

## Empresas

NOTICIAS A  
UN CLICEmirates busca  
fuerza laboral  
colombianaManuelita y Qbano,  
entre los clientes de  
Architecture and  
DesignSsangYong, la  
empresa 1.150 en  
reorganización

Facebook



Twitter



Google +



LinkedIn

Jueves , Febrero 18, 2016

# Manuelita y Qbano, entre los clientes de Architecture and Design



**Medellín\_A** Tatiana Girardi el reconocimiento mediático y en las redes sociales le llegó en un buen momento de su vida. Ella, arquitecta y empresaria, desde hace poco más de un año se convirtió en una de las figuras fitness más importantes de América Latina. Por eso los halagos y los comentarios fuertes los toma con calma.

Tatiana es la nueva sensación entre los amantes del estilo de vida ligado al ejercicio y a la alimentación saludable. En su cuenta de Instagram tiene cerca de 450.000 seguidores y en poco tiempo se volvió un referente para miles de personas en Colombia, Estados Unidos y Brasil.

Lo que muchos no saben es que detrás de esa figura, entrenada a diario con mucha disciplina, hay una empresaria caleña muy exitosa, madre de un hijo de 11 años, quien tiene una rutina de trabajo y entrenamiento cuidada al detalle para poder llevar a buen puerto todos sus compromisos como profesional y como atleta.

“Empecé desde muy niña practicando atletismo con mis padres, quienes son amantes de deporte también. Solo hasta hace unos cuatro años me dediqué a las rutinas de entrenamiento en un gimnasio con un profesor personalizado y me interesé por aprender sobre alimentación y técnicas de entrenamiento”, dice Tatiana.

Ella, quien es propietaria de la empresa de diseño y construcción Architecture and Design S.A.S., creada en 2006, entre otras obras importantes construyó la planta de alcohol carburante del Ingenio Manuelita y desde hace más de una década construye los puntos de Sandwich Qbano en todo el país.

“El tener una empresa te permite ajustar sus tiempos. Solo me toca organizarme y distribuir mi día. Soy muy estricta con esa rutina para poder combinar mi papel de madre, mi trabajo y el deporte. He logrado establecer prioridades”, agrega.

### El fitness como estilo de vida

Tras cambiar su rutina de entrenamiento al CrossFit, hace casi un año y medio, Tatiana empezó a variar sus rutinas y métodos para hacer deporte. Además, una molestia en su espalda le hizo dejar de correr para pasarse a la natación. Y de paso se volvió una estrella en redes sociales.

En poco tiempo dos marcas internacionales Pro Supps, de suplementación deportiva; y Labellamafia, de indumentaria; la patrocinaron. Además, Expofitness, la feria más importante de estilo de vida saludable del país, la volvió su imagen para las ediciones de 2016 y 2017.

“En Tatiana vemos a una mujer, madre, ejecutiva y deportista que representa lo que queremos para nuestro público. Alguien que cumple a cabalidad sus diferentes roles. Es una mujer que se esfuerza a diario y a través del sacrificio ha logrado grandes resultados. Por eso es nuestra imagen”, dice Jorge Quiroz, gerente general de Expofitness, que este año se realiza del 19 al 21 de febrero en Plaza Mayor Medellín.

Así, entre una rigurosa rutina, los cuidados de su hijo y sus labores como arquitecta le saca tiempo a mostrarles a sus seguidores videos de ejercicios en Instagram o a recomendarles qué tipo de rutina es mejor.

“Lo de las redes sociales ha sido un proceso fuerte. Porque tiene varias caras. Una parte se agradece y otra te confronta. Hay críticas muy bonitas y otras muy fuertes. Esto me cogió en un momento en el que sé muy bien quién soy. Y dónde estoy parada. Me ha hecho crecer”, agrega Tatiana.

### Un día con Tatiana

Se levanta a las 5:00, prepara a su hijo y lo envía al colegio. Se toma un pre workout y sale a nadar hasta las 7:00 de la mañana. Después se va a la oficina o a visitar obras en diferentes lugares de Cali o Palmira. Siempre lleva en su lonchera sus alimentos preparados desde la noche anterior porque es muy exigente con su alimentación. Después de un día de labores, entrena a las 6:00 de la tarde CrossFit o algún otro tipo de rutina hasta las 9:30, cuando sale a recoger a su hijo de entrenamiento, ya que también es deportista.

### Las opiniones

**Raúl Ávila**

*Profesor experto en empresas de la Universidad Nacional*

“Personajes como estos ya son comunes y basan su estrategia en unos parámetros de mercadeo que impulsan a través de las nuevas tecnologías de la información”.

**Santiago Roldán**

*Profesor de mercadeo de la universidad autónoma de cali*

“Hay que saber manejar el empujón que dan las redes sociales y esta firma parece estar haciéndolo. Lo diferente es que aprovecha la imagen de su cabeza principal”.