S&S
SPORT&STYLE SUPLEMENTO DE ESTILO DE VIDA DE DIARIO SPORT

Operación retorno

Entrenadora, profesora y triatleta, **SARA CARMONA** es un referente en el mundo del fitness. Enseña, prescribe, motiva y ahora nos da las pautas para volver a hacer deporte tras el confinamiento

Ya ha llegado el deseado momento de poder salir y entrenarse fuera de casa, pero esas ganas pueden llegar a ser muy peligrosas. Nuestro cuerpo ha estado prácticamente parado y, aunque lo hayas puesto en movimiento con sesiones 'indoor', no es lo mismo. **Sara Carmona**, que sigue con sus sesiones a través de su cuenta de Instagram, nos da unas pautas imprescindible antes de calzarnos las zapatillas o subirnos a la bicicleta:

1 Menos es más. Es importante que te tomes esta salida como un INICIO, no quieras recuperar todo lo perdido, eso sería un error.

2 Adapta tu cuerpo. Cuando empiezas, es importante adaptar tu cuerpo a los nuevos estímulos. Por ello es importante hacerlo de manera progresiva y dejar que músculos, ligamentos y articulaciones estén preparados para el nuevo movimiento y las nuevas exigencias.

3 NO objetivos de tiempos ni ritmos. No es momento de fijarse metas a corto plazo. Busca sentir tu cuerpo, tu respiración, tu respuesta ante los nuevos estímulos y DISFRUTA de este nuevo comienzo.

4 Aplica todo lo aprendido. Seguro que muchos no habéis parado de entrenar, que habéis aprendido cosas nuevas y que además muchas de ellas puedes transferirlas a tus prácticas de siempre, como es correr, ir en bici, nadar... Es momento de seguir potenciando aquellos aspectos que has trabajado y que te van a seguir sumando en tu día a día.

5 Mantente motivado. Ahora es muy importante para seguir con una actitud positiva y una mente fuerte.

6 Planifica. Que el ansia no te juegue una mala pasada. Es momento de crearse una nueva rutina, de seguir alternando lo que hacías en casa y poco a poco ir incorporando aquellas prácticas que hacías fuera. La planificación te ayudará a seguir una buena rutina, a mantener un orden y, sobre todo, a evitar lesiones.

Puedes seguir a Sara Carmona en:
IG @sara.carmona.h
www.arribaysaracarmona.com

El síndrome de la cabaña

¿Tienes miedo a salir a causa de la Covid19? Si presentas síntomas como ansiedad y miedo, además de una incertidumbre mayor de lo normal ante el desconfinamiento progresivo, debes pedir ayuda psicológica. Lo advierte la directora técnica de **Clínicas Origen**, **Pilar Conde**, para quien la situación que estamos atravesando nos hace susceptibles de padecer el llamado Síndrome de la Cabaña.

Este trastorno, aún no reconocido en los manuales de psicología, viene a consistir en un conjunto de reacciones de temor e inquietud que suscita a un individuo ante un cambio inminente de entorno, del aislamiento a un ámbito de movimiento y relación. El aislamiento en casa (a veces total si vivimos solos), que hayamos padecido perdidas significativas, el miedo a que a alguien de los nuestros le suceda algo o a contagiarnos nosotros mismos son razones que llevan a padecer alteraciones anímicas, estados ansiosos y otros problemas de conducta.

LOS ESPECIALISTAS ACONSEJAN:

- Ir retomando las actividades del día a día, conforme vaya ampliándose la desescalada.
- Ir enfrentándose de manera progresiva, tanto en el tiempo como en las distancias, manteniendo las medidas de seguridad.
- Mantener contacto con familiares y amigos, siguiendo las pautas de las autoridades.
- Expresar nuestros temores, entenderlos, validarlos y elegir el camino de afrontamientos que queremos.

Fogones encendidos

El estado de alarma, decretado por el Gobierno a causa del Covid-19, cerró muchas cocinas. Bares y restaurantes de mayor o menor tamaño tuvieron que apagar temporalmente los fogones. Pero la reinvención ha llegado a estos establecimientos y tanto el 'take away' como el 'delivery' se han sumado con fuerza a esta 'nueva normalidad' a la que nos ha empujado la pandemia.

Cierto es que bastantes de ellos ya contemplaban en su oferta las opciones de recogida y/o reparto a domicilio, pero la situación actual ha empujado a muchos otros a ofrecer otras posibilidades para tener los fogones encendidos y mantener, al menos, una parte del equipo humano.

En Barcelona, restaurantes como **La Muns, Fish&Chips, Gonzalo&Co, Pizza Market, Vapiano, Teresa Carles, Can Pizza, Kao Street, Nomo Moto, Tandor, Pizza Parking, Udon** o **el Mercader de l'Eixample** ya ofrecían el servicio 'delivery' antes del estado de alarma y siguen más activos que nunca. Todos sus pedidos pueden maridarse con vinos, refrescos y todas las propuestas de la firma **Damm**.

Bicnic, Mont Bar, Aspic y **Que si cou** se han sumado también al 'take away', por lo que es posible degustar sus propuestas recogiéndolas en el establecimiento para llevar a casa.

ASPIC

Una de las tiendas gourmet de referencia con propuestas de alta cocina y productos cuidadosamente seleccionados.

ASPIC PAU CASALS
Dirección: Pau Casals, 24
Teléfono: 93 200 04 35
ASPIC DR. FERRAN
Dirección: Doctor Ferran, 23
Teléfono: 93 250 38 78
www.aspic.es

EL MERCADER DE L'EIXAMPLE

Cocina catalana tradicional y ecológica que prioriza los productos de proximidad y temporada. Cocinan pescado capturado de forma sostenible.
Servicio 'delivery' y 'take away'

Dirección: Mallorca, 239
Teléfono: 93 272 07 05
www.elmercaderdeleixample.com

PARKING PIZZA

Gran variedad de pizzas y cocina italiana tradicional.
Servicio 'delivery' y 'take away'
Dirección: P. Sant Joan, 56
Teléfono: 93 541 80 11
www.parkingpizza.com

BICNIC

Hamburguesas, alitas de pollo, bravas arromescadas o tiras de pollo empanado son algunas de sus propuestas
Servicio 'take away'
Dirección: Girona, 68
Reservas: 93 380 47 64
www.bicnic.com

S&S
SPORT & STYLE
Directora: Carme Barceló
Email: sportstyle@diariosport.com
Teléfono: 932279400

SÍGUENOS EN:
sport.es
@sportstyle
@sportstyle15