S&S
SPORT&STYLE SUPLEMENTO DE L
DE VIDA DE **DIARIO SPORT**

Esta coreógrafa de Alcoy, reconocida a nivel mundial, igual danza con un balón de fútbol que con una silla. Su sueño es bailar en el Camp Nou ante cien mil espectadores, acercar su pasión a todos los públicos y que el ocio cultural sea mucho más valorado.

SOL PICÓ

Danza para todos

VALENTÍ ENRICH

FITNESS Mitos y verdades de hacer deporte con mascarilla ● **ZONA VIP** ● **EN FAMILIA** Vitamina D, un esencial para el día a día

SOL PICÓ ► LA BAILARINA Y COREÓGRAFA ESTRENA MAÑANA 'DANSA PER TUTTI' EN EL TEATRE POLIORAMA

"El fútbol es parte de la cultura cotidiana"

CARME BARCELÓ
VALENTÍ ENRICH fotos

Suena '**La Bohème**' cuando entras en '**La Piconera**'. Si las paredes, las cortinas y las barras de este espacio pudieran hablar, contarían la historia de una bailarina que desprende tanta luz como su propio nombre. "Más de veinticinco años llevo rodando por escenarios de todo el mundo y mantengo vivas las ganas y el espíritu creativo", asegura **Sol Picó**. Esto la ha llevado a crear '**Dansa per tutti**', que estrena mañana en el **Teatro Poliorama**, junto a **Edu Pericas**. "Este espectáculo es una comedia teatral que habla sobre el mundo de la danza a través de historias cotidianas. Pretendemos acercarla a toda la familia, a públicos nuevos que, algún día, puedan ir al **Mercat de les Flors**", explica la coreógrafa.

La cultura sufre y **Sol Picó** respira hondo al hablar de ello. "Durante el confinamiento se ha visto lo importante que ha sido y la compañía que nos ha hecho. Estás con el alma encogida y te ayuda a aligerarla. Y a pesar de que todo el mundo consume este ocio cultural, no se valora", lamenta. Ella lleva muchos años en este circuito y es de las pocas que puede mantener una compañía. Incansable, activa y optimista, Sol entrena todos los días y está en plena forma aunque "la genética paterna ha tenido mucho que ver (ríe). Tengo interiorizada la disciplina del clásico desde hace más de treinta años". En todo este tiempo, la vida la ha llevado de un córner a otro. "Me propusieron hacer una coreografía para la despedida de **Iniesta**, reproduciendo alguna de sus jugadas, que al final no prosperó. La poesía está en todas partes, incluso en el fútbol. Este deporte forma parte de la cultura cotidiana de la gente. ¿Un sueño? Bailar sola en el **Camp Nou** ante cien mil espectadores".

Sol Picó recibió hace unos días la **Creu de Sant Jordi** "en reconocimiento a la excelencia profesional y por su larga trayectoria como bailarina y coreógrafa de danza contemporánea. Su compañía es una de las más galardonadas del país y conocida en todo el mundo. En todas sus creaciones utiliza elementos de la cultura popular, con la cual ha construido una iconografía propia"

MAKING OF

Zapatillas de punta rojas colgadas en un árbol. El decorado de una cocina de casa de muñecas. Una escalera que te transporta a West Side Story. Allí vive y crea **Sol picó** y allí instaló **Eva Mayoral**, estilista de **Backstage BCN** (@backstagebcn), el set de maquillaje. Un espacio único e inspirador.

La coreógrafa tuvo la oportunidad de pisar el Camp Nou a través del programa 'Il.luminats' (TV3). Sol Picó y el escritor Jordi Lara se encontraron solos en el estadio y recorrieron los vestuarios y el césped para hablar de danza, fútbol y sueños pendientes.

Fitness

Mitos y verdades de hacer deporte con mascarilla

La mascarilla ha llegado para quedarse y con su uso obligatorio para los deportistas que practican su actividad en interior, o al aire libre en zonas muy concurridas, surgen dudas acerca de si son recomendables o nocivas. Esta nueva medida ha cambiado la manera de hacer deporte y la incertidumbre puede afectar al estado de ánimo, pero no hay que perder la motivación. Clínica Rozalén, el último concepto de rehabilitación y fisioterapia, descubre las claves para poder realizar deporte con mascarilla de manera segura..

1. Diversos estudios médicos han concluido que utilizar mascarilla al realizar actividad física intensa no produce en ningún momento falta de oxígeno, no obstruye la respiración y no es peligroso para la salud. Al contrario de lo afirmado en la información difundida ampliamente a través de redes sociales.

2. Hacer deporte de alta intensidad con mascarilla, puede generar en ocasiones la sensación de ahogo, en estos casos la elección adecuada de la mascarilla para realizar deporte es muy importante. Esto no afecta a la realización de deporte de baja intensidad.

3. Otro bulo que ha circulado, es la creencia de que realizar actividad física con mascarilla ayuda a mejorar el rendimiento físico. Esto no está probado por ningún estudio médico.

4. La medida principal a seguir es mantener la distancia de seguridad, que al realizar deporte debe incrementarse a un mínimo de 5 metros al correr y 20 metros o más al ir en bicicleta. Si no es posible asegurar estás distancias se debe recurrir a la mascarilla.

5. Las mascarillas recomendables para realizar deporte son aquellas que sean flexibles y con un buen ajuste al rostro, de tela lavables y reutilizables con filtro de protección. Estas características permiten evitar la sensación de ahogo que se mencionó antes.

6. Se desaconseja el uso de mascarillas quirúrgicas ya que su material con el sudor puede pegarse al rostro y causar incomodidad, así como las mascarillas con válvula, ya que estas protegen solo a quien la usa y puede favorecer la propagación del virus.

Zona Vip

Sun68 pone el toque de color a tus looks más otoñales con sus originales y coloridas sneakers. Llamativas tonalidades con toques y perfectas para cualquier ocasión, serán las protagonistas de tus outfits.

La marca italiana **Doodle** ha diseñado una línea de originales mascarillas quirúrgicas, para adultos y niños, con las que toda la família incluido los más pequeños, podrán ir protegidos y a la moda. Resistentes hasta 50 lavados, mantienen intactas todas sus propiedades antibacterianas.

La presentadora **Nieves Álvarez** es la embajadora de la nueva línea cosmética del **Doctor Jorge Planas**. Una terapia facial antiaging que consta de cuatro productos clave: un limpiador, un tónico, un serum y una crema que cuentan con un innovador principio activo: el phytocutan.

Carolina Herrera avanza en su nueva aventura con **Bad Boy**, un perfume que actualiza el mito del eterno rebelde. Toda una experiencia de alto voltaje que sale a la venta a finales de octubre.

La pasión de **Blauer** por el mundo de las dos ruedas y el conocimiento absoluto de los materiales, se reflejan en cada propuesta de su línea Hi.Tech. Esta temporada presentan dos nuevos modelos de casco, Solo y Hacker que se convertirán en complementos esenciales para todo viaje en moto.

Lefties Sportswear Woman Collection AW'20 A New View ha presentado su nueva propuesta deportiva para esta temporada otoño-invierno'20. Son prendas creadas para conseguir entrenar con la mayor comodidad, libertad de movimiento, precisión y resistencia sin tener que renunciar al diseño y las últimas tendencias en moda deportiva.

En familia

Vitamina D, un esencial para el día a día

¿Sabías que, aunque España es el país con más horas de sol de todo Europa, más del 50% de la población sufre déficit de vitamina D? Ahora que dejamos el verano atrás, este déficit puede hacerse todavía más evidente.La principal causa de esta deficiencia es una escasa exposición solar, pero también no recibir un aporte adecuado de vitamina D a través de la alimentación.

La vitamina D es un esencial para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Nuestra principal fuente de Vitamina D es la luz solar, por eso también se conoce como "la vitamina de la 'luz del sol''. Son muchos los beneficios que aporta para nuestra salud el consumo de este micronutriente. Entre ellos, cabe destacar que contribuye a reforzar el sistema inmunitario, así como a mejorar la absorción del calcio, esencial para mantener los huesos y dientes fuertes. Además, desempeña también un rol muy importante en nuestro sistema nervioso y muscular.

Cuando existe déficit de vitamina D, los expertos recomiendan aumentar la exposición al sol (controlada y con protección), incrementar la ingesta de alimentos ricos en o enriquecidos con dicha vitamina y seguir una dieta equilibrada y variada que nos ayude a asimilar correctamente los nutrientes. Las últimas innovaciones de **Vitalinea** y **Actimel** de **Danone** han sido desarrolladas para ayudar a alcanzar los requerimientos diarios de vitamina D, tan importante para nuestro bienestar.

Actimel anima a cuidar del sistema inmunitario

Actimel enriquece sus recetas convirtiéndose en el L. Casei con más Vitamina D del mercado, aportando en cada botella un 30% de la cantidad diaria recomendada (además de ser fuente de calcio, hierro y zinc y con más de 10.000 millones de fermentos naturales). Acompaña la reformulación con una nueva variedad de sabores cítricos, uno de los alimentos naturales favoritos para reforzar las defensas. Paralelamente, y para concienciar sobre la importancia de la responsabilidad individual para crear una comunidad con un buen sistema inmunitario, la marca ha adaptado su característico eslogan a los nuevos tiempos: "**Actimel** ayuda a tus defensas. Para ti. Para todos".

Nuevos Vitalinea, enriquecidos convitamina D

"La Salud es Bella" es el lema con el que **Vitalinea** relanza su marca para recordar que la belleza empieza desde el interior, siguiendo hábitos saludables y aportando a nuestro organismolos nutrientes que necesita. **Vitalinea** renace apostando por una nueva fórmula y una comunicación e imagen más frescas y modernas. Manteniendo sus recetas sin azúcares añadidos y 0% materia grasa, los nuevos **Vitalinea**, altos en proteínas y fuente de calcio, ahora contienen vitamina D: con 2 unidades se ingiere el 100% de la dosis diaria recomendada y tienen etiquetado Nutri-Score A.

S&S
SPORT & STYLE
Directora: Carme Barceló
Email: sportstyle@diariosport.com
Teléfono: 932279400
SÍGUENOS EN:
sport.es
@sportstyle
@sportstyle15