



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

Alzó la voz con Kai en brazos. Denunció que no podía llevarle a los JJ.OO. de Tokio por la imposibilidad de darle el pecho. Le dejó en casa y se fue a competir, pero su mensaje dio la vuelta al mundo y de esa experiencia nació un documental. Embarazada de su segundo hijo, quiere seguir en la élite y luchar por la conciliación. Por ella y por todas



Ona Carbonell

Conciliar de nuevo

● ZONA VIP: Solidaridad, moda y eventos ● ESPACIO FOODIE ● EN FAMILIA: Te descubrimos la receta que encantó a Ibai Llanos

ONA CARBONELL ▶ LA CAMPEONA DE NATACIÓN SINCRONIZADA, EMBARAZADA DE SU SEGUNDO HIJO, QUIERE SEGUIR COMPITIENDO



CARME BARCELÓ

Que su voz se multiplique. Que su visibilidad enfoque a tantas deportistas que, como ella, quieren ser madres y seguir en la élite. Que las tetas a las que loa y canta **Rigoberta Bandini** sirvan para amamantar a los hijos y a las hijas de mujeres que quieren competir al máximo nivel y denunciar a los que se lo impiden. Que el grito viral de **Ona Carbonell** antes de los Juegos Olímpicos de Tokio, tirando de



Que su visibilidad las enf



'sacaleches' y dejando a su hijo en Barcelona, sirva para reescribir y corregir normas arcaicas. "Queremos seguir volando". Rotunda y libre. Está en el segundo trimestre de su embarazo y conversamos mientras corre detrás de **Kai** y de sus dos perros. "No hay nada mejor que la convivencia de los niños con animales, te lo aseguro". Aquellos cachorros que ella y **Pablo**, su pareja, adoptaron hace años en Huesca son la mejor compañía para su hijo. En pocos meses llega otro miembro a la familia, "pero nos adaptaremos perfectamente todos a la situación". Seguro que a **Ona** le resulta más fácil conciliar con ellos que con el sistema. Porque ella quiere seguir. Le da palos a los palos que le ponen en las ruedas. "Entreno dos días a la

semana con una preparación específica para el embarazo. Vivo el presente, pero tengo claro que voy a continuar", asegura. Reconoce que "soy una privilegiada porque cuento con ayuda externa y la de los míos y hablo de conciliación con una estabilidad económica y un entorno favorable. Y mis entrenadoras y mis compañeras, con su confianza, me impulsaron a seguir".



Más allá de la natación sincronizada, que cuenta con un público reducido, hay otros deportes como el fútbol en los que **Carbonell** aprecia mejoras. "Queda mucho camino por reco-



rrer, pero me alegra ver que las futbolistas pueden ser madres y sus clubes les 'conceden' la baja maternal. Antes no era así, cierto, pero ellos son padres casi todos y ellas empiezan ahora a tener

algún derecho. La diferencia es abismal y más en entornos tan masculinos como el del fútbol". Que su voz multiplicada sirva para amamantar unos débiles derechos.



El próximo 2 de marzo Ona Carbonell, embarazada, empieza a descubrir la lucha por el derecho a la competición.

Zona Vip



Tiffany & Co., en colaboración con el artista **Daniel Ashram**, pone a la venta un **balón de baloncesto de 500 euros**. Con su mítico color azul como detalle más llamativo, se exhibirá en un pop up inmersivo que la joyería organiza junto a los Cleveland Cavaliers en el centro de su ciudad.



El tubular y el gorro de tricot de la **nueva colección de Buff** están confeccionados con lana merino 100%. Accesorios cómodos y con estilo para bajas temperaturas.



Con la pandemia, nuestros hábitos han cambiado y nos hemos dado cuenta que necesitamos cuidarnos tanto física como mentalmente. Por ello, **Xuan Lan, experta en yoga y bienestar**, comparte en Yoga para mi bienestar su rutina para llevar una vida saludable y positiva, con recomendaciones sobre cómo trabajar en casa y consejos sobre alimentación, salud y bienestar emocional.



La organización de la **Sesé Bike Tour**, integrada por **Fundación Sesé y El Pedal Aragonés**, confirma la cuarta edición de esta carrera cicloturista que tendrá lugar en **Urrea de Gaén (Teruel) este próximo 22 de mayo**. Las inscripciones para esta cita ya están abiertas y se contará con la presencia de **Pruden Induráin**. Como en eventos anteriores, el fin de esta actividad deportiva es solidaria y en esta ocasión, los fondos que se recauden irán destinados al proyecto **'¡SOS! Familias vulnerables'**.



La familia Cross es la protagonista de la nueva gama de running primavera-verano 2022 de **Salomon**. La ropa Cross está pensada para la generación de runners pospandemia, que no deja de crecer.



Juno House es el primer club social concebido por y para la mujer actual que **abrirá sus puertas este mes de marzo en Barcelona**. Nace con un propósito claro, único y diferenciador: crear un espacio dinamizador que permita y mejore la conciliación de la vida personal y profesional del sector femenino y que favorezca la creación de una comunidad colaborativa y diversa. Situado estratégicamente en el edificio histórico de La Farinera de Aribau (data del 1915), cuenta con más de 1400m distribuidos en dos amplios espacios que dan respuesta a las necesidades de la mujer actual: servicios profesionales, **de bienestar & family friendly**.

ESPACIO FOODIE



La Chinata presenta la **botella de Aove en forma de aceituna**. Este aceite de Oliva Virgen Extra Manzanilla Cacereña de edición limitada rememora un viaje al olivar de La Chinata en Sierra de Gata y a su variedad por excelencia, la Manzanilla Cacereña.



Abre sus puertas **Green Spot Diagonal**, una casa acogedora de los años 70 con porche junto a un jardín de pinos y un lugar ideal para acoger este concepto: "Disfrutar de las verduras sin ser vegetariano. O sí.". Este proyecto se ha llevado a cabo con colaboradores amigos de Tomás Tarruella, como Emilio Lecuona de Lekuonastudio y con Pepote Comella y Mauricio Ramirez, como paisajistas. El resultado es fresco, cozy, moderno, distendido, cercano y alegre.



El chef Paco Pérez ofrece un nuevo menú degustación en el restaurante con **dos estrellas Michelin del Hotel Arts, Enoteca Paco Pérez**. Es, de principio a fin, una experiencia única y difícil de olvidar en torno a productos de invierno como vegetales, trufa y erizo de mar, entre otros. Todo un viaje emocional por productos, sabores y texturas genuinamente mediterráneas.



En marzo se estrena en Rakuten TV 'Ona Carbonell: el azar de nuevo', el documental que cuenta la vida de la nadadora olímpica en su vuelta tras ser madre.

Curry con yogur griego Danone

La receta que encantó a Ibai Llanos

Alguna vez has estado viendo un programa de cocina en la tele y te has muerto de ganas por probar el plato que estaban preparando? Hoy te traemos una receta que fue descrita como "excelente", con "una salsa buenísima" y "un toque muy guapo" por un jurado compuesto ni más ni menos por **Ibai Llanos**, Marifé, encargada de cocina en la gaminghouse de **KOI y Sezar Blue**, **youtubergastronómico**.

La receta de la que te hablamos es el curry con **yogur griego Danone** que preparó la influencer **Paula Gonu** y el youtuber **Werlyb** con la ayuda del también youtuber **Tresco**. Y lo hicieron en **Disasters Chef**, el programa de cocina de **Ibai Llanos**, todo un fenómeno de Twitch que ha conseguido, en tan solo sus dos primeros programas, 6,8 M espectadores. Pero no solo encantó al jurado, sino también a los seguidores del programa que no paraban de enviar a aquellos que pudieron degustarlo. Por ello, desde **Danone** se ha recreado la receta para todo aquel que se anime a cocinarla. Además, la marca sorteará 5 packs de Danone Griego entre aquellos que la suban a Instagram y sigan y etiqueten a @danone.es.



¿Cómo preparar el curry con yogur Danone que triunfó en Disasters Chef?

1	2	3	4	5	6
Cortar una cebolla, un pimiento habanero, tres ajos y unos trocitos de jengibre y añadirlos en un bol para triturar hasta que quede una masa uniforme	En una olla a fuego medio, poner aceite, los ingredientes triturados y espolvorear curry, hanut, pimentón picante y mezclar	Añadir tomate triturado, leche de coco y yogur griego Danone	En una sartén, poner aceite, alternativa vegetal al pollo y saltearlo. Se debe acabar de cocinar en la olla con la salsa	En otra sartén, añadir aceite y una cucharada soper de arroz thai con 4 cucharadas soperas de agua hervida. Tapar hasta que el arroz esté listo	Servir en un plato el arroz, el curry y a disfrutar



Nuevo Danone Griego Natural

Danone recupera su icónico bote de cristal y presenta el nuevo Danone Griego Natural. Un yogur griego único con mucha cremosidad, sabor suave y sin azúcares añadidos. La nueva apuesta de Danone está elaborada con leche de proximidad y fermentos naturales, ideal para un placer saludable y diario.



**SPORT
&
STYLE**

Directora:
Carme Barceló

Email:
sportstyle@
diariosport.com

Teléfono:
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15