

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

KUN AGÜERO
***Saca
pecho
por ellas***

Conoce perfectamente cuál es su lucha y lamenta que no se destinen más fondos a la investigación. Por eso quiere ayudar y apoyar la causa que impulsa la **AECC** y su campaña **#sacapecho por las más vulnerables**. El próximo martes es el **Día Mundial Contra el Cáncer de Mama**. Súmate al rosa como él.

KUN AGÜERO ► EL DELANTERO DEL BARÇA APOYA LA CAMPAÑA DE LA AECC CON MOTIVO DEL DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

“Me tienen a su lado”



Gracias? Soy yo el que debe dárlas. Encantado de participar y de sumar en la medida de lo posible. Ojalá pudiera hacer mucho más. Me tienen a su lado”. Este es el **‘Kun’ Sergio Agüero**, un hombre sensible que no dudó un segundo en apoyar la campaña de la Asociación Española contra el Cáncer #sacapecto por las más vulnerables’. Porque lo son y él lo sabe. “Una amiga de mi madre -explica- padeció cáncer de mama y sé lo importante que es tener un núcleo afectivo fuerte. Es como un equipo: cuando uno está mal, el resto debe hacer piña a su lado. En ese caso, el hombre juega un papel muy importante. Es una enfermedad en la que nosotros debemos estar incondicionalmente con ellas, en tiempo y en cariño”. El jugador del Barça creó que “es fundamental transmitir alegría, positividad y buena energía. Ayudar a la persona enferma a desconectar. Eso es lo que podemos hacer los que estamos cerca”. Porque la medicina, obvio, se ocupa del resto. Y aquí es donde **‘Kun’ Agüero** piensa que “deberían destinarse más recursos a la investigación. No

“Deberían destinarse más recursos a la investigación. Hay que ocuparse de lo importante, que es la salud de la gente”

hablo de política. Hablo de ocuparse de lo importante, de la salud de la gente. A veces ves que hacen esto o aquello y pienso: ‘si lo destinarán a investigar...’. Reconoce que “los que tenemos visibilidad podemos ayudar pero, a veces, nos desconectamos un poco. Y ahí le doy las gracias a mi novia, que siempre está pendiente y me dice: ‘acordate que hay que mandar eso o aquello’. Por eso te digo que si me necesitan, ahí estoy porque de verdad quiero estar”. Y sí, ahí está. Doy fe.

“Lo importante es tener un núcleo afectivo fuerte. Un entorno que sea como un equipo y que transmita alegría y buena energía”



ANDRÉS INIESTA INICIÓ LA SERIE
 Hace ya ocho años que el ex capitán azulgrana se vistió de rosa para sumarse a la campaña de la **AECC**. Desde entonces, **Dani Alves, Sergi Roberto, Claudio Bravo, Iván Rakitic, Luis Suárez, Ter Stegen, Frenkie de Jong y Busquets** también se han comprometido con esta causa.



TODO AL ROSA
 La firma **Lola Casademunt** destinará el 100% del beneficio obtenido por la venta de esta sudadera a la **Fundación Contigo** y a la **AECC**.

La **Asociación Española contra el Cáncer** pone a la venta en su web estas pulseras solidarias.

Toda la recaudación de las ventas de **Tommy Girl** se destinan a la **AECC**.

Polo Club lanza la colección **My Self Again** y todos los beneficios serán para la **Fundación CRIS**.

Ghd lleva 17 años apostando por la investigación oncológica y la concienciación con su edición anual **ghd Pink**.

Un año más, **Backstage BCN** colabora con **Natura Bissé** y **Kevin Murphy** en el Día Mundial Contra el Cáncer de Mama.

MAKING OF

Calor y paz en la **Ciutat Esportiva Joan Gamper**. El **Kun Agüero** había terminado el entrenamiento y le esperaban su pareja y unos amigos para comer en un restaurante de El Garraf. Eligió rápido la indumentaria para este shooting solidario y no puso pegas a nada. “Lo que necesitáis y cuando queráis”. Empatía y generosidad.



En familia

El ejercicio que une a todos los deportistas del mundo



Esta semana se ha celebrado el **Día del Burpee**, un ejercicio que, si eres un apasionado del deporte, seguro has realizado. Por eso, **YoPRO**, como alimento aliado de los deportistas por su alto aporte de proteína natural, se ha sumado a esta celebración porque si algo une a todo tipo de deportistas, además del burpee, es **YoPRO**.

Pero, ¿qué sabes de él? Este ejercicio breve de alta intensidad que combina flexiones, sentadillas y saltos fue inventado en 1930 por el psicólogo estadounidense **Royal Huddleston Burpee** y se usó para valorar de forma rápida y fácil la coordinación y condición física de los reclutas del ejército americano.

Actualmente, el récord Guinness está en 957 burpees que consiguió el brasileño **Cassiano Rodrigues**.

Pero, ¿cómo este ejercicio se ha vuelto tan conocido y practicado? El burpee tiene múltiples beneficios entre los que destaca su eficaz y global trabajo de musculatura, así como la resistencia aeróbica. Un ejercicio que puede resultar algo complejo debido a su ejecución técnica, sobre todo, al principio. Para ello, el entrenador personal **Eduard Larrosa**, nos ha compartido paso a paso como hacerlo sin dañarnos.

UNA BUENA ALIMENTACIÓN, INDISPENSABLE PARA EL DEPORTE
Si eres deportista, sabrás que es fundamental seguir una dieta equilibrada y saludable, poniendo especial atención en los alimentos que contengan hidratos de carbono y proteínas de calidad.

Por eso, a partir de la alta calidad de la proteína láctea, **Danone** desarrolla **YoPRO**, una familia de productos especialmente diseñados para aquellas personas que integran el deporte como un elemento clave en su día a día y saben que la proteína es clave para su recuperación muscular. La marca ha presentado este año su nuevo sabor plátano-

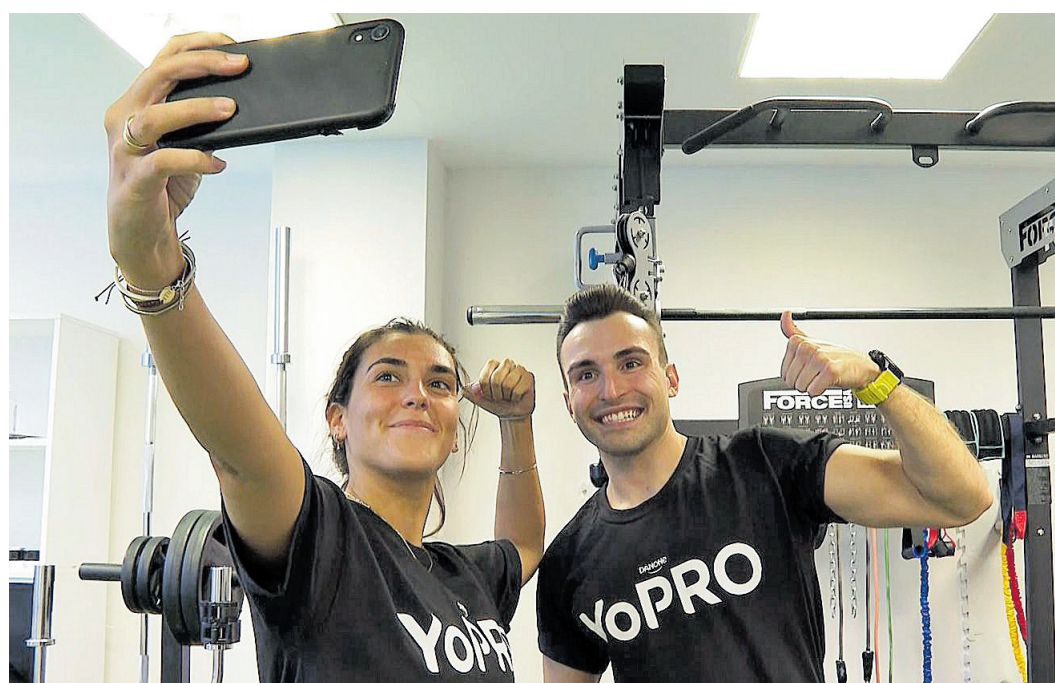
1 Se empieza de cuclillas con las manos en el suelo y la cabeza levantada, mirando al frente.

2 Se desplazan las piernas hacia atrás con los pies juntos y se hace una flexión de pecho. Se debe mantener la espalda recta y tocar el suelo con el pecho.

3 Con un movimiento fluido, se recogen las piernas volviendo a la posición inicial.

4 Por último, desde la posición inicial, se realiza un salto vertical elevando las manos y se da una palmada por encima de la cabeza. Es importante amortiguar la caída aterrizando de la manera más suave posible.

5 Volver a la posición inicial y repetir el ejercicio. El número de repeticiones por cada serie y el tiempo de descanso entre series dependerá del nivel de cada persona.



mantequilla de cacahuete con 15 g de proteína. Una fuente proteica para ayudar a mantener y aumentar los músculos y perfecta para consumir antes o después de realizar deporte. Sin azúcares añadidos (contiene azúcares naturalmente pre-

sentes), sin materia grasa, ni colorantes ni conservantes, y con sello **Nutri-Score A**.

El nuevo bebible de coco es el aliado perfecto para alimentar los músculos favoreciendo su mantenimiento y recuperación. Es refrescante y aporta antioxidantes, minerales y electrolitos para tus músculos.

Además, contiene 25 g de proteína natural, 9 aminoácidos esenciales, 0% azúcares añadidos, 0% materia grasa, sin lactosa y sin colorantes ni conservantes y tiene sello **Nutri-Score A**.



SPORT & STYLE

Directora:
Carne Barceló

Email:
sportstyle@diariosport.com

Teléfono:
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15

