

Esther Gutiérrez Sloan

Founder and President, SALSArotics®, Inc.

Chicago, IL

Después de dar a luz a dos niños en la década de los 80, Esther Gutiérrez Sloan, nacida en Colombia, buscaba una manera de volverse a vincular con su cultura y a la vez mejorar su salud.

“Empecé a pensar acerca de la música y el baile. Pensé que si podemos bailar como actividad social y para celebrar nuestra cultura, ¿por qué no podemos utilizar esa misma pasión para cuidar nuestra salud y bienestar?” dijo Gutiérrez Sloan.

Con ese propósito creó SALSArotics, un ejercicio aeróbico que incorpora música auténtica y los pasos de populares bailes latinos como la salsa, cumbia, mambo, merengue y otros. Con la ayuda de su esposo, Gutiérrez Sloan produjo un video de ejercicios de SALSArotics. El video fue considerado como pionero en su industria y hasta hoy en día continúa gozando de popularidad. Posteriormente, presentó SALSArotics a su comunidad de Chicago, ofreciendo clases y entrenamiento, y certificando instructores a nivel local.

“Nuestras clases instruyen a la gente acerca de la danza y la fisiología del ejercicio”, dijo Gutiérrez Sloan. “Puedes tomar lo que aprendes a la discoteca. También puedes modificar los pasos para trabajar a tu propio ritmo. ¡Puedes fácilmente quemar 500 calorías en una clase sin siquiera darte cuenta!”.

Para Gutiérrez Sloan, SALSArotics es más que una manera de mantenerse en forma. “El baile me mantiene cerca de mi país y de mi cultura. Cuando bailo cumbia, me siento como si no estuviera lejos de mi hogar. No es sólo el ejercicio físico, es también un ejercicio para la mente y una terapia emocional. ¡Me mantiene viva!”, dijo.



“El baile me mantiene cerca de mi país y de mi cultura”.

– Esther Gutiérrez Sloan

20 11

UN CONSEJO PARA TU SALUD

Bailar salsa es bueno para fortalecer tu resistencia y a menudo sirve como método para bajar de peso.

HEALTH TIP

Salsa dancing is known to build stamina and often serves as an effective weight-loss method.

After giving birth to two children in the 1980s, Colombia-born Esther Gutiérrez Sloan was looking for a way to reconnect to her culture while improving her health.

“I began to think about music and dancing. I thought, if we can dance to be social and to celebrate our culture, why can't we extend that passion to taking care of ourselves from a health and fitness standpoint?” Gutiérrez Sloan said.

She created SALSArotics, an aerobic exercise that incorporates authentic music and steps from popular Latin dances such as the *salsa*, *cumbia*, *mambo*, *merengue* and others. With the help of her husband, Gutiérrez Sloan produced a SALSArotics exercise video. The video was considered groundbreaking in the industry and is still popular today. She then introduced SALSArotics to her Chicago community by offering classes and training, and certifying local exercise instructors.

“Our classes educate people on dance and on exercise physiology,” said Gutiérrez Sloan. “You can take what you learn to the nightclub. You also can modify the dance steps to work at your own intensity. You can easily burn 500 calories in one class without even realizing it!”

For Gutiérrez Sloan, SALSArotics is more than a way to stay in shape. “Dance keeps me close to the country and culture from which I came. When I do the *cumbia*, I feel like I'm not far away from home. It's not just physical exercise. It's also mental exercise and emotional therapy. It keeps me very alive,” she said.

“Dance keeps me close to the country and culture from which I came.”

– Esther Gutiérrez Sloan

agosto/August

dom./Sun.	lun./Mon.	mar./Tue.	mié./Wed.	jue./Thu.	vie./Fri.	sáb./Sat.
	1 Volunteer at a local blood drive this month.	2	3	4	5	6 Bolivia Independence Day
7	8	9	10 Ecuador Independence Day	11	12	13
14	15	16	17	18	19 Don't forget to schedule an eye appointment for your child.	20
21	22 Time to renew your driver's license? Consider becoming an organ donor.	23	24	25 Uruguay Independence Day	26	27
28	29	30	31 Shop at a farmers market. It's a great way to eat healthfully.			