



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

**ALEXIA PUTELLAS**

# ***Reina de oros***

En las cartas, esta figura no aparece. Al rey le acompañan un caballo y una sota. Pero la futbolista del Barça Femení ha roto la baraja y se ha alzado con un premio individual que trasciende a un colectivo que necesita a personas como ella. Es oro todo lo que reluce y Alexia resplandece.



**ALEXIA PUTELLAS ▶ LA JUGADORA DEL BARÇA FEMENÍ HA HECHO HISTORIA EN EL FÚTBOL FEMENINO Y YA ES UN REFERENTE MUNDIAL**

# Mucho más que un balón



**BALÓN DE ORO 2021**



1. Las cinco jugadoras del Barça Femení coincidieron a la hora de elegir el color de sus atuendos. Diseños muy distintos entre sí pero con el denominador común de la elegancia. 2. Dolce & Gabbana volvió a vestir de gala a Leo Messi y a sus tres hijos. El argentino, que años anteriores lució trajes más sobrios, volvió a impactar con sus lentejuelas. Antonela Rocuzzo, muy integrada en París, eligió un modelo de la firma francesa Dior y joyas de Chopard. 3. El selfie de las dos mejores futbolistas del mundo en la primera fila de la gala. Jenni Hermoso lució un diseño de la catalana Rosa Clará 4. Zendaya eclipsó con un modelo de Fausto Puglisi para Roberto Cavalli cuya espalda era una joya que simulaba la columna vertebral rematada por dos cabezas de serpiente. 5. Los primeros en llegar a la gala fueron Pedri y Lieke Martens, con un bonito vestido de la firma holandesa Rietbergh. 6. Luis Suárez y Sofía Balbi.



**CARME BARCELÓ**

**L**legar al millón de seguidores en su cuenta de Instagram le va servir a **Alexia** para muchas cosas pero, conociéndola, la que más valora es la que no tiene precio. Desde esta nueva posición, que la sitúa en lo más alto como mejor futbolista del mundo, la jugadora tendrá un púlpito desde el que podrá emitir mensajes de empoderamiento y de igualdad. Este Balón de Oro ya sirvió a sus predecesoras, **Ada Hegerberg** y **Megan Rapinoe**, para alzar su voz y dársela a otras. **Putellas** recoge un testigo muy poderoso a sus 27 años y con un montón de títulos y premios a sus espaldas. Todo lo que ha trabajado, luchado, sufrido y disfrutado para conseguirlos, la avala para convertirse deportiva y socialmente en un referente. Cierto es que, incluso en la propia gala, hubo claras diferencias entre **Messi** y ella. ¿Por qué no presionaron juntos ese botón que iluminaba la Torre Eiffel en la que aparecían ambos? Sea como sea, **Alexia** brilló con su propia luz y la proyectó sobre muchas niñas y adultas que necesitan ver que se puede estar ahí.



En Sport & Style hemos apoyado el fútbol femenino desde el primer día y es por eso que han sido protagonistas de nuestras portadas. Una jovencísima Alexia tocaba el cielo para después brindar por nuevos años junto a varias de sus compañeras. Solidariamente se sumó a la campaña de la Fundació Lluita contra la Sida, que preside el D



## NutriStyle

Con el invierno a la vuelta de la esquina, lo más normal es que las defensas bajen y, en ocasiones, nuestro estado anímico con ellas. Para que las bajas temperaturas no congelen tu felicidad, los expertos de Juice Plus + te desvelan los mejores alimentos para generar endorfinas.

**1 CACAO:** Existen investigaciones que aseguran que el consumo de chocolate negro puro, en pequeñas cantidades cada día, además de mejorar el sistema cardíaco, genera endorfinas, las hormonas de la felicidad. Los nutricionistas aconsejan que no se sobrepase la dosis diaria de 20 gramos y que éste sea parte de una dieta equilibrada que incluya la actividad física.

**2 LENTEJAS:** Estas legumbres son una fuente de energía perfecta y tomarlas en la comida nos ayudará a afrontar el resto del día con las pilas cargadas. Además, son ricas en hierro y ayudan a regular los niveles de glucosa en sangre.

**3 HUEVOS:** Muy recomendados para generar endorfinas, especialmente gracias a su elevada cantidad de carbohidratos y a que son ricos en triptófano (especialmente la yema). El triptófano

### ¿QUIERES SER MÁS FELIZ?

## 7 Alimentos generadores de endorfinas



no contribuye en la producción de melatonina y serotonina. La melatonina ayuda a regular el ciclo de sueño y se cree que la serotonina ayuda a regular el apetito y el estado anímico.

**4 Omega 3:** Algunos pescados azules como el salmón, la sardina y el bacalao lo contienen. Se trata de un ácido que favorece la producción de endorfinas, ya que existe una relación entre la carencia de EPA (un ácido graso que forma parte del grupo omega 3) y la depresión. Según recientes hallazgos se relacionan los ácidos omega 3 en altas dosis, con beneficios sobre algunos síntomas de la depresión. Todo ello, por la acción antiinflamatoria de estos ácidos y de sus mediadores en el organismo, y debido al componente inflamatorio de la enfermedad depresiva.

**5 MEJILLONES:** ¿Sabías que, gracias a este molusco podemos encontrarnos menos cansados y de mejor humor? Esto se debe a todo lo que aporta la vitamina B12, las proteínas, el zinc, el yodo y el selenio a nuestro cuerpo.

**6 NARANJA:** Esta fruta, gracias a su elevadísimo contenido en vitamina C, es capaz de reforzar el sistema inmunitario en episodios de estrés.

**7 PIÑA:** Se trata de una fruta ideal para consumir a diario, ya que es un antiinflamatorio, por lo que reduce el malhumor y también la irritabilidad. Además, facilita la digestión de las proteínas animales.



Vuelve la **Cerveza de Navidad de Dammm** por noveno año consecutivo y en edición limitada. Evocando el recuerdo de aquellas primeras cervezas de los maestros cerveceros de la firma, es fórmula concebida para maridar con una gastronomía contundente, como puede ser un canelón meloso de ternera con salsa de foie y pavesano, el pastel de cabracho con salsa rosa o un pavo relleno con parmentier de patata trufada. Además, es una muy buena propuesta, y con mucho sabor, para regalar –o regalarse– y compartir durante la recta final del año.

## Zona Vip

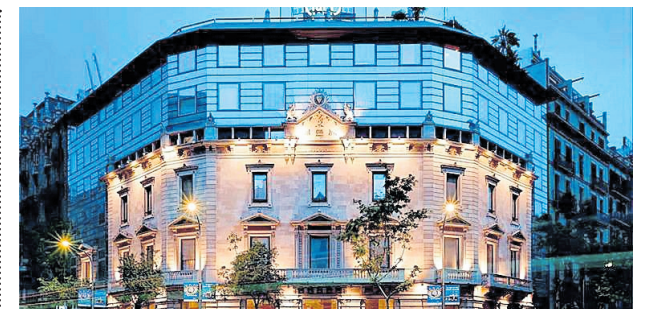


'El plan perfecto' es la nueva campaña de **Oikos** que nace a raíz de su colaboración con 'La Casa de Papel'. En ella participan, entre otros, el piragüista **Saúl Craviotto** y los influencers **Luc Loren** y **Juan Amodeo**. **Oikos Chocolate Valor** y **Oikos Vainilla** son los nuevos lanzamientos cuyos packs están inspirados en la serie de **Netflix**.

**National Geographic España** sigue impulsando el cambio y, en 2022, lo hará todavía con más fuerza. Por eso quiere que la **Agenda National Geographic**, que ya está disponible en todos los quioscos, sea el punto de partida para hacer planes amarillos y comprometerse con la sostenibilidad.



El estreno de 'Per fi sol' en el **Teatre Borrás** reunió a numerosos amigos de **Carles Sans**, protagonista del monólogo. **Xavi Hernández** y su esposa, **Núria Cunillera**; **Carles Puyol**, **Vanessa Lorenzo**, **Ona Carbonell**, **Àlex Corretja**, **Martina Klein** y **Judit Mascó** apoyaron al actor catalán en su debut.



La Navidad es, sin duda, el gran momento del año para mimar el paladar. Por ello, los chefs **Paolo Casagrande** (3\*) y **Xabier Goikoetxea** (1\*) proponen varios menús especiales en los diferentes restaurantes del **Hotel Monument 5\* GL** para disfrutar del producto y los platos tradicionales en sus restaurantes: las setas, la escudella o el canelón de rabo de toro. Una combinación de producto directo de la huerta, del campo y de la lonja que son las protagonistas de la temporada en pleno corazón del Paseo de Gracia de Barcelona.



ello que muchas jugadoras de fútbol en la Platja del Bogatell y comprometida, también Dr. Bonaventura Clotet.





# Consumo online responsable y sostenible

**Con unos hábitos de compra responsables** podemos hacer mucho por el medio ambiente.

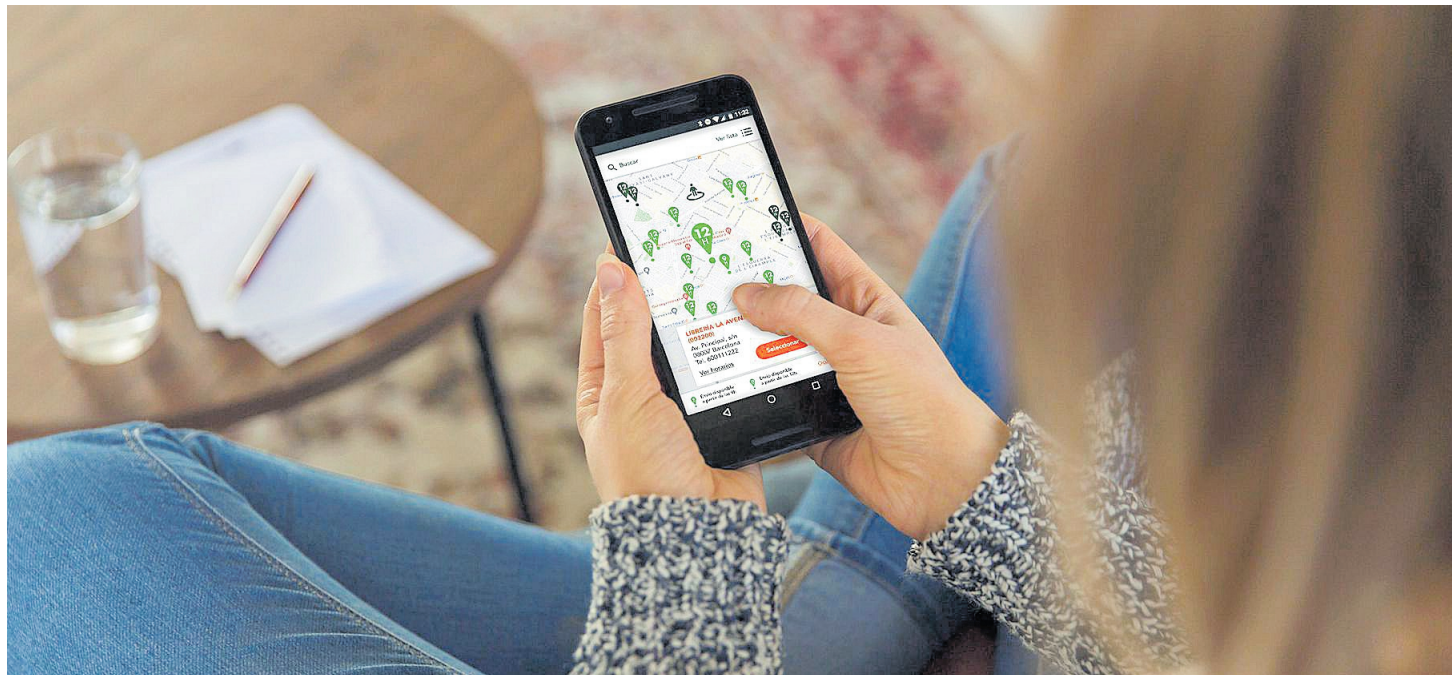
Por estas fechas ya estamos envueltos en la vorágine de las compras para los regalos de Navidad. Cada año somos más los que decidimos hacerlas por internet por la comodidad que supone no tener que hacer colas, poder comparar fácilmente diferentes productos y, en muchas ocasiones, beneficiarnos de descuentos y ofertas especiales que no encontramos en los establecimientos.

Sin embargo, estos nuevos hábitos de compra están teniendo un fuerte impacto en la movilidad de las ciudades y el medio ambiente por eso, especialmente en estas fechas, conviene tener presente las consecuencias de nuestros actos de consumo y escoger opciones de entrega más responsables, que además tienen más ventajas para nosotros.

**Envía, recoge o devuelve tus compras con NACEX.shop**

Los puntos de conveniencia para enviar, recoger o devolver nuestras compras online,

**Los puntos de conveniencia para enviar, recoger o devolver nuestras compras online, nos ofrecen una forma de consumo más responsable y sostenible**



como los que pone a nuestro alcance **NACEX** con su red **NACEX.shop**, nos ofrecen una forma de consumir más responsable y sostenible. Al seleccionar esta modalidad de entrega, en lugar de la tradicional entrega a domicilio, las empresas de mensajería nos acercan el envío al punto más cercano a nuestro domicilio o a la dirección que hayamos indicado, entregándonos mucho más:

- **CIUDADES MÁS LIMPIAS:** esta modalidad de entrega permite agrupar varios envíos en un mismo punto, lo que reduce las emisiones de CO<sub>2</sub>.
- **RECIBES TU ENVÍO ANTES:** Al día siguiente, tu compra puede estar disponible en el punto que has seleccionado.
- **MÁS PRIVACIDAD:** Un aspecto muy práctico por estas fechas en las que esperamos sorprender con nuestro regalo.
- **MÁS COMODIDAD:** Y es que no tendrás que

**Todos podemos aportar nuestro granito de arena para cuidar el planeta sin renunciar a la comodidad de las compras online**

estar esperando al mensajero, ¡ahora es el envío quien espera! Y lo mismo con las devoluciones. Además, los puntos **NACEX.shop** tienen una amplia disponibilidad horaria para ajustarse al ritmo de nuestro día a día. En muchos casos abren los fines de semana.

## ¡HAZ CRECER TU NEGOCIO CON NACEX.SHOP!

Si tienes un establecimiento comercial, puedes añadir a tu oferta de servicios **NACEX.shop**.

Si realizar ningún tipo de inversión y sin cargas administrativas para tu negocio, con **NACEX.shop** ofrecerás un nuevo servicio a tus clientes, que podrán utilizar el establecimiento como punto de recogida y devolución para sus compras online, aumentando así la posibilidad de fidelizarlos y hacerlos volver al establecimiento. Atrae nuevos clientes a tu establecimiento cada día. Más visitas, más ventas. Así de fácil con **NACEX.shop**.

Con su amplia red, **NACEX.shop** asegura que encontraremos a menos de 10 minutos un punto disponible para recoger, devolver o realizar un envío. Con opciones así de sencillas, todos podemos aportar nuestro granito de arena para cuidar el planeta sin renunciar a la comodidad de las compras online. Para tus próximas compras online ya sabes que cada vez que decides recibir tus compras online en un punto **NACEX.shop**, ¡recibes mucho más de lo que esperas!

**NACEX**  
by Logista

**Entregamos tus ilusiones**

Es mucho más que un envío.  
Son tus deseos, proyectos, sueños...

y en **NACEX** nos comprometemos con ellos.

**¡FELICES FIESTAS!**

**900 100 000 · www.nacex.com**

blog.nacex.es    youtube.com/NACEXservicioexpres

@nacex\_ @NACEXclientes    linkedin.com/company/nacex