



SPORT&STYLE SUPLEMENTO DE
ESTILO DE VIDA DE DIARIO SPORT

La presentadora de TV es todo un referente en deporte y estilo de vida saludable. La diseñadora, esposa de Víctor Valdés, ha lanzado una colección de baño que está triunfando en todo el mundo. Juntas comparten entrenamientos, solidaridad y proyectos. Sociedad ilimitada.



YOLANDA CARDONA & ELSA ANKA

Esplendor en la arena

INMA QUESADA

YOGA. Elige la modalidad más adecuada para ti ● ZONA VIP ● EN FAMILIA. Hidratación divertida para los más pequeños

YOLANDA CARDONA & ELSA ANKA. LA DISEÑADORA, ESPOSA DE VÍCTOR VALDÉS, Y LA PRESENTADORA ENTRENAN JUNTAS EN LA PLAYA DE GAVÀ

Sociedad Ilimitada



CARME BARCELÓ | INMA QUESADA FOTOS

Compartir es vivir, ambas lo saben y lo practican. Aunque ahora las separen 600 kilómetros, **Yolanda** y **Elsa** siguen marcando en su agenda un día al mes para hablar, entrenar y crear proyectos juntas. Cargadas con sus pesas, bolsas de deporte y agua de aloe llegaron puntuales a su cita de este mes. "Practico deporte casi a diario si mis tres hijos me lo permiten - explica **Yolanda Cardona**- porque me ayuda a sentirme bien al final de la jornada y a mantener la forma física. ¡Aunque correr todo el día detrás de ellos también ayuda! Siempre que puedo me gusta hacerlo acompañada y con **Elsa** preferimos que sea al aire libre, cerca de la playa".

Todo un referente de un estilo de vida saludable, para **Elsa Anka** el deporte es "mi forma de desconectar, de sentirme mejor y de 'quemar' estrés -asegura-. Me gusta entrenar con Yolanda aunque me da mucha 'caña' (ríen ambas). Es una persona con la que es muy fácil compartir". Acaba de terminar un curso de mindfulness que "me ha situado en un lugar más cómodo emocionalmente para esquivar, por decirlo de algún modo, momentos que antes me generaban tensión, angustia, inseguridad... Lo recomiendo 100%".

MODA Y SOLIDARIDAD. Mujer emprendedora, **Yolanda Cardona** decidió fundar la firma **SandaSS Beach** "porque quería crear una marca de moda 'BeachWear' con una identidad propia a través de una gama de diseños que fueran atractivos y frescos. Quise también que tuviera un concepto muy original que la identificase en medios digitales y redes sociales. Por eso nuestro lema es #LucetedeArena. Algunos de los modelos pueden utilizarse también para practicar deporte".

Mientras toman un té, planifican la futura colaboración del matrimonio **Valdés** con la Fundación **Iván Mañero**, de la que **Elsa Anka** es la responsable de RRPP. "Me gustan los proyectos del **Dr. Mañero** y vamos a colaborar en breve con él", avanza **Yolanda**. Sumar esfuerzos más allá de los físicos. Objetivo cumplido para este tandem único.

Una nueva vida e

De la portería al banquillo. Aunque entrar en sus planes, Víctor Valdés rada como entrenador del Juvenil A a la familia a iniciar una nueva mudanza. Cardona, "no ha supuesto ningún problema, Víctor ya tenía decidido información para conseguir el título de acompañamos. Tras unos meses, v que decidimos quedarnos a vivir y Barcelona siempre se echa de menos amigos allí, siempre que podemos



FICHA TÉCNICA

Fotografías: **Inma Quesada**. IG @inmaquesada_photo
Localización: **Platja de Gavà**, Barcelona
Peluquería y maquillaje Elsa Anka: **Olga Bartolomé para Backstage BCN**
Extensiones de pestañas Elsa Anka: **Marta para Lashes & Go** (Balmes, 351. Barcelona)
Peluquería y maquillaje Yolanda Cardona: **Ángel Peluquería**



en Madrid

En un principio parecía no ha debutado esta temporada del Moratalaz. Ello obligó a Yolanda Cardona a buscar un problema. Al volver de iniciar los cursos de entrenador y por ello le vimos a los niños tan felices no cambiar nada. Aunque los niños, al tener mucha familia y vamos a visitarlos". Yolanda



da cuenta que "Víctor está muy tranquilo y centrado en el inicio de su nueva carrera como técnico y, sobre todo, contento de poder trabajar en lo que más le gusta a diario".



Yolanda Cardona ha revolucionado las redes sociales con su línea de baño y deporte de la firma **SandaSS Beach**.

Con unas lycras de gran calidad y una presentación preciosa, la diseñadora ha triunfado con sus colecciones. Podéis ver todos los modelos en su cuenta de IG @sandassbeach y en www.sandassbeach.com



Yoga Style

Yoga: elige la modalidad más adecuada para ti



KUNDALINI: es el yoga más espiritual y emocional. Está enfocado en la respiración, la meditación y los mantras. Es ideal para aquellas personas que buscan algo más místico y de conexión con uno mismo.

RESTAURATIVO: es el yoga más terapéutico. Su práctica ayuda a relajar y soltar tensiones. Muy indicado para recuperarse de lesiones, ayuda a combatir el estrés, el insomnio y el agotamiento físico. Se trabaja con elementos (bloques, sillas o cintas) y se inicia la sesión calentando para realizar las asanas posteriores.

VINYASA: es el yoga más fluido y con movimiento. Su práctica es activa y las posturas se enlazan de forma dinámica. Es perfecto para los que buscan ganar flexibilidad, fuerza y tonificación.

ASTHANGA: es el yoga de mayor exigencia física. El practicante se mueve de una asana a otra, junto con cada inhalación y exhalación. Es ideal para quien prefiere una práctica estructurada, con ritmo continuado y sin pausas para enfatizar la actividad cardiovascular.

BIKRAM: es el yoga que se practica a más de 40 grados durante 90 minutos. Consiste en una secuencia de 26 posturas y está indicado para personas que quieran adelgazar con un programa estructurado y relajante.

IYENGAR: es el yoga que cuida más la postura. En la sesión se realizan menos pero se mantienen más tiempo. Lo importante es la colocación del cuerpo y el mantenimiento de la postura para conseguir la mejor alineación posible. Perfecto para recuperarse de lesiones.



Zona Vip



La periodista deportiva **Lucía Villalón y María**, su hermana interiorista, han abierto las puertas de su hogar en Madrid para mostrar el que denominan su 'Refugio Nordic Mix'



Helen Lindes, esposa de **Rudy Fernández**, la estilista **Ana Antic** y los diseñadores **Lorenzo Caprile** y **María Escoté** participaron en el evento de Rowenta, Maestros del Vapor.

La **Fundación Emilio Moro** cumple 10 años y para celebrarlo ha colaborado con UNOde50 en el diseño de un collar solidario en edición limitada. La recaudación se destinará íntegramente a las asociaciones Mensajeros de la Paz del **Padre Angel** y A mí no me digas que no se puede, de **El Langui**.



En familia



Hidratación divertida para la vuelta al cole

El inicio del curso siempre es uno de los momentos más especiales para niños y padres. Tras unos meses de desconexión, los debates sobre rutinas, horarios y cambio de hábitos vuelven a la mayoría de las cenas familiares: actividades extraescolares, madrugar, acostarse más temprano, reajustar los horarios de las comidas... son los temas por excelencia. Sin embargo, hay una cuestión muy relevante que en ocasiones se puede pasar por alto: la importancia de que los más pequeños se hidraten correctamente.

Según la **Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)**, la recomendación diaria sobre necesidades hídricas para niños/as de 4 a 8 años es de 1.6 litros. Un estudio reci-

ente ha demostrado que el 87% de los españoles no cumple con estas recomendaciones y debería mejorar sus niveles de hidratación.

Para facilitar una buena hidratación de niños y niñas en edad escolar, las marcas de agua mineral natural **Font Vella** y **Lanjarón**, de la compañía **Aguas Danone**, han presentado atractivas propuestas con la imagen de los superhéroes más famosos del momento. Estos botellines permitirán a los más pequeños tener siempre a mano los "superpoderes" del agua mineral natural, con formatos divertidos y diseño ergonómico que facilitan el agarre y la portabilidad. El objetivo de estas colecciones es ofrecer opciones para que los niños se hidraten de manera saludable y lúdica.



Font Vella, con Los Increíbles 2 y La Guardia del León

Elastigirl, Mr. Increíble y sus hijos, Violeta, Dash y el bebé Jack Jack, protagonistas de Los Increíbles 2, visten los botellines de 33cl de **Font Vella**, con un tapón tipo sport, para evitar derrames. Les acompañan los componentes de La Guardia del León, Kion, Bunga, Fuli, Beshte, Ono y Simba. ¡Estar bien hidratados nunca ha sido tan divertido!



Lanjarón, con Patrulla Canina y Blaze and the Monster Machines

Lanjarón quiere transmitir a los niños valores de buena ciudadanía y cuidado de la naturaleza a través de Chase, Marshall, Rocky, Zuma, Rubble y Skye, los protagonistas de la serie animada Patrulla Canina. Les acompañan Blaze and the Monster Machines, los últimos "fichajes" de la familia Lanjarón Kids. Estos formatos se comercializan en packs de 6 unidades de 33 cl con tapón anti-derrames.



SPORT
&
STYLE

Directora:
Carme Barceló

Email:
sportstyle@
diariosport.com

Teléfono:
93 227 94 00

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle_



@sportstyle15