



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



El confinamiento ha supuesto redescubrir esta disciplina. **Dybala**, el crack de la Juve, ha sido uno de los deportistas que ha incorporado el yoga en su vida. **¿Beneficios? Todos.**



**L**os meses de encierro nos han reencontrado con un tiempo para nosotros. Cuidarnos por dentro y por fuera ha sido una prioridad y el yoga ha supuesto un descubrimiento para una gran parte de la población. Ya seas el más sedentario del mundo o un deportista de élite, esta disciplina es apta para todos. Muy vinculada a la mujer, cada vez más

'engancha' al hombre. Hasta ahora, muchos no se acercaban a una sesión de yoga porque creían que se trataba de una actividad demasiado suave. Pues se suda, ¡y mucho! Que se lo pregunten a **Dybala**, que la ha descubierto durante la pandemia y asegura que "probé el yoga y me apasioné. Me ha ayudado mucho en la cuarentena". Seguro que el argentino ha ganado en flexibilidad, ha aprendido a

**Esta disciplina ha entrado con fuerza en el mundo del fútbol. La plantilla de Boca Juniors ha incorporado el yoga en su preparación**

## Zona vip



La surfista **Garazi Sánchez** estrena el lunes, Día Mundial de los Océanos, su documental '**Vergüenza**'. Consciente de lo agradecida que debía estar a todo lo que el mar le había dado, pero desconocedora del medio en el que tantas horas de su vida había pasado, **Garazi** decidió emprender un viaje de autoaprendizaje que

culmina, tras dos años, con la presentación de esta producción audiovisual. En '**Vergüenza**' ha invertido parte de sus ahorros y ha liderado el proyecto desde el inicio, como parte de su proceso interno. Ella misma buscó y entrevistó, cuaderno en mano, a los/las protagonistas del documental que podrá verse online por tiempo limitado.

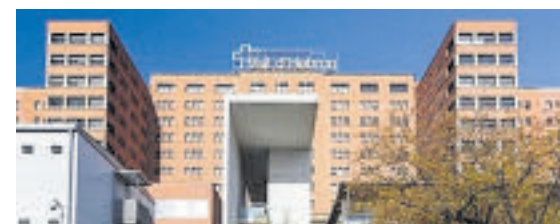


**Vanesa Lorenzo** protagoniza la campaña **#YoMeSigo Cuidando de Activia**. La modelo anima a sus seguidores a protegerse por dentro, cuidando su salud digestiva, y por fuera, regalando mascarillas de tela reutilizable



**Skullcandy** actualiza este verano su línea de auriculares inalámbricos. Mayor autonomía de batería, mejor conectividad, un ajuste perfecto y colores muy veraniegos son las características de esta nueva colección.

**Decathlon** lanza estos chalecos inflables para la seguridad de los más pequeños.



**Backstage BCN**, con dos salones de belleza referentes del país, ofrece masajes y servicios de estética gratuitos al personal sanitario del **Hospital Vall d'Hebron**. Esta es la primera de diversas acciones solidarias que la empresa catalana quiere impulsar con motivo de la crisis del covid-19.



*Stetic Style*

# Marcar tableta sin ir al gym



OISHO

respirar mejor y ha mejorado la concentración. La plantilla de **Boca** también se ha sumado a la tendencia. El periodista Ignacio Bezruk explicó que “la puerta estaba abierta para todos. Empezó uno y hoy ya va la mayoría. Incluso lo hacen en sus casas después del entrenamiento matinal”. El yoga ha llegado para quedarse, futbolistas incluidos.



Dicen que tiene uno de los six pack más perfectos del mundo. El actor **Chris Hemsworth** ha querido compartir sus trucos para conseguir un torso espectacular y, mientras dure la pandemia, regalará varias semanas de entrenamiento en su app.



Seyko presenta su edición limitada **Seiko Presage**, una colección que rinde homenaje al diseño **Crown Chronograph** de 1964.



La lipovaser o liposucción de alta definición es **la intervención quirúrgica que marca el six pack**. En cuestión de horas puedes conseguir en el quirófano lo que tardas meses en lograr en el gimnasio

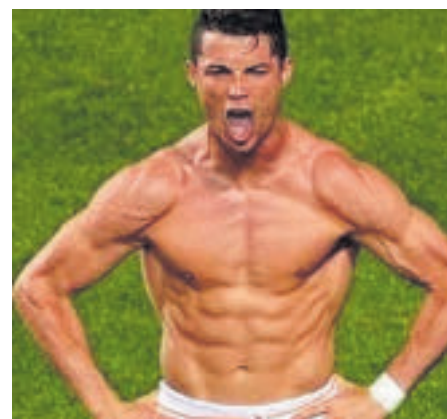
**C**on los centros deportivos cerrados por la pandemia, las búsquedas en Internet sobre como conseguir la deseada ‘tableta de chocolate’ se han multiplicado. Este verano, la ‘Operación Bañador’ estará más cerca del quirófano que de las pesas caseras. Lucir los abdominales de **Cristiano** -y de muchos otros famosos que los muestran de forma habitual en sus redes sociales- cuesta sudor y lágrimas. Para aquellos que sueñan con marcar músculo sin dejarse la piel en el gimnasio, la lipovaser es la solución.

Esta operación consiste en la extracción de la grasa mediante un procedimiento de ultrasonidos. Una vez retirada, el cirujano va esculpiendo y marcando la musculatura, gracias a un efecto de luces y sombras, de formas cón-

cavas y convexas. Un mes después, el paciente podrá apreciar esos abdominales y ese torso deseado.

El doctor **Gio**, cirujano plástico de **In Out**, explica que “los resultados son espectaculares pero el paciente debe hacer mantenimiento posterior: ejercicio físico moderado y una dieta equilibrada. Esta técnica permite conseguir mucha más retracción de la piel que la convencional. También la recuperación es mucho más rápida y menos dolorosa”.

**Elisabeth Alvarez**, directora del centro, añade que “es muy importante la valoración previa del paciente. Escuchamos los deseos de cada uno pero indicamos lo que, a nuestro criterio, es adecuado para cada caso. Hay marcaciones atléticas masculinas (y también femeninas) muy distintas y lo que buscamos es el equilibrio y la



coherencia. Cada resultado es único e individual. No se trata de ser la copia exacta de nadie”. La intervención tiene “una duración máxima de tres horas y puede realizarse a cualquier edad. Una de las ventajas de la lipovaser respecto a la operación convencional es que se reduce considerablemente el dolor postoperatorio”, explica el doctor. Aunque lo más demandado en **In Out** sea la ‘tableta de chocolate’, **Álvarez** comenta que “los hombres también piden el ensanchamiento de los brazos con grasa a nivel de los deltoides y del pectoral para proyectar una forma en ‘V’ más llamativa”. Esta intervención ha llegado para quedarse. Tuvo su auge hace unos años en Estados Unidos y desde hace dos es una de las más demandadas en nuestro país. Definir el torso sin esfuerzo ya es posible.



SPORT & STYLE

**Directora:**  
Carme Barceló

**Email:**  
sportstyle@diariosport.com

**Teléfono:**  
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15

