

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

Normalmente yo no me siento pequeño con la gente, físicamente pequeño ¿no? Normalmente pues hoy es totalmente el contrario ¿no? Hoy tengo aquí en The Wild Project una persona tan grande que hemos tenido que comprar una óptica diferente para que quepa en pantalla porque si no solo se veía un hombro. Hoy tengo aquí en The Wild Project uno de los culturistas españoles que lo está rompiendo, seguramente el más mediático, seguramente nuestra esperanza de cara a conseguir grandes objetivos en el Olympia y en los mejores torneos de culturismo del mundo, muchos sabéis quién es, pero seguramente habrá gente que hoy lo va a descubrir y os digo yo que es una buena persona y que es alguien que tiene mucho que contar hoy en The Wild Project, Joan ¿Qué tal, tío? Que presentación, muchísimas gracias, estoy como un niño pequeño, me no ha presentado más hecho pero de verdad muchísimas gracias por estar aquí, por invitarme, por todos.

¿Por qué está en mi casa? No, no, no, por todos, o sea, me refiero a estos, yo es como un niño, o sea, es un sueño, o sea, podcast número uno, da la espada, sin ninguna duda y en serio, mis reconocimientos para ti, por el podcast que tienes, ya te lo he dicho, lo veía de antes, me ganaste con el director del mundo, me ganaste con ese podcast y ahí fue cuando me di cuenta que dije esto, es el podcast número uno, de hecho, lo he dicho por un canal de Telegram que tengo que hablar, yo soy yo y lo he dicho que venía, no podía aguantarme y es increíble estar aquí, o sea, he entrado y estaba viendo esto y digo no me lo creo, no me lo creo, estoy como un niño pequeño, no he parado de hacer fotos, todo, a todos le he hecho fotos a todo, plan quiero poder mirarlo de un futuro y acordarme de esto, es increíble. Me hace mucha ilusión que estés aquí, porque me gusta mucho lo que haces, a mí me gusta mucho el tema del culturismo, el fines, etcétera, y me gusta mucho que vengas con esta ilusión, porque al final esto es precioso, es muy bonito tener alguien aquí que se nota, que viene con una sonrisa, que vamos, que le explota la cara y encima vienes y encierro a tu amigo en el baño, que te parece, te mola o no el rollo. Mejor amigo, de repente, justamente estamos en una conversación y le digo, estoy de prueba de puesta a punto, como prueba de competición estoy a tres semanas y pico de competir y bueno, me estoy viendo nueve litros de agua al día, lo tengo contado del agua, voy al baño y empezamos a ver si tal llegó al baño y está mi mejor amigo encerrado, yo me cago y la puta me estoy meando, qué flipa, ni por mi mejor amigo, me estoy meando, yo me estoy muriendo, así ya lo hemos conseguido. Sí, no es problema, esto no es una metáfora, el baño de mi estudio, el pestillo se ha roto y entonces pues se ha quedado encerrado en un baño que tampoco es muy grande, suerte que tiene una ventana que está cerrada por lo que es como si fuera puta pared y no, estamos preocupados porque claro, no había manera, no se ha roto, entonces hemos quitado todo, la estructura de la puerta la hemos quitado y al final dándole con un aparato que no tiene nada que ver con el tema de las puertas, con una especie de llave alen más pequeña, hemos conseguido mover el pestillo por dentro y ha salido. Yo estoy muy rayado, de hecho he dejado un armarito que tenías puesto en la puerta porque como vaya a la mitad porque así me vuelva a quedar encerrado la lio, típico que por inercia cerrar la puerta, claro tío, he puesto un armarito. Sí, pero si la puerta ya no se puede cerrar. Ah, no se puede cerrar. Bueno claro, pero sabemos ya la mecánica para hacerlo, pero bueno, mejor no vamos a jugarlo.

Me he puesto un armarito. Ah, sí? No te me des ahí, eh. Para que no se pueda cerrar la puerta. Tío, lo que has dicho, de verdad, vengo con la sonrisa de oreja a oreja y eso es algo

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

súper guay, o sea, porque muchas veces te dedicas a esto y hay cosas que coges como rutinaria, es como tal, que no te apetece tanto y son cosas que son ya increíbles y poder venir a algo que vengas como un niño con la sonrisa de oreja a oreja, que estés nerviosito, que vengas ahí con tus amigos, son mis equipos, son mis compañeros también de trabajo de todo, pero que vengas en el coche ilusionado ahí, que te acompañan, que todo, eso es una puta locura. Es muy bonito, no? Es una parte del trabajo mediático que mola, al final, pues conocer a gente guay, ir a sitios que te apetezca. Es que hasta el trayecto en el coche, como saber que ese día te despiertas, que vas allí, el trayecto en el coche, que, tío, ya si te estás haciendo cuatro horas del coche es porque es algo importante, claro. Yo, por ejemplo, estoy a tres semanas de competir, si no es algo importante, no vas y me hace mucha ilusión, me hace mucha ilusión, es real, o sea, estoy aquí como un niño, además decías que hoy quiero disfrutar, ¿sabes? En Planteañal móvil ha dicho, no, Marta, toma, quédate en el móvil, quiero no quiero estar pendiente, no quiero saber absolutamente nada, quiero estar en la charla. Hoy estamos en la charla y hablaremos

de muchas cosas, porque yo creo que tú eres alguien que se está abriendo mucho últimamente, ya hablas de todo y yo sé que la gente quiere escuchar ciertos temas, se van a hablar. Yo te lo pregunté hace días y digo, oye, puedo hablar contigo de todo y eso significa sustancias, vida al culturista, la cara B, porque hay una cara y como en todas las profesiones hay una cara B, y eso es así, no existe y creo que también es importante hablarlo porque al final mucha gente lo ve desde fuera, lo ve incluso fácil, ¿no? Ah, yo me tomara lo que tú te tomas, estaría como tú, yo entrenar a como tú, porque tienes mucho tiempo libre, estaría como tú. Eso son cosas que la gente que no entiende el mundillo no sabe y a lo mejor lo piensa. Bueno, pues hoy veremos que no es así, pero mola hablar de todos estos temas. Y también mola hablarlo contigo porque te gusta el mundillo. Claro. Es algo importante, claro, estás hablando con un desconocido, estás en un gang que le mola el mundillo, que aunque lo veas un poco más de este, bueno, este puto madre físicamente. No, pero yo nunca he querido entrar en este mundo, lo respeto mucho, me gusta verlo, ya te lo he dicho, y hablaremos de culturismo. Y conozco, yo no sé quién, tal, el otro. Claro. ¡Ves a hablar de culturismo de los 90! ¡Operatoria en Yates, tío! Me encantaba esa época de Yates, Ronny Coleman, que me parece un caso muy muy guay de hablar por desgracia, porque yo creo que es uno de los ejemplos de dónde puede llevarte ese trabajo, pero él nunca se ha arrepentido y ahí es donde hablaremos, ¿eh? Porque es una decisión vital y él eligió eso. Vamos a hablar por eso antes de empezar con todos los temarios, vamos a hablar de un poquito donde vienes tú, porque a ti por qué, o sea, ¿cómo te da por el mundo de los hierros? Pues mira, yo jugaba rugby y me dijeron realmente, yo que cuando subí al equipo senior, me dijeron, tío, si quieres jugar a nivel en el primer equipo del club y demás, tú tienes que subir de peso y tienes que ir al gimnasio, eso con 17 años. Y yo dije, vale, pues fui al gimnasio sin tener ni idea, ni idea, y más o menos con lo que me dijeron ahí y por la época que era, empecé a entregar. La época que era era 2013-2014. ¿Tú cómo eras antes de entrar al gimnasio? ¿Eras delgado? A ver, tú piensas que tenía 17 años, entonces estaba bien, normal, tirando no delgado tampoco, pero normal.

Estaba en pleno crecimiento, yo sé que genéticamente, aunque no hubiese empezado con el culturismo, con entrenar o lo que sea, habría estado bien, porque es de eso me doy cuenta ahora, pero es que yo empecé siendo un niño, o sea, yo veo las fotos de ahora y yo empecé siendo niño,

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

y más con el típico físico, ya yo no tenía nada de barba, no tenía pelo, era niño y entonces empecé con eso, entonces yo he crecido dentro de los hierros. ¿Tú empezaste con 17 años a entrenar pesas? Sí. Más o menos. Hay como un rumor y hay una leyenda urbana y a ver si tú lo sabes, que es la típica de no empecéis a hacer pesas muy temprano porque no creces. Esto se ha hablado mucho, ¿no? De que te tiene la altura. Sí. ¿Esto es una leyenda urbana o es verdad que hay un... ¿Un stop al crecimiento físico? Totalmente leyenda, porque además es que ahora los chiquillos empiezan con 12-13 años. La gente ya no quiere ser futbolista. O sea, me refiero, también quiere ser futbolista, pero la gente quiere ser culturista también con 12-13 años. Eso es increíble si lo piensas. Está cambiando mucho el paradigma actual, entonces a la gente se le permite entrenar y es bueno entrenar. O sea, tú si tuvieras un hijo y a los 12 años te dijera, quiero ir a... quiero hacer pesas, le dirías que sí. Sí, pero bueno, si fuera con 12 años, justamente daría que lo combinase con otro tipo de deportes, es decir, por más deportes de equipo, más deportes con implementos, como puedes ser el tenis, el padel, hockey, lo que sea, pero al final porque pillé todas las capacidades básicas, no por nada, que hiciese pesas también sería increíble y estaría genial, pero al final, por eso. Esto se había dicho mucho, el tema de la altura. Yo me acuerdo que cuando empecé a estar con 12-18, así lo escuchaba. Yo lo he tenido también. Tú lo han dicho, ¿no? Sí. Yo he vivido esa época. O sea, yo con 14 años he vivido el querer ir a entrenar y que tus padres no te dejen. Que te vas a quedar bajito. Sí. No sé dónde debería salir esto. No tengo ni idea, no tengo ni idea, pero es real, ha pasado. Porque al final, con otros deportes que a lo mejor son muy duros, coño, rugby, tú venías de rugby, contacto físico, explosivo, ahí nadie dice nada, ¿no? Tío, siendo sincero, en el rugby se hace gimnasio. O sea, el rugby, la preparación física que hay cuando ya eres un niño es una auténtica barbaría. De hecho, el rugby es de los deportes más avanzados a nivel de preparación física. Ahora los futbolistas hacen preparación física, arroyo gimnasio y demás. En el rugby se lleva haciendo de años, que no te haces una idea. O sea, la gente estaba muy fuerte. De hecho, yo cuando tenía 17 para que en un club de rugby, que aunque sea de primera o segunda división de España, al final el rugby es el rugby en España, que tenga gimnasio, ya solo le he hecho de que el propio club tenga una sala de gimnasio, eso es inusual. O sea, es la prioridad que se le está dando. Por ejemplo, yo me acuerdo que había una época en el rugby que acabamos la temporada y nos tirábamos dos meses haciendo post temporada, que era únicamente gimnasio. O sea, solo ejercicio, pesa, gimnasia, cardio, todo sin táctica, sin balón. No, dejábamos de jugar rugby dos meses por lo menos, hasta que ya luego tenías vacaciones, que era solo de gimnasio para ganar físico. Totalmente. Nos olvidábamos totalmente del otro, que tampoco tiene mucho sentido. Lo ideal es mejorar el rugby. No éramos top ni nada para dejar de jugar a rugby. Pero sí, hacíamos solo gimnasio. De hecho, es un poco no es por ser flipado ni nada. Yo cuando empecé el gimnasio, yo no me acuerdo de cosas como mi primera dominada. Esto le pasa, por ejemplo, a Marta, a mi pareja. Ella era gimnasta. Aunque sea una chica y todas las dominadas. Por ejemplo, las chicas en plan, voy a hacer una dominada. Claro, ella desde que es una niña, ha hecho dominadas y ya no sé la cuerda de su primera dominada. Pues a mí me pasó un poco igual. Cuando empecé el gimnasio, yo venía el rugby, ya tenía una prueba de radiofísica bastante buena. ¿Cómo recuerdas esa primera etapa en el gimnasio? ¿Te enamoraste de los hierros rápido? Mira, la recuerdo como he venido aquí. Ilusión, sí. Todo el día con la sonrisa de la oreja. ¿Ira gimnasio para tira eso? Sí, era ilusión. Yo,

de hecho, al principio, solo entrenaba 3 días rugby, uno de partido y entrenaba 2 días de gimnasio. Usted me duró muy poco. Empecé a ir antes del rugby para hacer más. ¿Y lo que te motivaba era que te veías cambio físico o que te gustaba ganar, o sea, superar tus marcas, que era lo que te estaba volviendo adicto y... En ese momento, mira, comía que hacía volumen, pero era en plan que mi madre me podían... Era en plan... Mi madre me decía, ¿qué era hacer volumen? Vale, vale. Mi madre se me ha conocido súper sano, súper tal, súper conciencia y demás. Vale, vale. Español carabogará a muerte, por ejemplo, ¿sabes? En plan, si comía así. Todo carne, a muerte, todo. En plan, siempre pues me ponía mucho más. Entonces, era una de las que comía, me llevaba... No me dejaban tomar ratillos de proteínas. Vale, pues yo me llevaba un litro de leche. Yo acababa de entrar y un litro de leche. Ojo, el tureno que has sonado, mientras explicas esto, que es como pelín de terror, ¿eh? La leche, tuve. Era increíble, está lloviendo muchísimo, por cierto. Era increíble esa época. Ella viene del mundo deportivo, sabe más o menos, sabía lo que era hacer volumen, porque yo se lo digo a mis padres y me dicen, volumen, ¿de qué, de trabajo? No, no. No tengo tiempo. No, no es que lo sepa, pero bueno, mi madre es una persona muy, muy abiertamente. Yo le agradezco todo lo que soy a mi madre. Y aunque, por ejemplo, no le guste tanto, ahora mismo respeta muchísimo lo que hago y lo apoya muchísimo. Y lo que te digo al final, era un poco todo, comía saco. Iba y me divertía, o sea, la propia actividad me divertía, así como ahora hay veces que me cago en los muertos del mundo, cuando entro por la puerta de la sala. Esa encadilla, esa que ya no puedes más, me caga la madre. O qué, bajas y te despiertas y dices, usted es lunes, lo que va a pasar es muy mal haciendo pierna. Voy a agüitar, ya se lo sabes. Desde que tú llegues a ese extremo, luego hablaremos de tus entrenos. O sea, yo no tú llegues a un extremo que yo nunca he vivido ni de lejos. O sea, tú llegáis a un extremo de los profesionales de esto, que es sufrimiento, ya no es placer. Yo ahora tengo que contar un poco, un cambio de mentalidad que tuve. Siempre lo intenté llevar muy al extremo, pero tuve un cambio de mentalidad en diciembre y me pasó una cosa muy importante.

De relacionado con el entreno y algo físico. Luego me lo cuentas, tu cambio de chip, porque yo he visto internos vuestros que son muy heavies.

Sí, sí. Pues pienso que en diciembre, cuando tuve una experiencia a cara de la cuenta, hubo un cambio de chip total.

Un cambio de chip. Ustedes, estas cosas son importantes. O sea, date cuenta de qué han sucedido, porque hay gente que le pasan cosas y no lo analiza y no se da cuenta de dónde estuvo el antes y el después. Luego me cuentas el antes y después. Para terminar un poquito con tu etapa primigenia, digamos, de gimnasio, tú empiezas a biciarte, pero tiraste más por la fuerza, ¿no? Primero.

Sí, pero lo que te digo era bicio a todo. El cambio físico estaba siendo un minutorio y, como dices, de la fuerza mejoraba las marcas en los ejercicios todo el rato. Todas las semanas levantaban más en los ejercicios y más. Es imposible que al final lo que estás mejorando tanto no quiera seguir haciéndolo. Te vuelves loco, te vuelves loco.

De tu genéticamente estás hecho para esto, es la verdad.

Aunque haya gente que ahora ya sé lo que estarán pensando algunos, lo hablaremos, tranquilos, no hay ningún problema, pero tienes unas formas, una genética y una fuerza antes de las sustancias

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

que no es habitual, no es normal, no es el promedio de la gente.

No, no.

Eso es así.

No tiene nada que ver con las sustancias potencias.

Claro, y eso lo veremos, pero que tú ya tenías una fuerza que no era lo habitual ni en tu edad ni en el grupo de aquí, de España, no es lo normal, esa fuerza.

En esa época tú te acuerdas cuando hacías de prez de banca, el máximo.

El prez de banca menos, lo que pasa es que al final el prez de banca siempre se ve, la gente cuando eres más joven, no sé si llega hace 120, ahora sí, pero lo que pasa un poco es que el prez de banca es un ejercicio que implica mucho más a muscular y es cierto que la masa muscular se consigue con los años. Las adaptaciones nerviosas son más sencillas de conseguir. Entonces, por ejemplo, en peso muerto, en esa época levantaba mucho más. Cuando te hace más mayor empiezas a levantar mucho más en prez de banca porque tienes mucho más a muscular que la vas ganando con los años.

Entonces, es un poco el balance. Por ejemplo, cuando empecé, lo que más me gustó era el peso muerto por eso.

Sí, claro, porque siempre mejoraba mucho, levantaba más y todo.

Y ahora, por ejemplo, los últimos años que he hecho Powerlifting, asentadía es lo que más me ha gustado, porque ha habido un desarrollo muscular increíble en las piernas, muchas adaptaciones, mucho jabón ahí. Eso es.

Eso es jabúgo, ¿eh?

Mucho.

En una casa ahí de la hostia.

¿Por qué te vas para el Powerlifting? ¿Por qué te llaman atención eso y no te llama ya directamente el culturismo?

Pues porque es verdad que yo vengo de una época, lo que digo, 2013-2014, de la época de Power Explosives.

Claro, sí, sí, sí. Era el número uno, ¿no? En ese momento de fitness en España.

Es que empezó hace redes él. Él empezó con las redes sociales.

Claro, tú ya estabas haciendo redes sociales, ¿no?

¿Qué año empezó? 2013.

Yo empecé en 2013, pues quizás es más antiguo que yo. Fíjate lo que te digo.

Puede ser.

Puede ser, ¿eh?

Sí, más o menos de la época.

Porque él ya subía vídeos antes, a otros canales, creo, pero...

Por ejemplo, él empezó y realmente tú buscabas algo de fitness y él era el único que te enseñaba sobre fitness. Era una época que había muchísimo desconocimiento. Ahora hay muchísimo conocimiento, todo el mundo sube cosas y todo. Pero en esa época tú ponías cómo hacer pres de banca y te salía él haciendo pres de banca.

Entonces, claro, es imposible que toda esa generación, que es la mía, no viese eso.

Entonces, era una época que también él la enfocó en el powerlifting.

Entonces, todos hicimos powerlifting.

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

O todos, por lo menos, entrenábamos los ejercicios básicos de powerlifting. Entonces, eso sumado a que yo entrenaba en el gimnasio de rugby, que, tío, algo que me parece increíble, estaba mal visto en el gimnasio de rugby. A mí me veían hacer más fotos en camiseta, hacer curle bíceps, cosas así. No lo hacía porque me cohibía, se rían de mí.

¿Ah, sí?

Sí, sí.

No estaba bien visto ir al tema más estético, digamos.

No estaba bien visto.

No estaba bien visto.

Que luego te ríes, en verdad, porque no tiene ningún sentido emplear un curle bíceps, te puede ayudar para un pres de banca.

Evidentemente, claro.

Por choque de masas, por todo, por todo. Pero que me refiero, sí, era una época que, aparte dentro del powerlifting también, la gente del powerlifting estaba como... Le mentía a mucha caña la parte de la estética. Y en esa época, la parte de las redes sociales de estética, o sea, de culturismo y demás, prácticamente ni existían, como tal, aunque, por ejemplo, Paco Bautista, Emilio Martínez, subían vídeos en el 2010, pero los subían como que lo dejaban ahí, se olvidaban, no eran vídeos enfocados a transmitir al público y demás. Eran vídeos, bueno, para lo que fueran.

La leyenda, Paco Bautista.

La leyenda.

Ha sido la culturista hasta esta generación nueva, ha sido...

Las mejores piernas y el mejor culturista español de la historia.

Hasta esta nueva generación que estamos ahora, ¿no?

Ahora mismo el rey es Ángel Calderón.

Lo que, dos segundos, ¿no? En el Olimpio.

Que, dos segundos, en el Olimpio de 2012, este año lo va a ganar, lo sé yo, lo tengo clarísimo, lo tengo clarísimo.

Y...

Hay buen rollo, ¿no? Entre vosotros.

Somos amigos.

En el grupito este de la élite, el culturismo, es que parecería lo contrario, porque desde fuera tú puedes pensar mucho ego, mucha competición y parece que no, ¿no?

Tío, es de risa, es de risa, es totalmente, porque hay totalmente buen rollo.

Fede es mi preparador, es el compañero de entrenamiento de Ángel Calderón, es como te diría, su manager, prácticamente, y es mi preparador y aparte de mi preparador es que no lo consigo, es como mi hermano mayor es la única persona que a mí, por ejemplo, me impone respeto.

Es la única persona que a mí dices lo que me diga, me callo, agacho la cabeza y lo hago, y si me dice tal, hago tal, ya no solo a nivel de comidas o de eso, no, no, no, es en plan a nivel de movimiento, de cómo moverme, de cómo todo, hay cosas que yo le digo, por ejemplo, de redes sociales, pero del resto es más él, es más él.

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

Entonces, con Ángel Calderón, como me refiero, aparte de que vivimos al lado, entrenamos al lado, es un tío de puta madre, cada es un tío de 41 años o así, me refiero diferente a mi caso en concreto, por ejemplo, ya estuvimos grabando juntos y, tío, yo cuando estuve en Olympia de aquí del segundo, yo estaba allí, estábamos con Marta y, tío, yo oré, por ejemplo, yo he escondido un poco de alegría y cuando salió, cuando salió, sobre todo, cuando salió estuve con la familia de eso, en el momento que ya han sido las lágrimas, y la comida que debería ser después de un olimpio, ahí no hay restricciones.

Estamos en el mejor sushi de Las Vegas, comiendo, literalmente.

Lo has arrobado, también te lo digo, ojalá fuera Buffett, cuando...

Era Buffett.

¡No!

Cerrando la persiana después de vosotros.

Era el mejor Buffett de Las Vegas, supuestamente, siempre vamos a Buffett, pero bueno, con el tema de los piques en el culturismo y eso es más la gente que lo crea.

Te preguntaré, luego, por el tema de la toxicidad en el fitness, que yo incluso hice un vídeo hace tiempo, porque a mí me saturaba bastante y es una pena, porque la comunidad tuvo, creo que ahora no tanto, pero tuvo un momento muy tóxico, casi caza de brujas con, por ejemplo, el tema anaburizantes, mucho pique de redes, es que este ha dicho que no sé qué, pero esto lo vemos luego.

Te vas para el powerlifting, yo te he visto a ti muy grande y poco definido, te he visto gigante.

Bueno, formal powerlifter, strongman, ¿qué decide hacerte cambiar el tema?

¿Por qué dices hasta aquí?

Porque tú tenías mucha fuerza, podrías haber sido muy buen powerlifter y tener carrera, ¿no?

Sí.

¿Qué es lo que te cambia el chip?

Pues es un poco curioso, pero estaba un poco quemado ya y yo sabía siempre, también te lo digo, que iba a acabar en el culturismo.

Lo tenías claro.

Lo tenía claro.

Quería disfrutar del powerlifting como una tomada joven y cuando fuese más mayor pasaba al culturismo.

Se hizo antes de lo que quería hacerlo, realmente, porque fue con 24 años, fue cuando empecé la preparación, creo que fue además un 15 de diciembre en Nueva York, fue justo cuando llegábamos y dije aquí, la empiezo y demás, pero fue el pensar que se me pasaba el arroz. Yo estaba, me acuerdo, sí, empecé a rayarme, a rayarme, a rayarme, quizá el powerlifting no estaba en el mejor momento, estaba en un momento buenísimo, a nivel de redes y a nivel de marcas y todo, pero no me sentía tan cómodo yo personalmente y ya estaba muy muy rayado, creo que se lo plantea Marta, que es mi compañera de vida y con quien, además, estamos 24 horas, no, pero está ahí trabajando como siempre y puta mamá.

Pero está colantena por si te salgo malo de ella, salta el momento.

Siempre está con...

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

Eso es muy necesario tener a alguien que te apoye, que te apoyas tú apoyar a esa persona. Lo que tengo yo como artena es que no tiene ningún tipo de sentido.

Te lo digo de verdad y cuando... es como, no sé, haber encontrado una compañera de vida que a mí me parece increíble, o sea, es así y justamente estábamos ahí y vivíamos todavía en el centro de Valencia, que te lo he dicho, y quedando un poco más tranquila de sentido, estamos dando un paseo por el centro.

Yo me iba de paseo con el patinete y ella andando, ella le gustó pasear y tal, yo me iba andando, o sea, con el patinete porque ella iba al lado siempre, siempre, era por la cera, por el río de Valencia y demás.

Era una época que también estaba más tranquilo, si lo que te digo, pues ya vamos a irnos a un paseo, ya no me acuerdo, que me di un paseo y le dije, ¿qué fue ese paseo?, ¿fue ese momento?

Me acuerdo perfectamente de decir, vale, y vamos a hacer ese viaje de todos modos a Estados Unidos tanto tiempo, vale, pues en vez de esto cambiamos la ubicación a este gimnasio, me preparo para el culturismo, hablo con Fede para que me prepare y a muerte con todo y compito, cuando mal de Fede, pero me voy a, nos vamos a Estados Unidos y me preparo allí y todo, y fue en ese paseo que ya llevo a tiempo planteándome, lo soltanteé un poco y en ese paseo tomamos la decisión de decir culturismo, y además como que pude dejar la preparación populista y me acuerdo que nos fuimos de viaje a Andalucía, con todo ya decidido y ya creo que el 15 de diciembre llegamos, decidimos además como necesitamos un poco de liberación irnos fuera un tiempo, estuvimos un tiempo allí, irnos en navidades además a Dere a pasarlas allí y empecé con el culturismo, tío, y es una de las mejores decisiones que he tomado y creo que en uno de los mejores momentos que he tomado, bueno lo que hemos tomado porque realmente es lo que te digo, siempre consensuada, lo tengo que confirmar todo con ella, eso está muy bien, es increíble, siempre lo puedo plantear algo y tal y tal, y si me dice que no la comenzo, o sea se dice que sí, bien, y se dice que no, es que está equivocada, no, no, no, si no empieza a trabajar ahí, la pico y pala, pues es espectacular, tener alguien cerca, que puede ser en tu caso es una pareja, puede ser un amigo, un padre, puede ser un tío, alguien cercano, que solo quiera tu bien, que es muy difícil encontrar eso porque eso es la verdad, tú sabes como es este mundillo ya, mundo de interés, es muy bonito, muy difícil tener alguien que quiere tu bien y que tú quieres ser bien suyo, eso es complicado de encontrar hoy en día, conserva lo que puedas, conserva lo que podáis porque no es fácil encontrar algo así.

A ver yo tengo como mi pequeño círculo y es increíble mi pequeño círculo, por ejemplo Chichi, que es mi mejor amigo, el que hace encerrar en el baño, que tío es mi mejor amigo, es que tengo dos años. No te he visto muy preocupado, también te lo digo, pases tu mejor amigo, no sé, yo sí, esta la amistad muy pura, ¿eh? ¿Tú estabas preocupado para amearte encima? Que estaba veando mucho. Estaba veando mucho, no, pero por ejemplo él es mi mejor amigo desde que tengo dos años, sé que no hay nada de interés ni a día de hoy, sabes a qué manera el fío podría surgir, pero por ejemplo él no se dedica al culturismo como tal, aunque esté muy fuerte y le levanta mucho peso y todo y siempre me ha acompañado, por ejemplo el año pasado me acompañó toda la preparación, entrenando hasta que un día colapsó, entrenando piernas y demás y me dijo mirá no puedo más, no sé qué mentalmente no puedo

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

y como que luego recapacité un rato después y me dijo mira aguanto lo que te queda de preparación como sea porque sé que te queda poco y tal y hace poco también le pedí y le dije por favor bro me quedan 30 y pico días, 40 días no me acuerdo, 50 creo que eran, no me acuerdo. Serían 180, eh. Sí, nada, pero bueno a ver si fuera bueno, pero le dije puedes venir todos los días que no sean piernas porque sé que te frustra mucho, ya es una auténtica locura, vente tú a entrenar por tu cuenta pero entres conmigo piernas. Sí, esto que estás de contigo. Y estás conmigo entrenando

y entrenamos juntos y joder, me dijo sí, sí me voy contigo y entrenamos juntos y te ayudo a entrenar y todo y me pongo lo que tú hagas por ejemplo esta semana estoy yendo descarga, está haciendo lo mismo y los lunes por ejemplo entrenó con otro compañero y amigo que segreyes, bien solo lunes a entrenar piernas conmigo, me dijo quiero mejorar la pierna y él y yo entrenamos de pequeños juntos, me dijo quiero mejorar la pierna y dije entre los lunes, entre los lunes vamos a entrenar piernas los lunes y es como seguramente la hayas visto muchas veces de este año que está

muy loco, él también se está preparando para el culturio y bien solo hacer pierna y sé que él como que cero interés también, le suda todo, las redes todo se las suda, se las suda, o sea pasa absolutamente todo, en lo de hecho todavía hay una curiosidad que me preguntó una cosa, da igual porque es por tema marcas, me dijo da igual el paso, me preguntó a mí que no tenía que haber preguntado nada por un tema de una marca porque es una cosa suya pero porque sabe que está

cerca de mí y yo soy una persona que trabaja con marcas y demás y que salen mis cosas y dije hostia en serio y a poco me dijo como paso, dije de verdad te digo me refiero que no tiene nada que ver, claro eso es al final lo que demuestra también un poquito las cosas, es importante en ese círculo de confianza y más en estos mundillos que estamos de la fama del dinero del poder que es muy goloso y se te va a acercar mucho y tú lo vas a ver mucha gente que se acerca por lo que se acerca, eso es evidente pero ahí tienes que ser tu listo y tu grupito, decir bueno hasta aquí llegamos y me aprovecho también de lo que quiera esa persona y hasta aquí y cada uno para su casa eso está bastante bien, eso está bastante bien, tampoco encerrarte y quedarte aislado, eso es lógico pero si alguien se queda aprovechar y dice yo lo haré primero, exacto, exacto, y luego adiós, no hay veces también que está genial el cada uno saca su parte, hay cosas que es así, lo que te he dicho mi preparador es como mi círculo además es como que mi círculo está no está separado, mi círculo está junto, entre ellos también, amigos, entre ellos, cada uno me prepara por ejemplo si yo estoy mal por la preparación quizá habla con Marta y habla de entre ellos como está, no sé qué, eso mola mucho, eso mola mucho porque entre ellos hace, o sea al final yo sé que yo soy la figura que siempre pues está aquí en delante de la cámara y demás pero al final mola un montón el reconocerle a la gente tío que hace que tú estés delante de la cámara y es una victoria en equipo o sea yo en mi empresa los que trabajamos en mi empresa y demás digo tío

esto es una victoria en equipo totalmente o sea venir aquí es una victoria de equipo es que yo lo intento mostrar así venir aquí que para mí es increíble lo hemos conseguido entre todos que al final que venimos ahora por ejemplo en el coche y estamos ahora bueno pues de campaña y demás porque es el aniversario nuestro de la empresa venimos todos trabajando a muerte y digo qué pasada tío qué pasada sé que y los que no olviden también están trabajando a muerte del equipo

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

es digo tío mola el hecho de decir somos somos uno vamos a muerte tío de hecho estoy intentando empezar a valorar cuanto más eso sea que me dé absolutamente igual todo y que eso sea lo principal el siempre valorar el puto equipo somos lo somos lo primero del equipo o sea somos porque yo soy parte del equipo subiendo más a ver si al final a veces que me dice alguien no sé qué y le digo no lo que tú mandes aquí tú eres en esta sección eres tú la cabeza de la pensante el centro significa que te seas todo cada uno tiene su independencia para hacer pero fíjate que algo tan importante como para cambiar tu vida que fue oye paso del del power lifting al culturismo que para gente que a lo mejor no entiendan mucho dirá bueno si levantan pesas igual es totalmente diferente son dos campos que que no tienen nada que ver o tienen algo que ver pero muy poco lo preguntas con con alguien o sea que no eres tú solo que te levantas donde dices sabes que pues mañana

soy culturista yo me acuerdo de ese momento de se me acuerdo de la noticia de hoy sí pero ya si claro yo te digo a mí este mundo y yo me gusta o sea hasta las tú tabet Jorge tabet o sea gente de esa joven que estaba empezando a despuntar y tal yo me acuerdo de verlo y de y como siempre que te digo hablaremos de las redes porque es para mí la parte más tóxica de todo que había muchas dudas este tío está muy grande nos no va a poder tener forma de culturista tú esto

no claro lo recibiste entiendo yo lo recibí mucho además y dije se van a cagar eso fue una acuerdo de comentarios de todo el mundo pino sabes lo que es lo que es como a este mundillo si pero yo sabe lo que pasa yo ya me había visto de pequeño ellos no me había visto de pequeño gigante yo solo claro yo sabía o sea ellos han visto la parte más de crecimiento de public y tal y el desarrollo de mi físico más en el public y yo me había visto las formas de pequeño yo sabía el físico iba a tener y hubo un momento que os vais a cagar entonces me estaban en estados unidos con marta aislados sin planes sociales entrenando en el mejor gimnasio de culturismo que hay en el mundo que es el powerhouse de francis o sea lo teníamos todo lo teníamos todo en ese momento la casa era una mierda es lo único pero bueno si pero pero lo teníamos

todo tío estábamos aislados en el mejor gimnasio de culturismo y focalizados no dijiste nunca nada como tú nunca dijiste nada nunca nunca se entró al trapo muy pocas veces yo al menos no lo he visto yo nunca andró al trato no nunca ha salido con un stories que no tenéis ni puta idea que os voy a callar la boca hay gente que lo hace tú no has hecho nunca yo lo único que puedo tenerles en twitch porque es en directo pero puede a veces es marta le pasa el filtro a todo o sea yo no digo nada porque sé que no tengo que decir nada ni me gusta entrar al trapo yo puedo opinar puedo hablar

sobre cosas pero si tú me haces un vídeo de reacción no te preocupes que no te voy a responder o sea le tengo que harísimo pero es algo que tengo que harísimo no le voy a dar bombo al que no le tengo que dar bombo lo que te digo hablaremos bien de la toxicidad y todo eso porque es algo que podemos hablar de quien quieras de verdad de lo que no tanto nombres no porque realmente no tampoco

ya estoy un poco desconectado de este mundillo más es que el salseo me nunca me ha interesado ni en la

vida real ni en el fitness ni en nada pero es cierto que hubo una época que siquiera todo muy caza de brujas y aún hay ciertos nombres que que o gente que está ahora en el en el ojo te preguntaré

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

por andoni por ejemplo que andoni ahora es como el eljeiteado de de turno porque le va tocando a gente una época fuiste tú ahora a lo mejor tú ya no ahora le toca él y además un chico muy joven que tiene 19 20 21 20 20 ahora lo que pasa es que parece que se haya quedado con la siempre ha pasado el año pasado que estuvo y con mucho bombo en plan se ha hecho por eso y ahora 25 años 25 años 25 años para que andoni estuvo con el muy en el boom con 19 años y parece

que andoni se haya quedado los 15 ya se ha quedado ahí es bueno de 20 tampoco tiene 30 pero a mí pasa un poco que me acuerdo que me podía comentar es en plan cuánto tiempo va a tener este chaval

25 años porque nunca digo la fecha de mi cumpleaños nunca digo nada no me gusta eso ahora tengo 26

pero no te gustaba demasiado decirlo no no lo digo y por qué no sinceramente si no me gusta que me felicite gente que me da igual o tía a mí me dirás luego cuando para que te siga no no no quiero tío la cámara es broma no lo digas no lo digo por redes sociales no lo digo no lo digo por los seguidores no lo digo por redes sociales ni por los seguidores lo digo más por gente que no son amigos cercanos familia sabe pues gente que conoces de aquí de esta zona claro y la conoces y te felicita es más por eso pero te gusta que te aprecia y los cumpleaños a veces me gustan a veces no me gustan siendo sinceros he tenido muy más experiencias a nivel familiar con los cumpleaños

por una parte y en una parte tengo yo creo que una especie de trauma y en otra justamente en el tema divorcios de padres vale pues en una parte tengo como muy buena experiencia y otra muy mala experiencia entonces para mí el cumpleaños supone un poco el cumpleaños personal por ejemplo

se está observando en el empresario de la empresa pero esto es otra cosa el cumpleaños personal supone un poco conflicto mental agriduece no si conflicto decir

no sé si me gusta no me gusta claro también te digo que los años van curando las cosas y cada vez tú lo verás quieres celebrar quizá claro porque de otro modo es verdad que es muy cliché pero es que es cierto el tiempo lo va curando todo y de hecho este mod este año tengo que decirte que con la parte que sé que la discusión y que siempre ha hecho por mis cumpleaños mucho volvimos de estados unidos justamente el día de mi cumpleaños y ese día volvimos a drede cogimos los vuelos y todo para cenar con con x personas qué bueno y fue bonito estaba muy cansado muy cansado está muy cansado pero tú muy bueno pues a final fíjate que los años van poniendo las cosas un poco en su lugar sí hay cosas que sí que es verdad que te marcan de por vida pero hay otras que se van suavizando con con los años vale vamos al culturismo ok porque tú ya haces la transición y te conviertes en culturista y ahora quiero ilustrar a la gente que no sabe mucho de este mundillo y lo primero que te voy a preguntar es cómo es el día a día de un culturista y tú cómo definirías el culturismo para empezar empecemos por aquí que es para ti ser culturista tener un muy buen físico enseñarlo en la tarima que es el culturista para mi culturismo es disciplina o sea te lo representaría más que haya que oponer una tarima o demás es disciplina y día a día día a día yo el culturista lo veo lo veo entrenando callado y sufriendo es una forma de vida tanto si pero no es decir yo no quiero yo quiero retirarme el culturismo es decir yo quiero que llegue el día saber cortar cuando toque el culturismo y dejar de hacer dieta comer bien o bien y demás dejar de hacer dieta entrenar si me apetece y demás a quiero poner el límite en algún momento

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

entonces por eso también estoy viviendo de un modo tan extremo y tengo las cosas tan claras en esta parte de mi vida tú te o sea tú tienes fecha de caducidad porque a culturistas que siguen con 50 y 55 tal es que no saben parar yo tengo fecha de caducidad como todo el mundo lo que pasa es que hay gente que yo creo que se le pasa un poco la fecha y no sabe parar y yo quiero parar en el momento que mi físico decida que hay que parar el momento que mi físico vea que va para atrás o que

no mejora porque si al final es el número uno y no mejoras bueno eres el número aunque no esté mejorando los tres los puestos de arriba por ejemplo ahora gente vigra mi retírate retírate bro vigra mi ha ganado sensor olimpia y ahora es quinto de olimpia tú que eres y quién eres o sea porque aunque un quinto de olimpia le está criticando ahora parece que sí o sea como si siempre tiene un poco así de cosas pero yo quiero cuando mi físico vaya para atrás o vea que las cosas van muy para atrás si quiere retirarme sí que saber poner ahí el punto y final y retirarme y marcar un jay calder seguir muy ligado al mundo del culturismo disfrutando el mundo del culturismo pero de otro modo lo ha hecho bien el mejor sí sí lo ha hecho muy bien además ahora anuncia no que va a volver a competir como en máster yo creo que yo creo que va a hacer no que yo no pienso que vaya a competir yo personalmente pienso que va a hacer un poco de espousing en vale y tenía buen físico aún para llevar tantos años fuera de un fisicazo yo lo vi el otro día en persona sí voy a ir a las vegas a grabar con él es mi idea cómo es de calder y calder es un tío grande de hecho tengo una foto a cien doble veces con él con camiseta y es un tío que está muy fuerte martes y el otro día lo veíamos el titi nos descojonamos es alto es como yo es como tú es como yo es que de hecho es un tío que me recuerda a mí mucho tipo de proporciones

yo me recuerdo mejor dicho no te lo dijo eso se te vio y se vio reconocido no no no por eso pero es que tampoco me ha visto un plan el muño si me ha visto de instalar y eso sí pero mucha gente de hecho el año pasado ahora notando me decía espadillo y calder espadillo y calder pero vamos a mí es que al final también somos los doblancos rubios robo pelo que tengo el pelo del culturismo cuidado es muy raro eso muy raro que lo mío y que y que y lo suyo más ese pelo rubio mistero limpia 50 años de americanazo y anki puro y anki total y calder es increíble es que y como persona que tal es un tío cercano fue educado contigo a mí me llamó me preguntó que fuese la gente me acuerdo que se hizo un poco de rebola y porque decía como que pasa de mí y era un plan no me llama o él sabes y lo que pasa es que estaba comiendo mientras hablaba conmigo eso es uno de los primeros días y el segundo día creo así fue cuando ya pues me dijo además me lo dijo un cámara en plan te reto a entrenar conmigo en las vegas tal no sé qué y yo vale cuanto a la aprobación voy 100 por ciento y más allá de eso sabes lo que yo sentí un poco que era una persona que tiene 50 años es decir tú sobre entiendes que martin puede estar grabando con la cámara y tú actúas normal él es como que si está la cámara se dirige a la cámara pero no sobre entiende como que esté la cámara pulbando grabando y tú tú puedes tener una conversación conmigo normal y la cámara esté ahí él como yo entendimos un poco eso y al final lo comentamos bastante ese tema entonces que es una persona que obviamente es aunque lo haga muy bien porque lo hace muy bien y más para la que tiene no entiende quizá tanto el concepto ese de redes sociales no tiene la naturalidad que a lo mejor tenemos nosotros que nos pone una cámara es como ahora estamos aquí conversando de colegas tal que haya cámaras son no da igual o la que tal como estáis pero es que a lo mejor una persona de más o le es cool que era solo está presente que haya

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

una cámara y que está actuando que está haciendo algo de cara que voy a llegar a ir a la edad tiene algo en su momento pic mis físicos favoritos del culturismo a mí ya no por el físico a mí es una de mis personas favoritas por lo que ha hecho es un mega empresario por la parte del culturismo y porque sigue muy ligado a día de día el culturismo el tío se mueve están ferias y más y físicamente me encanta y otra cosa más es el único que ha perdido un misterio limpia y lo ha recuperado no ha habido nada más que haya perdido y luego haya ganó 2006 2007 perdió 2008 y ganó 2009 2010 o lo ganan del tirón o ganan una vez exacto es muy raro que recuperar un misterio limpia perdido un trono perdido es muy muy difícil bueno de hecho ha sido el único que ha hecho esta fecha que jevi yendo al culturismo en tu día a día cómo es el día a día un culturista a ver tengo que decirte que mi día a día por ejemplo cuando estamos en estados unidos es una cosa y cuando estoy aquí es otra es decir aquí puedo grabar una cosa tener una entrevista como sé quien es decir cambie un poco porque estoy más metido quizá en redes sobre todo ahora que cambia mucho pero el día a día además como el perfecto y el que a mí me gusta el ideal el ideal el ideal cambie un poco de volumen de definición te digo ahora definición porque es como el más actual nos despertamos a las 6 de mañana hacemos una ronda de posin una ronda de una ronda de posin no posin tres rondas de posin para gente que no lo sepa es posar delante de un espejo de una cámara y hacer las poses de culturismo no de bici pero un poco diferentes a lo normal es decir aguantando quizás segundos y demás con gestión adísimo apretando no sí para ir mejorando eso que cada vez conforme va avanzando

la preparación porque va avanzando bajando el peso va mejorando el cardio va mejorando ese tema y vas aumentándolo y demás posi impopresivos tomarte la suplementación precario y te vas a la cinta haces cardio ahora en definición si en volumen también haces cardio no lo tengo a opcionar pero yo no me gusta me gusta como centrarme en lo además odio el cardio lo odio entonces prefiero solo hacerlo en preparación de competición además porque siento que esa es la parte de preparación de competición mentalmente me mete mucho en la en la precompetición de bueno ahora el cardio de desayuno y justo llega chicha casa mi mejor amigo y se encierra del baño y se encierra del baño si es lunes también llega segreyes marta tardo un poquito más en bajar normalmente yo a las ocho sí que estoy bajo justo ya del gimnasio y pues normalmente hasta las 11 y media 12 estamos entrenando 3 horas y pico 4 ahora un poco menos ya tan cerca de la competición y fuera la competición por ejemplo días de pierna que se van 4 horas y media 5 si se hace duro sobre todo al principio de preparación te preguntaré ya cuando entremos en entrenamiento te preguntaré qué coño haces 5 o 4 horas ahí porque es que yo que entró a mi vida a otro nivel ya no sabría ni qué hacer no pero te lo digo que más acabas del entreno serán que las 12 del medio sí ponte un día normal que son las 12 subo me tomó el post-entrene que es pues crema de arroz proteína algo de fruta y demás depende de lo que es el momento que me mandan

ya me subo me duchó para dejar un poco de tiempo porque claro el gimnasio está en casa entonces como es súper momentáneo me subo me duchó para hacer ese tiempo y bajo y como la primera comida

solida vale o sea justo la crema de arroz tal y ya me bajo y esto por ejemplo en volumen se hace horrible

hacer esto puede comer súper seguido está súper lleno en definición lo agradeces

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

luego cuando estamos ahora en preparación yo normalmente cuando acabo de comer me pongo a trabajar a saco tu ordenadora saco esas redes sociales empresa cero físico ahora en ese momento cero físico además estar sentado tranquilito trabajando y hasta luego a mitad tarde hago otra comida pero no comida de bocadillo jamón arroz y pollo la dieta siempre la misma durante todo el año vale solo se añade no se cambian cantidades yo gure fruta o se cambian cantidades a mitad tarde arroz y pollo más o menos entre las 4 las 5 de la tarde y ahora por ejemplo estoy haciendo twitch normalmente lo estaba haciendo en ese plazo de después en preparación tengo que decirte que me quedó dormido después de la comida de medio de ajuste porque me quedó dormido literalmente es que no puedo hacer otra cosa y también estoy con mucha comida de estómago me quedó jodido y vengo de entrenar me he despertado pronto vengo jodidísimo pero luego después de la

comida esa hago twitch o sigo trabajando según el día o lo que sea y luego sobre las 8 y media cenó 8 y media 9 de después esperamos un poquito quizá ya hay esos momentos más de plantear el día siguiente un poquito como ha ido a cenar siempre viendo un vídeo cosas así un poco ya más de desconexión quizá organizar eso un poco el día siguiente y la comida pre-cama comida pre-cama esa no es la pre-cama no es que se suele tomar ahí ahora por ejemplo proteínas y crema como frutos secos y en volumen sí que es más jodida tío en volumen es rollo yo riego con proteína quizá con cereales con arándanos y que dices madre mía me veo un tiro sabes porque acabo hace 20 petece 0 claro hace 20 minutos me acabo de comer lo otro y que hacer un montón es claro hacer un montón te ha estirado 40 minutos 45 comiendo y de repente dije tomar eso que súper denso muchas veces y flipas luego hay épocas también que hay porque ya no no da para más metemos avena con proteína o crema de arroz con proteína en un shaker batida y para dentro eso sí se cae luego el estómago que el estómago ya dice bueno que la trituradora haga lo suyo sabes a olvidarte es allá en plan mira yo me tomo y que pasa lo que lo que pasa el estómago te envía una carta si un sms en el móvil oye mira hija de la gran puta para ya por favor se ha dejado a superar 100% de sus tarifas en ese paro estás ya con con la tarifa está muerto está ya con el pack de sigas sabes el volumen dio por ejemplo es que sin es increíble tú que comes hemos visto tu día porque luego entiendo que después de eso te vas ya a dormir vamos a hablar

que gente va a molar esto estás en volumen y encima un volumen serio quieres ganar una masa importante tú que comes un día atento venga la que más me parece decir que me costó muchísimo además fue cuando empecé con el culturismo a ver si me acuerdo de todo sino mar tan me puede decir pero era hacía cardio en volumen hacía cardio me toma la suplementación precario y nos íbamos a hacer el cardio y eso que era para tener más hambre o para poder mirar ni lo sé en ese momento empecé con el culturismo y yo no se lo preguntar mucho lo que me manda el lado y te mandaba en cardio y me mandaba en cardio eran cuatro días a la semana de cardio me acuerdo si no eran todos los días por lo menos pero eran cuatro días hacía más el cardio o sea tomar la suplementación precario hacía más el cardio y tenía de desayuno ternera arroz huevos pan y frutos rojos desayuno desayuno además buena cantidad era no hablamos de un cortecito así no se ha hablado encima de estados unidos la carne de estados unidos malísima malísima o sea nervio puro y huevos eran bastantes no me acuerdo cuantos cuantos eran eran cuatro si cuatro cuatro huevos en el desayuno claro cuatro huevos cantidad arroz fuerte ternera fuerte pan frutos frutos rojos eran si si cantidad fuerte después de eso nos

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

vamos a entrenar el batido post entrenera crema arroz con proteína con piña con un bote de los grandes de piña pero no era crema de arroz como la aquí que le hacen las marcas de suplementación que está buena y tal no era de supermercado de bebé malísima malísima acuerdo luego llegábamos a casa y era pasta con carne roja que eran 150 de pasta con carne roja y luego no sé si había algo de fruta solamente había algo de fruta para callar para callar y hacer la broma solía haber algo de fruta luego a mitad tarde lo mismo 150 de pasta arroz con pollo pero claro allí también es que era todo muy malo de calidades era todo de o sea no es como aquí te puedes comprar bueno que puedes ir a carnicería uno walmart o caridad que tienes el que te da la revista y al lado la carne malísima malísimo muy jodido y de cena si no me equivoco era boniato y salmón canciones grandes también canciones muy grandes muy grandes

eran 600 de boniato que más de medio kilo y 300 de salmón era increíble además en plan estados unidos la bandejita de 300 de salmón 13 dólares cada noche era como suicida pero tío a mí me dijeron era culturismo en general era como que yo empecé y era como que no buscaba ni una opción era lo que me ponían lo que me ponían y luego precama a caro usted falta precama y luego griego con aranos clima que bote y protejina

a ver y ahora pregunta real sí sí físicamente y ahora te lo juro por dios

porque cuando hablamos de entero ya me desmayo aquí mismo pero cómo el cuerpo de verdad 100% real como el cuerpo sinceramente de un ser humano puede aguantar esa cantidad de comida porque ahora no lo entiendo cómo cómo puedes digerir eso cómo puede el estómago cómo te cabe tengo curiosidad real porque no entiendo cómo te lo planteas pero pero lo aguantabas cada día hacías eso todos los días cada día es que no te planteas no hacerlo es algo es que es un poco ya a nivel de mentalidad de cuantas veces ibas al baño cada día 20 no pero seis es que es que ahora la gente dice no es que te has me te has chuzado no y esta parte que lo cura eso es todo realmente eso es la parte es la parte es la que nadie ve es la que vomitar claro sabes lo que me pasaba mucho esto era asqueroso en marzo se va a acordar seguro si no me tomaba las pastillas en plan de todo claro tomamos mucha suplementación pastilla de todo protector no sé qué pastillas de suplementación no sé cuántos no sé qué mi noácidos exacto entonces si yo me ponía simplemente un platito muy pequeño si se me olvidaba tomármelo antes de la comida después todo lleno la de veces que me metía las pastillas así me las bebía y arcada y las tiraba muchísimo será como que hay veces que decía que prefiero no tomarme las estoy tirando comida si que tu cuerpo ya había llegado a un punto que era un acto reflejo si de tu de su boca de troceo fago ya de decir no hay basta por favor por favor es cuánto duro esta esta este primer volumen loco cuánto tiempo aguantaste así lo que pasa es que tenía el power lifting yo estaba haciendo volumen durante dos años y pico y lo empanó con el culturismo y aún hicimos cuatro meses de volumen pues mira eso no lo entiendo porque si a tuya venías con sobrepeso porque sigues haciendo volumen y porque no te entraste sin definición directa porque realmente estamos en estados unidos como te digo muy centros y más pero estuvimos en el plazo de ese de tres meses en mayami en las vegas en ojayo y en otros sitios no me acuerdo donde pero creo que en otros sitios más entonces era como demasiados viajes demasiado movimiento que lo pienso ahora y se podría haber hecho perfectamente hacer la definición directamente pero era como que llenos y vamos un poco al desconocimiento de la prevención estar tanto tiempo de estados no sabemos lo que nos íbamos a encontrar entonces de cara a hacer una preparación de

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

culturismo que tiene que salir todo perfecto no sé lo que nos íbamos a encontrar entonces mejor ir en volumen que definición entonces dije vale este tiempo lo pasamos en volumen y luego ya lo pasamos en ya cuando volvamos a España hacemos la definición vamos a la definición pues cómo es tu

cómo es la que cambio hay en definición porque sufres hambre mucha muy gran muy gran o sea de una

forma muy muy importante cierran los ojos y ves ni gris que te hablan encima sí cómeme no estoy rico

y que arigato son los japoneses perdón y que dices no llega el momento o sea no llega el momento de tener una comida libre porque qué restricción llegas a hacer cuando estás en definición fuerte que ya se va acercando a una competición qué qué qué nivel de restricción puedes llegar a tener por ejemplo tiene 300 gramos de merluza que cae en vacío que llevas ya desde última hora de la tarde con una comida o sea desde primera a la tarde ya sólo con la última comida de arroz y pollo si tienes todo arroz ahora por ejemplo tengo tortas ya porque es poca cantidad pero se hace solo merluza

que cae en vacío da igual es que yo creo que te puedes comer un kilo y medio o sea tengo 300 gramos

de mierda pero pero es que te puedes comer un kilo y medio que te llenas de merluza y luego sabes que sólo luego tienes el precoma que ahora mismo es un batillito de proteínas y solada que eso es como agua y que te vas a la cama y dices tío es que hasta el día siguiente nada sufres por el hambre mucho mucho sí o sea tú llegas a sufrir por no poder comer lo que quieres sí o sea una vez la cantidad de red bull y de coca cola que puedo tomar al día para llenar un poco sabes no el colorante y el alfino no sé qué digo tío qué más da me refiero si es una vida cero no tiene calorías que no tiene calorías a mi igual es agua caruada con con saborizantes necesidades tomado con algo saborecito de algo me sienta buenísimo que es lo peor de una preparación como culturista antes de hecho yo sé perfectamente qué es lo que más sufrió lo peor que es es una fase y es la fase entre competiciones lo peor no es llegar a la primera competición lo peor es cuando acabas la primera competición y tienes otra en tres semanas y luego dos semanas después tienes otra esa fase es crítica porque qué tiene esta fase pues has hecho la puesta punto para la competición que te has deshidratado te has deshidratado o sea estás deshidratado para la competición vuelves tienes que controlar el rebote porque tienes otra competición te puedes comer te puedes descontrolar no puedes

ver loco tienes que controlar eso porque estás preparando la competición tres semanas y todas esas tres semanas son de apretarte más todavía normalmente de ir más al extremo son tres semanas que ya supuestamente ha sido el extremo pues te tienes tres semanas y no más al extremo yo son las peores semanas que he pasado sin ninguna duda sin ninguna duda son horribles que es lo peor de esas de esas semanas el hambre el tener que ejercitarte en un estado más débil que es lo peor mareos te mareas si a menudo si si a menudo quizás estás sentado te levantas no por estar mucho lo desentado de mareas porque te mareas entrenando te vas apoyando en todas las máquinas porque estás

mareado sabes lo que refieres no te digas ni aguantar de pie tampoco tampoco me refiero si pero como la gente cuando se levanta de golpe que se que a manera de este estado habitualmente te pega de vez en cuando al día o lo que te digo entrenando cuando ya vas muy pasar de vueltas

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

ahora estoy entrenando que es la puesta punto justamente ahora no pero es más que bien que es post puesta punto esa va a ser jodida esa va a ser muy muy jodida porque ya vuelves entrenamos normal te vas apoyando en todas las máquinas en plan de cansancio general y si se acaba de empezar

el día o insomnio por hambre te despiertas en medio de la noche con un hambre que te mueres y no puedes hacer nada nada dicho por ejemplo ahora con el tema de la descarga de agua y eso yo me veo el último agua y ya ni me subo agua a la habitación sabes lo que me refiero o sea ya no puedes beber hasta la mañana siguiente que piezas el conteo de los nuevos litros de agua como vas tema de las descargas es algo que se me ha parecido curioso esos ya es en la fase final o cercana la final de una competición eso es para estar bien secito es para la competición lo que pasa es que yo ahora estoy haciendo una prueba de competición a tres semanas para verte qué tal estarás y todo y como para ver si me sienta bien de ese modo hacerlo de otro y más cómo funciona a ver yo tampoco lo es o sea yo el final hago lo que me dicen y demás yo puedo decir bajo la experiencia propia lo que he hecho más o menos que me acuerde porque ahora estoy haciéndola pero desde el año

pasado que no una claro pero si los yo por ejemplo compito el domingo además tienes que saber por ejemplo este año compito como soy profesional compito el domingo por la mañana y por la tarde noche entonces tienes que saber que compito no es una competición de por la mañana ya está entonces

es una prueba de que voy a competir el domingo por mañana el domingo por la tarde noche entonces

empiezo de lunes a jueves a beber mucha agua y comer muy muy pocos hidratos

traigo por lo por lo que es lo que mucha agua pueden ser que 8 litros en un día 8 9 litros si además es lo que te más dicho no tenemos agua y dicho no no en plan traigo mi agua en plan que tiene como botellas no que voy con las botellas contadas más contando porque si es que te escuadraría no hay agua de grifo pero para estas semanas me la me la pido en botellada porque así igual y trimido y trimido y trimido a principios del día saco todas las botellas le digo a todo el mundo como alguien toque este reviento sabe lo que fuera oro es totalmente que tengo que mi oro mi oro no se toque pero porque sé cuánto es no por el agua se tiene un valor de conocimiento simplemente entonces bueno beber mucha agua comer muy pocos hidratos y luego el viernes empiezas a

cargar hidratos empiezas a comer más hidratos bajar las proteínas el tema de la sal no sé cómo funciona pero también tengo una calcula no es que tengo una grameadora vais tanto al dedillo de contar

los gramitos de una báscula de cocina una grameadora de droga contra la gente está con ganas de un

tema ya viene tranquilo que parece a vosotros ahí que está ahí a los culturistas también

a los culturistas no pero eso no va a pesar sal pero pero sí empezamos y luego de viernes

porque verás algo blanco dirás qué será esto será su car sí claro porque de colombia rosa rosa

ah rosa bueno es rollo tu sí es rollo tu sí no tu sí madre mía grande tu sí siempre por

sí es al rosa pero bueno lo que le digo al final de lunes a jueves hidratos muy muy bajitos y el agua muy alta y luego de viernes a sábado realmente viernes y sábado hidratos muy altos agua empieza a bajar drásticamente el sábado por la noche normalmente quizá te hace una comida libre porque

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

no es una comida libre pero te dicen quizá dos raciones de patatas de mcdonalds con una hamburguesa

de mcdonalds tal hamburguesa en concreto porque han calculado cuántas calorías que porcentaje tiene más excelente quieren esa en concreto o sea mi preparador me dice no prefiero la de mcdonalds que la de burger es de sepano wow sí sí sí pero que es matemático si el brujo diría a veces digo cabrón parece un brujo porque te miran el te piden vídeos todo el día en plan posa posa te venta no sé qué dice vale no se refiero lo de brujo lo digo pero el culturismo es como es mucha brujería en ese sentido sabes es en plen se ve el físico así pues reaccionamos así porque en feo por ejemplo no me pasa toda la semana lo que voy a hacer quizá va día a día o quizá me

pasa la carga pero no me pasa quizá me pasa la descarga pero me pasa la carga y eso sí que me lo envía día a día según vea como te vea no de la grasita hacemos esto pues hacemos lo otro cuando se corta el agua que es lo que a mí me horroriza el día de la competición no es platicamente y el día antes poquito muy poquito muy muy poquito y tomar diuréticos que hay bien los problemas realmente

por eso hay gente que se ha mareado no mareado de esmayarse de esmayos etcétera como lo aguantas

tú eso porque eso ya es muy duro es deshidratarte completamente verdad no más muy poca agua y tomas diuréticos para expulsar expulsar expulsar cómo se vive qué sensación tienes yo nunca he vivido algo así a ver por esos días intentas estar lo más tranquilo posible sentado tumbado y estás todo el rato comiendo cada hora y media cada dos horas tienes comidas tienes ese día quizá ocho comidas ocho comidas además de arroz pollo arroz ternera arroz no sé qué sabes en todo el rato

sexo antes de una competición si o no a ver si puedes tenerlo y eso sí sí

a lo mejor estás sin ganas porque está con un estado que no está sin ganas o sea ya te digo en el culturismo no es una cosa de tener sexo no tenerlos que no vas a tener no te apetece otras píruidades no es imposible

pero además no pero es que es que no tengo ningún plan de decirlos es que al final ya a día de hoy estás o sea te va libido tienes ya un problema estás ya con mucho más bajo de libido otras píruidades en tu cuerpo te está pidiendo otra cosa sí no fue ya no meterla está diciendo sobrevive aguanta esto sobrevive vamos a los entrenos porque ésta es el otro gran apartado

tú me has dicho incluso que has vomitado entrenando y se ha visto de hecho se ha visto incluso vinto todas las semanas en el mundo hace una pierna yo bajo hacer pierna yo me expierto ese día y el

día antes yo ya sé lo que viene y eso sí cuándo dices que te eras unas tres cuatro hasta cuatro y media horas seguidas no más o menos pierna más piernas lo que más entrenas lo que más horas entrenas porque es lo que más te gusta porque es lo que necesitas más porque más demandante lo más demandantes piernas y porque también lo que más seguramente queremos siempre desarrollar

estás más focalizado más todo y como que le das no sé mucha prioridad descansas más también porque es mucho más agresivo entonces sí porque vomitas como que cómo llegas cómo llevas al cuerpo tan al límite no cómo va a un eterno tuyo de un profesional a ver no estoy diciendo que se ha obligatorio a vomitar ni mucho menos ni que todo por si me vomiten

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

sí que pienso que hay un momento que llevas muy muy al límite del cuerpo y puedes vomitar yo en mi caso creo que vomito porque la gente me dice que comenzando de entrenar no el día de pierna me tengo un batido y me olvido a tener de porque se le hay pierna y para intentar también vomitar no es posible o sea sabes es un poco así entonces yo creo que en mi caso concreto es porque no controla respiración me maré vomito sabes porque normalmente vomito cuando hago drop sets o en la

prensa serias muy demandantes y demás en series muy demandantes yo no vomito hacia una extensión

de cuadriceps no eso es imposible momento en la prensa en la jaca hacia los drops en la jaca pues que me tiró una serie de un minuto y medio ostia con 134 kilos de peso corporado que nos hace no cardio que nada me mareó no controla respiración y vomito a veces o sea a veces un poquito normalmente pues cuando tengo pierna porque lo llevas muy al extremo y en ese momento

también el cuerpo lo estás o sea me refiero estás entrenando piernas estás como explotando el cuerpo entero dice es imposible que vomites no está siendo tan demandante para todo el cuerpo más focalizado exacto mucho más pequeño lo que estás entrenando no pierna al final

te diría que si entrenas tu cuerpo jeje te aprietas tanto que entrenas todo

tú cuando haces una es que caros que haces unas cifras o sea tú que tú por ejemplo en en sentadilla cuánto haces pues a una repetición con rodilleras tengo 360 kilos con rodilleras no con no convendas

pero sí cuando quieras o pruebas de acuerdo el nuevo reto nacho probando el entrenamiento de juan para de ellos vamos para allá no te invitamos a valencia bueno es de casta yo si o sea que nacho en un golpe golpecito de coches estás ahí el fin de que me pasa cuando quiera cuando quiera que vacilón eh usted ha subido lego es que claro cuán porque haces tantas horas que cuántas cuantos ejercicios haces por ejemplo de piernas ya son tanto los ejercicios por el final los ejercicios son limitados la cosa son un poco según lo que hagas porque a ver ejercicios no sé no sé cuántos haré 8 9 10 no sé son muchas series son series son series son series o o qué demandante sea cada ejercicio por ejemplo la jaca hacemos cuatro series va a hacer unos cuatro series con su respetía drop set que es una baja es una baja de peso a mí es a llegar hasta el fallo pasa es el fallo quitamos peso y seguimos hasta el fallo otra vez y pasamos el fallo otra vez porque entramos con compañeros y demás que puedan aguantar exacto que pueden seguirme que pueden tal ellos también entren así es mutuamente estáis en ese nivel si vamos a muerte todos vamos a muerte todos a lo tenemos clarísimo mala mucho Marta entre así también por ejemplo ese nivel extremo cada uno con todo la jaca yo conseguiría si que entrenó todo cuando puedo con chiste entre todo con series por ejemplo es muy agresivo entrenando siempre busca más más y si aquí me tenemos no sé qué y si aquí me tenemos no sé cuál la zona sea si por ejemplo hace lo que yo le diga normalmente pero me sigue el ritmo a todo lo que yo le diga y Marta por ejemplo hace la jaca muy extrema con nosotros le hace con nosotros como tal hostia pero no con nuestro peso pero claro en ese momento se cuadra el entrenamiento para que en ese momento sí que ese peso sea para ella lo que es para ti el sufrimiento igual igual cierto llegas hasta el fallo o sois los típicos que vais al fallo y decís dos más no normalmente lo pasamos la idea de pasar el fallo siempre siempre pasar el fallo no en serio sabes eso que ya no has podido pero va una más no más muchas más muchas más la jaca por ejemplo es sin

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

intentar siempre lo que pasa en la jaca es que no mandas tú esto es un poco si quieres te lo uno con lo que creo que fue clave de la otra vez pero fue un entrenamiento que hice con una persona y me

cambió un poco el algo que me comentaba si cuando estás dentro del ejercicio hemos conseguido algo

que me parece muy muy importante y es que no mandas tú es decir yo no para no puedes parar ejercicio si lo estás haciendo explica explica la jaca para la gente que no lo sepa porque a lo mejor hay gente que ahora como esto es importante no entiende cómo es este ejercicio lo que no es una sentadía guiada que sí que es cierto que los gimnasios no suelen tener por ejemplo la que tenemos nosotros que antiguamente sí que se hacía no están muy antiguos 25 30 años de culturismo al escuela si es mucho más vertical que las normales entonces es mucho más agresiva las antiguas solían hacer así no se suelen ver de ese modo de hecho ya la hice en descarga el lunes y dije más en mía porque entró en calor o sea le hice como más directamente esto me duele por todo la rodilla me duele todo pero es cuando voy un lunes superfocalizaba tal como que ni me entero en otro mindset y voy a muerte pero hostia flipé o sea la vida horrible entonces la sentadía jaca es una máquina es un ejercicio que bueno que justamente la que tenemos nosotros por suerte por suerte porque la compré por suerte cuando abrimos el primer gimnasio es mucho más verticales muy muy antigua entonces muy agresiva muy dura es muy muy dura se hace muy dura por ejemplo luego

a veces vamos a otro gimnasio en estados unital no la tienen y yo no tiene ese estilo y lo he hecho de menos con estas de menos no es esa esa dureza sobre todo dureza del roce porque porque no está

ni engrasada se ha estimado el peso es que no va ni bien no a ver nosotros al final tenemos el gimnasio ahora como un poco misto y cosas que se han ido comprando añadidas y luego ya cuando pues sí que fueron mejor las cosas y un gran pedido pero entonces tenemos máquinas muy antiguas muy olesco muy a los traumas antarraco no se tiene ahí el gimnasio ese que eso es o les cul que te cagas no de suelo de de suelo de nave sobre todo antes lo teníamos de suelo de nave era horrible tío era y bueno era como como antes no se entrenaba si vale eso es lo es es el ajaca es lo que más sufres es el tu ejercicio que más has llegado a pasar lo mal muy mal de remberante no hay muchas cosas vale cuéntame que qué es lo que te que es lo que te cambió el chip pues mira en diciembre estábamos en el misterio limpia viéndolo y gracias a fe de a francis pin me consiguieron un entre me consiguieron a ver me lo pague lo pague con milos arce que es uno de los grandes culturistas de los 90 uno de los mejores preparadores mundiales y todo mundial y me consiguió un entrenamiento con

yo sabía muy bien a lo que iba pero sabía que era un loco sabía que era un loco al extremo pero no sabía bien a lo que iba y hubieron muchas cosas de ese entrenamiento y sobre todo como recabacite luego sobre sobre todo lo que pasó yo pienso mucho que el tema del culturismo el tema las cosas van de umbrales de superar umbrales y cuando llegas a cierta umbral se te queda ese tope entonces yo ese día pude llegar a un umbral mucho mayor y a partir de ahí hemos conseguido pues llegar a casi hacer techo en ese umbral muchas veces pero claro si antes trabajábamos aquí y llegamos a este umbral ahora trabajamos en este margen entonces durante este año ha sido auténtica

locura como hemos llegado a trabajar la pierna gracias a ese entrenamiento entonces fue con milos

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

y lo pasé realmente muy mal fue un entrenamiento de una hora y cuarto una y cuarto pero las series duraban cinco diez minutos con un peso importante de cinco minutos no sin peso llegaba un momento

que no había peso ya no había peso pero sí otra y otra y otra no se cansaba yo alucinaba y el cogía y movía la máquina y yo había un momento que digo pero si estoy yo cogido la máquina se me están des o sea yo supuestamente tengo que hacer fuerza con los hombros hacia arriba aunque tenga

unos soportes aquí yo estoy haciendo fuerza se están escogando los hombros me estoy cayendo literalmente y la subí a él y demás pero más allá de eso hay de qué era el entreno de pierna o sea yo cogí yo dije yo siempre no este hombre entrenó pierna y aprendo lo que es esto sabes fue un poco también por eso y ahí fue cuando me di un poco de cuenta del tema este de que cuando tú estás en ejercicio que el que manda tiene que ser el de fuera obviamente una persona educada para saber lo que tiene que hacer pero cuando tú estás en ejercicio y quieres mejorar y todo la persona que tiene que marcar y decidir lo que hacer tiene que ser la de fuera que es la que está con la mente fresca para decir puedes ir más allá puedes ir más allá puedes ir más allá lo que está metido en la máquina porque está vendiendo la máquina va a querer parar pero si el que está vendiendo la máquina sabe que es como que la mente es la del otro y es sólo la voz del otro lo que diga es ahí es ahí y yo me di cuenta de esto porque cuando yo acabé me dijo milos me dijo estoy muy contento porque en ningún momento has dejado la máquina y ya había mil momentos que podía haber hecho clac los soportes y a tomar por culo el ejercicio y separa o sea tú me puedes decir misa puedes ser milos puedes ser quien quieras lo que no en ningún momento decía

no puedo no puedo pero los soportes estaba ahí de cinco más y pues no puedo bajar bajando y no puedo no puedo pero no puedo pero yo no iba a dejar la máquina yo tenía clarísimo que iba a ganarle a ese tío o sea para ti eso fue un antes y después de decir puedo si tengo que su y el límite que yo pensaba que era mi límite no es verdad y yo viste no hay pero yo busco siempre encontrar eso de nuevo quieres volver a superar tus límites si yo cada día busco eso te lo digo en serio cada día busco eso o sea cada día busco intentar superar que el entrenamiento lo has conseguido has conseguido algún día en tu vida normal yo creo que a día de hoy no todavía pero quiero volver a entrar con él quieres volver a entrar con él si es un momento no quería durante esa semana y tal lo pensé mucho y dije vale esta experiencia de una vez cuanto de mal lo has pasado cuantos de mal lo pasaste ahí sabes lo que pasa en ningún momento me dijo nada como te lo digo yo no sabía cuánto iba a durar no sabía que íbamos a hacer no sabía nada yo pensaba que vamos a calentar empecé con su adera mi hijo también las tensión de cuáles es siempre en día entre sin hablar mucho a 20 reviviciones y luego empezó ahora 20 más sin parar tal yo con la sudadera puesta con mi cuenta sería duro 8 minutos y estaba metidísimo en el entrenamiento y estábamos en ya metidos en el entrenamiento propio sabes entonces fue todo el rato la incertidumbre

un momento que le digo martes que hora es la necesito tener una estimación de qué coño va a pasar pero tampoco se había contundado son refiero yo tampoco sabía cuál era mucho porque llega a durar cuatro por ejemplo hubo un momento que estaba muerto muerto muerto acaba de acabar una serie dijo no la buena pero claro yo no sabía si quedaban cinco series más si quedaban dos horas más o no ese momento fue increíble fue increíble el cuando me dijo no la buena y ahí sí que

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

hablamos

mucho ahí sí que me dijo un rato luego estuvo hablando con mi por instagram desde entonces como me sigue y demás yo creo que ganaste su respeto de gente de este mundo que habrá ido ahí y lo habrá dejado o sea se habrá en la mitad del de algo habrá dicho hasta aquí pues a la cosa yo llevo una camiseta de fact your idols nuestra empresa súper guapa fallora y los tal y se reí al tío el cabrón se ría y luego dije a acabar y tal dije no volver a recordar no sé qué no se había dicho yo cuando se ríó la primera le dije que es una y se ríó y acá en el entrenamiento me dijo quiero una camiseta tal y yo este a luego me envió su dirección por por instalamiento y se la envié que tal que yo creo que al final te ganaste el respeto de alguien que es muy duro eso es casi un ejercicio o seguramente un entrenamiento militar es casi una disciplina militar de no puedes más pues vas a poder por mis cojones que vas a poder los buenos si si militar de especiales y está a febrero si es durísimo a ver es un tío servio en plan rudo como era dorian yates como eran sus sesiones son gente diferente esa gente europa del este es gente durísima es de uk y el vale ostia pensaba que lo juro que que se había creado en en ucrania o en polonia o algo sabes lo que pasa él se crió una época si la que yo yo tengo como el recuerdo de dorian un poco de decir las piernas que eran de este mundo sí pero pero con lo de uk y todo decía me van a ganar a mí los de california estoy aquí yendo a entrenar con la nieve se había como el mal rollo de inglaterra a estados unidos que había durante muchos años era como un plan duro sabes eran plan estoy aquí con la nieve de tipo rudo tal y es bastante viendo la yates a día de hoy lo he visto en entrevistas verdad que ha perdido el fisico evidentemente pero no es como calder que lo está manteniendo él lo perdió pero fíjate que eso lo que me estás diciendo no esta dureza extrema me lleva a ronnie coleman vale quiero hablar de ronnie coleman porque es un caso paradigmático y es un caso muy curioso ronnie coleman te preguntaré luego para mí o sea para que me digas tú cuáles son los mejores culturistas de la historia presundida ronnie coleman para muchos lo es el mejor no es un tío que tú lo veías y parecía de anime o sea de ficción un físico de ficción y además que le encantaba ir al extremo llevar su cuerpo a un extremo imposible no pres pres de van pres de piernas que que que no que no era ni un mano eso mil kilos él lo hacía y lo hacía y decía una más él ahora mismo es casi paralítico o sea tiene una cadena unas ocho operaciones de cadera casi no puede andar y le preguntaron te arrepientes porque

ahora mismo es una persona que tendrá que 50 años 55 es que tiene poco sí y lo que le quede de vida va a ser una persona que va con bastón y que es lo que es y dijo sabes de que me arrepiento de no haber hecho más no haber hecho dos revisiones más en sentadilla qué te parece eso tío te da miedo acabar siendo un ronnie coleman te da miedo que lo que estás haciendo ahora esas ambiciones

egos esas ganas te acaban destruyendo una buena parte de tu vida no pienso que me vaya a pasar lo de ronnie coleman ni de coña pero a sumar las consecuencias de lo que me pueda pasar lo tengo además clarísimo a sumar las consecuencias de lo que me pueda pasar así de claro este deporte que tú haces es muy lesivo desde luego levantar esto cada día porque cuántos cuántos días entrenas a semana bueno el turno de lunes a sábado y los lunes y los sábados a dos sesiones vale bastantes días la semana el ser humano no está hecho para esto no estamos fabricados para esto y para otras cosas que hablaremos pero ya para el ejercicio no nos diseñaron para eso estamos hechos para otro tipo de incluso ejercicio está llevando al cuerpo un extremo has pensado

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

alguna vez en el caso de ronnie coleman no ni me lo planteo ni planteó que me pase ni me planteó nada de eso tú lo harías si te dijeran mira vas a ser campeón diez veces de la olimpia el máximo pero vas a acabar a los 50 años en silla de ruedas lo harías y o no me lo tenía que plantear te lo pensarías si claro ser lo máximo entiendes a coleman cuando dice lo de y entiendo sobre todo a ver que vea ente él no lo sabía pero entiendo que en ese momento estás metiendo un círculo que no vas a parar no vas a parar y estoy seguro que los últimos años ya tenía problemas muchos problemas y seguía y seguía de la cabería de competir el último olimpia lo ganan 2005 cabería a competir en 2007 2008 seguro si porque llegué a leer el legado en 2006 2007 yo creo que volvería a intentarlo y 2008 algo así acabaría a competir yo creo que ahí él ya sabía que que estaban no no en problemas pero tendría bastantes problemas obviamente pues a nivel de dolores de todo y estás tan metido en eso quieres ganar ganar ganar que te olvidas además la cosa es que si no me equivoco lijani tiene ocho limpias también y ronnie coleman tiene ocho entonces que esta será posiciendo decir si ganó uno más soy el único que ha ganado nueve lo entiendo perfectamente y fíjate que tú no has dicho que no o sea dices que tú tenías que pensar o sea para mucha gente decir oye triunfar en mi en mi campo implica que la mitad de mi vida o tres cuartas partes de o no perdón una cuarta parte o lo que sea veinte 30 años voy a estar siendo casi un paralítico tienes dudas joder claro que tengo dudas es que es imposible no tener dudas de eso o sea es que es ser el número uno tío es que a día de hoy todo el mundo sabe que es el número uno y sabe que es el mejor culturista que ha habido en la historia y él ha conseguido lo que él quería conseguir y ha disfrutado de ello tío también te digo que es una persona que se le ve súper disfrutada incluso ahora incluso si si es seguro y vale y que verdad que por ejemplo en el documental lo dice que tiene muchos dolores muchos muchos dolores sabe ser funda ansiolíticos a todo y que es imposible que eso le aguanto un rato pero que eso se le pasa eso es una puta eso es una puta realmente pero es que no te diría que lo haría pero no te quiero decir no te quiero decir que que lo haría porque lo barajarías porque no sé es que no sé lo que es el paralítico sabes es que es una locura también pero es que es ser el físico de ronico le más lo máximo yo siempre lo he visto como un caso muy curioso de alguien que por llevar su cuerpo al extremo que lo que lo llevó las consecuencias han sido los que han sido pero él a final mira yo sé lo que pasa yo lo apoyo porque él como él es el que tiene que decidir si se o si no yo yo por ejemplo claro que no lo haría creo que vivir desde los 50 así con dolores extremos yo no yo me da igual como si mañana me tengo que retirar me prefiero vivirirme a las mamas o donde sea y vivir ahí pero entiendo porque además él lo ha decidido nadie le ha obligado a hacer eso él quiso hacer eso el quiso hacer mil kilos no había nadie que decía no que con 800 haces lo mismo no no no el que hacer mil pues ha pagado las consecuencias si pero pero no quiere decir que hacer mil kilos paga eso también es algo importante no que decir yo por ejemplo el año que viene tengo planteamiento de hacer series con 340 sentías en volumen plan de chile y lo más claro que que desde ya lo estoy pensando sabes como más bien el volumen voy a hacer esto voy a hacerlo otro pues y aquí va a hacer así series de hipertrofia así bien fuertes y tal y y tío él lo disfrutaba sabes y no sé yo yo quiero disfrutar igual sabes y pero no por hacerlo quiere decir que te va a pasar no pero ahora entramos en un terreno en un terreno hermoso para muchos entramos en el terreno de la magia de la salud

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

la química quieres ir a mirar antes me hubo antes más bien de baño no tienes ganas de ir podría ir pero aguantamos hablamos de la salud no lo más importante bueno la salud no lo más importante en la vida sigue es cierto que ha habido muchos culturistas con problemas de salud y quizás es un gremio que no será el que tenga más esperanza de vida de todos es lo que es igual que otros deportes que los futbolistas tiene las rodillas hechas una puta mierda los boxeadores y la gente de mma tienen muchos problemas cerebrales cada deporte extremo y el vuestro es un deporte muy extremo tiene problemas pero aquí le vamos a añadir una cosa y vamos a entrar ya con el tema sustancias de apantes y eso es lo que es y me gusta mucho que tú no tengas ningún problema para hablar de ello por el creo que es sano bueno ser transparente en muchos aspectos primero te quiero preguntar por un vídeo que salió tuya hace poquito y que ha sido una polémica bastante fuerte en el mundillo relacionada con las sustancias no tú en un frame de un vídeo tuyo se ve bueno se te ven con un no si llega a ver la jeringuilla pero se ve del acto digamos qué pasó aquí se te coló querías enseñarlo de alguna forma naturalizar mira qué buena palabra naturalizar lo que haces o qué pasó aquí mira esto fue un error por mi parte un error por parte de marta entonces un error de equipo por así decirlo por mi parte porque acabé una toma y demás y fue fue una toma rápida creo no me acuerdo y era el momento por la cena da igual el da igual por eso pero y por parte de marta que se le coló también edición entonces fue un fallo que fue por a más partes y se fue y nadie lo detectó sabes y se os coló lo queríais que saliera pero sabes por qué tío porque al final yo puedo hablar contigo con total sin problema sobre esto pero pero yo no quiero normalizar esto para nada quiero normalizar esto y yo puedo hablar contigo pero yo no te voy a decir me pongo x o me pongo y no tiene sentido o sea al final lo que yo hago yo te puedo hablar pues de que si el culturismo se hace tal se hace cual yo soy culturista profesional lo damos por hecho y todo lo que quieras pero esto es un fallo que encima lo pasamos muy mal los dos muy muy mal si lo pasaste marta tuvo una ataque de ansiedad muy grande muy muy grande omitió de ataque de ansiedad de todo en ese momento encima fue algo que pues se nos coló en ese momento yo lo pasé muy mal también muy muy mal porque es algo que que no me gusta que no me gusta que la gente vea que la gente joven ya ni la gente joven que la gente de la gente sobre todo asocia el culturismo a esto por los deportes de gimnasio sí que se asociado pero es que se está cambiando esto y yo no quiero que se asocie porque no pienso que se tiene que asociar pienso que esto es el último paso de cara a ser profesional o de cara a apostar mucho por ello intentar ser profesional lo que sea pero este es el último paso no tiene nada sí que tiene que ver con este deporte pero no es nada que en este deporte es una cosa más y ya está no tenemos que hacerlo como algo principal y es algo que no se tiene que enseñar y es algo que no se tiene que ver se puede hablar para saber lo que hay pero no se puede normalizar no se puede normalizar y esto fue un fallo por más parte lo pasamos muy mal la gente nos hace una idea pero esto es como lo que hemos hablado antes yo entro en polémicas con nadie pero pasamos muy mal yo no voy a seguir llorando pero para la gente que tú apreciabas no eso es muy bueno no nadie te ha fallado de gente que tú le tengas a precio para sabéis cerrado círculo para entender todo lo que ha sido ha sido externo externo de hecho te voy a decir una cosa

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

más sin buenos nombres porque quiero darle reconocimiento sin buenos nombres pero quiero dar reconocimiento hablando de todo el tema del gait y todo eso que luego si quiere lo hablamos bien pero pero una persona que se dedica a ese tipo de cosas que nos ha contenido más salsante de fitness si que hable con él por teléfono y me dijo que esto no le iba a subir que esto era un fallo nuestro y que esto no le iba a subir para nada porque esto era un fallo nuestro y se dedica a comentar lo que lo que hay en el fitness pero que esto era una cosa que nosotros no queríamos para nada enseñar ya que es algo bueno quiere decir el nombre no pasa nada a mí no me molesta si no quieres no pero si que como es algo que es positivo es que siempre he tenido como muy mala relación con esa persona y no me gusta realmente su contenido y no pasa absolutamente nada igual es con pico de oro me da igual decir no en serio me da igual decirlo pero hablé con él por teléfono porque porque quería simplemente saber y me dijo no no ya estoy ya tal no lo entiendo lo que ha pasado y no se va a manifestar porque es algo que es un fallo un error por vuestra parte que no queréis manifestar que lo estéis pasando mal encima porque le me ha llegado que lo estéis pasando mal y hubo mucho show y entonces me parece como muy respetuoso no como saber diferenciar lo que

es la parte de red social a lo que es la parte de decir humana humana sí sí no en serio o sea en parte es mi reconocimiento porque no pensaba que esta persona actuar así ya estás a lo digo así eso es a veces a darle más bombo pero me quito un poco el sombrero porque no me lo esperaba que nos jodió mucho porque es como fue algo como muy directo no es que a lo mejor aquí lo hablaremos

y hablarlo es una cosa y verse es otra y el poder de las imágenes es muy fuerte no muy fuerte la imagen tiene mucho poder a mí mira me ha pasado un familiar y me duele mucho te avergonzó no me avergonza porque no me avergonza quizá quizá verlo se han oído me avergonzo de eso porque me dedico al culturio profesional y sé que es una parte de ello ya está y se tranja me avergonzó a verte y ese fallo porque no es lo que yo quiero transmitir lo que yo quiero transmitir de todo esto es el esfuerzo es el sacrificio es el estar encerrado es el superar mis límites es el ir más allá cada día y yo quiero transmitir eso en todo esto y yo hago todo esto para transmitir eso entonces esto es una parte que va implícita en lo que hago pero que no se tiene por qué ver y cuando me pasó un familiar me hizo mucho daño me hizo mucho mucho daño pero que sabe que no le haya dicho a nadie no se ha dicho a Marta pasó familiar a esto porque le te sigue además así me lo dijo y él se esperaba eso se lo imaginaba no lo sé porque a lo mejor la gente que no es que el mensaje la gente que sabe del mundillos a mí el mensaje y todo me hizo mucho daño el mensaje fue no fue bueno no porque creo que era como de sorpresa y como ha pasado como se ha hecho esto de desconocimiento no en ese sentido pero me dolió mucho y no te parece mejor que se fuera quizás más claro con con con el culturismo profesional y se dijera no esto es una parte que es indispensable indivisible el culturismo profesional hay que estar profesionales que no sé que no tomen sustancias alguno hay claro que compitan en el max más último nivel como podría ser una limpia en una limpia si la categoría no pero no limpia claro o sea en el olimpia hay gente que competirá en categorías y no se no toman anabolizantes mirada maurín maurín maurín maurín blanquisco la pareja de franzoriano que le ha francés pin prepara el mejor preparador español que hay natural es la campeona del olimpia de vikini es un hombre que buscáis un físico tan espectacular es posible es que justamente según la categoría no se pide siempre los mismos requisitos que la

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

categoría bikini buscan un tipo de físico diferente estética sí sí al final si te están pidiendo que no te pongas más fuerte por porque vas a usar química te están pidiendo que mantengas una línea que no te quieren tan seca. Eso es un ejemplo de bikini. ¿Por qué va? ¿Por qué? Claro. No tiene sentido. Es contraproducente. Estás yendo contra lo que puntúa. Exacto. Es como... Pero hasta en el culturismo también. Pero culturismo masculino, lo normal es que haya uso de química.

Los tops siempre han usado los grandes, las bellas mundiales. Los open. Desde Arnold que lo ha explicado. Torián, por supuesto, Ligeni y todos estos. Ronny Colemann. Sí, pero por ejemplo... Y han hablado ahora porque antes no se hablaba tanto el tema. Ahora se están abriendo mucho hablar de hoy.

Mira, pues ahí está parte. Sí, pero por ejemplo, que un person, que un progí, joder, era... era natural en el Olímpio de 2019 en el Clásico Físico. Clásico Físico es una categoría al final, o men's physique. Son categorías que surgen nuevas, que no piden tanta más muscular, que es gente joven. Es probable que haya gente profesional que no use química. Es que son los casos así más extremos que se me vienen. Pero serían anecdóticos o son la minoría, ¿no? Obviamente. O sea, la mayoría que no pasan a usar química. ¿Crees que se debería hablar más de ello?

No. ¿Por qué no? No, porque creo que es algo que forma parte de la gran mayoría de deportes y en el

culturismo. Y en el resto de deportes no se habla. Es interesante. Y en el culturismo, ¿por qué se tiene que hablar de ello? Es interesante, porque estoy seguro que un deporte súper importante es como fútbol, basquete, etcétera, que también hay sustancias que, quién sabe en unos años, qué dirán de ellas, ¿no? Que están infiltradas, etcétera. O sea, por ejemplo, la alterofilia, el ciclismo. El ciclismo es muy famoso por ello. Entonces, claro. Entonces, ¿qué pasa? O sea, ¿por qué en un deporte tienes que hablar y en otro parece que sea lo más prohibido y parece que se hagan ojociós? Porque el vuestro es estético. Tú, un ciclista, ¿no ves si se ha tomado o no? Porque el rendimiento es algo muy numérico, muy difícil de ver. Pero en lo vuestro hay una mutación física que es visual. Claro, y cuando tú ves a un tío de metro ochenta. Pero la gente le parece normal, tío. Es en tres semanas haciendo etapas. El tour de Francia es una locura. Etapas. Que lo ves, que lo ves, que dice, mira, pero si es imposible. Son máquinas. Al final convierten el cuerpo en máquinas y, pero, o sea, lleva del cuerpo al extremo, lleva del cuerpo al extremo, sea en el ámbito que sea. ¿Tú crees que hay mucho más, mucho más abuso de sustancias en muchos deportes profesionales, no solo siempre el culturismo, ¿no? Que no abuso, uso, uso. Abuso no lo sea. Al final, dentro del culturismo hay gente que abusa y gente que no abusa. Entonces, como todo. ¿Tú te conseguirás que usas o abusas? Yo uso. Sin duda, yo tengo veintiséis años. Yo, mira, te lo puedo decir, es que me da absolutamente igual. A mí se me ha tachado mucho con toda la época de lo que dices, del tema de la caza de brujas, de todo. A mí se me ha tachado mucho, mucho de eso. Y empecé a usar hace poco. Sí. Sí, claro. Empecé a usar en noviembre de 2020. O sea, casi. ¿Cuándo hiciste la, la transición un poquito antes? Un año antes. Un año antes. Un año antes. Sí, pero para el powerlifting y... Que también, que el powerlifting no se habla y los strongman powerlifting y blifters también usan, por supuesto, para aumentar la fuerza usan alguna sustancia. Depende, en powerlifting sí que está más reglado, la verdad, sí que está más reglado,

pero bueno, hay federaciones que se usa y federaciones que no se usa. Obviamente, las que se usa es mucho más espectacular. Claro, son los megapesos, ¿no? Exacto. Los típicos americanos que ves. Nosotros tuvimos en Miami en una competición. Eddie Hall, no, era uno de los. No, Eddie Hall es, Eddie Hall es strongman. Es strongman y lo ha reconocido a medio de todo, para ser el número uno o para tener el máximo peso. Llegó a pesar de 200 kilos de peso corporal, es que los 500 kilos de peso muerto es una auténtica locura, es el número uno. O sea, a mí es el, es mi strongman favorito, es lo que más me gusta y además trabaja con my protein y coincide con él. Ah, qué bueno. Qué fíjense muy simpático. Bueno. ¿Ah? Todo es ficción, o sea que no, es muy... No sé si es simpático, no más en confianza. Pero contigo no lo fue. No, no digo, en mi protein sí, pero yo lo vi en un evento antes y me dejó una foto, es algo que me marcó. En un evento de... En un mes de limpia. O en un mes de limpia de un Arnold Classic, sí. Y sólo hay gente del mundillo. Del culturismo y tal, me dejó una foto a mí, es algo que me dejó muy rayado, tío. Que me llega una foto es... Yo, obviamente, ni soy nadie ni nada. Y menos en ese momento, ¿sabes? Era un chaval que simplemente acabó el evento, se levantó todo el mundo y yo fui y le pedí una foto. Me la dejó y me dejó muy rayado. Me dejó muy rayado que me negase una foto. Que te diga una foto es fuerte, ¿eh? En un evento así, sí. Una cosa es que vayas con prisa por la calle, porque me dices, me ha pasado, que yo voy con prisa, digo, lo siento, no puedo, pero claro, está en un evento que ya estás tú como invitado para entendernos, ¿no? Que entiendo que está, que estaba él también como invitado y tal y que te pida una foto a alguien del mundillo, le digas que no, es un poco raro. Es extraño. Es extraño. A mí me ha pasado que, si me pasó todo ya que fui al fútbol, a la liga, que fui con la liga y demás, me decía a uno, yo, no hay foto. Como que ven tu, o sea, no pasa nada, pero ven tu y nos hacemos una foto. Claro, ¿sabes? Es diferente, ¿no? Que ahí te, o sea, que... Es el fútbol, ¿eh? O sea, el fútbol es el fútbol. El fútbol es el fútbol. O sea, que, bueno, digamos que también el uso química siempre se ha dicho muchos culturistas, pero en el mundo de la fuerza también se ha usado. Y de las grandes levantamientos. Yo, un poco como el Policín, un poco como el cultrismo. Entonces, ¿tú crees que sea bueno que haya tabú? Sí. A mí me gusta. Me gusta como lo has dicho, ¿eh? Sí, sí, sí. ¿Para qué? Para no darle una imagen de normalidad a la gente joven, que es que no le puedes dar normalidad a eso. No le puedes dar normalidad a eso, porque es normal. Vale, pero ¿por qué habláis con normalidad de levantar 300 kilos que una persona normal va a romperse la espalda y no de esto? Al final, son dos cosas totalmente excepcionales. Ámbar. Y las dos son dañinas. Porque los ejercicios que tú haces para mucha gente significaría una lesión por vida. Bueno, pero no el ejercicio, ¿no? Con esos pesos. La elección del peso. Ah, bueno, claro. Evidentemente. Yo, al final, si trabajo un ejercicio al 70%, tú te puedes poner 70%. La cosa es que la carga externa será diferente. Pero la carga interna, no me meto en términos más específicos, pero sí, la carga interna es la misma. Entonces, al final, crees que es bueno que haya esa barrera, ¿no? Que la gente lo sepa porque, al final, la gente ya no es tonta y mucha gente... Hay youtubers como Villano Findes que habla directamente. Yo lo he tenido aquí en el podcast. Sí, lo sé, obviamente. Y yo que me encanta y me parece muy honesto lo que él hace. No aconseja a nadie usarlo, pero te lo pone ahí. Pero no lo digo, me llevo súper bien con él, ¿eh? No lo digo, plantar. Pero lea normalidad, algo que no es normal.

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

O sea, ¿tú crees que ese contenido no tendría que existir en un sitio como YouTube público? En un sitio público... No. Quizá la verdad que mira de forma apagada y todo.

Patreo. Creo que no está nada mal. No está nada mal. Pero de forma pública, al final, pones algo que le puede llegar a todo el mundo. No sé, es que es un poco raro el término, realmente. Pero no lo veo tan bueno. ¿Cómo ves los gurús de Findes que una parte de su dinero lo sacan de tutorías y de, vamos a decir, de coger a gente y decirle, tienes que tener este físico o tener este ejercicio, esta comida y usan anabolizantes y no lo dicen? ¿Eso te parece ético? ¿Crees que están en su derecho para no decirlo? Están totalmente en su derecho. Otra cosa es que te vendan su físico como natural y no sea natural. O que te digan, ¿quieres conseguir mi físico? Hací esto. Claro. El Liber King. ¿Te acuerdas del Liber King? El tío americano que comía comida cruda. Sí, me suena. Me suena mucho. Me decía, ¿cuérase como yo? Come unos testículos

de reno. Sí, me suena. Y ese tío se metía, pero salió su lista de productos. Era una farmacia. ¿En serio? No, no, unas locuras de cantidad. Pues si no te parece mal, ¿no? A ver, es que es respetable, al final, la decisión de cada uno de lo que quiera decir y hasta dónde quiera llegar. Nadie está obligado a internet a decir nada. Nadie está obligado a decir nada. O sea, es como cuando te exigen, pues, tienes que decir si usas o no usas o cuánto usas. Yo digo, ¿te tengo que decir? Yo tengo que decir nada. O sea, ya gusto porque quiero y yo digo absolutamente lo que quiero. Yo tengo mi opinión, pero que cada uno es libre aquí de hacer lo que quiero, y lo que quiera eso es sin duda. Yo puedo tener mi opinión de que me parece mal pues que te venda en la moto. Sí, puedo opinar que me parece mal, pero que lo puedas hacer. Sí, claro, que lo puedes hacer, es lo que hay. O sea, al final, es internet. Yo me puedo quejar de, no sé, que no sé cuántos. Sí, y me cajo a veces, porque a veces se me va a la boca, a veces una época que estoy más caliente. Sí, por ejemplo, hay cosas que he cambiado de opinión. Por ejemplo, el tema de hacer reacciones o cosas así, era algo que antes no me gustaba mucho. Ahora me damos igual siempre y cuando se sea más respetuoso. Yo, por ejemplo, ahora, está haciendo Twitch a

veces... Ahorreacciones de cosas, veo cosas. A veces, a gente, quizá me pongo que luego no se ha conido un clic ni nada, pero literalmente me saco un tapper, me pongo un vídeo de fondo, mientras como estoy en Twitch y voy comentando el vídeo, pero para encima, en plan, ni eso, porque estoy comiendo, y la gente, pues, enfada. No, no, no, pero, o sea, me refiero, son conceptos diferentes. Otra cosa es que tú cojas un vídeo mío, me faltes el respeto y que solo subas vídeos míos. Sabes, subas cinco reacciones, o sea, si yo subo siete vídeos a YouTube, tú subas siete reacciones a mi vídeo de YouTube. Eso me parece un poco más pasado de vueltas. Pero, como te digo, al final, yo cambio mi mentalidad también muchas veces y le he cambiado y pido perdón, muchas veces. Antes de pedir perdón público, muchas veces pido perdón en privado. Me parece lo mejor pedir perdón en privado o cosas así. Por ejemplo, Víctor Valdí a pedir perdón, también le dije en su momento y lo digo, a mí no me gusta que si te ven confianza, es conmigo cuando las tienen. Sabes, me pongo anotes, que todo así, que no pasa nada, ahora no lo digo por nadie, en concreto, de verdad, ni nada, pero no me gusta, no me gusta

que se rían de mí, es que no me gusta. O sea, que me puede coger mi mejor amigo y decirme, cabrón, no sé qué, pero tú no me digas cabrón si no me conoces. O sea, tú no me digas, tío,

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

mis colegas del Rubí me han orejado. O tus colegas. O mi mejor amigo de la cabezón de toda la vida, pero son mis colegas. Tú no me puedes llamar cabezón por la cara. Sí, pero eso es la, ese otro vas a tener que acostumbrar, porque en esta cultura que tenemos de la ridiculización y de los memes, al final, ser una figura pública es que se van a reír contigo y de ti y no puede rayarte eso, porque lo van a hacer. Y si no lo haces, te lo hará otro, lo harán cinco más y lo hará un tío en Nicaragua o un tío de Michigan que no sabe ni quién eres, pero lo han pasado en una foto tuya, porque esto es Internet hoy en día. Entonces tienes que aprender a, digamos, a como separar el ego de esto. Yo también soy un tío que no me gustaba nada que te van a confiar en conmigo, lo odiaba. Y me ponía muy a la defensiva y muy de mal rollo. Pero hoy en día, al final, Internet con los memes y todo, ¿qué voy a hacer? Voy a ir a cada uno, tío, que hagan lo que quiera. Eso no es lo que salió en el Rewind. Lo olvidó, no. En otra época, a lo mejor digo, pero ¿quién creéis que sois vosotros? No, pero en el Rewind... Y esto, las tacitas, estas y todo. Al final es decir, ¿qué voy a hacer? Me voy a pegar un tiro. Es que en el mundo que vivimos. Muchas veces mejor reírte tú de lo que está. Se van a reírte, tío, aunque tú no quieras. Te van a coger y se van a ir de ti. Y al mejor hacer un clip de este podcast y se van a cachondear, ¿qué vas a hacer tú? Ir a Manolo Real Madrid, Barra Baja 12 y decir, no, tío, men, por favor. No, claro, es que... Sí, vas a hablar con cada uno de ellos. Si está, claro. Es mejor pasar y vivir feliz. Es complicado, pero... Sabe lo que pasa. Yo te entiendo a ti en ese sentido cuando me dices eso, pero, por ejemplo, te pongo una situación. En el culturismo, usted tiene muchas fases en el sentido vital. Hay veces que estás, que reaccionas a todo muy a malas y reaccionas muy a malas. Hay veces que te sudan a la polla todo, ¿sabes? Yo, por ejemplo, ahora estoy en una época que estoy súper cercano y súper cariñoso con ciertas personas. Sólo con ciertas personas. Con Marta, con tal, pero circurillo. Estoy como así, como que quiero estar pegado todo el rato. Luego quizás tengo otra época de esto y más tal. Y una época que veo los vídeos de reacción que me hacen, ¿no tal? Y otra época que no veo absolutamente nada. Entonces, es un poco... El culturismo tiene muchas altibajas, tío, muchos, muchas altibajas. Mira, te quiero preguntar, porque creo que estamos hablando del tema y que es interesante, por eso mismo la cara ve. El uso de sustancias que efectos B te han dado. Porque la cara a la sabemos y te vemos. Aquí estás. Tú, por mucho que tengas una genética de la puta hostia, tú no serías así sin sustancias. Es imposible. Vamos a ver, tenemos que ser sinceros. Yo conozco a mucha gente de este mundillo. Mutáis. Hay un momento que llegas hasta aquí que a lo mejor es la polla, pero este punto que ya es mutación, eso te lo da la sustancia, sino no existirían, ¿no? Para que putearte. Eso es evidente y eso también quien lo niega, porque tú no lo has negado, pero yo he escuchado gente, ¿no? Yo sería casi igual. Eso es mentira, eso es mentira, que me está contando con metros 62 y un metro 62 de ancho, ¿no? Eso es una cosa que me parece muy respetable, pero ¿qué es lo que es? Mira, yo cuando empecé la primera preparación, yo me sentía un súper hombre y ella estaba muy fuerte. Yo ya tenía 320 de sentadilla. Para mejorar en 5 kilos de sentadilla, no sé cuánto tienes que tirar, ¿vale? 100 a 320 muy mal hechos, en plan más altos, más tal. Yo la primera preparación que hice, levanté 350 de sentadilla, bajados con el culo hasta el suelo y hasta arriba. Eso fue una auténtica locura. Yo me notaba que a las tres semanas, físicamente, digo, pero no me pasa nada. Y cuando empecé con el culturismo, otro rollo ya, con culturismo, con la dieta de

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

culturismo, en volumen, ahí entrenando Estados Unidos, con todo enfocado más en el culturismo, Marta flipaba. Marta, me acuerdo que me veía todos los días, pero es que la gente de España, esa época, se estaba volviendo loca. Está ahí siempre, pero qué le pasa, chaval. Cada revisión que sube que es una de esas semanas ha mutado. Hacíamos vídeos todos los días y los viernes era el de la revisión. Mutaba por semanas. Daba gusto. Creo que también es bueno, tanto como tú has dicho, no es bueno normalizarlo, pero también es bueno ser sincero, porque a lo mejor luego hay un crío que verá... Imagínate que te vea a ti y tú no has dicho nunca nada. Te vea así y dice, yo voy a estar así seguro si voy al gimnasio. Eso es mentira. No es posible. No puede ser como Chris Bumsted y de forma natural y decir, no, voy a ser igual que él. Además de que tenéis una genética que se os va la flappa, la mutación es química. Y por eso mucha gente, cuando deja eso, cambia otra vez y vuelve a ser humano. Es que tenéis físicos que no son humanos. No pasa nada, es decirlo. No puede ser que hay un físico de superhéroe o de superhombre. Que en Hollywood se meten hasta el culo, que estamos aquí de broma. ¿Qué crees que es de Marvel? Crims, Kids, Hemsworth, se pone como se pone para Azor y luego se engorda y luego porque se ha tomado espaguetis. Vamos a ver. Fliparías un poco. Por favor. Yo flipo un poco porque yo hablo abiertamente y tal y a veces cuando me reacciono con gente y tal te das cuenta de qué dices. La de gente que usa química ni que se dedique al culturismo va a tener. No, no, es que se dedica a los fines de salir de fiesta y ir un poquito al gimnasio y usar química para estar mejor para el verano. Me digo, no me parece criticable. No, cada uno cada uno hace lo que quiera. Cada uno hace lo que quiere. Cada uno que haga lo que quiera. Lo que pasa es que cuando te hace más mayor tienes como menos reparo y más acceso a muchas cosas. Claro. Eso es increíble. Te trae debate con el TRT si es una buena, incluso para gente no deportista, si es una buena salida para la baja de testosterona, que eso ya veremos. Yo no descarto si algún día veo que baja la testosterona, hasta que me muera. Yo a veces que veo a gente familiar esa tal, que digo madre. Te diría de puta madre. A hombres te diría que flipas. Te diría, o sea, te pegaría un chute de judecería que vamos. Sí, sí, para muchos sentidos, ¿no? Lo que te decía, la cara ve, ¿no? ¿Qué efectos secundarios tiene esto? ¿Qué te has notado? ¿Qué putadas tiene? Pues mira, no he notado mucho, sinceramente. ¿No? No, no es algo que yo noté muchísimo. Sí que a veces pues estoy más apático, es lo que te digo, altibajos sobre todo. Cuando estás fuera de preparación, o sea, no fuera de preparación. Cuando estás en regulación, que estás en esa época que es peor. Por ejemplo, yo sí que me he notado que yo tengo pelo y en ningún momento tengo caída de cabello como tal, sólo en regulación una vez y súper poco tiempo de más. Me noté como estábamos en Estados Unidos, estábamos en Nueva York y me acuerdo que había una batalla blanca y justo me acababa de cortar el pelo y pensaba que era por cortar el pelo. Ya los tres o cuatro días me dije, ¿usted está quedando un poquito de pelo en el este? Pero era nada, era muy, muy poco. Por eso lo que fuera. Sí, entonces no me notas. Te notas, que dices a veces agresividad, extra. Es que es que hay un problema. Es que eso te lo dicen, pero es que ese es el que es agresivo. El que no es agresivo, no hay una agresividad. Quizá más impaciente, sí que a veces, pero es que eso también te lo dudo decir con el hambre. Es que no sé si es por eso. Claro, o les trae eso, estar en la situación

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

un poquito más agresividad. Yo no sé agresivo. Entonces, al final te va a potenciar lo que tú seas. Si tú no eres agresivo, no eres agresivo. Y si eres agresivo, no le echas la culpa a las sustancias. Es porque eres agresivo, tío. Claro. Eres agresivo y eso te lo puede potenciar un poco, pero. A ti no te han puteado la vida. Que hay gente que tomar eso le ha puteado unos años, ni libido, ni problemas de libido, ni de pelo, por lo que veo. El tema de libido. Que se habla mucho también. La libido es otra de los grandes, ¿no? Como focos del tema de los... El tema de libido, yo pienso que es una época más de competición. Y en la época de competición estás más out y en el post competición lo empiezas a recuperar. Y es así. Y hay veces que tienes más ganas, hay veces que tienes menos ganas. Cuando se va a hacer cama preparación, pierde las ganas, está clarísimo. Y cuando se pasa la competición, va recuperándolo. También te digo, es lo de siempre.

También te afecta el no comer. Es que es todo. Es que es juntar un poquito todo a los factores, y es decir, hostias, que en la parte de competición todos los factores están en su peor punto. ¿Te ves un día acabando con la química? Claro. ¿Te da miedo convertirte en adicto a esto? Porque hay mucha gente que ha acabado adicto y no puede dejarlo porque ya vuelve a verse como era antes y

dicen no. A ver, el tema de la química es un mal momento para cualquier culturista. Es decir, es el peor momento del día. O del día si te toca todos los días o... Pincharse, vamos hablando claro, ¿no? Del momento. Es horrible. Y todo. Y la sensación y estar más calloso por la zona de eso. Claro. Todo es lo peor. O sea, yo deseo el día que tejes esto.

O sea, es un gran aliciente para eso. Hostia. Es un paso muy difícil que das en un momento determinado y es un gran paso que das cuando acabas con el culturismo.

¿Tienes ganas de que un diácono de esto terminar con esta historia?

Es que lo tengo clarísimo. ¿No te ves haciendo TRT, por ejemplo? ¿Tienes miedo de que tus hormonas

estén bajas? A ver, eso es un problema crónico que al final te lo receta el médico o ya que te lo receta el médico, pero que te salen mal los análisis. Como si que te lo receta el médico, que al final o un médico externo que tú vayas más... Que al final ya sabemos cómo es esto, ¿no? El tema del médico. Tengo un amigo, ¿no? Que es médico y...

No, exacto. Estoy con la testosterona por aquí, pero

espera que me alarma. No, claro. No, pero es verdad, porque si nos falta algo, porque hay como con el TRT como ese estigma, ¿no? También un poquito. Ya no lo sé. Incluso para la gente que no es deportista, que simplemente con la edad le ha bajado. El hecho de ella solo que sea, por ejemplo, para ponerte... Aunque te lo mande el médico. Una inyección es algo traumático para cualquier persona desde que eres un niño. Claro. Entonces, cuando eres un adulto, también es algo traumático y que no te gusta hacer. Entonces, creo que es una parte muy, muy negativa, muy negativa, que no le gusta a nadie y en ningún momento te subes. Entonces, creo que también esto es una de las cosas. Que un medicamento inyectable es un problema para un adulto también que se lo recete el médico. Es un problema. No es un momento agradable. No es un momento agradable el día, ni que sepa cómo hacer, ni que esté preparado para hacer. Claro. ¿Crees en el culturismo natural?

Mira, ahora mismo se está fomentando desde la NPC, que es la Federación Asociada de la AFB Pro League,

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

que es la más seria del mundo, la mejor del mundo, sin ninguna duda, y se está fomentando una competición de... Bueno, ya está en marcha, pero se está empezando a atraer el culturismo natural, a España, ya el año que viene está aprobado un campeonato y pienso que es un gran paso y que se va a hacer muy, muy bien las cosas. ¿Y crees que habrá gente con físicos espectaculares que no han tomado nada de química? Totalmente. Antes te he dicho el nombre. Andoni Fíndez. Andoni, ¿es natural según crees tú o lo sabes tú? Lo sé. ¿Tú sabes perfectamente? ¿No te habrá engañado? Ha estado en mi casa, durmiendo. He estado en mi casa, he estado de viaje con él, con My Protein, que es la empresa con la que trabajamos juntos, lo he visto y lo sé perfectamente.

Es un prodigio entonces. O sea, es un chaval tan joven. Mira, es un tío. 20 o 21 años con ese físico natural, es una locura. Totalmente. Es una barbaridad. Es un chaval de bilbo con un 48 de pie, 50 centímetros, 50 centímetros de brazo, con una caja torácica, que se ve increíble, con un vacío abdominal. Entonces, sí, claro que es natural y lo sé perfectamente, lo tengo claro, de hecho, va a competir en una federación natural el 3 de junio, si no me equivoco o así. Entonces, si alguien tiene dudas que vaya a la competición y lo voy a competir en el natural, y ya está. Yo también tengo mis dudas con las competiciones naturales a nivel de análisis, porque el polígrafo lo siento mucho, pero el polígrafo es una prueba que puede ser indicativa en algunos casos y en otros falla. Yo no digo que sea o no sea, porque realmente yo creo que hay prodigios en el mundo, hay genios mundiales, hay gente con un cerebro que es superior a todos los cohetanos que tiene y habrá gente con físicos igual. Pero sí que es verdad que yo siempre he tenido dudas de ciertas

pruebas que, en teoría, validan eso, porque es como todo el deporte, en teoría, también hay controles

de anti dopajes. En el cabo de cinco años era una sustancia que no estaba controlada.

Ya, pero al final yo pienso y digo, tío, ¿por qué alguien natural te va a mentir?

Porque tú a lo mejor quieres mostrar que naturalmente, genéticamente, eres tan espectacular que sin tomar nada estás increíble. Eso es ego puro.

Yo no sé así. Yo creo en la palabra, tú a mí si me vienes y me dices,

hola, soy Jordi, no sé qué, no sé cuántos. Tengo 100.000 euros en el banco, me lo creo.

Yo digo, pues mira, es Jordi, tienes 100.000 euros en el banco.

Yo estoy ahí luchando por mis sueños. No, pero te lo digo, en serio, me lo creo.

¿Por qué no me lo iba a querer, coño?

Eres Jordi y me has dicho que tienes 100.000 euros en el banco.

Claro. O tienes un Ferrari.

Me da igual, no me falta ir a tu garaje para ver el Ferrari, tío.

De verdad, a mí yo soy una persona que cree en las personas y lo tengo clarísimo y no voy a cambiar para nada mi mentalidad en ese sentido.

Yo soy como soy y yo confío en que la gente sea como es.

Y al no ser que me demuestre lo contrario, yo creo en lo que digan la gente.

Pues eso va relacionado para dejar ya el tema química.

Veamos a ir. ¿Saburo? ¿Quieres dejarlo?

Esto es solo, ¿eh? Esto es una bomba, ¿eh?

Me voy a preguntar a la vegueraz que yo respondo, ¿eh?

Sí. ¿Qué te tomo?

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

Pues mira, me tomo tal, tal, tal.

Bueno, es dosis, ¿dónde te inyectas?

¿Qué geringuilla es la adecuada para el hombro y para el culo?

Exactamente. O sea, todo este mundillo, ¿no?

Qué color, ¿no? Qué color.

Qué color y tal.

Es interesante poder hablar contigo de eso, también te lo digo, ¿eh?

Me lo agradezco.

Yo lo agradezco, porque... Te digo una cosa aquí.

Porque yo sí creo que se tiene, no que...

Tú no tienes que recomendar que lo haga, porque esto es una puta mierda.

Y esa es la realidad. Igual que es una mierda, haber mucho alcohol, fumar o meter sete rayas de cocaína a cada fin de semana.

Pero tú verán lo que haces.

Pero cada uno haga lo que le salga de los cojones.

Eso es lo que yo pienso, mientras no vaya recomendando.

Pero sí yo creo que es bueno naturalizar algo que ya está en todos lados.

O sea, no se puede negar que el culturismo profesional es un deporte, una competición plagada de anabolizantes.

Porque es la verdad.

Es que es lo que es.

No sabe la cantidad de excusa a cada uno, pero sí que sabe que la gran mayoría usa.

Aunque sean diuréticos que no están legalizados,

aunque sean anabolizantes, aunque...

Da igual lo que sea, pero existe esa realidad.

En hombres y mujeres, sobre todo, porque hay físicos que decíamos, hay mutaciones que no son humanas.

Nick Walker.

Nick Walker se ha ganado ese físico a base a espaguetis y bistecos.

Pero, pues...

La fea es un misterio.

No, es un top de Olympia.

Es un puto prodigio, pues que no hay...

Lo que no sabes, viendo el físico, lo que no sabes es lo que usa.

O sea, me refiero a...

Ah, no, eso es otro tema.

Eso es otro tema, ya entraríamos en el...

Eso es bien no fines, bien no fines podría hablarme.

Pero es lo que te digo al final.

Me parece un error muy grande pensar que una persona joven usa mucho.

Porque por lógica es que marcar tuchos.

Sí, pero aunque Nick Walker sea joven,

tú no ves gente joven en las universidades con esos físicos.

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

Ese físico no son humanos.
Es que Nick Walker es el tercero del Olympia.
Claro.
O sea, me refiero a estar dando un...
Pero a ver, a no ser que haya algo que se me escapa,
eso es imposible humanamente.
Claro, claro.
Es que no conozco ningún ser humano.
O sea, no hay fotos del año 1930 donde había esto,
con gente así.
Eso es una cosa moderna,
y si es moderna es porque hay alguna ayuda.
Pero que te digo, que a mí me gusta el culturismo.
O sea, y sé lo que ha habido siempre,
porque la gente que le mola, se sabe.
No es un secreto de Estado.
Sí estoy contigo.
Pero pasa que había tabú.
Había como...
No me preguntes de eso, ¿no?
Todo el mundo lo sabía, pero bueno...
Lo obviamos.
Arroz y pollo y mucho entero.
Pero bueno, eso es una parte que existe, ¿no?
Pero mira, dejamos esto y vamos a otro que está relacionado
porque ha habido mucha caza de brujas.
Toxicidad en el mundo del fitness.
Hace un tiempo había como una...
Bueno, pues había como un momento antichuzados y todo eso,
como una caza de brujas.
Sí.
Eso a ti te pareció correcto,
porque crees que es bueno que se...
De alguna forma quiten caretas,
crees que fue una caza de brujas negativa,
te sentías cómodo y incómodo con esa situación del fitness,
que eso sí que no se puede negar, que era tóxica,
porque había un mal rollo generalizado.
Tío, a mí eso me duele mucho.
Te dolió.
Sí, a mí me duele mucho.
A mí me duele mucho, por ejemplo,
actualmente ahí me pasa un poco.

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

A mí me pasa un poco el caso de Andoni, a él mucho más, pero, tío, al final, duele mucho obviar, o sea, o ya no querer ni decir que eres natural, por ejemplo, porque sabes que van a ir a por ti. Entonces, como tú mismo, dejar de poder decir algo que es verdad sobre ti, que tienes toda la libertad de poder decirlo, por el hecho de que no quieres que te den más bombos sobre eso o que te den cera sobre eso, eso es increíble. O sea, eso es una putada increíble. A mí me pasaba. A mí me pasaba y me dolió muchísimo, decía, pero vamos a ver. Vamos a ver, ¿cómo puede ser que yo acabé intentando no hablar de esto directamente cuando... Hostia, hostia, yo soy natural, soy natural, no me podés hacer una caza de brujas. Tú antes de... Tú cuando eras natural te decían que no lo eras. En la época de Powerlifters, de principio, te decían que no lo eras. Es que en toda la época, cuando empecéas de boom en 2019, estudiabas en el misterio Olimpia y demás, ahí tenía un buen físico ya. No me siguen tanta gente, pero en esa época ya empezaba a dar bastante cera y tenía un muy buen físico. Y en la época de Policia 9 me decían que no lo eras, por las marcas, porque las marcas eran muy buenas, me metían cera y demás. Y te dolió esa época. A mí eso es muchísimo. O sea, la toxicidad general me duele, a mí me duele mucho. Y me la tomé un poco hasta en lo personal. Sobre todo en las épocas que estoy más, que me tomo las cosas a lo personal y en épocas que me lo tomo menos y demás. Estoy empezando a saber diferenciarlo mucho ahora. O sea, creo que estoy en un momento ya que paso absolutamente de todo. Pero me duele mucho. Me duele, por ejemplo, caso ando y me duele a mi, me duele a mi personal, me duele mucho. Sí, a mí me duele que le duele a mi personal. Es como que nadie se lo cree. Sí, porque es una persona cercana.

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

Y usted ha hablado con él.

Y el mío me lo doy llorando.

Es decir, tío.

La gente no se queda con la persona, ¿no?

La gente le suda a tres cojones a la persona.

La gente quiere hacer su vídeo, que pille visitas.

Le da igual meterse con uno, meterse con otro.

Y ya está.

Por eso, por ejemplo, valoré mucho el caso que te he dicho antes de que no lo hicieran.

Dije, estás sacrificando, estás siendo más humano, estás sacrificando algo que te podría dar, carne, con lo otro.

O sea, por el hecho de que sabes que es algo que yo lo estoy pasando mal, que mi pareja lo está pasando mal.

Y estás dejando eso de lado, solo por eso.

Entonces, estás siendo humano, tío.

Y es algo que yo no me esperaba.

Entonces, muy bien.

O sea, es un gesto muy guay y no se suele ver.

O sea, el tema de el film, es que era una comunidad que a mí me encantaba hace años, porque era muy sana.

Sí, te gustaba, ¿eh?

Antes, antes, antes del boom, me gustaba.

Me parecía súper sana.

O sea, habían ejercicios, tenías a los powerlifters, tenías a, pues, a gente más centrada.

Y este ejercicio, tal, era como muy sano, todo, como muy de aprendizaje.

Sí.

Pero yo creo que a la que se terminaron los ejercicios de aprendizaje, que ya no podían repetir otra vez como hacer el pres de banca, porque ya se ha explicado 130 veces.

Aquí creo que empezó el caldo de cultivo de estetal.

Este es cuál?

Este no sé qué es.

Ha cambiado mucho.

Mucho.

Ha cambiado.

Bueno, a ver, todo ha cambiado, ¿no?

Obviamente, al final son 10 años de comunidad fitness ya.

Ha cambiado, obviamente, mucho.

Pero al principio es lo que dices.

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

Era de ejercicios, no sé qué, no sé cuántos.
Luego hubo una época de mucho señalamiento.
Sí, de los chusados.
Mucho tal, sí.
Cabá, bueno, y todo eso, que era rollo.
No, era como una inquisición de caza de brujas de hoy.
Mira, este, este, este y este, creo que lo son.
Este, pero era, sí, era, era, era un momento extraño.
Era un momento extraño.
Y te metían caña y ya estaba por la cara.
Es como increíble.
Y ahora pienso que estamos en un momento muy bonito.
Muy bonito.
Es un mejor rollo, crees tú, en la comunidad.
Justí, así que pienso que hay mucho mejor rollo.
Pienso que hay, no se sube mucho contenido de YouTube,
pero bueno, creo que eso es general en todos los,
en todos los ámbitos que a mí YouTube me encanta.
Pero, pero se intenta mucho.
Creo que se intenta mucho, mucho más que antes.
La gente se lanza mucho más que antes.
Creo que, que la gente lo intenta mucho más.
Le da menos reparo intentar hacer lo que le gusta.
¿Sabes lo que me refiero?
No se lo piensa tanto.
Se pueden hacer cosas, se mueve, se sube, pues,
lo que quieras subir cada persona.
Creo que es más libre.
Y ya pasó esa época, aunque haya casos como el Dandoni,
que esto pasa en todos los mundillos, pues le toca uno
y durante un tiempo va a ser el, el cabeza de Turco.
Y esto es así, pero contigo se han medido también.
A ti te, te da pena tristeza.
Por ejemplo, a ti se te han hecho muchas bromas de respiración.
Muchas.
O sea, respiración al fallo.
De hecho, si tú pones Joan Pradellis,
primero que me salió, fue Joan Pradellis,
respiración o algo así, era como coño.
Es como un tema, ¿no?
A ti esto te duele, te lo tomas a cachondeo,
te afecta o cómo lo llevas.
Que sabes lo que pasa?

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

Creo que nadie ha experimentado, o sea, una cosa es que respire fuerte y otra cosa es que me cuesta respirar, ¿eh? O sea, a mí no me da la sensación para nada hoy, por ejemplo, que estés en una persona que te estás ahogando. Es que no estoy en volumen, también. Pero me refiero, luego en volumen sí que pasa un poco más, pero yo no me ahogo realmente, respiro muy fuerte, pero no me ahogo para nada, me ahogo. Pero claro, pesar 134 kilos, espesa 134 kilos, es que yo me he estado haciendo pruebas con el neumólogo, me he estado haciendo pruebas de la apnea del sueño, porque tengo apnea del sueño, me tienen que, me han pautado, o sea, me han dicho que tengo apnea del sueño, todas las pruebas tengo que empezar a, en breve seguramente, porque la verdad que no he podido, se ha retrasado por unas cosas más, tengo que dormir con más cara, que es algo que no estoy haciendo todavía, pero tengo que dormir con más cara, porque me han hecho las pruebas, me han salido positivo y demás. Y bueno, pues el tema de respiración, no tengo problema para respirar, porque no me cuesta respirar, pero respiro muy fuerte. Eso es algo que en volumen, sé que me va a volver a pasar, sé que me va a volver a hacer, y que es lo que hay que me cuesta hablar. Pues soy una persona que no vocaliza mucho, pero oye, estoy en tu podcast, claro que estoy vocalizando, estoy en Twitch, claro que estoy vocalizando. ¿Qué pasa? Que cuando tengo la cámara, que grabamos todos los días en YouTube, me estás grabando a las 7 de la mañana, antes de hacer el cardio, y voy con la elegañita puesta, el pelo mal peinado, ¿sabes? Así, con la barba mal afeitada, y demás, pues te hablo más jangoso, ¿sabes? Pero te ha hablado toda la vida, cuando me ponía borracho de pequeño. Claro.

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

Mi mejor amigo me decía, no me hables en hebreo, ¿sabes?
Y se escogaba de mí.
O a veces me contestan Marta,
o mi mejor amigo, o gente de más confianza.
Sí, sí, sí.
Me dice, en este audio te has pasado, ¿eh?
En plan de decir...
No me he enterado de nada, loco.
Pero claro, yo estoy aquí con tu micro delante,
hablando contigo, con la cámara puesta, hablo, claro.
Pero YouTube es que al final,
tío, subimos 7 vídeos a la semana.
Vlog diario, desde primera hasta última hora.
¿Cómo no va a haber un momento
que ya estoy en el sofá y me estás grabando,
en la cama y me estás grabando?
¿Has pasado mal, en ese sentido, o te la he apelado?
Sí, creo que me ha afectado un poco más lo de la respiración.
Un pelín, un pelín, eso, un pelín de molestia a ya Marta,
sé que también, porque edita los vídeos y a veces me te cortes.
Para que no se escuche la respiración.
No sé, eso con la respiración, sí.
¿Y ahora te molesta?
No, tío.
Ya pasaste un poquito de...
Estoy pasando y sé que el volumen que viene,
ya lo tengo planteadísimos, voy a pesar 140 kilos.
Es que lo sé, voy a por eso a muerte.
Y sé que voy a respirar muy fuerte.
Sé que voy a tener mucha presión corporal,
presión, literalmente, presión sanguínea, ¿sabes?
¿140 y mides cuánto?
Ahora he bajado ya un poco, 179, 178 compitos, creo.
Compitos con 178, creo.
Es que, claro, es una cantidad de peso por centímetros.
Que si no dedicaras a esto, sería eso, un obeso mórbido.
Mórbido, o sea, mórbido...
O sea, es para ir al médico y decir,
tenemos que hacer algo porque si no te vas a morir.
Es que yo me paro a pensar y digo,
vale, personas que no se dedican al culturismo,
que pesen 140 kilos, digo, no conozco.
Mira, te preguntaba de efectos de la química,

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

me has dicho que no hay demasiada cosa,
pero eso sí que es innegable que tiene que haber.
Efectos de pesar, 120, 30, 40.
¿Cómo es el día a día de una persona que pesa eso?
Horrible.
Horrible.
Horrible.
¿Qué sentido?
Me sigue pareciendo horrible, a veces.
Ahora, que peso 115, a punto de competir,
cuando estás en volumen...
¿Qué es lo peor?
Las cosas peores.
Ponerte las zapatillas, ponerte los calcetines,
o sea, el bajar, sí.
El que toque la barriga con los muslos,
que no llegas y te ahogas encima.
Ahí sí que te ahogas, porque te estás chafando a ti mismo.
Entonces, es uno de los peores momentos, el calcetín,
las darte las zapatillas.
Tío, las pulseras me las estoy poniendo ahora,
pero las pulseras no me caben, las normales pulseras.
Me las he podido poner hoy, me intento poner,
porque me gustan muchas pulseras y demás,
que son de la empresa nuestra y demás,
pero me gustan mucho las pulseras desde pequeñas,
las pulseras con mensajes, con cosas.
Y no me las puedo poner,
porque me apretan mucho y me hace mucho.
O sea, de hecho...
Sí, no vas sobrada, ¿no?
No vas sobrada, está jodidísimo, hostia.
Entonces, eso me...
Hostia, me jode.
Respirar, aunque dices que hay la parte esa de meme y todo,
¿realmente vas jodido de respiración
cuando pesas 140 kilos?
No.
No, respiración.
No, yo respiro bien.
O sea, me refiero yo,
mientras aire que necesito para respirar.
No te abogas.

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

No.

Dormir duermes bien con ese peso,
lo que es algo que he escuchado bastante con la gente
que pesa mucho, que tiene muchos problemas para dormir.

A ver, tengo un dedo al sueño, pero yo dormo bien.

O sea, me refiero yo, no noto que duermo mal,
pero tengo un dedo al sueño, que es peligroso.

Claro.

O sea, no es algo bueno estar duerminando
si la máquina tiene un dedo al sueño.

Ahora que me han salido los resultados así,
pues ya sé lo que hay.

Luego, el tema de mucho peso es como la presión,
es lo que tiene tensión,
presión en el cuerpo, sí.

Eso sí que lo notas mucho, andarlo.

Lo que te doy, los pasiónos me lo daba con Marta,
yo me pateé de ella, no.

Eso es muy fuerte.

O sea, es broma de que un culturista tan grande,
subir unas escaleras,
ir a la Himalaya, eso es verdad.

A ver, es que yo, en casa,
que tenemos escaleras,
tenemos la gimnasia, en la planta cero.

La casa, en la planta uno, en plan,
el salón y la cocina en la planta uno,
las habitaciones en la planta dos.

A la planta tres ni subo, que está el lavadero,
y no te arroza, ahí subo.

Eh, la verdad, es verdad, verdad.

Pero normalmente que me muevo entre la habitación
y la cocina y demás,

yo aún así intento bajarme y cogirme
cuando me voy para un lado para otro
todo lo que tengo que usar durante la noche.

O sea, fíjate qué cosa,
que un tío que es un prodigio físico
tenga problemas por subir unas escaleras
que mi primo de dos años lo sube, vamos...

Ya, pero es como si yo te...

O sea, es curioso.

Ya, pero es como si yo te digo,

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

Neymar es un prodigio físico.
Vale, por el 300 kilos de sentadilla.
Es en lo suyo.
Claro.
Es en lo suyo.
Pudir a la valería.
¡Ey, tanto que sí!
Hablabamos del tema de respiración.
¿El hate, en general, cómo lo llevas?
Pues, es una parte de trabajo
que he llevado durante mucho tiempo muy mal
de llegar a contestar comentarios o cosas así.
Hace mucho más tiempo, ¿eh?
Pero a día de hoy, de verdad,
estoy en un mood muy, muy bueno.
Pero es que, sobre todo, más que el hate,
estoy agradecido,
estoy intentado valorar mucho más
a la gente que apoya,
que a los que jatean, ¿sabes?
Estoy como en ese mood de prestarle más atención.
Y los haters,
también te digo,
empiezo a no tener tantos haters, ¿eh?
Estoy muy contento en ese aspecto
y más tranquilo, tío.
Es como bonito decir...
La gente está empezando a ver el reconocimiento,
está empezando a ver las cosas buenas,
está hasta gente que me jateaba,
veo que está cambiando un poco el discurso
y digo,
¡Joder, lo estamos haciendo bien,
estamos creciendo, estamos mejorando!
También estamos creciendo todos juntos,
hasta los haters, ¿no?
O sea, hay mucha gente que jatea
como de toda la vida
y digo,
¡Hustia, la gente está mejorando el discurso
en ese sentido mucho!
Está creciendo con nosotros,
está haciendo las cosas bien

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

y...
O sea, hasta los haters
le doy cierto reconocimiento,
lo del otro día que le doy un claro ejemplo,
que ya lo hemos comentado,
les doy un reconocimiento de cambio de mentalidad,
de aprender a hacer las cosas,
aunque hay gente que no y está...
Hay gente, más la gente que no,
la veo como que está muy ida.
O sea, le vas a caer mal siempre a gente,
es imposible que hagan bien a todos los meses, ¿sí?
Estoy en un momento que empiezo a ver
que hasta los haters digo,
¡Joder, qué bien, qué bonito!
No hay tanto hate y...
Y la gente que me jateaba muchas veces
está cambiando su discurso,
está empezando a apoyar,
está...
Incluso alguno es lo que te he dicho antes,
yo no voy a poder pedir perdón,
incluso alguna vez te dices,
¡Está pidiendo perdón, está perdón!
Pero tú no eres
una persona conflictiva en las redes.
Yo no te he visto atacar casi nunca, nadie,
en serio, ¿me entiendes?
Entonces, esto también alivia.
Si tú tuviérais todo el día a la defensiva,
¡No, es total!
Ahí creas un caldo de cultivo para...
para guerra, ¿no?
Pero tú eres, al final, una persona que va a la tuya,
hace la tuya, ¿no?
¿Cuál ha sido para ti
la peor polémica que has tenido?
¿Lo del otro día?
¿Lo del vídeo?
¿Sería lo peor?
Lo de otro día me parece el mayor fallo
que he tenido en internet,
sin ninguna duda,

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

del que me arrepiento,
de verdad, del que le he pasado muy mal
y que es una imagen que no quiero mostrar para la gente.
Y ha durado 6 días, ¿eh?,
en la polémica,
porque ya, ahora en día,
ahora porque hemos hablado,
creo que es bueno hablarlo.
Pero ya está.
O sea, que no es una cosa que se te haya quedado
como manchada o...
No, y espero verlo en un futuro
como menú a cagada hicimos.
Claro.
Pero ya está, o sea, la superamos.
No lo ves así aún.
O sea, ¿un te duele?
La veo fresca todavía.
Aún lo ves fresca.
Aún la veo como...
O sea, siento todavía como cagada.
No la veo como...
O sea, la veo como cagada actual.
No la veo como...
Joder, en ese momento hicimos eso, tal.
Hace tanto tiempo te acuerdas.
Y mira ahora el punto en el que estamos, ¿sabes?
Eso va a llegar.
Espero que llegue y creo que llegará.
Pero, claro, a día de hoy todavía es una cagada reciente.
Pues mira, vamos a lo que te va a llevar,
a lo que tú dices, ¿no?
A ese punto de mirar para atrás
y decir, al día que se vio esa mierda,
eso qué es.
Me lo estoy pasando muy bien, tío.
Que no sepas.
¿Estás disfrutando?
Te estoy disfrutando un montón, tío.
¿Cuál es el mejor podcast en el que has estado?
A ver...
¿Cuál es la mejor entrevista que has tenido nunca?
Ay...

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

¿No mojaste?

Estoy muy cómodo.

Estuve muy cómoda en con Al Jauquers y otro día, pero tengo que decir, estuve muy muy cómodo en una persona a la que se pueda aprender muchísimo, muchísimo, muchísimo.

Pero, tío, es lo que te he dicho antes.

Este es el podcast...

Esa, y actualmente es así, es el podcast número uno de Habla Hispana.

Y...

Y me encanta estar aquí.

Y lo digo, lo digo, lo digo.

Venga, para arriba, para arriba.

Es que me hacía mucha ilusión estar aquí, tío, en el momento.

Es que te he mirado antes y lo he dicho fuera de cámara, pero te he mirado antes y digo, no me creo que te tenga adelante y tengo como el plano que se ve delante.

Es muy loco, pero también, ¿sabe lo que pasa?

Me encanta este podcast, tío, que como va tan sin tiempo, me gusta el hecho de saber que hoy tengo este día dedicado para esto, prácticamente, que hemos venido aquí, que todo, aunque hayamos ido currando en el coche y todo eso, pero en este momento estoy como de...

Lo hemos dedicado a esto, puede ser lo que sea, y ya está, y puedo hablar...

Sí, es ocio.

Sí, te lo diría como...

Me cuesta mucho con tal de ocio.

Perdón que te haya acordado.

No, no, por la vida que me cuentas, que casi todo el día estás haciendo algo dedicado a otro objetivo, porque o estás con ejercicios, o estás trabajando en la empresa, que luego metes que daros unos regalitos, ¿eh?

Que me acuerdo.

¿Qué dije de la idea?

No, al final.

Pero acuérdate, ¿eh?

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

Sí, no me acordaré, me acordaré.

Si no, las 140 personas que me has traído,
que una de ellas, y me ha hecho también,
me diga algo, si a final no me acuerdo.

Yo creo que me voy a acordar.

Pero bueno...

Si algún día vuelvo...

No me volverás, ¿no?

Si me invito así.

Claro, tío.

Espero poder traer más.

¡Uy!

Me gusta.

De manera diferente, haz el Top 5 Culturistas de la Historia.

No me gusta más.

Foro.

Top 5 Culturistas de la Historia.

Sí.

Sin orden, pero el primer Ronnie Colthemann...

¡Chaz!

Simplemente, sin orden pero tienes claro,
que el número uno de Ronnie Colthemann.

Sí, sin duda.

¿Por qué?

Porque tiene 8 rapport de Olembia,

tiene el físico más descomumimo de todo y es el número uno, hand constitucionado
y así людado.

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

Partí indiscutible.

V yuan clear.

Sin duda.

Ya está. Luego, el físico más bonito de la historia, para mi gusto, es Flech Willer, que nunca ha tenido olimpia porque le tocó la época de Orien Yates y la transición con Ronny Coleman, y nunca ha tenido, pero es el físico más bonito de la historia. De verdad, no me cabe ninguna duda. Jay Calder, me parece el culturista más inteligente y uno de los mejores de la historia, para mí el mejor, de hecho, en otro sentido, en otro aspecto y como gusto. Y luego te tendría que decir, me quedan dos por decirte, uno lo estoy pensando pero otro lo tengo claro. Me gustaría decirlo como último que tengo claro, pero te lo voy a decir ahora mientras veo el otro. Vale. El que más me gusta y lo tengo clarísimo. Bueno, mira, te lo daba. Ya está venido, ya está llegado. Phil Hill, me parece Siete Mister Olimpias. Mucho hey, también tuvo él. Es un tío curioso, ¿verdad? Sí, es un tío que tuvo físicazo increíble. Uno de los mejores de la historia, aparte de que los estoy metiendo en el top 5, pero lo metería después de Ronny Coleman, realmente, si lo tuviese que meter por orden. Hostia. Siete Mister Olimpias, al final, simplemente por eso lo metería ahí en ese saco. Y luego te diría, por gusto personal, Derek Larnford. Es el campeón de Olimpia 2020, creo, o 2021. No me acuerdo bien, 2021. De 2-12 se

pasó la categoría Open. La categoría Open de 2022 este año, este diciembre, la cena quedó segundo. Personalmente me parece increíble, lo conozco, hablo con él, tengo pendiente y la tampa con él. Es bastante bajito, ¿verdad? Es bastante bajito. Sí, porque viene de 2-12, pero físicamente es uno de los físicos más descomunales que he visto, más bonitos, estéticos y actualmente, y bueno, quedó segundo en su prior. Mister Olimpia como Open, o sea, eso es un hito, totalmente. Y pienso que va a ser el Olimpia de los próximos años. ¿Sí? Sí, sí. Vas a operar a Chopin, el Mister Olimpia de este año. Yo pienso que este año va a y Big Ramy no crees que vaya a ganar más. No, no, no. Pienso que perder el trono es muy complicado, eso lo dice J. Cahler y por... Si te tengo que estimar, no te estimaría que va a volver Big Ramy. ¿Tú crees que Big Ramy, que yo le he escuchado a mucha gente que lo decía, que estos últimos tiempos se va con Sintol, con aceite y todo eso? Porque tienes furgos muy extraños y que hay cosas que no cuadran o tú crees que es el físico que tiene y punto y final. Mira, esto es... en exclusiva. Tengo el aceite que he usado. En el culturismo, no de España, no pienso para nadie en España, pero sí que el culturismo profesional no es como los estereotes que lo usé todo el mundo, ni mucho menos, pero se usan componentes como ya no aceite, Yo pensaba que era rarísimo eso. No solo en Open, se utilizan pues en ciertas zonas, porque es como una ayuda localizada que te inflama creo la zona y además creo que lo tienes que ir poniendo de forma recurrente. Pero no tengo ni conocimiento sobre esto ni me puedo mojar mucho sobre esto, pero sí que sé que es algo que pasa. Te rellena o te inflama, más que te rellena, te inflamamos. O sea, no te extrañaría que... o sea, ¿tú te cuadran las piernas de Bikrami? Que es como un punto que dicen que hay agujeros o todo eso. A ver, eso no es muy normal, o sea, pero al final un físico... ¿quemamos un físico? No quemao, me refiero, un físico de 30 y muchos años dentro del culturismo, con muchos años de estar ahí, es que lleva ya 10 años en el top de la Olimpia. Hostia, está castigado el cuerpo y tiene sus cosas que no se ve tan como un físico tan joven muchas veces. Tiene esos detallitos, hay gente pues que le sale una hernia diato o que se le separa

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

el abdomen y demás, pues son cosas más de los años. El pectoral se queda muy plano, también hay gente

muy separado de esa parte, ¿verdad? Muy genético eso. Y los años. Los años castigan, los años castigan

son bastante tío. Tú te ves con posibilidades, ojo, en un tiempo de poder competir una Olimpia y estoy hablando de competir, ¿significa intentar ganarlo? ¿Es tu objetivo o lo ves imposible?

Sí, es tu objetivo. Es tu objetivo. O sea, si quiero ir a una Olimpia, ahora mismo quiero clasificar este año para la Olimpia. Tío, cuando tú vas a una competición, vas a lo que vas y vas a intentar ganar y a intentar ser uno de los mejores. Entonces yo espero en unos años poder estar asentado,

asentado yendo a la Olimpia de forma recurrente y luchar por los puestos de arriba. Lo tengo clarísimo.

Tu objetivo es llegar ahí y no ser un español más que a lo mejor como antes, ¿no? La mentalidad. Ya si estamos ahí es mucho. No, esa mentalidad es fatal, tío. Existía, ¿no? Sí, pero esa mentalidad es horrible, no. South Fordemont, tío. O sea, tú se vas ahí y vas para intentar ganar. Sí. O sea, el primer año, bien, no sé, os lo refiero. Sí, pero progresivamente. Es muy complicado, tienes que ser consciente de la edad, de lo que haces, de la trayectoria que vas llevando. O sea, al final, un escalón después de otro, ¿no? Primero, primero es hacerte, o sea, primero ser Agamater, después es ganar un regional, después es competir en un pro-show, después es ganar un pro-show, después de ganar un pro-show, tienes que ir a la Liga Profesional, tienes que ganar un campeonato profesional, tienes que ir a la Olimpia, tienes que saber ganar un campeonato oficial, pues ya una vez estés en la Olimpia, te planteas objetivos dentro de la Olimpia, pues si eres de una categoría menos de Open, pues ir escalando si quieres saltar de categoría Open en algún momento. Si ya estás en la categoría Open, pues intentar cada vez mejorar los puestos.

Por ejemplo, Ángel Calderón. Ángel Calderón fue en 2019, quedó decimo, creo. En 2020 quedó séptimo. En 2021 quedó cuarto. En 2022 quedó segundo. Entonces, ha ido siempre queriendo mejorar puestos, puestos, puestos. ¿Él está en la categoría de Sound Clarida? Sí. Es el que gano, ¿no? Es el que gano. Es una bestia. Es físicazo. Increíble. De hecho, hay rumores, ¿no? Que quieres subir. Él es muy pequeñito, es... Sí. Pero visualmente en el escenario... Se ve increíble, tío. Se ve increíble. Es precioso. Es un físico precioso. Hay rumores, sí. Porque Dere Glanford gano, gano 2021 y se pasó a... ¿Y son de estatura similar? Yo creo que Sound Clarida es más bajito. Es que Sound Clarida es muy bajito, tío. Eso es Sound Clarida compite en la categoría 212, que son 212 libras y la gente normalmente va puteada para entrar en las 212 libras y lo va tranquilo. ¿Sabes lo que refiero, no? Sí, sí, está... No tiene que hacer cortes raros ni pesar, llevarse la báscula de las competiciones para ver cuánto va pesando. No. No, él está en su peso. Él está en su peso. Es muy impactante, persona, ¿eh? Es muy impactante. ¿Lo has conocido en personas? ¿Lo has tenido cercano? Sí, sí, sí. Y es una puta locura, ¿no? Lo he tenido cercano, o sea, lo he visto en el escenario sin ropa, o sea, de competición. Pero se en persona, no en vídeo. En personas, ¿sabes lo que pasa? Siempre va tapado hasta las cejas, adreves. Sí, sí. Con ejercicio. 6, sí. O sea, que no... Vangas hasta aquí, ropa ancha, pantalones hasta los tobillos con calcetines por encima, la gorrita. Siempre lo he visto cerca de competición. Pero sí, suele ir súper tapado. No vas a verle, por un plan del brazo apretado. Hostia. No le mola. Nunca enseñar

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

físicos, nunca tal, y sal a tarima y lo rompe. Que juegas con el efecto, esto es una pelea que tengo yo con Fede, con mi preparador, muy grande. Claro, yo me digo mucho, mucho a redes y hostia,

un físico impacta, un físico mal a enseñarlo. A mí me gusta enseñar el físico, tío. Pero el efecto impresión, no haber visto el físico mucho tiempo, tal de alguien, y estar expectante a ver cómo va, pues impresión al hecho de no saber cómo va y que salga a tarima y salga. Es una pregunta que tenía para la gente que no lo sepa. Incluso yo que he visto alguna competición no me entero mucho.

¿Qué coño puntúan los jueces de un campeonato, de un misterio limpia? ¿Qué se puntúan? Pues, porque hay físicos tan espectaculares que ya no sé, casi la diferencia. Es muy complicado, o sea, ¿qué es lo que se puntúan? La pose, el físico, el tamaño, ¿qué? En la categoría open, obviamente la pose no te puntúan que pose es bonito, ¿no? No, la pose lo puntúan. Tú tienes que posar en relación a tu físico, es decir, no todo el mundo hace igual las poses. Hay variantes dentro de cada pose, cada uno las hace de un modo. Entonces, realmente, si no me equivoco, esto y un poco tal. ¿Te puntúan la forma en X? No, sobretodo, la forma en X, es decir, cintura estrechita, hombros y dorsales muy amplios y piernas bombeadas muy amplias a la rodilla y género otra vez. Entonces, la forma en X te la puntúan mucho, que eso al final es súper genético también, cintura pequeñita, tal vez que. ¿Te puntúan la masa muscular y te puntúan la condición? Es decir, que vayas seco. Seco, tienes quince, si es obligatorio. Obligatorio. Vamos a muscular. Hostia, cada uno tiene la que tiene. Pero que vayas condicionado, pasar hambre, podemos pasar todos. Sí, eso depende de ti, de esfuerzo, ¿no? Sí. ¿Por qué os ponen marrones? ¿Por qué os pones esa puta crema? Lo odio, tío. ¿Qué parecéis, te lo juro, sacados de una serie de los ochenta de Jamaica? Lo odio. O sea, se define más los músculos, porque yo os he visto en imágenes sin eso, que estáis rajadísimo. Me gusta más. No sabes el motivo de... Por igual, supongo. En fin, todos hagan muy parecidos. Vale, claro. Tiene lógica. Sí, claro. Yo pienso simplemente que es por eso, pero, tío, es un asco. O sea, no sabes las sábanas, la ropa, la taza del baño, lo manchas todo. ¿A qué ha apoyado? Te habría jodido la mesa. Sí. A mí se ha negado, sí, claro, te lo habría jodido, te habría dejado. Y luego, aparte, que tú te puedes entrenar al día siguiente, ostia, sudas, marrón, manchas, todo. Sabes, encima se te va cayendo a ronchones. De repente, es un roncho normal, lo otro con tinti. Poco a poco se te va cayendo, pero te tiras una semana y pico así. O sea, que no se quita con una ducha fácilmente. No, no, no, qué va, pero esa parte, te ponen una, por ejemplo, a mí, a mí me pueden poner tres capas fáciles. Me ponen una capa, se seca, me ponen otra capa, se seca, me ponen otra capa. ¿Eso qué te lo pone? ¿La organización o tu gente? Bueno, depende de la federación y depende de todo, si tiene para gente para tinter la pistola, que obviamente la EPC tiene para tinter la pistola. O sea, era Olympia, o sea, va a estar ahí con un profesional que te lo va a hacer. No, no, y la EPC tiene sus opciones, obviamente te cobran. Bueno, no sé si en proyección te cobran, puede que también. Pero, pero tienes la opción, tienes la opción de ir bien tintado como toca. Claro, no hay con un manchón. No con un rodillo de pintura que te compras en tu casa, con el bote de tal, ¿sabes? La noche antes en el hotel. Claro. Aquí te tinta y estás bien. ¿Dónde está el dinero en el culturismo? Las redes sociales. Y punto. Y punto. Ni en ganar competición, ni donde se apaga. En la competición profesional. ¿Cuántas puedo ganar por la competición profesional? Lo máximo que es en la categoría Open, que es la categoría más top, 10.000 al

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

ganador, según el campeonato. Un campeonato personal, creo que lo mínimo son 10.000. Vale, hablamos de un campeonato gordo, de importante. A ver, como que máximo hace dos al año de esos, siendo Open. Y lo limpia cuando se gana, ¿cuántos se ganan si ganas? 450.000 dólares. Esto es otra cosa. Solo gana 16 personas. Hablas de Open, porque seguramente clases physics eran menos. Claro, claro. Es que no me acuerdo el resto de categorías cuánto era. El segundo de 2012, que creo que se odieron a Ángel, creo que fueron 20.000. No me acuerdo bien. Al final lo pondrá en lo que le dieron. No se me refiero al tarjetón. Es el tarjetón, tampoco me invento nada. O sea, que hablamos de que este mundo es un mundo de sacrificio y de vocación, porque, a excepción de la mega-ultraelite, los demás lo hacen porque quieren. Y porque, si no, tienen trabajo de profesor, de monitor, de gimnasio, y lo que sea. A ver, si eres profesional, yo creo que tienes que dedicar a esto del modo que sea, sino es jodido pagarte lo que vale esto, dedicándote a algo normal. Esta es otra pregunta. ¿Cuánto te gastas tú en tu... Y ahí sumámelo todo. Y quiero que me sumes la química, aunque no digas qué es. Pero sumámelo que te cuesta tu mes de comida. Bueno, entre nosotros no, porque tienes gimnasio en casa. Y química, todo. Comida. ¿Cuánto te cuesta ser cultural y turista al mes? A ver, la comida, al final, no tiene mucho sentido porque, al final, tú también comes. Sí, pero como... Ya, ya se hace. Ya, por ejemplo, no te lo voy a decir por separado. No, no, en total. ¿Cuánto cuesta ser cultural y turista al mes? No lo sé, es que son muchas cosas. Al final, es que son viajes, de para las competiciones, es que son, ¿sabes? Es que... Quitemos eso. Vamos a lo básico, que sería comida. No compites, o sea, compites internacionalmente. Tienes que pagar a un set de hotel, tienes que pagar vuelos, tienes que pagar todo. O sea, cada año tienes que pagar el preparador. Sí, pero claro, eso es para ir a una competición. Pero lo que es en casa, ¿cuánto te puedes gastar al mes en tu vida? Dos, tres mil. Dos, tres mil euros de... De todo. De tu físico, de todo. De todo. O sea, lo que te conlleva, pues yo creo que te puedes ir a dos, tres mil pavos, es fácil, ¿no? O sea, es que no lo sé, pero porque al final, también en segundo donde estés, porque con Estados Unidos lo que te digo, 13 pavos el filete de Salmón cada noche, son 13 pavos, ¿eh? Y los 3 euros de arándanos son los 3 dólares de arándanos, ¿sabes? Y es que empiezas a sumar así, dices, no puede ser, lo que se me va. ¿Al mes me has dicho? Sí. Estados Unidos te va mucho más. O sea, 4 o 5 o... Seguro. Es un deporte caro, ¿eh? Es una competición caro. Es que no lo sé, es que no sé, no sé decirte exactamente porque también caro, de Estados Unidos los chinos son más caros. ¿Sabes lo que refiero, no? Todo es más caro. En Estados Unidos todo es más caro, todo, todo, todo, los preparadores, a lo que te quiera la vida, son moster es más caro, moster más o menos son 4 pavos, ¿sabes? No, pues seguramente la gente que vive de esto ahí, que será preparador nutricional físico, también cobra más dinero. Claro. Se mascarra la... Sí, sí. Tutoría será más cara, entiendo, sino no sale las cuentas, porque es que es muy caro, ser culturista es muy caro. Ser futbolista te cuesta unas botas y lo que te pueda costar... La ficha del club. Claro, pero la ficha del club municipal, por así decirlo. Claro, el culturismo al final es una empresa privada de Estados Unidos. Ya está. O sea, y al final, pues obviamente los precios más o menos están preestablecidos de una competición, cuando eres a mater. O sea, la gente que se queja de un precio de una competición, digo, no te quejes, tío. O sea, me refiero, estás viviendo un show increíble, cuando es increíble, me refiero. Es un show increíble, y al final no representa tanto, por ejemplo, una competición cerca de tu casa o de España y demás, a lo que puede representar para preparar

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

todos los meses, tío. Yo pensé, yo pensé, yo pensé que la gente que se pasa, ¿eh? O sea, que no es una crítica a los preparadores, pero hay como mil frentes abiertos. Muchos de la gente se queja de lo que vale una competición y no, no, no te quejes de lo que vale una competición, se queja de competir una vez al año. No sé, están gozando tanto. Hay mil cosas que cuesta también una pasta. Hay mil cosas, mil cosas que se están gozando una pasta. Al final, también es súper determinante, por ejemplo, no lo digo, de verdad, no me estoy viviendo con ningún preparador, pero lo que te pongo un preparador de comida, yo, por ejemplo, el otro día estaba con Fede, estaba Fede en mi casa y le dije, y le dije, el puto salmón de merca, estaba justo sacándome el salmón, y le dije, el puto salmón cuesta una pasta, y le dije, esto, yo no sé cómo la pina, se lo permite y me dice, me queda así mirando y me dice, yo te lo pongo a ti, dice, a la gente no le pongo eso, claro, le digo, te lo pongo a ti porque te lo puedes permitir, pero yo a la gente no le pongo salmón todas las noches, si alguien no se lo puede permitir, pero claro, si tu preparo es cerrado de viente, dice, no tienes que tomar salmón, no, no, perdón, es que no me lo puedo pagar, es que si no me puedo pagar eso, eh, tienes que entenderlo también, tienes que adaptar, un buen preparador, tienes que adaptar también, y como amicamente lo que me puedo permitir, claro, ¿sabes lo que me refiero, no? Es como si un entrenador me dice, tienes que meter esta máquina, a mí, por ejemplo, tengo mis gimnasio en casa, no la tengo, ah, no, pues comprarla, no, perdón, adaptarlo, buscaba otro ejercicio que sea parecido, que tenga el mismo ángulo o lo que sea, pero el preparador es el que se tiene que adaptar a la letra en todos los aspectos y hacer lo más fácil posible a la letra, pues económicamente, a nivel de si trabaja en un trabajo normal, adaptarle las cosas para que pueda hacerlas, o sea, quizás es más interesante que en vez de que entrené de lunes a viernes, que entren el sábado y el domingo, porque son los días que no trabaja, y entre semanas iba muy puteado con el trabajo tal, modificarlo para que la persona, claro, que al final tú eres un, un, un, algo, algo casi inanecdótico, porque la mayoría gente de tu deporte no vive de, puramente de esto. No, no, para nada. Al final tú la redes, te han dado todo. A mí me han dado todo y la gente que me apoya me ha dado todo, o sea, ayer al final lo pienso y digo, tío, es que yo le debo a la gente al que me pide una foto, al que me diera la competición a verme, al que me manda un mensaje de apoyo, tío, le debo todo y es la puta realidad, al que me gitea, no, pero al que me manda un algo, al que al final va mi página y quiere una camiseta de las mías y todo, yo les debo todo, o sea, todo, ya está, o sea, ese es sencillo, yo soy lo que soy gracias a ellos y me puedo dedicar a lo que me dedico gracias a ellos y puedo grabar vídeos en Estados Unidos gracias a ellos, son la gente a veces se lo olvida, son la gente a veces se olvida y nada, eso no es de por olvidar, eso es todo, eso es la base. O sea, tío, las redes sociales y la masa de la gente es lo que te está propulsando a poder vivir el sueño, ¿no? Sí, estoy viviendo un sueño. Claro. O sea, estoy viviendo el sueño del niño que fue en 2017, a la normal clásica de Barcelona y vio todo eso y dijo, me quiero dedicar a esto. O sea, yo quiero ser uno de estos, tío. Claro, tú veas ahí las masas y decías esto que es. Yo quiero esto y ya no eso, o sea, ya no solo el físico, me quiero dedicar a las redes sociales, quiero poder viajar grabando, quiero estar grabando, editando vídeos, aunque ya no sé, yo me acuerdo de una época que no se editaba, cuando era al principio y me gustaba,

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

tío, me lo disfrutaba, era como mi liderito que me lo grababa yo y luego lo metía en el iMovie, ¿sabes? Al principio y lo editaba y súper cutre y lo disfrutaba mucho y al final, eso, tío. No haría que hubiera la marca de agua y todo. Sí, sí, sí. No, pero no queda en el olvido, no queda en el olvido, aunque no lo haga día de hoy, no queda en el olvido. Todos hemos empezado, yo empecé grabándome con el móvil, imagínate, con un tripote que eran libros puestos para que el móvil no se me cayera y eso era mi primera cámara, todos hemos empezado con la mierda. Lo tienes en una locura, eh. Claro. Yo lo pienso ahora, es que lo tienes en una locura, porque el otro día, tú estás ahora como ejemplo, como guay proyecto. Sí. Pero, tío, metí en tu canal principal. El rencón, tío. El rencón es una montaña locura. Mi canal de rencón, es historia de YouTube en español. Claro, es histórico, es uno de esos canales históricos, como de Rubius, de Auron, de Vegetta, Willy, somos un poco, formamos parte de la cultura general de esa época. Tienes las placas de YouTube, es que no me había pensado. Sí, tengo la de Diamante y todo. Un día tengo que traer. No lo he traído, un día voy a traer aquí para que lo veáis. Que muy pequeñita, macita. Sí, claro que tú quieras, claro. ¿Cómo te sientes, en plan, en esa trayectoria, por así decirlo, que estás en otro punto ya? O sea, me refiero, obviamente te importa porque te importa, pero ya lo has conseguido todo. Ya estoy, ya no diré que esté de pasada, porque eso es mentira, pero estoy en otro punto totalmente. Yo no estoy en esa ambición loca de crecer, yo ya estoy. Yo como que no consigo ese punto todavía, porque ahora estoy en el punto de la ambición loca, pero ¿cómo lo has vivido? O sea, lo siento preguntarte. No, pregunta, claro. Sí, pero me siento súper cómodo, me siento súper cómodo. La conversación ahí, claro que sí. Y al final como que, joder, yo me sentaría, se lo decía a Alex Hawker, ¿sabes? Le decía, yo me sentaría contigo y me podría tirar siete horas, si no te preguntas, porque lo que has hecho es tan loco que me tiraría siete horas. O sea, me refiero, tampoco hay gente que haya hecho eso. Claro, en tu modo. Claro, es que encima es como muy de cero, casi tú, muy primera época, porque claro, no es lo mismo empezar desde un punto que relatas lo que hace alguien, que empezar más un poco de cero y algo nuevo, conceptos nuevos, podcast, por ejemplo. Nosotros éramos cobayas, yo me acuerdo cuando empezamos que yo ya no fui de los primeros, yo te voy a decirlo, los primeros, primeros fueron el primerísimo Auron, Willi Rex, Rubius, estos fueron Mangel, estos fueron los mega proto youtubers y luego vine yo y unos cuantos más, pero estábamos ahí, pero fuimos como la segunda o uno con cinco generación, pero éramos putos cobayas, o sea, Twitter, Instagram, YouTube, no sabíamos cómo iba, íbamos, íbamos haciendo locuras, por eso hay cada cosa del pasado que las ves y dices, madre mía, pero que tampoco sabíamos mucho cómo iba, era como una puta jungla y tú soltabas ahí lo que fuera y bueno, a ver qué pasa, era otra época. O sea, es muy bonito, al final yo creo que he formado parte de una época que todos juntos hemos construido una base para que haya mucha más gente en el podcast. Yo creo que hay podcast que yo haya inventado nada porque yo había podcast en Estados Unidos que eran muy importantes. En España quizás lo que yo he hecho es que lo he puesto más de moda, ahí sí que es verdad, así que es verdad que me di cuenta que después de que yo empezara a petarlo con The World

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

Project, ahora mismo tiene podcast hasta mi taza y mi tortuga, todo el mundo tiene podcast y eso sí que se nota que fue justo cuando ya empecé a explotar, pero yo no he inventado nada ni tengo pretensión de inventar nada porque sería mentira decir lo contrario, pero sí que es cierto que ha ayudado mucho a que se propulse aquí en España, sobre todo en español. A ver, lo que tienes montado

no es diabi, eso es una... No, pero es muy sencillito, es una sala bien bien con los cuatro posters. Quizás lo de las cabras son buenas y todo. No, ya no es eso, quizás talmente lo digo porque por lo de pico que es para... Ya es, vamos a decir que ya es icónico, ya he venido aquí con los posters y con Justin Bieber que firmarás por supuesto, que tiene un punto icónico, claro, tiene un punto de bueno, tiene un punto de cultura popular y de eso es bonito. Y como así, o sea, bueno, que supongo que cuando has formado parte de eso no te has dado cuenta, en el punto más álgido seguramente ni te hayas parado a pensar. Claro, no, no, vas como un cohete, en ese momento vas como

teledirigido. Cuando te das cuentas, cuando empiezas a bajar, porque pasará. Y cómo lo sientes? Y cómo lo sientes? Bueno, hay gente que no reflexiona y desaparece, o sea, cuenta gente que lo ha apettato, ya no solo en el mundo de YouTube, en el mundo en general, de cantantes, actores. De Calder, por eso te digo lo de Calder que me gusta, que no desaparece. No, él se ha mantenido, pero cuántos culturistas que lo fueron todo, oye... Ahora está intentando hacer algo tal, pero claro, nunca quería hacer mal, nunca. Llegar es muy difícil. Llegar es difícilísimo, pero mantenerlo es más. Eso te lo dirá cualquier persona. Llegar es difícilísimo, porque lo es, pero mantenerse ya es el siguiente nivel. Y si te mantienes, reconozco que si llevas un tío manteniendote ya, entras en otro estatus, que es un poco el de cultura popular, y luego a partir de ahí ya puedes descansar, yo podría irme dos años, vuelvo. La gente me recordará, yo o todos que llamamos tiempo. Y que llamamos tiempo arriba, y no pasa nada. Y la época de locura, no sé, es que no sé cómo decirte. Me encantaría comer contigo, tío. Bueno, ahora no porque estás ahora en poca comida. Pero acerto, yo las preguntas. Claro, tío. Pero es que no sé cómo has vivido, o sea, cómo viste esa época tan loca, porque yo ahora tengo el tan mayor ya centrado. Claro. En ese sentido de que te suda más la polla a las cosas. Quizá, no, obviamente, te importa. Sí, te lo trabajas todo, pero está en otro punto. No, a ver, yo de igual proyecto que se ha sido lo que ha sido es porque yo le he metido mucha chicha detrás. Y como has sabido, pero como has sabido

también estar más tranquilo ahora. La edad. ¿Tú llevas vacaciones? ¿Y dos meses? O sí, este año no sé si sea dos meses, pero será un mes, tres semanas. Ahí estamos sufriendo. Yo haré que sufrimiento cuando esté ahí en un sitio paradisíaco. Y sabes desconectar. Claro. Este año voy a estar en un proyecto metido que no puedo aún anunciarlo, pero sé que ahora gente le va a gustar mucho, que sé que en verano me va a tener un poco atao. No atao en un sitio físico, pero voy a tener que trabajar aunque sea online. Y va a ser algo muy guapo, pero lo hago porque quiero. Es una extra que yo quiero hacer. Pero sí que es verdad que yo desconecto. Hombre, es que sé yo que voy a estar 12 meses seguidos aquí dando la chapa. Es que es bueno para ellos también, para la gente que descansa de mí. Yo descanso de ellos y ellos descansan de mí, no es malo. No me van a olvidar en dos meses. ¿No estás así? ¿Cómo vas, tío? Pues siendo un poco realista con la vida. ¿Qué voy a estar así hasta que un día me pete tanto, me sature tanto, odie tanto lo que haga, que de repente bloquee, me vaya para abajo de todo? Prefiero, quizás,

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

parar un poquito que en vez de así, durante una época sea así y luego ya volveremos. O sea, esa es la mentalidad buena. Si te quemas, ¿de qué te servirá tú en dos años quemarte, en 28 años quemarte y de repente desaparecer lo que te has quemado? Nada. Tienes que saber regularte también. Tienes que aprender a regularte. Tienes que aprender a encontrar ese punto medio entre la ambición y el bienestar. Porque si tiras para un lado o para otro, mal, punto medio. Ahí es la gente que triunfa en la vida. El que encuentra el punto medio entre, oye, voy a ser ambicioso porque yo no soy y lo sigo siendo. Y lo seré toda mi vida. Porque soy una persona ambiciosa. Pero, a ser felices, ya vivir bien. Lo que no voy a hacer yo ahora es amargarme la existencia. ¿Para qué? Para morirme de aquí x años o morirme de un ataque al corazón en dos años y pensar, o bueno, estaré muerto, pero bueno, pensar antes de morir. Si no he disfrutado ni tres días de lo que he conseguido, ¿qué tipo de vida es esa? A mí me heroriza eso, tío. Ver al típico businessman, 70 años, amargado, cuatro divorcios, los hijos lo odian, no ha tenido vida social. Solo hasta con gente que le ha pagado para estar con él. ¿Qué tipo de vida es esa, tío? Yo no la quiero. Disfruta, triunfa, gana dinero, yo no quiero esa vida. Me voy al campo. Sí, sí, es drógo. Se contar un poco el puntito medio. Pero me flipo porque tú lo tienes, tío. Lo he conseguido y ojo, algún día se puede ir, pero en principio lo tengo y es muy... No, pero como que lo valoró mucho, porque lo veo de ti en blanco. Joderas, sabes hacer eso, sabes irte de vacaciones. Es increíble, ya me lo decía. Es increíble. No es bueno que sea raro irse de vacaciones. O sea, me parece que es una mala señal de esta profesión nuestra y de este mundo actual en el que estamos que irte de vacaciones sea un héroe. Esto es algo que no está funcionando. O sea, no puede ser que tengamos una mentalidad tan loca de que pensemos que en un mes la gente se va a olvidar de nosotros. Eso es que tenemos un problema de ego muy importante. Como cada vez. Y de inseguridad absoluta. Se habla y se valora más esto y se intenta. Yo creo, por ejemplo, de esta vez se fue de vacaciones. Por cierto, lo de los eslan como fui a Paratidio. El qué? O sea, ganar un eslán. O dos. Ya lo dije el otro día y ya me escribió Gref, eh. Dámelo de una puta vez, ya que no. Tengo aún. En serio, eh. O sea, no tengo mi trofeo. Me lo dieron y un beso, Jordi, que vaya bien todo. Sí, no le doy mucho valor. No te voy a decir. No le doy valor a estos premios porque a estos, a cualquiera, porque mi premio está en el día a día. ¿Qué me cambiará a mí la carrera? Ya no sé. ¿Qué me gusta ganar? Sí, claro, que aquí no le gusta ganar, ¿no? Pero me parece muy guay que lo que se ha hecho, por ejemplo, los eslán o cosas así. Sí, a mí me parece bien. Yo hay cosas que cambiaría radicalmente. Lo he explicado aquí. No pasa nada. Pero me parece bien que vayan habiendo premios y descombros. Es que se vaya creciendo el mundo. Sí. Sí. O sea, para nosotros un premio no es como el Mr. Olimpia, que eso te cambia la vida. El Mr. Olimpia te cambia el estatus en tu profesión. Sí. Para mí ganar o para mí o para cualquiera ganar un esla o otro premio no nos cambia nada. Ya, pero porque al final los premios no llevan 670 años. Claro, esa es otra cosa. No hay que además el culturismo también es un mundo que ganar, es como ganar en un equipo de fútbol a Champions League. Entre la historia. Es ganar, claro, es entrar la historia y es ganar un estatus. Mira, hablando del tema de los premios, otro que no has mencionado y que me ha extrañado

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

Sarnold Schwarzenegger. No lo has puesto en tu top 5 culturistas de la historia. Y es curioso porque para muchos es la figura más importante de todos los tiempos del culturismo. ¿Por qué no lo has metido ahí? Mira, por dos cosas. Para mí a nivel físico busco otra cosa y me gusta otro tipo de físico. Es un físico, de hecho, tengo un cuadro en mi gimnasio de él y es el número 1 en mucho más allá del culturismo. En mucho más allá, pero en el físico no lo metería, pero ha sido gobernador de California, ha sido una estrella de Hollywood, ha sido campeón de seis o de cinco Olimpiadas. Es increíble. Pero a nivel de los Olimpiadas en sí. Hostia, es lo que hablamos de los Eslar. Los Olimpiadas en esos años no llevaban tantos años. No era seguramente lo de ahora o sí porque empezó a ser en ese momento y él hizo el cambio radical y fue increíble. Pero es cierto que no lo mire tanto en el físico porque no es el tipo de físico que a mí me llama la atención. Es un culturismo más clásico y a mí me gusta un culturismo más agresivo, masivo y descomunal.

Fíjate que precisamente quería hablarte de esto. Él ha criticado, o sea, Arnold es la persona para mí más importante de la historia de culturismo porque sin él seguramente tú no serías esto que eres ahora porque lo cambió todo. Con él, con Pumping Iron, con ese documental que también fue muy

importante en ese mundillo, no porque quizás sea el mejor físico pero él cambió el negocio y él lo hizo visible para la gente de a pie. Él ha criticado o no le gusta el físico open actual, es decir, físicos masivos que son desproporcionados porque son algo tan único que es una auténtica barbaridad. A él no le gusta. A él ha hablado de ello y a él ha dicho que no le parecen estéticos, que le parecía mucho más estético su época o el classic physique que es más bonito y que una persona de la calle lo vea y diga yo quiero ser como él pero a lo mejor ver a Big Rami y dirán yo no quiero ser como él o Nick Walker dirá yo no quiero ser como él. ¿No? ¿Tú estás de acuerdo con esto? Ya por lo que intuyo ¿no? Porque a ti te gusta el culturismo masivo. Es que a mí me gusta el culturismo en su máximo esplendor que es más a muscular, una buena forma pero más a muscular descomunal. Descomunal. Descomunal. O sea y si se puede más a muscular acá y ahora pues más. O sea

eso es así, o sea no me es tanco ¿sabes? No me es tanco en los físicos que hay ahora. O sea yo quiero quiero a la máxima más a muscular y es el tipo de físico que me gusta entonces pasó totalmente o sea esa opinión la entiendo porque eso es el vídeo de otra época pero a mí no, yo no estoy para nada de acuerdo tío. O sea a mí me gusta nada que me gusta y a mí me gusta la carne.

O sea es así más a muscular y chicha, chicha. Yo quiero chicha o sea yo quiero físicos que digas madre mía que monstruo es ese. Claro, eso es lo que te puede traer ¿no? Ese físico descomunal, bestial, gigantesco, convenas, no mucho más que a lo mejor lo que había un francés y no un sasenegre ¿no? Esta época no tanto. O sea eso es un físico más clásico que para eso estaba por ejemplo ahora la categoría clásica y oye pues es lo que piden y es lo que se busca. ¿Qué es la más comercial? No. ¿No? ¿Chris Bampsen? Chris Bampsen es el más. ¿No es el culturista más comercial del mundo? Chris Bampsen si la categoría no te diría. No dirías aún no lo es. No creo que lo vaya a ser. No crees que lo vaya a ser. De hecho creo que la categoría tiene un problema sin Chris Bampsen. Está Ramon Dino ¿no? Que es como el suceso. Sí, es que los brasileños Ramon Dino a mí me gusta incluso más que Chris Bampsen, no es que me guste más. Su forma. Me parece precioso Ramon Dino, me encanta el concepto Brasil, me encanta Brasil como está moviendo el culturismo, me parece la segunda potencia mundial del culturismo sin ninguna duda y cuando los

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

pese a los campeonatos da auténtico gusto ver al equipo brasileño, ver al fan brasileños como van todas a una da igual todo. Todos los atletas van con los con los brasileños. Es decir hay mucho más concepto fútbol en ese sentido. Vale de equipo. Sí, es decir no me gusta Pepito del americano. No, no. Va un español y voy a muerte con el español. Me suda tres cojones del resto. Yo soy español y voy con el español. Juego a España, luego juego a España ¿sabes? Ya está, luego sale a Ángel Calderón.

Ya está, me da igual el resto. Y aunque sepas que no va a ganar, no sé quién. Aunque sepas que salgo

yo mañana en la Olimpia y que es imposible que gane. No, no. Es que vas con el español. Y eso es así.

Y ese concepto me encanta, me encanta ese concepto de unión. Y ese concepto de unión lo tiene Brasil.

Y Brasil va a muerte con Ramón Dino y le da absolutamente igual quien salga. Va con Ramón Dino porque es el suyo. Brasil es la nueva potencia mundial. O sea será la nueva potencia mundial y es increíble cómo está haciendo. Y yo aspiro a que España sea lo que Brasil es hoy en día. Una potencia del culturismo. Sí, una potencia que van todos a uno, todos juntos. Todos apoyan, todos los fans apoyan a los culturistas españoles. Y yo espero a eso. Y todos los españoles van con una. Yo espero a eso, tío. Yo creo que el carácter español es un poco diferente. Confío, tío. Confío. El culturismo español lo veo cada vez más unido y más en crecimiento. Confío mucho en ello. De lo mejor entre vosotros, pero de cara al público ya sabes cómo es. Ya sabemos cómo somos. Nos gusta ese aseito aquí. Pero confío mucho. Confías. Como te he dicho antes, lo de los gites que pienso estar cambiando, pues confío en que todos vayamos a uno. Hay una fusión. Si van, ¿te parece el mejor físico del mundo a día de hoy? No. No. ¿Te gusta más el Open? Del effort. Más que él. Sí, sí, sin duda. ¿Por qué es el número uno del mundo entonces? ¿Por qué es el más famoso? ¿Qué ha conseguido? Es un rockstar, tío. Ya no es culturista. Él es un rockstar. Él no es culturista. O sea, de cara a la galería general, él es un rockstar. Sí, tiene 15 millones de dólares o así. Y eso no viene por el culturismo. O sea, que era un movimiento muy guay para mí es un número uno, tanto en Classic como a nivel rockstar. Es un número uno que ha quedado un rollito, un rollito, sobre todo, un que la gente quiere ser mucho cómodo. Él lo veis mucho en Estados Unidos. El bigote. Sí, es la cosa más fea que he visto en mi vídeo. Le queda bien. Sí, el bigotito, gorra. Le queda bien. Capucha con oversize y cascos. Y eso lo veis en Estados Unidos muchísimo. Y lo mueve muchísimo. Es algo que me habla mucho. A mí me encanta, tío. A la gente, a veces, es crítica en plan. La gente lleva la ropa de membranes y digo, bueno, pues como la mentalidad de Brasil, como tú eres del Madrid y llevas la camiseta del Madrid, un poco así y te gusta lo que representa. Pero ya no solo por fan, porque te gusta lo que representa. Y Cebun consigue, bueno, si va, consigue eso. Claro. Consigue, tío, que guste lo que representa y yo intento velar por eso. A ti te gusta lo que representa. Sí. Sí, sí que me gusta, me gusta mucho el rollo. Es un tío, es un tío serio. De hecho, su novia creo que le da bastante juego y le humediza bastante. Tiene una relación con su novia como bastante épica en plan de cara a todo el mundo. ¿En qué sentido? La gente nos idealiza mucho. Vale. O sea, que es como una pareja que se va muy bien entre ellos. Sí, sí. De hecho, él es más serio y su novia intenta sacar como una imagen más de serio, más tal. Y su novia le saca un poquito más de chispa, le da un poquito más de humanidad, un poco más. Pero él es un tío como trabajador, respetuoso.

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

Tío, no es follonero, no. No, no, no. Trabajador, respetuoso. Tiene una estética en redes, una estética general perfecta en plan, siempre todo con una imagen súper bonita, súper bien, súper... ¿Sabes lo que me refiero? Sí. Super bien hecho, súper bien trabajado todo. Entrena como muy bien, está fuerte porque entra fuerte. Es como muy perfecto, ¿no? Como que todo lo que ha mostrado es como... Es buena persona, parece. Educado. Sí, seguro que es buena persona. Habla bien, entra bien, tiene un físico de puta madre. Empresario. Empresario. Y eso que está jodido de salud, ¿no? Que tiene un problema de los riñones, que dule muchos años de culturista. Sí, autoinmune. Y yo, de hecho, es muy joven porque la galería clásica, obviamente, y lo que te he dicho antes, te permite ser muy joven y estar ahí más a alto nivel. Tiene un problema autoinmune. Y yo llevo como muchos años pensando que, digo, se va a retirar, aunque por su decisión propia, porque puede estar ganando todos los años que quiera, si va, va a ganar. Digo, pero hay muchos años, digo, este es el último porque él mismo decide que se retira. ¿Quieres eso? ¿Lo va a hacer ya? O crees que un año más va a ir a... Este año pensaba que lo iba a hacer, pero no lo ha hecho. ¿Qué es que va a subir a Open? No, imposible. Tiene un problema autoinmune, tiene muchos problemas

con la comida. Vale, esa subida que le... No podría hacerlo, físicamente, muy difícil. Él lo ha dicho, creo, alguna vez. Vale. En plan, él ha dicho, sí. Yo tenía que pesar 140 kilos para verme como Derek Lansford o cosas así. Él salto. Sí, un 80 y 80 y pico, ¿no? 83, eso. 3, seguro, sí. Por ahí, claro. ¿Y eso no es habitual en el mundo del culturismo? Yo diría que la altura perfecta para Open es un 75 o algo así, para Open. Puedes ganar mucha masa muscular, quizás un poquito más fácil.

En relación... Sí, 90, por ejemplo. Yo, por ejemplo, como dices, estoy mirando un 78 y me gusta, digo, más o menos esto, y en una buena altura. Sí, porque puede ser muy grande, porque vas a ser alto en ese mundillo y encima no eres un gigante que te va a costar ganar masa, que flipes... No te va a costar ya no ganar masa, que se te vea. Que la relación sea buena, en plan, altura, peso. ¿Quién es el futuro de los Open? Derek Lansford. Más que Nick Walker, por ejemplo. Sí, sin duda. Sí. Sí, yo lo pienso, honestamente, creo que... Mira, Derek Lansford, el año pasado, yo creo de los pocos que le han permitido competir en Open, sin estar clasificado para el Mr. Olympia de Open. Como invitación o algo así. Una invitación. Porque él y Compitio, bueno, ganó el Mr. Olympia de 2012, le invitaron a un guest posing y en el guest posing le vieron tan descomunal en volumen que se plantearon dejarle competir en Open y competir en Open. Entonces él no estaba haciendo la preparación para Open. Entonces ahí le dieron rienda suelta, a pesar de lo que hice. Y haciendo eso, sin estar todo el año preparándose en plan con rienda suelta, te doy segundo de Olimpia. Qué bien. Es que es una pasada. Sin prepararse para eso. Él iba a otra categoría. No todo el año. Sí, no todo el año. No estuvo todo el año preparándose para eso. Sólo cuando le avisaron que podía. ¿Y ahora él va a estar ya all-in a Open? Sí, por lo que me dijo y por lo que ha dicho. O sea, ese va a ser el rival a batir durante un tiempo. Mira, yo conté en una foto con el escenario. Me encanta, es tan majo. ¿Qué? ¿Tú en teoría? Si todo va bien y tus planes funcionan, tú al año que viene estarás en el Olimpia. Si tus planes van bien. Bueno, este año, 2023, vas a estar. Si van bien, sí. ¿Qué tienes que hacer para qué? O sea, ¿qué pasos hay? Tienes que ganar un premio. El que sea. El que sea el año, te clasifica para el misterio Olimpia. Entonces, ya directo. Directo. 10.000 pavos. Sí, ganas de decir. Acá los 1.000 pavos que has dicho. Y ¿cuánta gente estará en Open? Pues depende del año,

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

porque al final clasifican todos los que van a los campeonatos profesionales. Es decir, si hay 30 campeonatos profesionales ese año, por calendario que coincide que hay 30, pues no van 30, porque imagínate

que uno gana dos veces, se presenta dos y gana dos veces, ya quita un puesto. Pero yo creo que el año pasado estuvo entre 25 y 30 participantes. Pero es tanto. Joder, es muy poco. Es muy poco, es una competición que parece exclusiva. Sí, no, no, es muy... La más exclusiva del mundo. Bueno, la más exclusiva es el Arnold Classic por invitación. Ah, no puedes clasificarte. Tienen que invitarte directamente. Sí, y normalmente van mucho 10 personas. Hostia. Es de Arnold. El Arnold Classic. Después de lo que has dicho hoy, no te va a invitar, ¿eh?

No, no, jodas. Es una de mis ilusiones de ganar un Arnold Classic.

Yo creo que él es un tío que está tan de pasada de todo, que puede comprender perfectamente lo que

has dicho, que tenéis ideas de físicos diferentes. Sí, a ver, no creo que lo vea. Arnold, si ves esto, hijo mío. Eh, pues sabes. Es uno de mis... Arnold Sezenegger es uno de mis pocos ídolos, ¿eh?

Me voy a extraerlo. Me muero. ¿Sabes que fue impulsivo? Sí, claro, pero es que él es americano y es Logan Paul. De hecho, presentaron, estuvimos ahí martelló en 2021, en marzo, presentaron el campeonato de bofetones en el Arnold Classic, Logan Paul y él.

Es verdad. Es verdad. Por cierto, a ver, tú hiciste... El Tok Fight.

Increíble. Ahí va a estar Arnold Sezenegger. Increíble. Este año habrá otro. Vamos a ir con otro ahí. Oye, yo sí. ¿Vas a que eres venir? Si me cuadrará vamos. Claro, tío. Yo quiero ir.

Estás ahí disfrutando con la gente. Me encantaría. Me tira ahí en la jaula. Te digo que me lo pasé muy bien. Estuvo muy guay. Y es complicado que yo esté enganchado en directo, en sí mismo algo. Me lo pasé muy bien. Cío, la que fue increíble. Dos contra uno. Dos contra uno. Es el top.

Fue el top. No era lo que yo pensaba que sería más, pero fue el top. Es que fue muy épico. Es muy épico, tío. Es que fue muy épico. Este año va a haber un 3 contra uno. Yo lo digo, ya lo digo, ya lo dejo. Ahí lo tendréis. Sí. Al otro no me va a mostrar. Es que era más, tío.

¿Cuándo lo vas a hacer? ¿Vos sabes? No tengo fecha exacta porque estoy cerrando flecos. Me encantaría ir. Pero va a ser entre finales de año, principios de año. Por ahí va a estar. Voy a ir. Vas a venir, ¿eh? Claro, tío. Pero tu mensaje.

No, no. Y te voy a invitar. Y tanto. Vas a ver muy bien. La gente que vino se lo pasó.

Honestamente, te digo que me lo hace muy bien. Pero cuando te digo muy bien, es muy bien. Me pareció increíble, tío. Yo estoy muy contento como fue. Fue una locura. Fue como el Coliseo Romano. La gente ahí encima metida. Estaba muy guay. Fue un show. La verdad es que me quedó...

O sea, es desatorguioso porque... Fue hasta... O sea, no sé si fue Ilya, pero estuvo el equipo.

Ahí... Estaba en Los Climén. Claro. Estuvo Climén en el gimnasio porque estaba Franco. Franco Tenaglia. Estaba ahí, que forma parte del Climén Club. Y estaba ahí... Sí, sí. Es que me parece muy loco. Estuvo increíble. Estuvo muy guay. Como muy bien presentado también, los intervalos muy bien hechos. Joder, a mí tú visteis ahí enganchado. O sea, a mí es difícil engancharme.

Ya. Y cuatro horas y pico que duró el evento. Me acosté tarde y todo, ¿no? ¿Qué para ti eso?

Me acostó tarde. Me acuerdo que me pasé de la cocina que tenemos ahí como una isla que estamos normalmente con los ordenadores. Se damos ahí. Me pasea a la cama. Y a Marta dormida, acuerdo. Yo... La muy mal, ¿eh? No, eso no funciona así, ¿eh? Los dos aguantando, ¿eh? Son dos visitas, ¿eh? Con los ordenadores... No, con todos los ordenadores enchufados a la vez.

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

Hostia, no, ahí te contaría el ordenador de abajo todo, pero vamos. Luego usimos a TV, el jefe fue que no me había pasado nunca. Esta año va a ser muy guapo. Yo creo que va a ser mejor. Tal vez la idea que tengo yo, que además la voy a ambientar diferente, va a ser una ambientación muy noventera, con una historia, yo creo que va a gustar. Luego fuera de cámaras te contaré, porque no quiero contarlo aún, pero lo voy a contar exclusivamente. Vamos ya con las últimas cositas. Una es un poco general. Ya, ya, no aunque... Aún queda... Yo puedo decir, eso queda en dos horas y

media. Una es... El mundo del culturismo... Esto es algo que llama es filosófico, ¿eh? El mundo del culturismo es un mundo de gente con baja autoestima.

Hay gente con baja autoestima. No te diría que todo el mundo.

Te entiendes por dónde voy, ¿no? Gente que se modifica tanto a lo hiperbólico, que seguramente viene de una infancia con baja autoestima, etcétera. Va por ahí o...

Problemas de TCS. Sí, sin duda, sin duda. Hay mucha, mucha gente enfocada eso. Tal vez digo, la gente más top no pienso que venga de eso. Normalmente, en la gran mayoría no pienso que venga de eso. ¿De dónde vendrá? No, es gente normal. Es gente normal, la gente más top. Pero sí que pienso que mucha gente que se respalda en el culturismo, en la parte más fina, estética, en lo que quieras de todo eso. Pues gente con problemas de autoestima, gente con TCS. Hay mucha gente que viene de eso. Que no es nada malo respaldarse en eso. Por ejemplo, Nick Walker, me acuerdo que contó una vez que, que joder, tuvo un problema con nuestros tocamientos, con un profesor y demás. Y le tuvo muchos años muy jodido y que es un trauma de la infancia. Y que tenía muchos problemas y que el culturismo como que le salvó de todo. Y eso es algo que dices, tía, tío. Te has salvado del culturismo, te has salvado de cosas malas. Es algo increíble, tío. Entonces, es algo bueno, al final si lo piensas. O sea, que se respaldan en eso, pero muchas veces es algo bueno. Lo malo es si luego te crea algo más, el propio culturismo. No sabes gestionarlo, porque el culturismo ya hay de veces que trae problemas. Por ejemplo, lo que te digo es un TCA y demás. O sea, ten cuidado si vienes de un TCA y te metes en el culturismo porque te vas a tener dietas muy restrictivas y cosas así. Entonces, tienes que tenerlo realmente superado. No puedes trasladarlo de una parte a otra. Por refugerte de una cosa no puedes empezar otra. Además, en una vida muy extrema, porque es extrema de todo, de comer, de ejercicio y

si eres un más tan bien química que está ahí y que quieras o no, da un poco más de subidas y bajadas. Sentar en terrenos un poco peleagudos, pues siempre me ha dado esa sensación de que el mundo del culturismo a veces es como un mundo de gente que lo mejor lo ha pasado mal y que de alguna

forma la manera de afirmarse ante el mundo y decir yo es que va algo más de lo que decías es ahora voy a ser como un superhéroe humano. Pues es cuerpos que no son casi ni humanos, que son gigantescos,

fuertes. Pero eso es un problema. Claro, eso viene de un problema. Es trasladar un problema a prácticamente otro, porque lo vas a trasladar. Vamos a acabar frustrándote con la nueva versión. Te da miedo, tío, que una vez tú te has dicho yo tengo fecha de caucidad, lo has dicho muy claro, te da miedo de que una vez llegue la fecha de caucidad y tú digas sabes que hasta aquí dejamos cosas, dejo de comer loco, dejo de hacer entrenos charados, dejo química y vuelves a ser humano. ¿Te da miedo mirarte y no gustarte? Nada. O sea, de hecho, tío, yo sé que voy a vivir muy comodo

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

con menos peso corporal, lo primero que quiero hacer es perder peso corporal cuando lo deje, yo quiero perder el físico y lo tengo súper claro. O sea, yo no, cuando más pequeño así que me gustaba el tener el físico y tal hará, yo tengo una testima muy clara, que no depende para nada del físico, me da igual, me da igual la esposa de estima gordo, me da igual la esposa de estima delgado. Sé que cuando, que cuando me retire, yo quiero perder el físico, estar tiempo sin entrenar, sin nombrarte de entrenar, no hacer dieta, estar tranquilo. Tío, si yo no me miro en el día a día, yo me hago una revisión, un check y, por ejemplo, cuando lo subé, lo subé Marta, yo no me veo, yo no miro las cosas, no, yo no las miro. O sea, yo no me guío por el físico, yo no me paro en el espejo y me miro y estoy así, estoy así, tengo más grasa menos, no. Yo me mando en mi plan, hago mi plan, hago lo que me toca y me olvido, yo no me miro el físico, te lo prometo que no miro el físico, yo no miro los checks, los checks, los recuerdo por delante, los recuerdo por detrás, se lo envió a mi preparador y me olvido, yo no reviso el físico. Así como no me gusta verme, en plan, yo grabo un vídeo para mi canal y a mí no me gusta verme, no te gusta. El físico igual, no me gusta verme. Tú no verás esta charla, por ejemplo, no te gustará verte. Sabe lo que pasa? Es que la emites en directo y quiero estar comentándola con la gente, tío. Ah, la vas a ver entonces. Es que la silenciaría incluso. A mí escucharme a veces rabia. Es que está verde lo que estamos hablando, ¿no? Para comentar. Sí, sí, sí. Sí, bueno, aquí buenísimo, cuando hablé de cómo fue el club. No, no va de coña, no va de coña, que yo te pregunté qué día salía y yo tengo agendado. A tu mañana, mañana sale. Mañana sale. Mañana vas a reaccionar a esto. No, no, yo mañana estaré en el chat, en directo. Yo le diré a mi gente que se meta en directo, porque yo quiero estar hablando con más allá de tu gente, yo quiero estar hablando con mi gente en tu chat, en directo. Qué bueno, qué bueno. Sabes lo que me refiero, o sea, tenerlo puesto en la tele con Marta, lo he hablado, o sea, mañana. No sé exactamente a qué hora es. Cinco de la tarde. Cinco de la tarde. Mañana a las cinco de la tarde estaremos Marta y yo en directo, sentados con la tele de fondo y comentando el chat. Yo creo que vas a recibir un cariño enorme. Pero porque para mí es muy especial estar en directo. Y al final yo se lo transmito a la gente. Claro. Yo lo que busco en redes es transmitirle a la gente. Entonces ya, o sea, me apetece, lo estrenas en directo y me apetece mucho verlo en directo, comentándolo con mi gente, porque yo lo venía diciendo antes, tío. Esto es un triunfo para mí, obviamente es un triunfo, pero es un triunfo para mi equipo personal, para la gente que está aquí, para la gente que no está aquí, vale, que al final también hay gente que no está aquí ahora. Pero es que es un triunfo para toda mi comunidad, el estar aquí, para mi comunidad que me sigue y para la comunidad del fitness en general, que estemos llevando las cosas más alto para la comunidad del culturismo, que las cosas estén llegando a la comunidad general de todo el mundo, tío, vosotros yo os veo como los comentaristas, la gente que empezasteis todo eso, la gente que se dedica ahora, pues de gref y va y toda esa gente. Es la gente más topo. Entonces cualquier cosa que la comunidad del culturismo pueda hacer con eso y que haga que la comunidad del culturismo se vea mejor y crezca, es súper positivo, es súper positivo. Entonces hoy estoy aquí, pero si está mañana de otra manera, era un montón de que lo haga porque está llevando al culturismo mucho más allá y a toda esa comunidad mucho más allá. Y ya ni te cuento a mi comunidad propia en plan,

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

la gente que me sigue a mí, el triunfo que es esto para nosotros. O sea, yo te lo digo en serio, esto es un reconocimiento a mucho curro, tío, estar ahí todos los días y a la gente que me apoya a dar equipo que somos nosotros, que estamos ahí todos los días con el portátil abierto editando vídeos, tío. Entonces esto es la apoya, esto es la apoya. Entonces mañana lo estaremos, estaremos en directo como recogiendo el trofeo. El olimpio o el olimpio. Pero fijate que lo que dices, ¿no? Que el mundo del culturismo cada vez es menos, un mundo ajeno, incluso que hay gente que podría pensar, cuatro frikis ahí con esos físicos y cada vez está haciendo más, más vamos a decir, más mainstream, ¿no? Están entrando, gente, incluso como lo que hacíamos, ¿no? De Chris Bumsted que ha conseguido captar a mucha gente que no sabe del culturismo, pero lo ve y le mola, le mola al rollo y tal, gente como tú que está llegando también a ese público, ¿no? Fuera del culturismo y que es bonito eso. A ti cuando alguien, pues esta es muy típica también, esta frase de, uy, no me gusta nada este físico, que eso es muy típico, ¿no? Hay mucha gente que no le gusta ese físico tan masivo. A ti te ofende, te sabe mal, ¿lo entiendes?

Me molesta en general que la gente opine sobre mi físico o sobre un físico en general, o sea, como no se opina de, o sea, como, es que no sé, opinar por el físico no me parece bien y ya está.

O sea, ¿sabes lo que me refiero? Es como, a veces, como, no racismo en ese sentido,

sabes, en plan, yo soy así, ya está y... Cusculismo. Sí, sí, no, pero ya, o sea, y si eres gordo, pongo muy bien el gordo y si eres flaco, eres flaco y ya está, está muy bien todo, tío, y si quieres ser culturista, pues eres culturista, aquí hay que respetarlo,

o no quiera, si te quieres peinar así, te peinas así. Y si yo quiero entrenar mucho y ganar más a muscular, pues ganó más a muscular, tío. Entonces, me molesta, sí que me molesta, pero me molesta

por el concepto, no porque a mí me vaya a afectar, me molesta por el concepto de que alguien se digne

a opinar sobre un físico. O sea, yo no opino sobre el físico de nadie. A ver, opino, quizá, si estoy viendo una competición de culturismo, o si tiene más forma en X o menos forma en X.

A mí me era analítico, ¿no? A mí me era analítico, pero no, es jugo, me da absolutamente igual el físico que tenga nadie, tío. Mira, vamos con dos cositas para la gente de a pie que está viendo esto, de forma muy resumida, ¿vale? Dos consejos, esos consejos, porque habrá gente que te verá y aunque tú, yo no sé si tú, tú no haces no tutoriales y cosas así, ¿verdad? De que de entrenamiento. De entrenamiento. Sí que hacemos, sí que hacemos, pero más, más, más, sí que hacemos. No lo promocionamos tanto y de más, porque sí que hacemos, pero bueno, es algo más pequeñito.

Pues te voy a pedir dos cositas para la gente que esté viendo esto y siente normal, que no quiere ser profesional, de nada, ¿eh? ¿Qué consejos les darías a la gente, a los chavales jóvenes y chavalas que van a empezar en el gimnasio? Son muy delgaditos y quieren ganar volumen y ganar peso.

Hablamos

de principiantes, hay gente que, o gente mayor da igual, pero que dice, va, voy a empezar. ¿A los que son delgaditos ahora? ¿Qué les recomendarías? Que entrenen con ilusión, con mucha ilusión, que intenten hacer las cosas bien, que se pongan más de un profesional, lo primero. Sí. Bueno, si no saben hacerlo o demás, pero que hagan las cosas con cabeza. Eso es lo primero, dentro de la sala, dentro del gimnasio, las cosas con cabeza y bienchas y que aprendan. Sobre todo con mucha ilusión y que aprendan. Eso es la primera parte de toda la sala. Luego, a nivel de nutrición, tío, yo no me pondría a hacer una dieta súper loca. Tienes que buscar una dieta que se adapte

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

mucho a ti, muy facilita de llevar, es lo que te digo. Yo tenía 17 años, mis padres no me dejaban tomar proteínas y me tomaba un batido, o sea, un batido, me tomaba un brick derecho de un litro. Entonces, si eres muy regadito, matate a comer, como sea, que se te haga fácil y demás. Como sea, no te ves a McDonalds, pero yo por suerte nunca he tenido mala comida en mi casa y demás en casa, en mis padres y eso. Pero come alimentos normales, huevos, leche, arroz, carnes y demás, echaré salsa si le tienes que echar, que se te haga fácil comer. No te vuelvas loco, no piensas porque yo como arroz por las tardes, arroz y pollo, tienes que comer tu arroz y pollo, no comete un bocadillo de jamón serrano. Pero comete, lo dis, fuérsate. Sí, disfruta, pero fuérsate a comer. Cuando no puedas comer más, un poquito más. Siempre un poquito más, un poquito más. Y cuando no puedas, pues, me debo ver con agua o tomar leche, proteína para arriba. Sí, lo digo coño, toma agua, obviamente. Sí, pero que comen, que tengo que comer mucho. Si quieres ganar, ganar músculo, ganar volumen. Y cuántos días, repito, gente normal, cuántos días recomendarías que hagan gimnasio, que hagan pesas. Ustedes, que al final lo que te he dicho al principio, creo que te tienes que adaptar, si tu de repente lo puedes hacer, como yo, que hago ocho sesiones a la semana, pues no tiene mucho sentido, sabes. Tú ya eres otro formato. Ya, pero me puedo esperar a mí y decir, ostia, este entrenado a los lunes, dobecer, o martes tal, o sábado, dobecer otra vez. No, no, entrenado tres días a la semana, que se adapta a ti, disfrutalo, disfrutalo, disfrutalo, hazlo bien, aprende. Si te gusta, ya subirás. Si tengas como ya subirás, como lo que te he dicho. Yo entrenado dos días a la semana, cuando empecé. Y muy rápido acabaron haciendo cinco. Pero yo entrenado dos, porque era lo que podía y me gustaba y disfrutaba y lo acabé subiendo. Yo entreno cuatro y no quiero entrenar más. Ya está. Porque el cuatro considero que más días, o sea, supero la media la semana, me va genial. Creo que entrenar más a mí me saturaría y me encanta. Y unas pesas me flipan. Pero para mí más sería perjudicial, porque me empezaría a saturar. Ya diría, ostia, tío, ahora. No, pero cuatro está perfecto. Entonces algún día con cardio y tal, extra, pero fantástico. Pero que la gente no se obsesione con ir siete veces a la semana al gimnasio, que yendo dos, tres, cuatro, pues tener un fisicazo que flipas. Nosotros sois profesionales, nosotros estáis en otra liga, jugáis en otro mundo. Yo, por ejemplo, una temporada que vinieron tengo un planteo de entrenar once a la semana. Pero, claro, pero el que me vea, yo ahora veo a gente que doble sesión, porque esto hace doble sesión, esta semana este, este año. Doble sesión, digo, no, bro, doble sesión, no hagas. O sea, no, no haga, porque esto hace doble sesión, no hagas tu doble sesión. Me refiero, al final tienes una vida normal de estudiante y no sé qué, cómo vas a hacer una doble sesión. Yo tengo gimnasio en casa y me dico a eso. Y si tengo que bajar la carga de trabajo, la bajo para entrenar más, sabes lo que me refiero. Si no tengo que hacer un directo o si no tengo que hacer, no sé qué de la empresa y lo tengo que delegar o retrasarlo, lo retraso para entrenar más, porque lo primero es el culturista. Es tu vida. Es mi vida, es mi pasión. Ya está, así es sencillo. Yo le doy a pedir lo contrario. Alguien que está con sobrepeso. Volvemos, alguien que no es un deportista y que está con sobrepeso y te ve a ti, que tú dominas tu cuerpo, ¿qué consejo le darías? Esa persona que está con sobrepeso y quiere adelgazar y quiere ponerse mejor. Yo te diría lo primero que no tiene porque hacer gimnasio, que haga actividad física en general, que consiga hacer actividad física, que si tiene que no solo cardio, pero si puede facilitarse las cosas a nivel de bajarse una

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

parada ante el autobús, quizá cosas de ese estilo, que era saga, que si le gusta jugar al pádel, pues tío, que empiece a jugar al pádel de forma más regular, que si puede ir al gimnasio, también vaya al gimnasio y se force uno o dos días a que sea al gimnasio. Si le gusta, por ejemplo, el pádel, pues que juegue un día al pádel, vaya otro al gimnasio y otro día a ganar. Es un ejemplo que se facilite las cosas, que se adapte todo lo que pueda y que haga cosas que le gusten. La masa muscular es súper importante y obviamente la gimnasia es súper importante, pero lo más importante es moverse y hacer cosas en general. Hacer. Si no te gusta el gimnasio y acabas no haciendo, no haces nada. Claro. Si en cambio, un día vas al gimnasio, otro juegas al pádel y otro sales de ruta por la montaña, porque te gusta mucho la montaña, aceso, adapta y tío, adapta y luego las comidas que no sean súper restrictivas. Para aguantar el hambre tienes algún consejo, hay algo que pueda ayudar, algún sustitutivo que más o menos pueda aliviar. No, no hay menos. O sea, yo tengo algunas cosas que hago yo, que puede ser, pero no se las recomiendo

a nadie que tenga sobrepeso y quiera bajar de peso. O sea, no se les recomiendo a nadie. Lo único que les recomiendo es que tenga una dieta que se adapte a él, que sea muy llevadera, muy muy llevadera y que no haga nada extremo. Que la sacrificio va a tener que haber. Y que si puede ponerse en mano emocional. Sacrificio, claro, que tiene que haber un poquito, pero que sea un poco de sacrificio al principio y que sobre todo que se adapte. Sostenible, ¿no? Que no pueda aguantar durante el tiempo. Sí, sí, sí. Pues es así. Por ejemplo, he visto que Ibai estaba jugando a fútbol, tío. Ya está. Sí, es que es perfecto. Es perfecto. ¿Te gusta jugar a fútbol? Pues, ostia, a jugar a fútbol es genial. Te va a hacer mucho más llevadera, un cambio físico. Entonces, también. Caso de Ibai es muy paradigmático. Va muy bien para explicar, porque es una persona

que lo está haciendo además público constantemente, va muy bien para explicar a alguien con sobrepeso,

que no es deportista, porque se nota que para él hacer deporte es un esfuerzo, es algo extra de su vida, que no comía bien, es un cambio radical de vida. Y creo que empezó con pesas y no se engancho.

Pero es que es normal. Pues ya está. Si no te gusta, haz otra cosa. Si no pasa absolutamente nada. Y lo

ha hecho súper bien, en blanco a fútbol o quieres jugar a... Yo vi el torneo que hice de Padel, el tío juega bien a Padel. Que juega a Padel de forma regular. Tiene coordinación, o sea que, pero al final tiene que hacer algo que le guste. Porque si no, no es sostenible.

Yo no le he visto jugar a fútbol. Yo que no te había subido un vídeo. Y dije, usted al cabrón juega bien a fútbol. Y a veces hace retos, quizá con el cúno o cosas así.

Y digo, sí, y digo, usted al cabrón juega bien. Entonces, qué me refiero. Si te gusta eso, obviamente la parte de la comida es más sacrificada, pero es un poquito más sacrificada. Pero al final si intenta la llevar a la parte del ejercicio físico y de la actividad física, esa parte es buscar a lo que te guste. Algún deporte, alguna actividad física te va a gustar, estoy seguro.

Yo creo que iba ahí y lo puedo conseguir por ahí. Con algo que le apetezca y que para él no sea un drama, porque hay gente con sobrepeso que es un drama hacer deporte, por ejemplo. Es un mal

momento. Tiene que encontrar algo que le guste, que le divierta. Yo creo que lo va a conseguir y

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

yo creo que está encontrando algo que le gusta. Y que sobre todo es algo que no lo tiene que hacer de forma superagresiva. Que es lo bueno de transmitir eso. Que es poco a poco. Si de aquí a dos años

ha conseguido un co-3 o lo que sea, ha conseguido coger una rutina de algo que le gusta, tener un cambio físico. Hostia, es un éxito total. Entonces que la gente a veces se le echa encima y demás y digo, pero si es que no lleva nada, acaba de empezar. Si lo que está haciendo es un cambio de mentalidad y lo está haciendo súper bien en ese sentido, está buscando lo que le guste, ya está adelante con eso. Claro. Que la gente encima se le echa encima. La gente está muchas veces del culturismo, del fitness y digo, no, no, no te sé si es encima. Si está haciendo algo muy positivo para lo que tú te dedicas. Y que se está promoviendo. No sale bien. Pues puede ser que no salga bien, porque no dos más dos son cuatro a veces. Hay momentos. Mira, yo hubo un momento que

me explotó la cabeza. El cambio físico de DeGrefg, un momento que estaba en su canal de YouTube, hablando de rutina de empujes. Por puzzlex o algo así. De rutina de torso pierna, dije, en qué momento el canal de DeGrefg está hablando de esto, está haciendo un cambio físico y dije, ¿dónde va a llegar el mundo del culturismo y del fitness? ¿dónde va a llegar? ¿no tenemos hecho? Dije, estamos ya, estamos, estamos en lo máximo. Un mundo muy raro por eso actualmente, porque por una parte tenemos como mucha obsesión por el gimnasio y por otra, veo más gordos que nunca en mi vida. Sí. Sí, yo sí. Yo no, tío. Yo por la calle no tengo sensación de que la gente ahora de repente es deportista a todo el mundo. Veo lo de siempre o peor. Mucho sedentarismo. Yo es que no se ha gustado acá. Creo que la gente que está yendo al gimnasio lo publica mucho, a veces demasiado. Al final tú te dedicas a ello, pero a veces también Ángela, Carmen y Raulillo. O sea, que no hace falta que me hagáis todas putas sentadillas que hacéis, porque ya os he visto doce veces, ¿no? Que hay mucha, también hay mucho póser en ese mundillo. Totalmente. Al final tú te dedicas a esto y si yo me dedica al fitness, pues te hago que hacer, ¿qué tengo que hacer? Pues poner metal, claro, pero la gente que no también está pesadita, ya lo sabemos que hacéis de portas, está guay, pero quiero que también hay mucho póser y que yo no tengo la sensación de que el mundo se esté como ahora volviendo deportista de golpe. Creo que hay mucho sedentarismo, muchísimo. Hay muchas redes sociales, muchas aplicaciones, muchas...

Son engañosas, yo creo, las redes, ¿eh? Eso también, obviamente, pero da igual. Creo que es un cambio positivo, el hecho de que se promueva y que poco a poco pues haya menos póser y...

Sí, ojalá, ojalá. Es que, o sea, en serio, lo veo tan positivo, lo que estamos haciendo y que está creciendo tanto, tío, es que, en serio, es que éramos como la última mierda, o sea, yo lo veía antes como que éramos la última mierda y ahora sí, ahora está creciendo mucho, también se hace mucho desde la federación y desde todos se está promoviendo mucho y muy bien, porque al final si tú vas, sí, promones el culturismo, tal y tal, no sé qué está muy bien y tal, pero de repente vas a un campeonato y es una mierda, pero es que ahora vas a un campeonato y te sientes que estás en España, en la AFB Pro League, que no escutre. Bueno, es que te sientes que estás

en el misterio limpia, es que hay veces que digo, pero como un campeonato puede estar también, mira, yo compito el 18 de junio. Sí. Tío, por favor, estate pendiente. 18 de junio, ¿eh? Está todas las entradas vendidas, o sea, mira el escenario, mira cómo es mirar todo en alicante.

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

En Alicante, vale, y que va a ser un montaje de la hostia. Si quieres ir, estás invitado. Hay un fiteato y todo eso. Es como, esto es como una especie de discoteca buena, bien, con palcos, con sillones VIP. De estas guapas, ¿eh? A ver, desde la AFB Pro League Spain, en la Emilio Martínez, que es el principal pronotor, es amigo mío, y desde aquí, decirlo, o sea, se saca la polla con un campeonato. ¿Qué hace? O sea, es increíble. ¿No te lo puedes imaginar lo increíble que es? Que sois una generación que estáis atraiendo gente, que sois también lo que era necesario. Pero lo que te digo, no es lo mismo, que traigas gente y cuando entres, vayas a un polio y por ti un municipal. Que es lo que ha pasado toda la vida en España. O que vayas a un supercampeonato. Tú te enganchas. Si quieres ir como público, quieres ir como atleta, quieres ir como todo. Claro, eres ciproco. Vosotros habéis permitido que entren patrocinios, public, dinero, y ellos os están dando algo que no dé vergüenza jena por lo que estáis cómodos yendo. Entonces, es un círculo que es perfecto y que permite subir al tema. Y está así. O sea, todavía queda... O sea, lo vamos a hacer muy poco. España estaba muy bajo. O sea, el culturismo era cosa de friquis. Hace cinco años, ocho. Sí, mira, hace 2017 se hizo el cambio de federación y ya se quedó... O sea, pues compestías como Paco Bautista. No lo conoce ni el tato. Paco Bautista hoy en día sería Dios. Es aquí, ¿eh? ¿Cómo de aquí? De Cataluña. De Cataluña. Sí, sí, sí, pero... Quería decir que tenía un físico, tenía un físico. Paco es dios, tío. Que si llegas heroi con redes y todo, sería como tú, sería uno de estos. Paco es dios, tío. Y él ha vivido la mierda de la federación de... O sea, la parte cultre del culturismo en España lo ha vivido. Sí, sí, totalmente. ¿No te interesa un día para traer aquí también, Paco Bautista? Oye, yo estaría encantado y es una leyenda. Es una leyenda. Yo ahora mismo, si quieres, cuando acabemos, te paso su número, es muy amigo mío. Yo estoy hablando con él el fin de pasado. ¿Ah, sí? Sí, justo. Te apito a ser muy buena persona. He hablado con él por teléfono. He educado muy... Muy buena persona. Yo grabo muchas veces con él, hasta en Valencia en mi gimnasio y en el otro. Yo he estado aquí en su gimnasio. Siempre que acabamos la temporada o algo así, nos hacemos ahí una visitilla. Qué bueno. Una comida o un tal. Sí, qué bueno. Y hablamos al final. Tío, al final, la gente con tanta experiencia y la gente que te puede ayudar tanto, es increíble.

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

Y yo a veces lo siento que hasta ellos aprenden también de nosotros.

Él me la ha dicho a veces, me dice,

tío, envidio un poco.

O sea, yo le admiro muchísimo.

Y cuando un día me dijo, como envidio un poco,

lo que estás haciendo y cómo estás sabiendo moverlo.

Y yo dije, joder, es pacotista.

Me está diciendo esto, ¿sabes?

Pues claro, porque él ha vivido esa parte.

Él lo podría haber hecho en esta época.

O sea, él podría haberlo roto en esta época.

Y imagínate con los gimnasios de ahora,

con las técnicas de ahora, lo que podría haber sido.

Él, por ejemplo, ahora, tenía su gimnasio,

el sandal, como de toda la vida, lo ha ampliado.

Imagínate para él ya, pues tiene 50 años o algo así.

Hostia, con todo el boom que está bien en todo,

un gimnasio de barrio, de tal.

O el school.

Ampliarlo, lo tiene, siempre dice,

petado de chavales, no sé qué.

Qué bueno.

Va creciendo el gimnasio.

Qué bueno.

Y es un gimnasio donde te puede ir,

una persona que ha estado cuatro veces en mi historia limpia,

ayudarte a entrenar contigo, a que mejores.

Es una familia.

Es una familia.

No?

Claro, puede ir en HET, digo, yo quiero ser un cachas.

Va a decir la frase.

No, y pues, oye, le meterán en la familia

y le ayudarán a entrenar y a mejorar.

Entonces, eso tío no está pagado.

Y la cota del gimnasio de Valdez, no lo sé cuánto vale, pero.

Gymnasio de barrio.

Madra, sí.

Pero su gimnasio de barrio, que lo han ampliado,

que lo han mejorado y que ahora.

Que no escute, que es un buen gimnasio y que tienes de todo,

para tener el mejor nivel físico.

Entrenaba ahí siendo culturista.

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

Imagínate, o sea, nivel o limpia.

Nivel o limpia.

Y ahora, ampliado.

Es un perfil muy interesante, además que ha vivido, ya te digo, la época un poco más oscura del culturismo, que en España era muy poco conocido, este mundillo, ¿no?

Sí, una época más.

¿Sóis vosotros que ahora estáis llevando esto ahí?

No hay poco más en la sombra.

Estamos ya al finalísimo.

Sólo queda una cosa, ¿eh?

Dos cosas, no, tres cosas.

No cuatro cosas, cinco cosas, seis cosas.

Tienes una hora libre, vamos allá.

No, mira, primero, quiero que me des mis putos regalos.

Eso ya no es primero, ya me da milagana, hostia puta.

Tengo que decirte que...

Se acabó, ya era tontería.

A ver, te podría traído como algo un poco.

Voy a cambiar esto, a ver, dar un trago para seguir con el agua.

¿Cuántos litros llevas, hevidos, hoy?

Pues yo creo que voy, a ver.

Llevaré ocho, siete y pico.

O sea, que estás casi al límite de lo que vas a ver hoy.

Sí, me quedo en una botella ahí.

No sé si esto es el coche, ahora me estoy...

Pero no las cuento, la saco a primera de la mañana

y sé que son las que son.

Y las voy repartir, a veces miro y digo,

hostia, voy mal y llego y me enchufo un litro de un lado.

Luego...

¿El tema de regalos?

Te voy a dar ya.

Te he traído algo que se adapta mucho a ti.

Mucho, mucho.

Una guitarra eléctrica.

Mejor.

Coño.

Te podría haber traído...

Un realizador que no hable.

No.

Lo puedo meter ahí, Nacho, Dios, ha sido un placer.

Gracias por tus años.

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

Ahora estamos con todo el tema de Sudford & Moon
y eso, obviamente, te he traído una camiseta de Sudford & Moon
en las pulseritas que has peatidas porque...

Genial.

Yo con el tema de Sudford & Moon,
soy muy, muy Sudford & Moon,
pero han disparado a mi hermano y yo voy a disparar siempre.

Tú siempre para arriba.

Muy lejos. Voy a disparar lejos.

Ya me caeré de donde me caiga.

Pero tú vas a ir para arriba.

Pero lejos, o sea, lo tengo clarísimo.

Entonces, yo te traigo una camiseta de Sudford & Moon,
pero te he traído...

Te la voy a dar primera camiseta de Sudford & Moon.

Venga.

Te he traído antes que nada.

Una para ti y una para tu padre.

¡Ah!

Vale, eso es lo primero.

Papi y Jordi.

Eso para que las tengas.

Sudford es muy mal.

Esto sí más.

Esto no es lo especial.

No.

Porque Sudford & Moon, man.

Esto no es lo especial.

Está mucho.

Siempre que le doy un regalo, estás muy contento.

Me hacía...

La verdad que Miguel ha aportado mucho ahí en el tema de regalos

y esto se lo ha ocurrido a Miguel

porque es algo muy tuyo.

Muy tuyo, tío.

Y le he traído otro a tu padre para ir a juego.

Que somos con lo pinipono, ¿qué?

Camisetas de tirantes, tío.

Camisetas de tirantes.

Hombre, que hoy es raro.

No es que hace una lluvia sin mal.

Tío, en serio, ya, verano, ya.

Ven.

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

Vuelvo de Dubái.
Que parecía yo de Dubái con el color
y de repente solo lluvia y mal.
Es cierto, es cierto, es cierto.
Para mi padre, voy a dar la L
porque pobrecico mío.
Tengo hasta ya.
Tengo hasta ya.
Tengo que decirlo.
Tengo que decirlo.
Sí, a lo mejor una M para mi padre.
No te voy a engañar.
Yo creo que tenemos.
Ahora te lo miro.
Mira, qué guapa.
Están muy chulas, ¿eh?
Están muy chulas, eh, papá.
Están muy chulas.
Están muy chulas.
Están muy chulas en blanco y bordadito.
Es un físico casi clavado.
Sí.
No te quiero engañar,
tenemos un físico tan igual
que la gente a lo mejor
cuando vea el plan
no sabrá quién es quién.
Tranquilo, no os preocupéis.
Pondremos un título para que
sepáis quién es quién,
porque es un físico idéntico.
Se te marca igual a mí
que a mí la vena, ¿no?
Del pecho que te cruce y todo.
Y los brazos son iguales.
Aquí estamos en el mismo nivel.
Me gusta mucho, ¿eh?
Me voy a poner, muchas gracias.
Te lo digo, en serio,
que creo que el tema de los tirantes,
por parte de Miguel,
ha sido una cierta.
Se nota que me ha visto

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

más de tres veces,
porque dos sabrá con tirantes.
Y jeuflo de los tirantes
me parece muy buena idea, tío.
Mi padre...
Mira, tío, te lo juro
que le voy a poner esto
y le voy a hacer una foto.
Creo que mi padre lo había visto
nunca en tirantes.
Pero tiene una camiseta normal.
Era para hacer la graza.
No, pero yo quiero verla
en tirantes en mi padre.
Ahora mismo lo que quiero es eso.
Y bueno, a ver,
estos son pulseras y pegadillas
y eso te dejo, pero...
Bueno, a ver.
Esto es de Sudford de Moon.
Tío, quieres una pulsera?
Y una banderita.
Pero de Sudford de Moon.
Es que yo con lo de Sudford de Moon
estoy muy...
Te mola mucho la idea.
Lo que te he dicho antes,
también de que me pongo
muy ñoño,
estoy muy Sudford de Moon a la vez.
¿Sabes?
Estás con esa mentalidad
de...
Para arriba.
Sí, sí.
De disparar lejos,
disparar lejos.
Y disparar lejos, tío.
¿Tienes disparar lejos?
La Moon.
Disparar a la Luna,
me refiero, disparar lejos, ¿sabes?
No como...

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

Bueno, Dragon Ball,
que se cargaron a la Luna.
Es broma, ¿eh?
Te lo cuento.
Ahora desapareció.
Todo empezó por Darlas Macarver,
que es un culturista que murió,
joven.
Hostia.
Y dijo en un vídeo,
así como...
Antes se grababan
otro tipo de vídeos,
también.
Era otra época.
Sí.
2017, si no digo.
Y dijo lo de Sudford de Moon
en un vídeo.
Era como la época más
de que yo veía vídeos
de motivación y tal.
Lo dijo en un vídeo.
Y desde 2017,
yo tengo lo de Sudford de Moon,
Sudford de Moon
y me rayo con lo de Sudford de Moon.
Tío, de esa época,
¿qué te parece el rich piano?
Rich piano.
¿Qué te parece?
Mira, me coincide un poco
con esa época.
Era esa época, ¿no?
De ese...
Sí.
Un poco...
Culturismo.
Un poco loco.
Un inaceptado.
Un inaceptado del mundo
del culturismo,
de competición.

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

No era aceptado él.
No, no era aceptado.
No era un tío aceptado.
Él quería ser culturista.
Y pues,
lo que te he dicho
antes un poco,
la línea es muy importante
en la propia forma que tú tengas.
Y él lo tenía una forma
estética para la...
Para la competición.
No la tenía.
No.
Entonces, claro.
Un inaceptado.
Un inaceptado,
pero...
Era todo un personaje.
Era...
Lo hacía muy bien.
Lo hacía muy, muy bien.
Muy carismático.
Muy carismático.
Lo hacía increíble, tío.
Pero...
¿Te gustaba su físico?
No tanto,
pero por lo que te digo,
no era un físico de competición.
Claro.
Entonces,
no era un físico
que me llevaba así tanto la atención.
Claro.
Mira,
él reconocía el uso
de aceites,
de aceos,
de horonicos...
En todo.
Esos sombreros y todo el...
Bueno,

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

pero él siempre habló
de todo lo que se metía.
Y eso es increíble, tío.
Sí,
lo increíble es que duró demasiado
porque el pobre que murió
con 38...
No lo sé,
pero también le conocía
el uso de cocaína.
Sí, no,
aquel elemento.
Se metía todo lo que estaba escrito.
A ver,
es que si tú al final vives
en un mundo de desenfrenos,
sabes qué puede pasar.
No?
Evidentemente.
Es un mundo de desenfrenos.
Sí,
y él vivía muy al límite.
Pero no pasa nada.
Es gente que lo que ha vivido,
lo que ha querido vivir,
y ya está.
No pasa nada.
A ver,
yo creo que...
Bueno, él ha elegido la vida.
Nadie le puso una pistola,
le dijo,
tomate ahora cinco rayas,
lo hizo porque quiso.
Oye,
le ha palmado temprano.
Bueno, pues,
hay gente que lo lo hace
y no va a palmar temprano,
cada uno que elija su vida.
Sí,
muchas veces hay gente
que dice,

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

madre mía,
¿está dónde hay algo?
Sí,
eso es otro.
Más a full,
tío.
Tiene esa peña
que se ha metido
hasta la lámpara,
hasta por el culo,
y sigues a los 84.
Aquí,
¿qué tal,
cómo estamos?
Es muy típica,
con el culturismo,
todos vamos a morir joven,
tal.
Y luego,
quizá te te tropeas
por la calle ahora,
¿sabes?
Podría ser.
Y yo tengo suerte
y me muero a los 90.
Claro.
¿Crees que estás acortando
tu vida con esta vida?
No.
No lo piensas.
No lo piensas.
Como yo tuve aquí a...
Pues que me siento tan...
Villano,
por ejemplo,
creo que me lo dijo,
que sabe que está...
Yo acepto que voy a pasar.
Yo acepto que voy a pasar.
Pero no pienso en ningún momento.
Yo creo que de forma feaciente,
creo que lo que está haciendo
es aptar tú,

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

crees que es una posibilidad.

No porque yo no me siento mal
en ningún momento,
en mi día a día,
como tal.

Te haces analíticas.

No, no, no,

una montona de analíticas.

Es un montón de controles,
cuando,
por ejemplo,
limpiezas.

Toda el tema...

¿Tú qué es hacer las influencias
de rejuvenencia?

De toques y cosas así.

Todas todas las veces
lo hacemos por competición.

Pastar,
sanos.

Antes de empezar una preparación,
analítica para ver
si puedes empezar la preparación
porque estás bien.

Si no estás bien,
la empiezas.

Tienes que recuperarte.

Entonces, tía, vas al médico mucho, tienes tus médicos privados, tienes tú todo y lo cuidas todo.

Yo me encuentro de puta madre en el día a día, yo no tengo dolores, yo lo único que siento es en volumen pesadero.

Lo que te he dicho, me siento lento, lento, sobre todo, yo me siento de puta madre, yo no tengo problemas.

Entonces, yo porque pienso que voy a cortar mi vida, así me siento bien.

O sea que tú vas a ir 94 años.

A ver.

Y no mal, me he enfado, ¿eh?

Te vendré yo con 300 y diré ¿qué pasa aquí, esto que me está marcelando?

No sé si quiero tanto.

A ver.

A ver, mami, mami.

94 años.

103.

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

Hombre.

Yo digo, tía, tía, tía, si me pasa el tiempo muy rápido.

Ya, eso es...

Yo creo que cuando hace muchas cosas también, ¿eh?

Él.

Cuando disfrutas, hace muchas cosas y todos te pasan el tiempo, ¿no?

Sí.

Y hoy en día que todo el día estamos con cosas que nos están entreteniendo, no tenemos mucho tiempo para aburrirnos.

Mira, te digo las dos últimas, una será que firmes esto, pero antes te voy a hacer una pregunta que siempre la hago a todo el mundo y que a veces puedo contestar y a veces no que es la siguiente, alguna vez...

Uy, qué miedo esto, así como de terror, ¿no?

Alguna vez has tenido alguna experiencia que pueda ser catalogada como paranormal, cosas extrañas, ruidos, sombras, opnis, lo que sea.

Sí.

Cuéntala.

La peor.

La peor yo te diría que era su única.

¿Venga?

Yo he visto una niña.

Bueno, yo también, que ahora vas por la calle ahora, ¿eh, tía?

No, no, no, no.

No era ese tipo de niña.

A ver, cuéntame la situación.

Mira, o sea, no es que me explaie, lo intento contar rápido.

No, cuéntalo bien, cuéntalo bien, como sea, como sea.

Mira, yo estaba...

Yo tengo mi...

Yo ver a Neo de Moreira, que está en Alicante, es seguro que él lo conoce, ¿no?

Es un pueblo...

Sí, sí.

Un pueblo...

Es un pueblo para la gente que lo puedo conocer.

Está cerca de Guénia Javea, es un pueblo costero, mucho más pequeñito, muy bonito, muy como...

Muy reservado, porque es muy pequeño y al final es como...

No exclusivo, pero yo voy desde pequeño y ver a que ya los últimos años está como muy en auge y...

Pero no cabe gente tampoco, entonces...

¿Qué es lo que es?

Un montón.

Yo tengo mi grupo desde pequeño, es un sitio precioso, ahora no voy tanto, pero bueno,

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

antes pues me iba todo el verano.

Y yo tengo mi grupo de amigos de allí, porque como que me cría allí, tengo mi grupo de amigos de allí que los amo y ahora no los veo allí, pero como somos mayores, somos cada uno de un sitio de Barcelona, no sé qué, de Madrid, del Coi.

Y podemos vernos durante el año.

Pero antes obviamente nos pasábamos allí todo el mes y estamos siempre juntos.

Y el primer año que teníamos 18 años íbamos en coche, yo me acuerdo, bueno, estábamos todos juntos y demás y yo siempre, cuando teníamos la moto y demás, llevaba a una amiga, a su casa normalmente, y ese año me acuerdo que íbamos en coche y la llevé a su casa, que estaba como en la playa donde verán llevamos todos de pequeña, luego nos empezamos a ir de la playa esa, que es una playa pequeña, urbanización y demás, entonces antes siempre estábamos por ahí, por esa zona y ahora pues ella seguía estando ahí.

Y al entrar hay una especie así como de curva, ya haces un recto y a la izquierda, o sea llegas a la playa, a la izquierda está a su casa, justo ahí en la playa.

En la curva pasamos la curva y llegamos a la playa y la dejé en su casa, di la vuelta, volví a la playa y ya llegué a la curva en el otro sentido, y había una niña vestida de blanco, no era un fantasma, no era un plan medio tal, no era literalmente una niña vestida de blanco, con la cabeza mirando hacia abajo, pero largo, sí, y cuando pasé con el coche, ahí está, se colabó y vino hacia mí un poco, literalmente, o sea, me refiero, era una persona física o no sé si era paranormal o no, pero claro, no sé, o sea, yo la da la sentí como normal, no era un medio fantasma, no era transparente, no, no era transparente, no, no, que es algo que siempre había mucha atención, y conforme pasó eso, que ahora era más o menos eso, era madrugada, vale, tarde, no, no era mega tarde, pero sí que era plena noche, sí, sí, sí, he hecho ahí no hay comercios, no hay nada, entonces como que ya no hay nadie y oscuridad dentro del cábitat, y lo que me rayó mucho, porque dije que yo me puedo haber rayado, pero yo cogí el teléfono, tal cual, con la inercia del coche prácticamente, miré por el retrovisor y la vi como así con la mano, como a un tal, y yo me acuerdo cuando pasé, le hice así, un plan, porque no era, no era ni, era muy rando. Pero por qué, aunque sea real, ¿por qué le haces a una niña que te haces así? No lo sé, pero porque no era, era como un fantasma, ¿sabes? Era algo para, era algo joder, era algo jodidamente fuera de lo normal, ¿sabes? No era eso normal, era una niña vestida de blanco que parecía muy real a las 12 de la noche en una curva, haciéndome así con la mano, el terrorífico. Pasé con la inercia del coche, seguí mirándome por el retrovisor y seguía estando, que es algo que me rayó mucho, que seguía estando, no era como una visión, nada, claro, y automáticamente cogí el teléfono, descolgué, llamé a mi amiga y me dijo, sin yo hablar, ¿has visto a la niña? Ustia. Y dije, me cago en la puta, me cago en la puta, ¿qué coño ha pasado? ¿Sabes, en plan? ¿Cómo sabía eso? Porque ella la había visto a la ira. Y no me dijo nada porque, y le dije, y yo le dije, voy a tu casa ya, no me atreví a ir por ahí, fui por otro camino, la recogí y ya estaba en la puerta, esperándome, se subí al coche y le digo, ¿qué cojones, en plan? Y dije, vamos a buscarla. ¿Y fuiste y se la curva? Me dijo ella, tío, no te he dicho nada porque pensaba que estaba alucinando. Claro. Y fuimos y ya no estaba, y ya estuvimos con la zona y ya no estaba, y al día siguiente estuvimos preguntando y tal. Y había rumores de que

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

ahí... Había rumores. De que ahí ya sabía algo. Sí. Hostia, ojo que era historia, es de las buenas que me han contado aquí, es de las, sí, sí. Te lo prometo, ¿sabes? Sí. Siempre que hay dos personas o tres que concuerdan en algo es cuando es más sospechoso. Tío, se digo en serio que lo más rayante es descolgar el teléfono para llamarla ella. Que te dijera eso. Y que conforme descuelgue, me diga, o sea, ha visto a la niña, ¿no? Dije, no puede ser, no, en plan, mira, me da como, me da como, este, ¿sabes? La chistada punto de llorar. No, no, en serio. Fue muy bien, fue muy bien, fue muy bien. Hombre, a ver, claro. O sea, fue muy bien. De noche, una niña, así. Yo lo sigo pensando y... Y sí, te da repeluz. Me acuerdo mucho del momento. Me vi en el momento, me vi en todo, tengo todo guardadísimo en la cabeza como fue. Hostia. Tengo como cada detalle en plan... ¿Has visto a pasar alguna noche por ahí? Todos los días que estoy ahí. O sea, que sigues y nunca has visto nada ni... Nunca más. Que heavy, ¿eh? Nunca más. Había mucho, pero cuando eramos pequeños, estábamos mucho en casa de un amigo y nos poníamos en la terraza, porque claro, estaba su padre dentro de casa, pero era una terraza así guay, ahí en la playita, y nos poníamos ahí que estaba a 40 metros de donde no fue eso, ¿sabes? Nunca volvía a estar en esa casa. Curioso, ¿sabes? No, no, broma. Si la niña está viendo esto, está invitada después del fuck you que le hiciste, que eso sobró, ¿eh? O sea, el fuck you, eso sobra. Ha insultado a fantasmas. Si tres a la niña quiero venir yo a conocerle que me voy a perdonar. ¿Cómo? No, tú a ella, por faltar al respeto, tío. Hacer el fuck you, que a lo mejor no llegue y te decía, hola. Y quiero que vengan a mi amiga también y le voy a perdonar. El susto... ¿Tú sabes? ¿Tú sabes? Ese verano. En mi casa de allí, de Moraira, tío, tú es como una arrojización abierta, tú dejas el coche y entras por la verjita pequeña, es como un grupo de verjitas bajitas, entras y entras por un camito de piedras, todo súper oscuro, la casa está arriba y mi cuarto está como en el garaje, lo que era el garaje antiguo y cuando fuimos como más familia y estaba aún más, me hicieron el garaje con un baño y yo estoy ahí y simplemente subo. Mira, tú sabes, cada noche con 18 años ese verano, que llegas tarde a casa con el coche por primer año en verano, que llegas tarde a casa, pasar ese trocito que dejas el coche, abrir la puerta todo oscuro, la zona de piedra hasta la habitación. Mira, eso era horrible. ¿Mirabas o no mirabas? Mira, iba corriendo. Iba corriendo, tío, con 18 años, no, no, lo pasaba fatal, lo pasé fatal. Todo ese... El resto de verano, ese tipo de cosas de por las noches. No te volaba mucho. No me volaba nada, tío. ¿Lo pasaba? ¿Nunca pasas visto algo? Porque este fin de semana lo vas a ver. La niña está viendo esto. Ojalá, tío. Si se aparece en tu casa. Mira, la casa nueva me la mato. No puedes desaparecer. Me jueves esa noche. Más mal que las escaleras de la casa nueva tienen como detector y se enciende solas. No, pues que sabes lo jodido que la vas a ver y no vas a detectar nada y esa es la putada. Claro, amigo. Porque no existe, porque en realidad es un espíritu. Entereo. Bueno, ¿qué pasa, niña? ¿Te imaginas que ahora... ¡Hola! Bueno, era una broma. Era yo, tenía los dos años. Un fallo. Historieta, eh, tío. Me ha volado, ¿eh? Porque hay veces que sí que es verdad que la

gente cuenta cosas muy guais. Sigue pensando que es la mejor que me han contado nunca y si no la has

visto, tienes que verla. Es una que contó Daimiel, Anthony Daimiel, yo creo que es la mejor. Esas increíble en un hotel de Estados Unidos durante mucho rato. Si no la habéis visto, mirad, es un clip que tú pones Daimiel, fantasma, hotel, te va a salir. Es espectacular. Lo miraré, lo miraré. La mejor, por eso está muy bien, porque sí que es raro que dos personas vean algo igual. Mira, a lo mejor sí que era una niña que se había perdido, o estaba con los amigos al lado haciendo la broma y ahora cuando pase un coche lo asustamos. Podría ser. A ver, no creo porque era muy pequeña. ¿Sabe lo que

me refiero? Sí, que era demasiado pequeño para estar las 12 de la noche con sus amigos para hacer una broma así. Escuchame, perfectamente, la podría ver, podría ver más, o un loco se baja y la revienta, ¿sabes? Me estás dando un susto que flipas a Daimiel, ¿sabes qué coño pasa aquí? Entonces, me parece raro como que los padres o algo la pusieran ahí, ¿sabes? O de inconscientes. Pues viste lo que viste, entonces ya sabes. Horrible. Sigue pensando a día de hoy que pudo ser una broma de alguien. Hay dos opciones. No me quedara porque era una niña muy pequeña, pero era tan real que me parece una broma. Te lo digo nestamente. Claro, sí, lo más probable es que sea una broma. ¿Sabes lo que no es una broma? Ese póster de Justin Bieber que vas a firmar, que vas a dejar la impronta tuya con lo que tú quieras. Tú puedes hacer cualquier cosa, afirmar frase, dibujo, lo que tú quieras, libertad absoluta. Que ha firmado todo el mundo, ¿eh? O sea, esto es histórico. Aquí tú también te sumas. Joder, ahora no sé qué poner, es que claro, le voy a tachar a alguien. Bueno, si tachas un poco, yo creo que queda bien ya como el grafitilo. Pás que tengo que renovar ya. Creo que creo que después de verano habrá sorpresa con el Justin Bieber de la suerte. Creo que ha llegado el momento. Claro, para hacer la nueva firma, hombre, por supuesto. A ver, si ves que sale poco aprieta el de esto y vas a salir más. Ahora sí, ahora sale más ya. La firma que vas a hacer para recoger el Mister Olimpia en un tiempo. Eso es histórico. Eso es histórico, ¿eh? O sea, esto es histórico, porque aquí acabamos de predecir tu Mister Olimpia. Aquí se ha predicho y un día y un día la gente vendrá a ver este clip. ¿Es verdad lo que dijo? No, Jordi, Virarán. Lo dijo aquí. Joan Pradelz ganó Mister Olimpia y aquí se predijo. Tío, recordáte esto. Esto es histórico. ¿Te has pasado bien? Me quedaría. Mira, te lo digo en serio. Traen de agua, que se queda. Me has hecho estar súper cómodo. Yo creo que nos llevamos una experiencia increíble y que como te digo una vez más, esto es un triunfo para mí, para mi equipo, para toda la comunidad del fitness y para mi comunidad, para mis seguidores, tío. Y hasta para mis haters y para todo porque esto está creciendo y vamos todos

a una, tío. Y te agradezco que des la oportunidad al mundo del fitness a estar hoy aquí y a que crezcamos y que el mundo del culturismo sea cada vez más grande, tío. Te lo agradezco mucho. Estamos.

Ah, sí, coño, es verdad. No, no, no, no. No cerremos. Para despedir. Vale, yo ya me despido. Vale, digo un beso y todo eso. Sí, sí, sí. Nacho, la cámara, la cámara esta. Vamos a ver a esta puta bestia parda sin camiseta. Es que ya es que la definición que tiene la dureza que se le ve. Nacho, ¿te puedes levantar un momento? Nacho, lo pillamos con la cámara esta. Pero esto, esto qué es? Es que... Es que... Sí, sí, levanta, levanta, levanta. Sí, sí. Madre mía.

Este asustado. ¿Se está viendo, se está viendo? Madre mía. Y la espalda, ¿verdad, espalda? Ya que

[Transcript] The Wild Project / The Wild Project #215 ft Joan Pradells | Su uso de sustancias, Toxicidad en el fitness, MrOlympia

estamos, es que vaya, vaya, puto volumen que tiene la madre que me parió. Sí, señor. Sí, señor, nen. Qué locura, tío. Las patas que me llevan, loco. Madre mía. Genio, tío, eres un fenómeno. Nos vemos después de esta auténtica barbaridad. Puedes decir lo que quieras a cámara y te despides tú. Os mando un beso, nos vemos el martes, jueves, más invitados. Seguimos, seguimos, seguimos. Yo a par de despedir el podcast como tú quieras. Ahí está tu cámara. Os quiero mucho, chicos. Vamos a muerte. Vamos a reventarlo el día 18 de junio del empro. Os quiero mucho a todos los que me llegué. Esto es un triunfazo y mil gracias, Jordi. Eres el puto amo. Te lo juro. Enano. Crack. Os quiero, chavales.