



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

Es tan competitiva, tan fuerte y tan profesional que parece indestructible. Una grave lesión y el fallecimiento de su padre la pusieron más a prueba que cualquier final. Pero ella puede porque cree que puede. Y con este 'mantra' sigue adelante con la mirada puesta en Tokio'21. SPORT le entregó la noche de reyes el Premio Valores Deportista Femenina a toda una reina.

CAROLINA MARÍN

EL VALOR DE LA MEJOR

● ZONA VIP: Todo sobre la Gala Valores del Deporte ● ESPACIO FOODIE ● EN FAMILIA: El regalo inesperado de Navidad: colesterol alto

CAROLINA MARÍN ▶ LA CAMPEONA DEL MUNDO RECIBIÓ EL PREMIO VALORES DEPORTISTA FEMENINA

“Puedo y quiero el oro”

CARME BARCELÓ
VALENTÍ ENRICH fotos

Leerá usted el título y, casi seguro, pensará: “¡Que ambición! ¡Que seguridad! ¡Que fuerza!”. Si le cuento que, cuando Carolina Marín ganó la última medalla de oro la guardó en el cajón y aún está ahí medio olvidada, ¿que me diría?. Poco probable que lo mismo que ella: “No tiene mayor trascendencia. La ganas, la celebras esa noche con tu equipo y con tu gente, te tiras encima de la cama pensando que has conseguido algo muy grande y al día siguiente, la aparcas. Vuelves a la realidad de tus entrenamientos, de tu vida... Quizá unos días de vacaciones, pero poco más. Ésta es la vida de una deportista. Muy real. La tomas o la dejas”. Campeona olímpica. Campeona del mundo. Campeona de casi todo con su raqueta y su volante. Carolina lo ha disfrutado pero hay un antes y un después que han marcado el fallecimiento de su padre y una grave

lesión. “He pasado por momentos de estrés extremo –reconoce al otro lado del teléfono-. A los tres días, con mi padre en la UCI, me fui a competir. Volví y pasé todo el confinamiento a su lado, turnándome con mi madrina, día y noche. Fue duro pero ahora miro hacia delante. Consigo aislarme y concentrarme, lo tengo muy trabajado. Estoy al cien por cien físicamente y voy a Tokio a tope. Quiero y puedo ganar el oro”. Determinación no le falta. Calidad, tampoco. Y de humanidad y sensibilidad, va sobrada.



3ª GALA VALORES DEL DEPORTE

La tercera edición de la Gala Valores del Deporte organizada por Sport y Prensa Ibérica, multiplicó los reyes la noche del 5 de enero. A pesar de la pandemia, los diez premiados recibieron los galardones que les reconocen más allá de sus triunfos deportivos. Rafa Nadal, Carolina Marín, Leo Messi, la Fundación Gasol, Xavi Hernández, Juan Carlos Unzué, Diego Méndrida, Aíto García Reneses, Vuelta, Giro, Tour y el Valencia Basket tuvieron el reconocimiento que merecen por sus valores.



1.- Carolina Marín, Premio Valores Femenino.
2.- Rafa Nadal, Premio Valores masculino.
3.- La campeona de bádminton junto al director de Sport y El Periódico, Albert Sáez.
4.- La periodista Olga Viza volvió a ser la conductora de la gala por tercer año consecutivo.
5.- El tenista mallorquín junto al director general de Sport, David Casanovas, en la Rafa Nadal Academy de Manacor.
6.- El presidente de Prensa Ibérica, Javier Moll, y la presidenta Arantza Sarasola entregaron el galardón a Messi en la Ciutat Esportiva Joan Gamper.
7.- Juan Carlos Unzué recibió a David Casanovas y a Pere Navarro, del Consorci Zona Franca en su domicilio.
8.- Pau Gasol.
9.- Messi, emocionado, reconoció que “este galardón es muy especial para mí”.
10.- Aíto García Reneses.
11.- Irene Lanza, de Prensa Ibérica, con Javier Guillén, director de la Vuelta.
12.- Natalia Berenguer, en representación de Danone, entregó el premio a Pau Gasol.
13.- Xavi Hernández se conectó desde su domicilio en Doha.
14.- Diego Méndrida, premiado por su gesto deportivo que dio la vuelta al mundo.
15.- Julio Monreal con Virent Solá, presidente del Valencia Basket.
16.- Rafael Fernández de Alarcón, representante de Telefónica.
17.- José Antonio Montero, representante de LaLiga.



Si los nuevos horarios en tiempos de pandemia te han cambiado la vida, apúntate al 'brunch'. Carnaby Box, una pequeña empresa de Barcelona, está triunfando con sus propuestas 'healthy', creativas y muy bien presentadas. Desde su cuenta de IG (@carnabybox) puedes contactar con ellos y personalizar tus pedidos.

Con recetas inspiradas en el pantone naranja -Frank Sinatra ya dijo que es el color de la felicidad- propuesta gastronómica de Dumbo Café cuenta con sandwiches y opciones rápidas que se complementan con otras más elaboradas. No obstante, el plato fuerte son sus Dumbowls y Dumbwoks, hechos con producto de proximidad, que cada mañana llega fresco de Ametller Origen. La carta se cierra con los Sweet Bowls, así como con una carta de dulces que hará las delicias del más goloso. (C/ Buenos Aires, 30. Barcelona IG @dumbocafeBCN)



Funky Bakers es un lugar muy especial. Acumula colas en su coqueto establecimiento del Passeig del Born y durante esta pandemia ha consolidado su modelo de deli y panadería internacional con un servicio de delivery único y sostenible. Con materia prima de proximidad, la calidad y el mimo de su servicio y especialidades le han convertido en un 'must' en la ciudad condal (Pg. Born, 10. Barcelona IG @funky.bakers)



Polvorete es el vino blanco más joven de Bodegas Emilio Moro. Un godello que ha triunfado estas fiestas.



Parxet 1920 destaca por su aroma de fruta intenso y floral, con un fondo tostado y especiado



Bodegas Habla firma Rita, un vino que representa las características del verdadero Rosé de Provence

En familia

**El regalo inesperado
de la Navidad:**

Colesterol alto

Las Navidades son una de las épocas más especiales del año. Este 2020 atípico ha ocasionado cambios en algunas tradiciones familiares, pero entre todos hemos encontrado la manera de poder disfrutar de las fiestas juntos, de forma virtual o presencial. Sea como fuere, estas celebraciones siempre suelen venir acompañadas de excesos en la comida, un mayor consumo de alcohol y un menor nivel de actividad física. Factores que pueden generar riesgos para nuestra salud. Entre ellos, uno que regresa habitualmente tras estas fechas es el colesterol elevado.

Un estudio elaborado por **Euroheart II** indica que el colesterol elevado es el responsable del 60% de las enfermedades del corazón y que la mitad de la población adulta de España padece de hipercolesterolemia. Los expertos recomiendan mantener estos niveles por debajo de los 200mg/dl, ya que el colesterol es un enemigo silencioso que se acumula en nuestras arterias. La Fundación Española del Corazón (FEC) alerta de que los niveles de colesterol pueden experimentar un aumento del 10% durante estas fechas, y recuerda que el inicio de un nuevo año es el momento idóneo para adquirir pautas de alimentación que nos ayuden a controlar los niveles de colesterol.

¿CÓMO CUIDARNOS?

En el actual contexto de pandemia de la COVID-19 es importante cuidar la salud cardiovascular y tener bajo control los factores de riesgo, porque se sabe que, en caso de infección por COVID-19, los pacientes con enfermedad cardiovascular tienen peor pronóstico.

Reducir los niveles de colesterol depende en gran parte de la alimentación que seguimos. Una vida saludable y una dieta equilibrada tras la Navidad son esenciales para recuperar los buenos hábitos alimenticios. El comienzo de un nuevo año es una oportunidad para plantearnos nuevos objetivos y retos. Alimentarnos e hidratarnos de forma adecuada, así como practicar deporte regularmente es una de las metas que debería estar presente entre nuestros propósitos para 2021. Tomar más consciencia de nuestra salud, tanto física como mental, nos ayudará a sentirnos bien con nosotros mismos y a ser más positivos.



UNA DIETA SANA, VARIADA Y EQUILIBRADA PARA LUCHAR CONTRA EL COLESTEROL

Os mostramos algunas simples pero importantes pautas alimenticias para iniciar el año con mejores hábitos y mantener a raya al colesterol:

- **Incluir a diario y en cantidad suficiente verduras, hortalizas y frutas.**
- **Incorporar varias raciones semanales de legumbres.**
- **Adicionar lácteos con esteroides vegetales para reducir los niveles de colesterol alto.**
- **Apostar por aceite de oliva virgen extra que**

contiene ácidos grasos monoinsaturados, un tipo de grasa cardiosaludable.

- **Incrementar el consumo de pescado azul por su alto contenido en omega 3 y ácidos grasos que contribuyen a bajar el colesterol en sangre.**
- **Optar por carnes blancas y disminuir la ingesta de carnes rojas.**

Además de estas recomendaciones dietéticas, es importante realizar actividad física de forma regular y moderada. Por ejemplo, caminar entre 45 o 60 minutos diarios de 3 a 5 veces por semana.



SPORT
&
STYLE

Directora:
Carme Barceló

Email:
sportstyle@
diariosport.com

Teléfono:
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15