

ESPECIAL NAVIDAD

La Gala Premios Valores del Deporte reunió a un grupo de deportistas que dan sentido a este reconocimiento. Ellas los tienen y serán su legado para siempre.



super

S & **Stars**

ANA PELETEIRO
atleta

ALMUDENA CID

gimnasta

SANDRA SÁNCHEZ

karateca

JOANA PASTRANA

boxeadora

LOURDES MOHEDANO

gimnasta

GEMMA MENGUAL

nadadora

ARTEMI GAVEZOU-CASTRO

gimnasta

ELI PINEDO

balonmanista



GALA PREMIOS VALORES DEL DEPORTE

Ana Peleteiro & Javier Fernández

Amor por el deporte

CARME BARCELÓ
VALENTÍ ENRICH/DAVID RAMÍREZ fotos

No siempre salen las cosas como una quiere y, por ello, le doy las gracias a SPORT por darme este premio aunque mis últimas actuaciones no hayan sido las mejores". **Ana Peleteiro** estaba emocionada. Y no sólo la noche del lunes. Desde que supo que este diario iba a concederle el **Premio Valores Deportista Femenina** no dejaba de dar las gracias a través del teléfono, del correo electrónico y del whatsapp. "¡Qué bonito! Esta iniciativa es maravillosa", decía la atleta. Empezó el año ganando el Campeonato de Europa y "pensé que iba a ser mi mejor año. Ataque el Mundial de Doha con muchas ganas, sabiendo que tenía muchas posibilidades de ganar una medalla. Problemas familiares y lesiones afectaron mi cabeza y quedé sexta". De esa experiencia se lleva "muchas lecciones aprendidas de lo ganado y de lo no conseguido y sé que volveré más fuerte". Su carta abierta en las redes sociales, explicando sus sensaciones tras esa experiencia, impactó al mundo del deporte.

A su lado, un exultante **Javi Fernández** celebraba con los suyos el **Premio Valores Deportista Masculino** y explicaba "lo difícil, lo sacrificado y lo que dejas atrás hasta llegar al podio. Solo el deportista sabe lo difícil que es dejar de competir". Retirado, sigue siendo '**Superjavi**' en los espectáculos que pasea por todo el mundo y que le permiten mantener vivo su legado.

“ **ANA:** He aprendido mucho de lo que he ganado y de lo que no he conseguido ”

“ **JAVI:** Solo el deportista sabe lo difícil que es dejar de competir ”



Con 24 años recién cumplidos, **Ana Peleteiro** ya es toda una referencia en la modalidad de triple salto. En 2012 se proclamó campeona mundial junior y en 2018 obtuvo sus primeros éxitos internacionales en categoría absoluta. El pasado marzo consiguió la medalla de oro en el europeo en pista cubierta.

Campeón del Mundo en 2015 y 2016 y bronce en otros dos, siete veces campeón de Europa, varias veces campeón de España en categorías junior y senior y bronce en los JJOO de Pieonchang es el extraordinario curriculum de **Javi Fernández**, 'Superjavi'.





1

La fiesta de los valores

1. Foto de familia con todos los premiados 2. M. José Rienda, José Guirao, Javier Moll, Arantza Sarasola y Aitor Moll 3. Iván Pedroso, Ana Peleteiro y Ernest Folch 4. Almudena Cid lució un espectacular diseño de Elisabetta Franchi 5. Lidia Torrent 6. Las gimnastas Artemi Gamezou-Castro y Lourdes Mohedano 7. El presidente de la Federación Española de baloncesto, Jorge Garbajosa



2



3



4



5



8

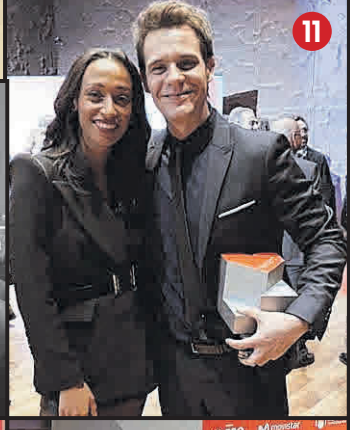


6



7

8. David Casanovas, Julià Márquez, Ernest Folch y Àlex Márquez 9. Almudena Cid, Sandra Sánchez, Ana Peleteiro y Gemma Mengual 10. El exmadridista Javi Balboa con Àlex Márquez 11. Ana Peleteiro con Christian Gálvez, que sostiene el premio de su mujer, Almudena Cid 12. la 'guerrera' Eli Pinedo 13. Gemma Mengual y el empresario Davo Ruiz 14. Ernest Folch y el karateca Damián Quintero 15. Los periodistas Quim Doménech y Carme Barceló junto a los ex futbolistas Paco Buyo, Javi Balboa y Lobo Carrasco, todos ellos colaboradores de El Chiringuito de Jugones



11



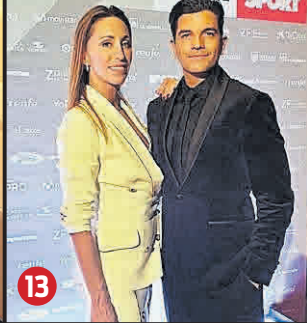
12



9



10



13



14



15



CONSUMISMO EN NAVIDAD

PALOMA CABADAS*



Las fiestas navideñas no solo reúnen a la familia para vivir buenos momentos. También es la época de mayor consumo del año al que sigue otra 'punta' comercial: las rebajas. Lo que está claro es que diciembre continúa siendo el mes preferido por los españoles para realizar sus compras navideñas. Parece que la vida nos da permiso para los excesos de todo tipo: compras, comidas, festejos... Todos facilitan la excusa ideal para pasarse de la raya y que todo quede en un marco aceptable porque, claro, "¡cómo son las fiestas!"...

Hay que observar cuándo este consumismo se puede convertir en una adicción. Según según un estudio europeo, una tercera parte de los consumidores adultos del nuevo continente tiene problemas de descontrol en la compra o en el gasto, ya que son vulnerables ante la idea que a veces se transmite en la sociedad de consumo de "compra y gasta para ser feliz".

La psicóloga Paloma Cabadas afirma que "las compras compulsivas obedecen a enormes vacíos interiores que se compensan derrochando una energía que no se tiene y que, mientras se consume, da esa falsa sensación de euforia que dura muy poco y que acarrea mucha culpa y arrepentimiento después. Las comilonas y los atracones llenan aparentemente esa insatisfacción, gratificando y compensando la soledad afectiva del que ha tirado un poco la toalla porque, total, ¡qué más da!"

Anta la compulsión en el consumismo de estas fechas, la psicóloga explica que "estas conductas requieren tratamiento profesional para encontrar la razón por la que la persona no consigue detener ese desarreglo emocional y averiguar cuál es el miedo que origina la ansiedad que conlleva semejantes pautas continuas."



Para no llegar al descontrol en el gasto y poder terminar el año sin dar un disgusto al bolsillo y a la salud, Paloma Cabadas nos da unas pautas para poder afrontar estas fechas de manera más equilibrada:

- 1 Aunque conlleve un esfuerzo, es importante tener controlado el gasto que se quiere hacer. Mirar realmente qué es lo que se necesita y qué nos podemos permitir. Lo ideal sería salir con una planificación previa
- 2 No comprar solo. Si salimos de compras acompañado, controlaremos más el gasto que si vamos solos, ya sea por pudor o porque esa persona nos ayude a controlar el gasto.
- 3 No comprar nada que no se pueda devolver, ya que muchas veces nos inunda el sentimiento de culpa ante un gasto excesivo y con esto, tenemos posibilidad de reparación.
- 4 Evitar llevar tarjetas de crédito (e incluso de débito) y pagar en efectivo. Con el 'cash' se es más consciente del dinero que se tiene, ya que es algo tangible.
- 5 No comprar cuando se esté con el ánimo bajo. Hay que observar en qué momento del día se está con mejor ánimo para evitar "calmar" la tristeza o los vacíos con cosas materiales.

*Psicóloga por la UCM e investigadora de la conciencia humana, es la creadora del Programa de Evolución Consciente (PEC), conferenciante y escritora de 10 libros, entre los que se encuentran "La muerte lúcida" o "El Síndrome de extraterrestre"



BELLXS
por dentro
y por fuera

El lujoso ritual capilar de **Myriam Quevedo**

Polvos iluminadores de **Chanel**

Rouge de **Nars**

Kit de afeitado, de **Gillette**

Aroma Limited Edition, de **Acqua di Parma**

Set de labiales rojos, de **Dior**

Calzoncillos de bicicletas, de **Tiffosi**

Sauvage, la icónica fragancia de **Dior**

Spirit of the Brave, el perfume creado por **Diesel y Neymar**

Scandal, de **Jean Paul Gaultier**

Holiday 2019, la colección de la influencer **Kylie Kendall**

El pack navideño de **Mesoestetic**

Lencería de encaje rojo de **Gisela**

Un fin de semana de relax y nieve en **Park Piolet** (Soldeu-Andorra)

LECTORXS
empedemidxs

La historia de Greta, la biografía no oficial de la activista

La nueva edición de bolsillo de **Patria**, de Fernando Aramburu

DÔ, el camino japonés de la felicidad, de Junco Takahashi

Como hacer que te pasen cosas buenas, de Marian Rojas Estapé

Los cocineros del vino, para descubrir quién hay detrás de los vinos españoles

Come y crece, del Dr. Luis López Tallaj

Rayo de luna, meditaciones para niños

Friosaurio, de Tom Fletxer

En la mesa con Leonardo, de Eva Celada

Hideki, cocina japo-mediterránea

Un perfecto caballero, de Pilar Eyre

Apicius 33, las propuestas de Casa Marcial y Estimar

Diosas de Hollywood, de Cristina Morató

El corazón de Inglaterra, de Jonathan Coe





Con buen
GUSTO



Estas navidades el panettone bate récords, de la **Escola de Pastisseria**



Panificadorad e **Taurus**



Set completo de **Viña Pomal Reserva 106**

Multiherrami enta, de **Kikkerland**



Menús de autor de lujo para toda la familia estas navidades, en el hotel **Fairmont Rey Juan Carlos I**



El primer cava ecológico, de **Codorníu**



La máquina de café ideal para 'singles', de **Guzzini**



Palomitera, de **Ariete**



Camiseta masculina gastro, de **Saint Barth**



Un icónico de la cava más antigua del Priorat, **Scala Dei Prior**



Un clásico intento y afrutado, **Raventós de Alella Pansa Blanca**



Cava con historia, de **Lumen**



El primer cava ecológico, de **Codorníu**

Para
TECNOADICTXS



Altavoz bluetooth para los más pequeños, de **Kreafunk**



Para los terremotos de la casa, de **Land Rover**



Altavoz para televisión, de **Bang & Olufsen**

Funda de móvil eco, de **Mink**

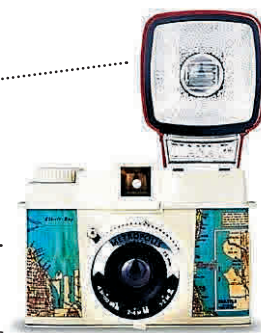


El nuevo iPad de 10,2 pulgadas, de **Apple**

Auriculares con funda de piel, de **Madison**



Cámara de fotos para el/la más cool de la familia, de **Lomography**



Radio vintage para nostálgicos, en **Amazon**



Pequeña y cómoda, ideal para familias, es la reflex **Canon EOS 250D**



Llega la Navidad, y con ella el momento de reunirnos con nuestros seres queridos alrededor de la mesa. Según se van acercando estas fechas, nuestra preocupación se centra en el menú que vamos a ofrecer a nuestros invitados y en cómo sorprenderlos con deliciosas e innovadoras recetas. Por sus propiedades, sabor, textura y versatilidad, el yogur se convierte en un gran aliado para la elaboración de diferentes recetas, tanto dulces como saladas.

A continuación os proponemos algunas combinaciones con yogur para sorprender con un menú navideño diferente:



PARA EMPEZAR

Ofrecer un hummus o un guacamole para acompañar el aperitivo ya es casi un clásico... Puedes darle un toque diferente a tu dip navideño añadiendo yogur a ambas recetas. Tus invitados se sorprenderán con la cremosidad que este "ingrediente sorpresa"

YOGUR

un delicioso aliado para las Navidades



añade a estas preparaciones, ideales para combinar con palitos de pan, totopos o bastoncitos de crudités.

PARA RENOVAR LAS ENSALADAS

El yogur es también un ingrediente perfecto para enriquecer y variar los aliños de las ensaladas. Este alimento acepta múltiples combinaciones, desde las clásicas vinagretas con aceite de oliva y limón, hasta variedades con hierbas aromáticas, mostaza o incluso miel. Si eliges un yogur griego la textura será más cremosa, pero también puedes elegir uno natural o incluso desnatado. ¡La imaginación es el límite!

PARA EL POSTRE

Una mousse de yogur y limón puede ser la antesala perfecta de los turrónes y los dulces típicos de la Navidad. Refreshante y liviana, se prepara solo con 3 ingredientes: yogur griego natural (5 unidades), leche condensada (un envase pequeño) y zumo de limón (el equivalente a un envase de yogur). Solo tienes que mezclar bien los ingredientes y poner la mousse a enfriar. También puedes usar ralladura de limón para decorar. ¿Te animas a probarla?

¿De qué lado de la Fuerza estás?

Coincidiendo con el estreno de la película Star Wars: El Ascenso de Skywalker, **Actimel** presenta una edición limitada en sus icónicas botellas. En ellas estarán representados los protagonistas de esta última entrega de la saga de Lucasfilm de Disney, los integrantes del lado oscuro, de una parte, y los fieles al lado luminoso, de la otra. En total, ocho botellas coleccionables con diferentes enfrentamientos por la Fuerza de la Galaxia entre los personajes del lado oscuro y los del lado de luminoso.





ESPACIO
FOODIE

EL YANTAR DE LA RIBERA

Un asador muy auténtico

LA FICHA

YANTAR DE LA RIBERA

Roger de Flor, 114
08013
Tel. 93 265 63 09
info@elyantardelaribera
www.elyantardelaribera.com
IG: @elyantardelaribera



Para aquellos que busquen una auténtica representación de la gastronomía de la Ribera del Duero, con productos de altísima calidad y excelente preparación, éste es su lugar. Este establecimiento emblemático de la ciudad condal, que abrió sus puertas en 1991 de la mano de **Jesús Andrés**, se ha convertido en uno de los puntos de encuentro de los amantes de la buena mesa. En el **Yantar de la Ribera** sirven platos más típicos de la gastronomía tradicional de la zona, rescatando el conocimiento y la sencillez de la cocina de antaño, acompañando los platos de una selecta carta de vinos y un ambiente de lo más acogedor.

El restaurante dispone de una decoración típica de una casa de Castilla, donde la madera es uno de los elementos presentes en todos los salones y detalles del local, lo que aporta una calidez y armonía únicas. El **Yantar de la Ribera** dispone de hasta cuatro salones distintos, uno de los cuales privado y con capacidad para 35 personas.

CARNE DE PRIMERA CALIDAD

La carne es el sello indiscutible de la casa y es por esta razón por la que está asegurada su calidad, fresca y certificación. El horno de leña también forma parte de la marca de este asador. Dispone de dos hornos de estas características creados por artesanos castellanos donde se preparan los mejores asados de cordero lechal y de cochinillo durante largos periodos de cocción. El cochinillo se prepara durante cinco horas mientras que el lechazo necesita tres horas de preparación y horneado.

La costumbre castellana impregna toda la carta del **Yantar de la Ribera**, desde los entrantes hasta los postres, que complementan con una extensa carta de vinos del Duero y de Castilla. Uno de los platos más emblemáticos son las alubias cocinadas con chorizo o la morcilla de Aranda, absolutamente impresionante. El postre más aclamado es el millojas de Aranda, una excelente forma de poner punto final a una comida familiar o de negocios.



Un establecimiento único para almuerzos de trabajo y familiares. Calidad y servicio de primer nivel





Para **DEPORTISTAS**

Lo último para runners, de **Reebok**



Kit completo QST, de **Salomon**



Chaleco de plumas masculino, de **Blauer**



Diseño en colaboración con el snowboarder Kazu Kokubo, de **Oakley**

La bicicleta estática que utilizan los famosos, de **Volava**



Kit completo de boxeo, de **Tec Take**



Una camisa muy navideña de la colección de **Messi**



Manoplas de **Moncler**



Para los peques de la casa, de **Munich**

Zapatillas deportivas para él y para ella, de **Ash**



Nike y Dior se unen para crear la deportiva estrella de 2020



Casco Lazer Z1, lo último de **Mantel**



Bolsa para yoguis, de **Oysho**



Chandal tricolor, de **Ellesse**



SPORT & STYLE

Directora: Carne Barceló

Email: sportstyle@diariosport.com

Teléfono: 932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15