrena cinco veces a la semana. Para ella, este hábito se traduce en salud mental y además cuenta con la autorización de su doctor. De hecho, su plan es seguir entrenando hasta el final de este proceso.

"Siempre he entrenado y eso es muy importante porque lo primero que me dijo mi doctor es que si una persona que queda embarazada ya es activa y entrena, la idea es seguir con su ritmo. Ahora, si una persona queda embarazada y no está haciendo actividad física, no se puede empezar durante el embarazo. En mi caso, el doctor me aconsejó que siga con mi ritmo hasta que el cuerpo, obviamente, te va hablando. Sí me siento más cansada, pero no he parado nunca. Para mí es muy importante porque es parte de mi rutina y me da energía para todo el día. Mis horarios de trabajo son muy extensos y necesito empezar mi día con energía", cuenta la periodista, que es parte del programa "Todos somos técnicos" y "No es para tanto".

En el gimnasio hizo algunas modificaciones. Bajó el nivel de carga y siempre está atenta a la frecuencia cardíaca, ya que no debe superar las 150 pulsaciones. A esto le suma spinning, cardio en la trotadora (caminata con pendiente) e incorporó pilates reformer dos veces a la semana porque "está muy recomendado en el embarazo". Además, este mes se aventuró a jugar un partido de tenis.

**Suena relajada con esta rutina.**  
 "Me he sentido súper bien. Ha sido un embarazo soñado por la compañía que he

**"El doctor me aconsejó que siga con mi ritmo", afirma la comunicadora que reconoce que se siente más cansada.**

La conductora de TNT Sports va al gimnasio y pilates

# A sus 8 meses de embarazo, Vero Bianchi entrena 5 veces a la semana



**¿Qué pasa ahora con ese proceso médico?**

"Mi embarazo fue sorpresivo porque congelé óvulos y no estaba dentro de mis planes ser mamá pronto, sino en unos dos o tres años, pero quedé embarazada cuando terminé el tratamiento. Al menos en SG Fertility, donde yo me hice el tratamiento, los mantienen congelados hasta que uno tiene 50 años, así que me quedan muchos años todavía para tener los óvulos ahí en el caso de necesitarlos para un segundo hijo".

**¿Qué han planificado sobre el parto?**

"No hemos pensado tanto en el momento del parto. Sé que falta poco y mi idea es tener un parto natural, pero hay cosas que no dependen de uno, y si tiene que ser cesárea porque está en riesgo el bebé o yo, nos adaptamos a lo que diga el doctor. De hecho, Agustín ya está de cabeza, está en esa posición hace varias semanas, así que esperemos que se quede ahí, porque eso es un buen indicio de que podría ser natural".

En su departamento vive con tres perros: uno de 13 años y los otros son cachorros. "Los más chicos claramente son los que más trabajo me dan, jajaja. Entonces estoy tratando de acostumbrarlos a que estén en la futura pieza de Agustín lo menos posible. La pieza de él la tenemos bastante avanzada, colocamos un papel mural de animales, ya tiene su lámpara, su mueble, ya le tengo la ropa colgada, que por suerte nos han regalado un montón, así que prácticamente no hemos comprado nada".

Hasta el momento, sus mascotas no han cambiado su comportamiento hacia ella. "Siempre han sido muy regalones y siguen igual. Mi perro de 13 años es muy protector contigo y ya me lo imagino acostado al lado de la cuna cuidando a Agustín". El matrimonio también ha leído bastante sobre qué recomiendan hacer con las mascotas cuando una guagua va a llegar a la casa "y aconsejan llevarles una prenda con el olor del bebé a los perros para que ya vayan sintiendo el olor, y así no se sorprendan tanto cuando lo conozcan".

Vero Bianchi vence el cansancio que le provoca el embarazo.

tenido, por cómo me he sentido, por seguir realizando mis actividades de forma normal. Ha sido espectacular. Obviamente que en las primeras semanas tuve náuseas, pero lo resolví bien porque amanecía con esas náuseas, comía algo, pero igual me levantaba y venía al gimnasio a las 7 u 8 de la mañana. Ahora sí, atrasé un poco la hora que llego al gimnasio; voy tipo 10 u 11".

**Usted congeló óvulos y quedó embarazada de forma natural.**