

# La Portada

## ENTREVISTA



### Ramoncín Cantante

Ramoncín junto a nuestra periodista, Mónica

TEXTO: MÓNICA GIMÉNEZ - FOTO: DAVID HOLGADO

## “Al cuerpo hay que saber escucharlo”

**D**ecir que Ramoncín es leyenda viva del rock español puede sonar algo cursi, pero es que realmente lo es. Para muchos de los que ahora soplan cuarenta velas es indudablemente uno de los grandes. No en vano, algunas de sus canciones son auténticos himnos de la historia musical de nuestro país y ese mérito no puede discutírselo nadie. Le entrevistamos para acercarnos a su día a día y conocer sus planes de futuro.

### Ramoncín ¿En qué andas? ¿Qué estás haciendo actualmente?

Casi mejor deberías preguntarme qué no estoy haciendo, porque llevo un traje importante como colaborador en diferentes medios. Colaboro en dos programas de radio, “Afectos Matinales” de RNE y en el programa “Queremos Hablar” de Albert Castillón en ABC Radio. Además estoy en varios canales de televisión TDT, en el programa “Te damos la tarde” de Nieves Herrero en 13 TV, en Metropolitan TV y en “Catalunya Opina” de Canal Català TV. Con todo ello casi tengo que hacer encaje de bolillos con el tiempo, sin olvidar la promoción y todo lo relacionado con mi último disco.

### Pero sarna con gusto... ¿no?

Efectivamente, sí, sí, estoy encantado de formar parte de todos estos programas. Me está resultando más divertido que nunca, aunque recuerdo por ejemplo hace tiempo, cuando colaboraba en “Moros y Cristianos”, habérmelo pasado también muy bien. Me encantan las nuevas televisiones porque no hay mordaza, porque podemos opinar con libertad y, aunque la audiencia siempre es importante, la presión en este sentido no es tan grande. Además, las formas son distintas y eso es fundamental. Yo reivindico las buenas maneras en televisión: que el que argumente pueda hacerlo claramente y se le pueda oír. Particularmente procuro no tener un sesgo

“*Cuando hay que controlar el peso lo importante es seguir un plan de alimentación personalizado, como el Método Nova Line de la empresa Nova Diet*”

muy descarado. Tengo una ideología determinada pero estoy más cerca del pensamiento independiente. Y si me llaman por algo será. Mucha gente quiere ir a la tele a hablar, pero ser contortado requiere un ensayo. Hay que estar al día. A mí se me da bien porque soy un curioso impertinente.

### El pasado mes de septiembre publicaste “Cuando el diablo canta”, tu último disco ¿Qué nos cuentas de él?

Pues que hemos hecho un discazo. “Cuando el diablo canta” es magnífico. Toda la banda se ha dejado la piel en este trabajo y el resultado ha sido buenísimo. Por mi parte decir que, después de 10 años sin componer, he hecho el disco que quería hacer y como lo quería hacer, con intensidad pero muy al estilo de “Barriobajero”, un disco para mí entrañable porque ahí forjé mi relación con los fans. Diría que es el “Barriobajero” del 2011. Mis seguidores han agradecido el disco que hemos hecho... porque yo presumo de tener seguidores, no consumidores. Lamentablemente la industria discográfica se ha olvidado del aficionado y piensa solo en el consumidor. Yo estoy en otra onda. Hoy cualquiera vendiendo poco se coloca en el número uno. Las cifras de ventas ya no tienen sentido.

### Y en este momento de tu vida ¿Cómo te sientes?

Me siento agradecido. Hago lo que quiero hacer y además

me gusta hacerlo. Estoy preocupado por el mundo en el que vivo porque tengo hijos y me preocupa el futuro pero, por lo demás, lo único que me inquieta es saber si voy a tener la energía suficiente para hacer todos los discos que tengo en la cabeza.

### Avanzanos algo...

Me gustaría grabar la continuación de mi último disco, con canciones que compuse pero que descarté porque no encajaban en el concepto de “Cuando el diablo canta”. Son temas que requerían otro tratamiento y que, por tanto, quedaron fuera. Así es que quiero recuperarlas y dar forma con ellas a un nuevo trabajo: un disco muy limpio, con canciones más desnudas, más despejadas de instrumentación... De otra manera creo que perderían su espíritu.

Oye, y el rock y la vida sana ¿qué tal se llevan?

Yo lo he llevado bien toda la vida. Lo de sexo, drogas y rock and roll me parece una gilipollez. Sexo, buena vida y rock and roll, sí. Eso sí que lo firmo. No me han gustado nunca las drogas. Prefería las chicas y comerme una langosta. Por lo demás, para encontrarte bien hay que saber escuchar al cuerpo. El cuerpo te dice lo que estás haciendo mal y lo que te produce bienestar. A partir de ahí hay que rezar a los dioses para que no te pille una enfermedad importante, pero todos sabemos lo que es bueno y lo que es malo para uno. Luego también es importante retirarse a tiempo de lo que no te conviene, si no, después te retiran a la fuerza.

### Y el Rey del pollo frito ¿Cómo se cuida para mantener la línea?

La verdad es que nunca he tenido problema con eso. No he sido de engordar y como lo que necesito. Solo recuerdo una vez, en los años 80, que empecé a engordar un poco... Le puse remedio y listo.

### ¿Cómo? ¿Seguiste alguna dieta en especial?

Analicé lo que hacía mal y dejé de hacerlo. Dar una receta es complicado porque no todos somos iguales ni tenemos el mismo metabolismo ¡mucho menos la misma fuerza de voluntad! Creo que cuando hay que controlar el peso lo importante es ponerse en manos de profesionales y seguir un plan de alimentación personalizado. Poco a poco van surgiendo laboratorios y expertos capaces de marcar el camino, como es el caso del método de control de peso Nova Line de la empresa Nova Diet.

### ¿Qué planes de futuro tienes?

Tengo muchas ganas de escribir y necesito tiempo para escribir más. En breve tengo que entregar a la editorial un ensayo sobre los hombres escrito por un hombre. Creo que hacía falta un libro así. También quiero dedicarle un poemario a mi hermana fallecida y entrar también en el terreno de la ficción. Es complicado porque la literatura pide silencio, recogimiento, soledad y yo tengo una vida de muchos amigos, mucha gente y mucho movimiento. Además, escribir ficción requiere un esfuerzo distinto al de componer canciones... Ya encontraré el momento. Bueno, y aunque coja la pluma no voy a dejar el micrófono. Estamos preparando la gira de “Cuando el diablo canta” y ya puedo avanzar que el próximo mes de septiembre habrá bolo de Ramoncín en Barcelona.

## Método Nova Line

Por una pérdida de peso segura y efectiva



Nova Line es un método de control de peso que te ayuda a alcanzar tus objetivos, cuidando en todo momento tu salud y tu autoestima. Para ello, cuenta con un amplio equipo de profesionales de la nutrición que te guiarán y te asesorarán durante todo el proceso. Partiendo de tu composición corporal y teniendo en cuenta tu situación particular, tu Asesora te diseñará un plan de alimentación personalizado y ajustado a tus requerimientos, gustos y estilo de vida.

Los dos pilares básicos del Método Nova Line son: la educación nutricional (te permitirá entender qué hábitos debes modificar y la manera de hacerlo, para que puedas mantener un peso saludable y una alimentación equilibrada a largo plazo); y el factor emocional (Nova Line te acompaña en el proceso de pérdida de peso para que no estés solo y aprendas a detectar tus puntos fuertes y débiles, sintiéndote apoyado y comprendido ante cualquier dificultad).

Cada persona es diferente, por eso Nova Line también lo es. El Método se adapta a ti mediante sus 3 Planes de Acción:

- 1º) Tu Asesora te ayudará a marcarte **unos objetivos definidos y realistas**, divididos en etapas, de manera que esto te permita ser consciente de tus avances y mantener fuerte tu motivación en todo momento.
- 2º) En el camino a la consecución de tus metas, contarás con multitud de **estrategias**, mediante las cuales superarás cualquier obstáculo que surja en el camino (ansiedad, estrés, etc.).
- 3º) El Plan de **mantenimiento** te ayudará a conservar tu nuevo peso y a establecer unos hábitos alimentarios saludables a largo plazo, evitando así el efecto yo-yo.

En resumen, Nova Line no es una “dieta”, es un Método que prioriza el soporte profesional y humano como vía para alcanzar tus metas personales de control de peso,

*¿Te abrazas al Método Nova Line?*