



SPORT&STYLE SUPLEMENTO DE ESTILO DE VIDA DE DIARIO SPORT

Tenía los ojos puestos en Tokio y **ahora solo mira por la salud de la gente.** La campeona de triple salto entrena, reconduce su plan nutricional y busca el lado positivo de las cosas



CARME BARCELÓ CRISTINA GONZÁLEZ fotos

**A** lo otro lado del teléfono, **Ana Peleteiro** sigue destilando esa sinceridad y autenticidad que la caracteriza. Confinada en su casa de Guadalajara, se va re-inventando día a día, como todos. "Estoy sola -explica- porque mi pareja está en otra ciudad. Al principio, lo pasé fatal. Pero una mañana me dije: '¡Fuera melodramas!'. Busqué cosas que hacer, al margen de entrenar, y cambié chip. Pinto, leo, hago limpieza... Ordenando armarios también me he dado cuenta de lo mucho que tenemos y que no nos hace ninguna falta. Esta situación nos va a enseñar cosas buenas". A ella, la primera. Una atleta de élite que vive de objetivos deportivos y que ve como el calendario se rompe en mil pedazos. Tokio ya cambia esa cifra mágica del 'veinte veinte'. "¿Sabes? Cuando supe del aplazamiento definitivo de los Juegos, pensé que era una oportunidad de llegar más preparada dentro de un año", asegura. **Ana Peleteiro** volvió a darle la vuelta a la situación, "buscando el lado bueno. Los deportistas so-



IG ANA PELETEIRO

## ANA PELETEIRO "Venirse abajo no es una opción"

mos referentes para muchas personas, adultos y niños. Venirse abajo no es una opción". Le pilló el confinamiento consigo misma y su gimnasio, que "montamos en el garaje cuando ya vimos que la cosa se podía complicar. Los primeros días, cuando aún no existía el estado de alar-



IG ANA PELETEIRO

ma, venían algunos compañeros. Eso duró poco". Este fin de semana le ha llegado "una cinta para correr. No te imaginas el 'palo' que me daba antes. Lo hacía pero era un sufrimiento. ¡Pues ahora le he cogido el gusto! No hay mal que por bien no venga". Desconecta mucho del teléfono. Lo tiene en 'modo silencio' casi todo el día. **Ana** enfoca su cuarentena en el trabajo físico y mental y en reconducir un poco su nutrición. "Justo un mes antes de la pandemia -comenta- empecé a trabajar este tema con Roberto, mi nutricionista. Yo ya cuidaba la alimentación pero me había estancado en el peso. El esfuerzo diario ya lo tenía pero me faltaba pulir eso. En dos semanas ya noté los resultados y me está motivando un montón reeducarme en este sentido". ¿Es uno de los objetivos ahora? **Peleteiro** suspira. "Es una motivación. De otro tipo, no hay ni a corto ni a largo plazo. Pero no pienso en ello. Solo me ocupa y me preocupa la salud de las personas".

### En familia

## ¿Cómo seguir cuidándome desde casa?

**A**prender a cuidar de nuestra salud física y mental son algunas de las bases más importantes para sobrellevar la cuarentena. Crearnos una rutina diaria, programando actividades y quehaceres variados, nos puede ayudar a que las horas que pasamos en casa sean mucho más amenas y divertidas, tanto si estamos solos o en familia. La clave para mejorar nuestro aislamiento es mantener una actitud positiva y optimista. Empezar una rutina de ejercicio, como yoga o pilates, e incluir en nuestro día a día alimentos saludables que mejoren nuestra salud interna, son algunas de las opciones más recomendadas por los expertos. Tomar tiempo para cocinar, aprender nuevas recetas e indagar qué productos son los más beneficiosos para nuestro bienestar, también pueden ayudarnos a sobrellevar esta cuarentena mientras aprendemos a cuidarnos.

### ACTIVIA LANZA #YOMECUIDOENCASA

Para ayudar a seguir cuidándonos desde casa y hacerlo de la forma más llevadera posible, Activia lanza #YoMeCuidoEnCasa. Una serie de contenidos online como recetas, consejos nutricionales, yoga... de la mano de **Silvia Abril**, **Vanesa Lorenzo** y otras influencers como **Clara Mas** (@claramas), **Elisabeth Mas** (@missmassblog), **Arantxa Areta** (@arantxaaretahealthcoach) e **Inés Basterra** (@hoycomemosano). Como dice **Vanesa Lorenzo**, "es muy importante ser generosos en este momento tan difícil. Compartir nuestros trucos para sentirnos mejor es una muy buena manera de hacerlo". Por eso, es normal que **Silvia** afirme que "estoy encantada de formar parte de esta iniciativa. Activia es una marca que se preocupa mucho por las personas. Me siento muy orgullosa de ser una de sus embajadoras".

En la primera sesión, **Silvia** cocinó en directo una receta aprovechando lo que tenía en la nevera que como dijo "es muy importante en estos momentos!" Y **Vanesa** nos enseñó a cuidar de nuestro bienestar digestivo a través de diferentes posturas de yoga. ¡Pero aún hay más! Durante estas semanas, Activia y sus colaboradoras nos tienen preparados un montón de directos más: las hermanas y modelos **Clara** y **Elisabeth Mas** cocinarán en directo recetas para niños, **Arantxa Areta**, Coach de Salud, compartirá sus consejos para incluir probióticos en la alimentación (¡qué son muy importantes para fortalecer nuestro sistema inmunológico!) y la Foodblogger **Inés Basterra** nos explicará sus trucos para cocinar en casa recetas con probióticos.

Las sesiones podrán seguirse en directo desde la cuenta de Instagram de cada influencer y después, si te lo has perdido, podrás verla en la cuenta de Activia (@activia\_es) donde también puedes encontrar los horarios de cada actividad. Además, la marca regalará a sus seguidores más de 75.000 unidades de su producto en tarjetas prepago de 15 €, lo que equivale a un mes de Activia. ¿Quieres participar? Cada domingo en sus redes sociales sortean 500 tarjetas.



### Solidaridad

**KH7** ha puesto a disposición de Sanidad su reserva de etanol para fabricar soluciones hidroalcohólicas y también ha cedido al Hospital General de Granollers un autobús.



**Miriam Quevedo** y sus laboratorios se han sumado a la ola de solidaridad fabricando soluciones hidroalcohólicas y donándolas al Hospital de Sant Pau de Barcelona.



**La Fundación Querer** ha habilitado un canal gratuito dirigido a niños y niñas entre 3 y 12 años con TEA (Trastorno del Espectro Autista) para quienes esta cuarentena puede suponer grandes alteraciones emocionales.



**Carlos Puyol** es una de las numerosas caras conocidas que se ha sumado a la campaña #yomecorono, impulsada por la Fundació Lluita contra la SIDA, IrsiCaixa y el Hospital Universitario Germans Trias y Pujol, en la búsqueda de una vacuna para frenar la Covid19.



SPORT & STYLE

Directora: Carme Barceló

Email: sportstyle@diariosport.com

Teléfono: 932279400

SÍGUENOS EN:

