



# José Luis Bermell

Nutricionista colaborador de  
Fitterhood Foundation

Me llamo **José Luis Bermell Ruiz**. Nací en Valencia (España) en 1985, ciudad donde vivo y he vivido siempre.

Desde que tuve capacidad de decisión me he interesado por el deporte y todo lo relacionado con la salud. Soy Técnico Superior en Dietética pero empecé estudiando quiromasaje, osteopatía, me interesé por el radiodiagnóstico y finalmente de la forma más natural acabé especializándome en el campo de la nutrición y el deporte. He cursado Másteres en Nutrición Deportiva y Entrenamiento, y tengo formación en enfermedades inflamatorias intestinales, síndrome de intestino irritable y microbiota, entre otras. Pero sin duda, de lo que más orgulloso estoy es de mi formación complementaria. Siendo autodidacta, leyendo, investigando, experimentando y aprendiendo de los mejores es cuando más he crecido.

Me encanta la investigación y la divulgación. Me encanta aprender directamente de la fuente y vivo, como la buena ciencia, en constante evolución y siempre abierto al progreso.

Toda mi vida ha girado en torno al deporte, no recuerdo época en la que no haya practicado o competido en alguno. Con cinco años practicaba Taekwondo, después Full Contact, Grappling, MMA y actualmente soy boxeador amateur federado. Además, siempre he jugado a fútbol hasta que dos lesiones graves de rodilla me obligaron a dejarlo. Siempre lo he combinado con entrenamiento de fuerza, del que aprendí mucho, por las buenas y por las malas.

Vivirlo en primera persona me ha ayudado a tener una perspectiva muy amplia sobre la salud y el deporte y muchas herramientas para abordar sus problemas.

Estoy encantado de poder compartir mi experiencia y como siempre de poder seguir aprendiendo.