



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



**CLARA LAGO**

# Vida ECO

- ZONA VIP Eventos, celebrities y solidaridad
- FITNESS
- ESPACIO FOODIE Kéfir, la vuelta de un clásico

Es vegana, entrena duro y a diario y es una mujer comprometida con diversas causas sociales. Su preocupación por las personas y el medioambiente la llevó a crear junto a Dani Rovira la Fundación Ocho Tumbao. Vive y siente sano.



**CLARA LAGO** LA ACTRIZ ENTRENA A DIARIO, SIGUE UNA DIETA VEGANA Y LIDERA LA FUNDACIÓN OCHOTUMBAO CON DANI ROVIRA



CARME BARCELÓ

**S**oy vegana desde hace un año y medio y me siento mejor que nunca". Para **Clara Lago** la vida es compromiso y si hace falta, lo lleva al límite. El deporte es su 'padrenuestro' diario al que dedica "todo el tiempo que puedo. Combino spinning, TRX, body combat y salir a correr unos kilómetros con el Pilates, que me da una base brutal". Pero su salto de calidad lo dio con la alimentación. Concienciada al máximo con el devenir del cambio climático y el medioambiente -que la ocupa y la preocupa muchísimo-, la actriz protagonista de la película española más taquillera de la historia decidió dar un giro y convertirse al veganismo. "Si algo me quita el sueño -explica con pasión- es el medioambiente. Nos estamos cargando el planeta. La contaminación, la despreocupación por lo que le sucede es algo que me empuja a luchar, a intentar hacer cosas para concienciar, para abrir los ojos a una realidad que nos está dando en la cara. Inicié la dieta vegana porque es una de las cosas más bestias que puede hacer una persona en su día a día. Vi un par de documentales que me abrieron los ojos con el tema medioambiental y el impacto que tiene el consumo de carnes y lácteos. Ese día hice un 'clic', hasta el momento, definitivo"

**SOLIDARIDAD Y COMPROMISO** Sus inquietudes las tenía tan claras como su nombre pero le faltaba el guión para ordenarlas. Fue su



# Deportista y activista

pareja, el actor **Dani Rovira**, el que "sembró en mí la semilla de la concienciación. El es el motor de la **Fundación** y me uní a ellos. La base de **Ochotumbao** son las galas benéficas que hacemos en Málaga, en las que ayudamos a

otras asociaciones que luchan por las personas, los animales y el medioambiente a conseguir recursos". **Clara** tiene más apellidos que los de la célebre película y todos vinculados al compromiso y a un estilo de vida saludable.



**"Cuando conocí el impacto que tiene el consumo de carnes y lácteos en el medioambiente decidí ser vegana"**

## Mujeres que brillan

**Clara Lago** desveló las claves de su éxito junto a las 6 mujeres más brillantes de España en la conferencia organizada por **Joma**: **Patricia Herrera**, campeona de kickboxing; **Casilda Sánchez Varela**, escritora y premio Goya al Mejor Documental; **Cristina Aranda**, Doctora en lingüística; **Luz Rello**, investigadora social y **Clara Grima**, matemática.



## Película de récord

'Ocho apellidos vascos', la película protagonizada por **Clara Lago**, **Karra Elejalde**, **Carmen Machi** y **Dani Rovira** ha batido todos los récords. Además de ser la más taquillera en el cine, también fue la más vista de todos los tiempos en los pases que se hicieron en diversos canales de TV.





## Zona Vip

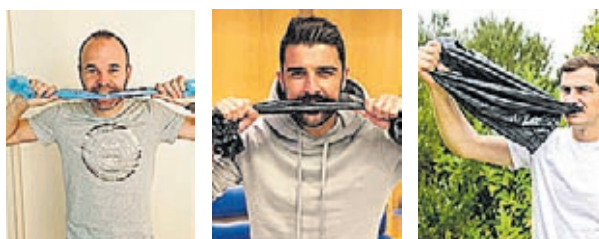
### #PonteDeRojo contra el SIDA



La **Fundación Lucha contra el Sida** y su embajador **Jesús Vázquez** presentaron en la **Antigua Fàbrica Damm** la nueva edición de la gala **People in Red**. El evento se celebrará el próximo 19 de noviembre en el MNAC y contará con la actuación de **David Bisbal, Antonio Orozco**, los cantantes de **OT Aitana, Amaia y Alfred García, Carlos Latre, Juan Carlos Ortega y Los Morancos**. La campaña digital **#PonteDeRojo** ya se ha puesto en marcha y el **Dr. Bonaventura Clotet** explicó, una vez más, que "el Sida no es una enfermedad del pasado. Cada año causa más de un millón de muertes".



**Sandra Ibarra y Cósima Ramírez** mostraron su perfil más comprometido en la campaña 'Recicla el vidrio por ellas'.



**Iniesta, Iker Casillas, Cesc Fàbregas y David Villa** apoyan la Campaña impulsada por **National Geographic España #YoElijoPlaneta** para concienciar sobre los millones de toneladas de residuos que acaban en el mar.

## Espacio Foodie



El restaurante **Cachitos Diagonal** se ha consolidado como uno de los referentes gastronómicos de la ciudad condal. El chef **José Vega** se renueva constantemente adaptándose a diario a los productos más frescos de cada estación.



**Carme Rusalleda** presentó en el **Hotel Mandarin Oriental** su libro 'Felicidad', que se inicia desde la visión actual de su gastronomía para hacer un flashback y repasar los grandes momentos de su trayectoria.



Los establecimientos gourmet más emblemáticos de Barcelona y Madrid se han sumado a la edición solidaria de **Hotel Tapa Tour**. Los cócteles de **Manel Vehí** aún pueden degustarse en el **Grand Hotel Central**.



## Fitness



La cuádruple medallista olímpica **Andrea Fuentes, Leilani Torres y Odeclas** han diseñado un bañador y unas mallas para mejorar el rendimiento deportivo con un sistema métrico definido visualmente por colores.

La firma **Victoria's Secret** sigue apostando por el deporte y ha presentado su nueva colección.



**Nike** lanza una nueva y atrevida colección que firma junto a **Patta**, 'Publicity. Publicity. Wohooooow!'



**Believe Athletics** presenta su colección inspirada en bailarinas de los años 50 con una campaña de 'mujeres reales'



El chef **Enrique Valentí**, del restaurante **Marea Alta**, y **José Pizarro**, autor de 'Cataluña. Una aventura gastronómica', presentan el 25 de octubre un menú a cuatro manos en torno a la cocina.





**En familia**

# **Kéfir, la vuelta de un clásico**



**E**l interés por el cuidado de la salud es cada vez más evidente en la sociedad actual. Esto se refleja en una voluntad creciente por llevar una dieta variada y equilibrada. En este contexto, las opciones de alimentación saludable evolucionan constantemente, ya sea a través de propuestas novedosas o recuperando alimentos que habían perdido el protagonismo que merecen. Nos encontramos así con alimentos como el kéfir, una leche fermentada con miles de años de historia que ha regresado para quedarse.

El kéfir es un pariente muy cercano al yogur, ambos ya venían elaborándose en el Medio Oriente y el área del Cáucaso desde hace más de 5.000 años. Su nombre procede de la palabra turca keyif, que significa "sentirse bien". Se trata de una leche fermentada desarrollada a partir de la combinación

de 30 cepas distintas de fermentos y levaduras, creando un alimento único muy apreciado por su distintivo sabor y por ser beneficioso para la salud. El kéfir es fuente de calcio, que es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales, y consumido solo o en preparaciones de todo tipo (batidos, salsas, etc.), gana cada vez más seguidores gracias a sus beneficios y nutrientes.

**VUELVE EL KÉFIR DANONE** Junto con el yogur, el kéfir fue uno de los primeros productos que el fundador de Danone empezó a producir cuando creó la compañía en la Barcelona de principios del siglo XX. Su objetivo era hacer que este producto fuera accesible para todos. Se trata, por lo tanto, de un producto unido de forma muy especial a la historia de Danone. El kéfir era la opción caucásica que se quería ofrecer en 1919 como complemento al yogur, éste último de inspiración mediterránea y sabor más suave. Cuando están a punto de cumplirse 100 años desde el nacimiento de la compañía, el kéfir Danone vuelve a los lineales. Elaborado con ingredientes de origen 100% natural (leche, fermentos vivos y levaduras), esta leche fermentada líquida posee un toque ácido que le confiere un sabor muy diferencial. Integrado en la familia Edición 1919, el nuevo Kéfir Danone se presenta en botellines individuales de 265 ml.



**SPORT & STYLE**

**Directora:**  
Carne Barceló

**Email:**  
sportstyle@diariosport.com

**Teléfono:**  
93 227 94 00

**SÍGUENOS EN:**



sport.es



@sportstyle\_



@sportstyle15