

SPORT & STYLE SUPLEMENTO DE ESTILO  
DE VIDA DE DIARIO SPORT



ELSA ANKA & LIDIA TORRENT

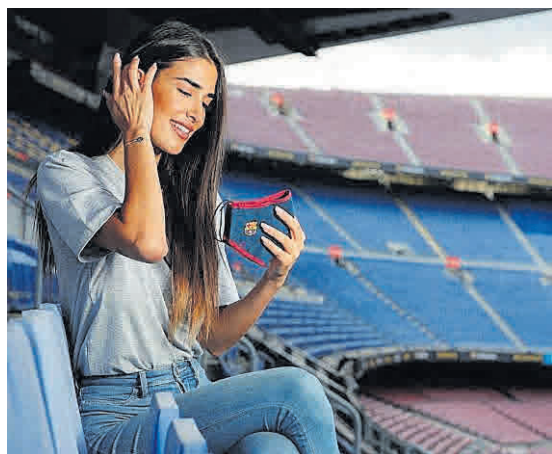
# Volver

Un estadio vacío y dos barcelonistas que vivirán en la distancia los partidos del FC Barcelona tras el azote del Covid-19. Entramos con ellas en el Camp Nou para sentir y vivir el sonido del silencio



**CARME BARCELÓ**  
**VALENTÍ ENRICH** fotos

**E**n alguna otra ocasión, por mi trabajo, había tenido la oportunidad de estar en el Camp Nou sin público. Siempre impresionaba ver este estadio sin el rugir de la afición. Pero esta vez, su silencio es distinto. Es muy fuerte estar aquí después de todo lo que ha pasado y sabiendo que la afición tardará un tiempo aún en estar codo con codo y abrazándose. Te das cuenta que algo, o todo, ha cambiado". **Elsa Anka** pasó gran parte del shooting con la mirada perdida y puesta en la grada. Estaba emocionada, tanto como su hija **Lidia Torrent**, la carismática camarera de 'First Dates'. "Vivo en Madrid -explicaba- y si ya me cuesta ver en directo los partidos de casa, ahora será más complicado. Pero nos adaptaremos, como estamos haciendo todos, y disfrutaremos del regreso del fútbol aunque sea en unas circunstancias tan difíciles. Los jugadores lo van a notar seguro, tanto a favor como en contra. Pero eso supondrá, seguro, una motivación". Ambas coinciden en que "un partido de Liga o de Champions no será lo mismo a puerta cerrada, pero han cambiado también muchas otras cosas. La prudencia, en estos



momentos, es más que necesaria. Después de todo lo que hemos vivido, no podemos salir corriendo a la calle o llenar estadios como si nada hubiera pasado. Porque ha pasado".

**Elsa** ha pasado el Covid-19. "Soy el 5% de la población que tiene anticuerpos -relata-. Me empecé a encontrar mal a mediados de marzo, muy al principio de confinarnos. Afortunadamente no tuve problemas respiratorios ni fue un cuadro grave. Sentí miedo, casi pánico. Pero el deporte, la meditación, el yoga y convivir con mis hijos me ayudó".

**Lidia** asiente. Para ella, "volver a convivir con mi hermano y mi madre fue una revolución. Quedarán en mi recuerdo las sobremesas, alguna discusión (ríe) y adquirir el hábito del deporte a diario. Me costaba un poco y ahora ya lo tengo integrado en mí". Aprovechó para compartir con sus seguidores "charlas de crecimiento y desarrollo personal. También hice entrevistas con personajes públicos para conocer su mundo interior".

No verán juntas este primer partido del Barça tras el 'parón' obligado. **Lidia** está hoy en Ibiza por motivos de trabajo pero "me conectaré seguro, como hago siempre". Volver. Seguir. Y sumar.

**ELSA ANKA & LIDIA TORRENT** ► MADRE E HIJA, BARCELONISTAS DE CUNA, ESTRENARON LAS MASCARILLAS OFICIALES

# "Nos adaptaremos, disfrutaremos del regreso del fútbol"



**Lidia Torrent**  
"Este confinamiento me ha servido para incorporar definitivamente el hábito de hacer deporte todos los días"

**Elsa Anka**  
"Es muy fuerte estar en el Camp Nou después de todo lo que ha pasado y sabiendo que tardaremos un tiempo en estar aquí codo con codo"

## MAKING OF

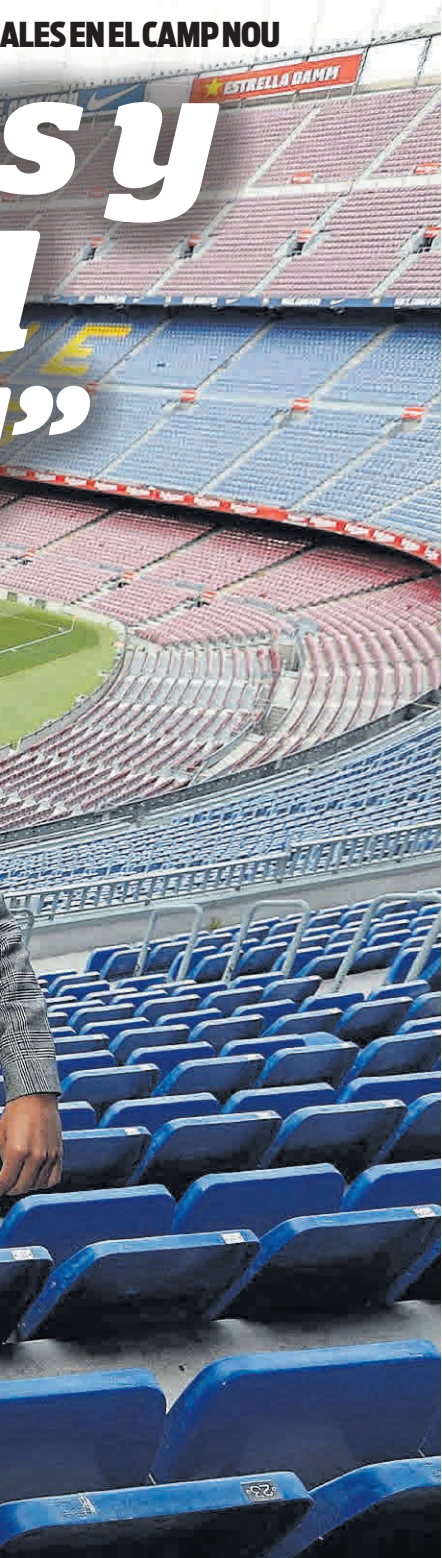
Impresionó, y mucho, entrar en un Camp Nou vacío. Tan solo el equipo de Sport & Style y cuatro empleados del club estaban en el recinto. Saber que esa iba a ser la realidad en las próximas jornadas aún nos impactó más. Respiramos hondo, nos colocamos las mascarillas oficiales y sentimos muy adentro la fuerza del 'estadi'.



ALESENEL CAMP NOU

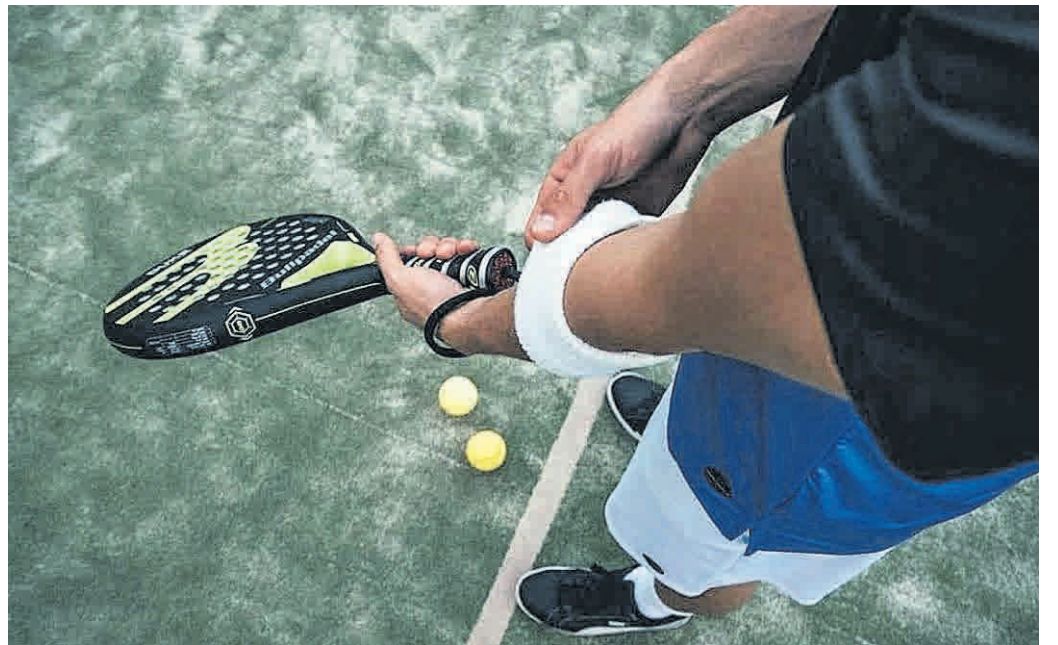
s y

”



## FitnessStyle

# Ejercicios que nos ayudan a controlar nuestras calorías



**L**os actuales cambios en nuestro estilo de vida acarrearán importantes transformaciones en las rutinas que llevábamos en cuanto a ejercicio y alimentación. Por ello es relevante conocer los beneficios que aportan determinados ejercicios y cómo pueden ayudarnos a quemar calorías de una forma saludable.

**Alex García**, responsable de **Fit Club Madrid**, aclara la importancia de ser prudentes en la elección y en los objetivos: “Hay que tener en cuenta que cada ejercicio, resultados y calorías que podemos quemar con cada uno de ellos depende de la complejidad de la persona y la intensidad que emplee por lo que nunca debemos generalizar. Por ello es muy importante valorarlo con un entrenador personal”.

## Running

Es un término para denominar la carrera continua. El nombre hace referencia al acto que supone combinar alternativamente los pies que tocan el suelo a más velocidad que andar.

**Beneficios físicos:** Combate la celulitis y disminuye la grasa en todo el cuerpo.

**Beneficios mentales:** Ayuda a combatir el estrés y la ansiedad. Aumenta la autoestima ya que las marcas realizadas son fáciles de cuantificar y en consecuencia nos incita a mejorarlas. Fortalece los huesos al ser un deporte de impacto.

**Calorías que se queman: 700 aprox.**

## Comba

Consiste en hacer girar una cuerda con ayuda de tus manos y saltarla repetidamente, pasando tu cuerpo por encima.

**Beneficios físicos:** Tonifica los músculos y ayuda a la pérdida de grasa.

**Beneficios mentales:** Mejora la coordinación, la agilidad y la resistencia física.

**Calorías que se queman: 750 aprox.**



## Kickboxing

Es una práctica de lucha que combina patadas y golpes de puño.

**Beneficios físicos:** Define los músculos, aumento de la resistencia y de la coordinación.

**Beneficios mentales:** Libera estrés, aumenta la autoestima al tener conocimientos de cómo defenderte y es un gran trabajo cardiovascular.

**Calorías que se queman: 800 aprox.**

## Caminar

Es el acto de recorrer un espacio entre dos puntos.

**Beneficios físicos:** Ayuda a eliminar la celulitis y tonifica tus músculos.

**Beneficios mentales:** Disminuye el riesgo de ser hipertenso y previene la aparición de la diabetes.

**Calorías que se queman: 300 aprox.**

## Natación

Es el movimiento y desplazamiento a través del agua utilizando las extremidades del cuerpo.

**Beneficios físicos:** Ayuda a la quema de grasas.

**Beneficios mentales:** Obtienes beneficios neuronales y cognitivos. Aumenta la flexibilidad, la elasticidad y la capacidad pulmonar. Produce un bajo impacto en los huesos y articulaciones.

**Calorías que se queman: 650 aprox.**

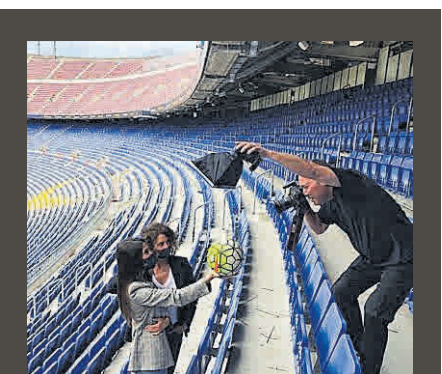
## Pádel

Es un deporte que se juega en parejas, dos contra dos, y su objetivo es mediante un golpe a una pelota, que se le da con una pala, pase al campo contrario.

**Beneficios físicos:** Tonifica los músculos y ayuda a la pérdida de grasa.

**Beneficios mentales:** Aumento de los reflejos, mejora de la coordinación, elimina el estrés y suele ser un deporte aclamado por la diversión que trae al realizarlo.

**Calorías que se queman: 700 aprox.**



En familia

# Yogur

## ¡Que nunca falte en casa!



**S**egún un estudio de la Asociación de Fabricantes y Distribuidores (AECOC), el consumo del yogur se ha incrementado un 18% durante el confinamiento. Y no es de extrañar. Desde siempre son conocidos sus múltiples beneficios y no hablamos solo del calcio! Este alimento milenario aporta al organismo una gran variedad de vitaminas y minerales, fundamentales para nuestra salud.

Como explica la Asociación Española de Fabricantes de Yogur y Postres Lácteos (AEFY), las investigaciones recientes no solo inciden en estos beneficios, sino que también están derribando algunos de los falsos mitos como el del potencial efecto perjudicial de la grasa láctea. De hecho, cada vez son más las guías alimentarias que añaden el yogur natural entero como una opción saludable a todas las edades. El consumo de lácteos recomendado es de 2-3 raciones al día para niños y adultos, y entre 3 y 4 para embarazadas, mujeres lactantes, adolescentes, deportistas y ancianos.

Además, ¡viva su versatilidad! El yogur puede consumirse en cualquier momento del día y es muy fácil de combinar con frutas, frutos secos o cereales, añadiendo de forma natural y deliciosa estos beneficiosos alimentos a nuestra dieta. ¡La joya de la nevera! Y es que el yogur es la leche fermentada más consumida del mundo y está presente en 8 de cada 10 hogares españoles. Con todo esto, y tal y como indican los estudios, no es de extrañar que las personas que comen yogur regularmente tienden a tener un patrón de alimentación más saludable, ¿verdad?



### Nuevos Vitalinea para beber

Vitalinea amplía su surtido de productos con dos bebidas en formato familiar de 550 ml: Vitalinea Bebible Arándanos y Vitalinea Bebible Frambuesa, ambos en edición limitada, disponibles solo hasta al final del verano. Con 0% azúcares añadidos (contiene azúcares naturalmente presentes), 0% materia grasa y sin lactosa; estas innovaciones son ideales para compartir en familia... ¡o no!

### Activia bebible Zero Azúcares

Activia sigue ayudándonos a cuidar del bienestar digestivo también durante los meses de calor con Activia Bebible Zero Azúcares. Esta edición limitada con más del 19,8% de fruta y disponible en dos sabores (Fresas-Arándanos y Mango-Melocotón), nace desde la misión de la marca de eliminar los azúcares añadidos y edulcorantes artificiales de sus productos. Y lo mejor, ¡están riquísimos!



### Danone drink sabor plátano

Por último, y para los amantes del plátano, Danone presenta, en botellas individuales, Danone Bebible Plátano. ¡Con una gran sorpresa para los fans de Los Minions! De la mano de Universal Pictures, han diseñado 10 botellines diferentes inspirados en estos divertidos personajes. ¡Seguro que más de uno los querrá para coleccionar!



SPORT & STYLE

Directora: Carne Barceló

Email: sportstyle@diariosport.com

Teléfono: 932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15