



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

ONA CARBONELL & CARLA SUÁREZ

Pura inspiración

Lucha, esfuerzo, superación. Una y otra se admiran, se aprecian y se unen en una lucha común por la igualdad y el empoderamiento femenino. Ambas fueron reconocidas en los I Premios de la Mujer en el Deporte, organizados por Sport y Woman, y son el mejor ejemplo para todas.



VALENTI ENRICH

● ZONA VIP: Todo sobre los I Premios Mujer en el Deporte ● EN FAMILIA: Hidratación: la gran olvidada en invierno

ONA CARBONELL Y CARLA SUÁREZ

Juntas son más fuertes



**CARME BARCELÓ
VALENTÍ ENRICH/JAVI FERRÁNDIZ** fotos

Una y otra se conocen, se admiran y se aprecian de verdad. Una y otra vivieron unos Juegos Olímpicos en Tokio muy especiales, emocionantes y duros a la vez. Una y otra son referentes para muchas niñas y adultas que ven en ellas un ejemplo de empoderamiento y superación. **Ona Carbonell** y **Carla Suárez** respiran esfuerzo e inspiran un modelo de mujer. Juntas se saben más fuertes y así se lo dijeron la una a la otra en los **I Premios Woman Sport** en los que se reconoció mucho más que el talento y las medallas.

“¿Cómo estás, Carla? ¿Todo bien? Yo, con fiebre que me ha contagiado el niño. Ya sabes: aterrizar en la guardería y pillarlo todo”. “¡Muy bien! Con las maletas preparadas, que me voy a competir a Praga”. En el escenario, con sus galardones en la mano y las cámaras enfocándolas, era como estar en los Oscar. Con los tacones en la mano y la chaqueta sobre los hombros, eran dos colegas, dos deportistas con un día a día mucho menos glamuroso.

Carla Suárez sabe bien lo que es pasar días casi sin poder levantarse de la cama por los efectos de la quimioterapia y la radioterapia. Superar un linfoma de Hodgkin ha sido su partido más duro y, a la par, el más reconocido. “Me siento recuperada porque mi cuerpo ya se ha adaptado mejor al día a día -explica la tenista-. La experiencia de Tokio fue muy buena y divertida, pero muy dura a la vez. El día de la derrota fue doloroso porque se juntaron muchas cosas: mis últimos

Juegos, mi último partido con Garbiñe y porque teníamos la ilusión de llegar a casa con una medalla”. Ahora quiere “vivir más el presente, pasar el mayor tiempo posible con mi familia, pareja y amigos y dar visibilidad a los que luchan contra el cáncer y a los investigadores, que necesitan medios”.

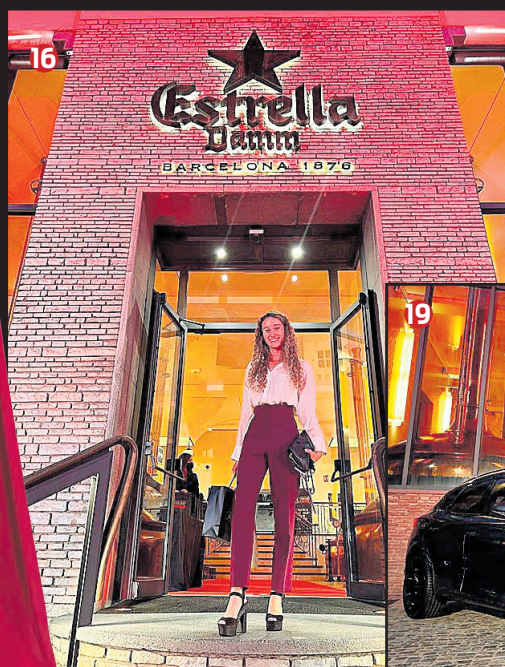
Ona Carbonell sigue entre pañales y bañadores, entre la maternidad y el deporte de élite. “Es muy difícil retomar la competición después de ser madre. La logística es complicada y agotadora”, lamenta. Pero ahí tiene la que considera “mi mejor medalla: mi familia” y va “a seguir luchando para dar visibilidad a estas situaciones y que las deportistas puedan tomar una decisión sin temer por su carrera”.



I PREMIOS DE LA



LA MUJER EN EL DEPORTE



1. Carla Suárez y Ona Carbonell recibieron los premios Superación y Woman in Sport, respectivamente 2. Foto de familia de todas las premiadas 3. Expectación en la Antiga Fàbrica Damm 4. Laura Borrás, Presidenta del Parlament, aplaude a una de las premiadas 5. Laura Borrás fue recibida por el staff del Grupo Prensa Ibérica, encabezado por Aitor Moll, Consejero Delegado de Prensa Ibérica 6. Carles Puyol con los periodistas Joan Vehils y Albert Masnou 7. La periodista Paloma del Río, Premio Comunicación, con nuestra compañera Àngels Fàbregues 8. La periodista Carme Barceló, las olímpicas Gemma Mengual y Ona Carbonell, la modelo Vanesa Lorenzo, la nadadora Laura Roca y la campeona de pádel Marta Marrero disfrutaron del catering ofrecido por Aspicio 9. Montse Busquets, de RTVE, fue la encargada de conducir el acto 10. Susi Rejano y su hija Carla Hinojosa, influencers de moda y estilo de vida 11. Coral Bistuer recibió su galardón de manos de Mayka Sánchez, directora de Woman 12. Aitor Moll, Xavi Puig, Elena Fort y Lluís Mascaró 13. Ramon Ajenjo, consejero de Damm departiendo con Aitor Moll y Usoa Arregui 14. Gemma Mengual y Patry Jordán, Premio Deporte 4.0 15. Marta Marrero a su llegada a la gala junto a David Casanovas, Director General de Sport, Laura Roca y Gemma Mengual 16. La nadadora de sincronizada Berta Ferreras 17. Ana María Parera, Premio Directiva por su labor en la Fundación Rafa Nadal 18. La cantante Luz Casal emocionó al público 19. Cupra, coche oficial 20. Meilan Kao, Carme Barceló, Gemma Mengual, Laura Roca, Ona Carbonell, Vanesa Lorenzo, Patry Jordán, Marta Marrero, Maribel Nadal y Ana Mª Parera.

NutriStyle

Hidratación, la gran olvidada en invierno

Todos somos conscientes de la importancia de una correcta hidratación en verano. El calor y las actividades físicas, así como el salir de las rutinas y las preocupaciones del día a día hacen que las personas seamos más proclives a cuidar y a darle importancia al hecho de mantener hidratado nuestro organismo.

Pero, ¿Y en invierno? Con la llegada del frío a veces olvidamos la importancia del agua y de beber suficiente. El aire frío, el exceso de calor en lugares climatizados, los deportes invernales o el mismo estrés son situaciones que, sin una correcta hidratación, pueden disminuir el grado de salud de una forma notable. Hay que tener en cuenta que la deshidratación, aunque sea discreta, disminuye nuestras facultades físicas y mentales.

Este hecho adquiere más importancia con la llegada de los resfriados y gripes. Cuando sufrimos un proceso griposo o estamos resfriados es importante estar bien hidratados. En parte porque hay más pérdidas hídricas con el posible flujo nasal, por ejemplo, pero también porque para que nuestras mucosas respiratorias puedan restablecer su integridad y su función protectora tienen que tener un grado de hidratación óptimo. Por no hablar de cuando hay un proceso febril, situación que aumenta notablemente los requerimientos de agua y en la es vital que su aporte sea el correcto. Sobre todo si se trata de niños o personas mayores.

Sin olvidar que el agua, no solo cumple con las funciones de hidratación, que por supuesto son fundamentales, sino que también aporta minerales al organismo. Los minerales son nutrientes tan importantes como las vitaminas que a menudo se olvidan. Para mantener la salud hay que tener una ingesta



correcta de proteínas, grasas y carbohidratos pero también de vitaminas, minerales y fibra. Por tanto, durante todo el año el agua puede contribuir no solo a la hidratación sino a que el aporte de minerales sea el correcto. Pensemos por ejemplo que, en invierno hay menos horas de luz con la consiguiente menor cantidad de vitamina D y, por tanto, menor absorción de calcio...El agua, puede ayudar a que los niveles de calcio sean óptimos. Para ello será recomendable elegir un agua que contenga calcio como puede ser, por ejemplo, un agua mineral natural de mineralización débil o mineralización superior.

EL AGUA, CLAVE EN LA GASTRONOMÍA INVERNAL

Es evidente que el agua mineral natural es una bebida óptima para nuestro organismo, pero también puede desempeñar un papel importante en nuestras cocinas cuando llega el invierno.

Cuando elaboramos un plato líquido como una sopa, una crema o un caldo, el agua es un componente importantísimo pues es el ingrediente mayoritario. En general, utilizar agua mineral natural en sustitución de la clásica agua del grifo mejorará muchísimo estos platos, no solo en su sabor sino también en su aporte de nutrientes y minerales.

Las infusiones, el café, o una sopa instantánea tendrán unas características organolépticas más apetecibles si se elaboran con agua mineral natural.

Y, ¿Que hay más típico cuando llega el frío que un buen chocolate caliente? Hay algunos tipos de chocolate en los cuales se utiliza el agua y en los que será importante también utilizar un agua mineral natural de calidad para que nos quede un chocolate sabroso.

En definitiva, el frío también requiere tener muy en cuenta el agua y una correcta hidratación.



**SPORT
&
STYLE**

Directora:
Carme Barceló

Email:
sportstyle@
diariosport.com

Teléfono:
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15