

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

Futbolista muy completa,  
es titular indiscutible en el  
Barça Femení y en la  
selección. Su fortaleza  
mental la ha impulsado a  
lo más alto. Apasionada  
de los tatuajes, en su  
cuello lanza un mensaje:  
las apariencias engañan.



**MAPI LEÓN**

# **Ríos de tinta**

● **STETICSTYLE** ¿Cómo es el hombre del 2020? ● **ZONA VIP** ● **EN FAMILIA** Retos healthy para el nuevo año

**MAPI LEÓN** ► TITULAR INDISCUTIBLE EN EL BARÇA FEMENÍ Y EN LA SELECCIÓN

# Fortaleza mental para crecer



CARME BARCELÓ VALENTÍ ENRICH fotos

**Y**o, en el Atleti, era un flan. Sentía frustración cuando las cosas me iban mal, lloraba y me preguntaba a mí misma pero en negativo. Ahora, dos días después de un 'drama', lo borro y a trabajar. Fortalecerme mentalmente ha sido la clave para crecer, lo tengo clarísimo. El coco hace mucho". A **Mapi León** la quieren todos. Aquí, allí y allá. O lo que es lo mismo, en el **Barça Femení**, en la selección española y en un antiguo equipo que la echa de menos. Es una futbolista completa, fuerte por dentro y por fuera y con la línea de la vida muy bien trazada. Tanto como los dibujos que hace en sus ratos libres o esos tatuajes que empieza a realizar en este estudio de Sants en el que nos encontramos.

Hoy se verá las caras con el **CD Tacón**, el equipo adscrito al Real Madrid y al que las blaugrana marcaron nueve goles en su primer partido. "No va a ser lo mismo, ya te lo digo -asegura- porque un resultado tan contundente como ese te deja huella y ellas han ido mejorando". **Mapi** tiene muchas en su piel. Las ha marcado por elección



propia y "ni sé cuantas son. Siempre me han gustado los tatuajes y no me planteo lo que supone que sean para siempre. Pase lo que pase, son pensamientos y vivencias que forman parte de mi vida". Impacta el que lleva en el cuello. Una frase contundente: "las apariencias enga-

ñan". **León** sigue "a muchas cuentas de este tema, lo vi y me lo hice mío. ¿Si dolió? Menos que otros. ¿Significado? Lo interesante es jugar con él, darle sentido. Es muy real, tanto en el fútbol como en la vida". Hablar con ella de dolor es recordar "la final de Champions. Me rompió. Pensaba que era posible, que podía-

no tener un buen día y el rival, todo lo contrario. Íbamos tres a cero y se me partía el alma. 'Parezco un benjamín', me decía a mí misma. Pero estuvimos ahí, llegar costó mucho y queda para nuestra historia". El objetivo de esta temporada "es, claramente, la Liga. Vamos por el buen camino, los números están ahí pe-

ro no hay que relajarse". **Mapi** lo hace cuando desconecta en este estudio de su amiga, en el que proyecta sus pasiones. "Seré una abuela rollera", dice mientras se aparta el cabello de la espalda y descubre más tatuajes. Y una mujer comprometida y valiente que seguirá luchando por la igualdad.

## MAKING OF

Localización: **Estudio Bonitolojusto** (C/ Rossend Arús, 14. Barcelona) @bonitolojusto estudio Maquillaje y peluquería: **Eva Mayoral** para **Backstage BCN** @backstagebcn



## Steticstyle

# ¿Cómo es el hombre del 2020?

Reconoce que se cuida, que **se realiza retoques** y tratamientos estéticos e incluso lo comparte en sus redes sociales

**E**strenamos 2020 y frases como "necesito cuidarme y quiero un cambio para sentirme mejor" son algunas de las promesas más comunes que nos hacemos a comienzos de enero. Ahora no sólo la mujer, sino el hombre de hoy, también lo va a hacer a principios de esta nueva década. Según los últimos estudios, el hombre español se incorpora al uso de categorías tradicionalmente asociadas al consumo femenino y también accede a la cirugía y medicina estética de igual modo que lo hace la mujer. Los hombres están dejando de ver como un estigma los tratamientos estéticos y la cirugía y medicina plástica. Cada vez más buscan una estética que les cuadre, cambios radicales en su físico o limar imperfecciones más pequeñas. No les da miedo reconocerlo, incluso es símbolo de status social, sintiéndose orgullosos y compartiendo su satisfacción con el mundo a través de las redes sociales. Hace años era muy difícil esperar este comportamiento. Ahora, el cambio de tendencia ya es una realidad.

**CALVOS Y PRESUMIDOS.** España es un país de calvos y de hombres presumidos, así lo afirman los estudios. El injerto capilar es la intervención más demandada y Tur-

quía ya no es el destino perfecto. Así lo revelan los datos: los hombres españoles son los más presumidos del mundo. Se afirma que el 24% de hombres del mundo están interesados en su belleza y en potenciarla y en España son el 34% los hombres que están interesados en ello. Esta superación en 10 puntos de la media mundial justifica el aumento de un 50% en la demanda de injertos capilares en nuestro país que, además, es un país de calvos. Los datos también reflejan que España es segundo país con mayor índice de alo-



pecia masculina, seguido de República Checa. El 84% de la población masculina sufre alopecia, un 54% calvicie y un 48% reconoce querer hacerse un tratamiento que ponga fin a su problema.

**BISTURÍ DE ZAFIRO O TITANIO.** Los expertos trabajan cada día para ofrecer novedades para cubrir las necesidades del hombre 2020 y conseguir democratizar los injertos capilares. "Más de 5 millones de españoles padecen alopecia. Es importante dar solución a su problema y evitar así que miles de pacientes pongan su salud en riesgo teniendo que viajar a otros países, como Turquía, fuera de la seguridad sanitaria de Europa", indica la doctora **Rocío Olivenza**, cirujana del equipo de **Man Medical**. El novedoso sistema de trasplante capilar **Micro Fue Neo-**

**Tech 3D Dual** de última generación, capaz de reducir el tiempo de la intervención hasta en un 50%, es uno de los grandes logros de los últimos tiempos, revolucionando el mercado de salud y cambiando la tendencia que existía, evitando así viajar fuera de España para realizarse un injerto capilar. Con este método se emplean microbisturías con los materiales más avanzados, como el titanio o el zafiro, y está recomendada para zonas como las entradas en pacientes que tienen muy buena calidad y densidad de pelo en el resto de las zonas. Por tanto, requieren alcanzar densidades excelentes para que la diferencia entre el área injertada y el resto del pelo sea insignificante. Como indica la doctora, "los avances en trasplante capilar están yendo a pasos agigantados en nuestro país debido a la amplia demanda. Los pacientes llevan mucho tiempo buscando solución a un problema que les mina la autoestima". Desde la primera técnica que comenzó a utilizarse (la FUSO o extracción de tira del cuero cabelludo) los avances son increíbles. Con la tecnología **Micro Fue Neo-tech 3D Dual**, el cambio ha sido crucial, acercando la cirugía al hombre de hoy sin salir de nuestras fronteras.

**"El hombre de esta nueva década ya no buscará soluciones milagrosas en lugares exóticos para un problema que sufre el 84% de la población masculina en España"**, concluye la doctora **Olivenza**.

## Zona vip

La firma nupcial **Rosa Clará** cumple un cuarto de siglo y lo celebrará rindiendo un homenaje a todas las novias que han elegido uno de sus maravillosos diseños para el día de su boda. Una de ellas fue **Antone-la Rocuzzo**, esposa de **Leo Messi**, cuyo vestido de novia dio la vuelta al mundo. Bajo el lema "25 years of magic - Since 1995", la diseñadora ha preparado un año lleno de acontecimientos y acciones especiales para celebrar su 25 aniversario.



Música y deporte son los ítems de **Skuncandy**, la firma que esta semana lanza una edición limitada de productos y contenido exclusivo que potenciarán el 'mood Energico'. El grupo de pop **100 Gecs** y el snowboarder **Zak Hale** inspiran esta colección.

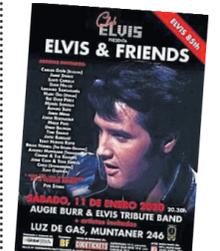
El Club de fans oficial de **Elvis** conmemora hoy en la sala **Luz de Gas** el 85 cumpleaños del Rey con un concierto muy especial: **Elvis & Friends**, a cargo de la **Elvis Tribute Band**, y con reconocidos invitados. Será la quinta edición de este concierto cuyos beneficios se destinarán al **ISGlobal Barcelona Institute For Global Health**, para la investigación y desarrollo de antibióticos y vacunas.



**Refugi de Pessons**, uno de los restaurantes más emblemáticos de **Grandvalira**, cumple 30 años. Este establecimiento ofrece alta cocina de montaña y ciudad en uno de los lugares más idílicos del Principado. Platos de cocina tradicional, como la escudella o el trinxat, arroces de montaña y las mejores carnes a la brasa con ternera de wagyu. Además, una terraza exterior y nuevos postres creados por el maestro pastelero **Christian Escribà**. Imperdible.



Dos libros deportivos para iniciar el año en forma. **Grabriella Le Breton** es la autora de **The Ultimate Ski Book**, para nostálgicos del esquí. **Más rápida que la vida**, de **Celia Santos**, cuenta la vida de **Dorothy Levitt**, la primera piloto de carreras del Reino Unido.



**En familia**

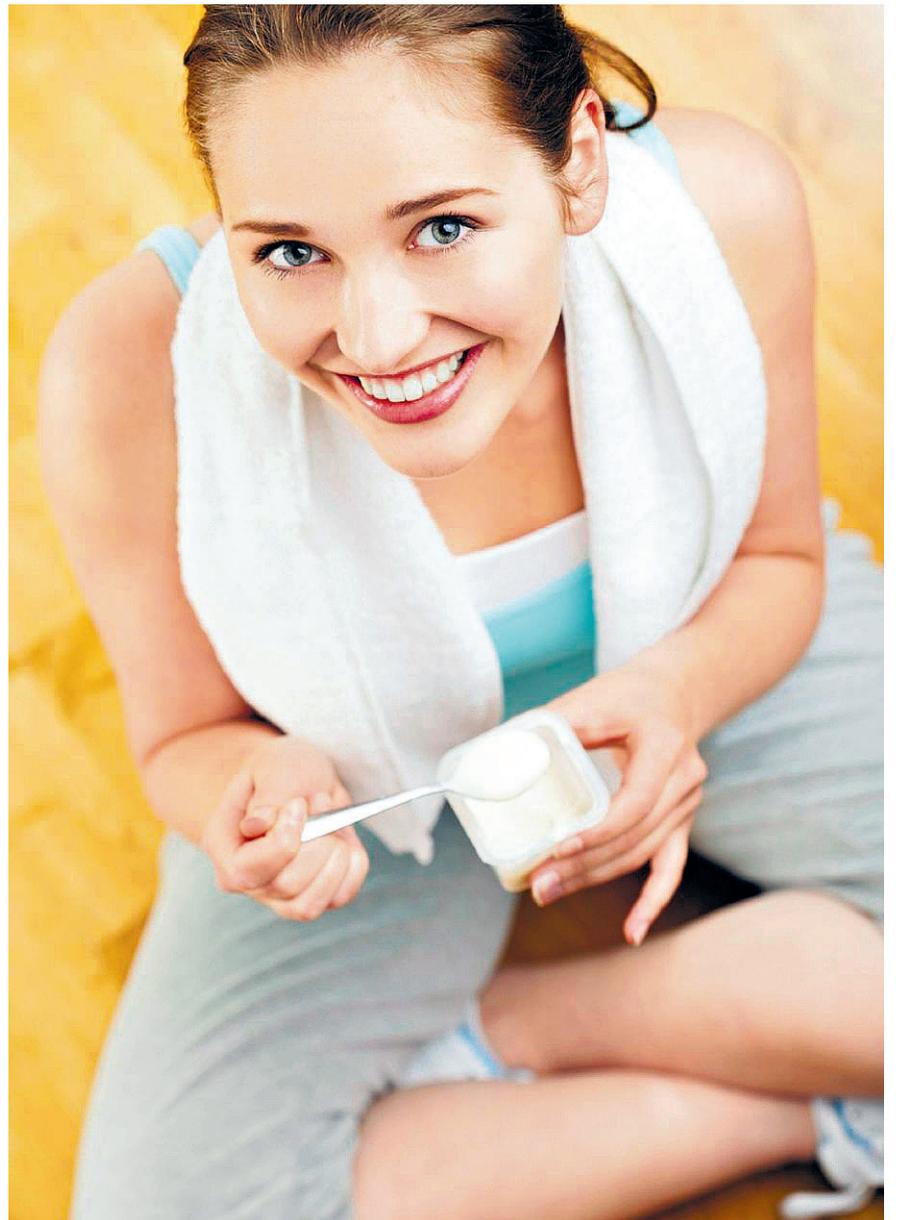
# Retos 2020

**M**ucha gente ha comenzado el 2020 con nuevos propósitos, ilusiones y metas por cumplir. Uno de los principales objetivos es cuidarse y dejar atrás los hábitos poco saludables del pasado. Empezar los primeros días de enero con mucha motivación para afrontar el año es habitual, pero a medida que pasa el tiempo la voluntad se va minando y muchas veces se vuelve a caer en los viejos hábitos. Además, la vuelta al trabajo y a las rutinas después de las fiestas navideñas se suma a la cuesta de enero y seguir con los planes healthyse torna cada vez más complicado.

El inicio de una nueva década es el mejor momento para adquirir buenos hábitos y empezar a cuidarnos. Para ello es importante retomar cuanto antes la práctica habitual de actividad física, procurar respetar una buena rutina de descanso, mantenerse hidratados y elegir alimentos que sean beneficiosos para nuestra salud.

## EL YOGUR, NUESTRO MEJOR ALIADO

El yogur puede ser un gran aliado para seguir una alimentación equilibrada ya que ofrece gran cantidad de nutrientes en pocas calorías. Los fermentos del yogur aportan al organismo nutrientes de fácil asimilación, vitaminas, minerales y proteínas de alta calidad. Además, destaca por ser una fuente de calcio y aminoácidos, que contribuyen a mejorar la densidad ósea y a la repara-



### LAS CLAVES

- 1 Fijarse objetivos simples
- 2 Visualizar los retos y la recompensa que tendrás al alcanzarlo
- 3 Incorporar en las rutinas algún nuevo hábito placentero (leer, caminar, encontrarse con amigos...)
- 4 Respetar los horarios de las comidas y apostar por alimentos naturales y de proximidad
- 5 Ser consistente, perseverante y no desanimarse

ción de los músculos. En la actualidad, los yogures se adaptan muy fácilmente a todo tipo de dietas, con una gran variedad de tipologías disponibles en el mercado. En los lineales podemos encontrar una gran muchísimas opciones: con diferentes texturas, con o sin azúcares añadidos, desnatados o enteros, y también enriquecidos con minerales, vitaminas o proteínas. El yogur es, por lo tanto, un alimento muy versátil y fácil de consumir, recomendado en todas las eta-

pas de la vida. Al ser un alimento tan versátil, el yogur puede consumirse por la mañana como parte de un desayuno saludable, al combinarlo con frutas, cereales o frutos secos. Al medio día, podemos incorporarlo a nuestra comida como ingrediente para el aliño de una ensalada o como postre. También podemos disfrutarlo por la tarde, a la hora de la merienda, combinándolo con frutas o como base de smoothies y batidos. ¡Hay yogures para todos los gustos!

## Nuevo Danone de Pastoreo

**Danone** lanza su primer yogur elaborado con leche de granjas de Galicia cuyas vacas pastan en libertad. Cerrando la celebración de su centenario, la compañía apuesta por la simplicidad y la naturalidad con un producto simple e innovador elaborado a base de leche de pastoreo, fermentos

y zumo natural de frutas. Disponible en tres variedades, melocotón, plátano y pera, los nuevos yogures **Danone** con leche de pastoreo son únicos, como la leche a partir de la cual se producen, cuyas características varían según las condiciones climatológicas o la época del año.

SPORT  
&  
STYLEDirectora:  
Carme BarcelóEmail:  
sportstyle@  
diariosport.comTeléfono:  
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15