

DEPORTES

Josefin Monasterio, la fisicoculturista que rompe los cánones de la edad

El Ciudadano · 28 de agosto de 2017





Nunca es tarde y esto lo tiene bien claro Josefina Monasterio, una venezolana que con 71 años que sorprende al mundo tras dedicarse al fisicoculturismo.

En una entrevista con la cadena de noticias NBC, Monasterio contó cómo fue que se sumergió en el mundo de las pesas y los ejercicios.

«Me hubiera perdido doce años de diversión y éxito», declaró la venezolana, que viene realizando esta práctica desde los 59 años.

Josefina Monasterio dio a conocer su rutina para que así como ella, otros adultos mayores rompan con los esquemas de la vejez.

Este estricto cronograma contiene actividades como salir a correr diez kilómetros, trotar otros cinco y finalizar con una caminata de cinco kilómetros más.

Fuente: [El Ciudadano](#)