



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

Crys Dyaz

Entrenadora VIP



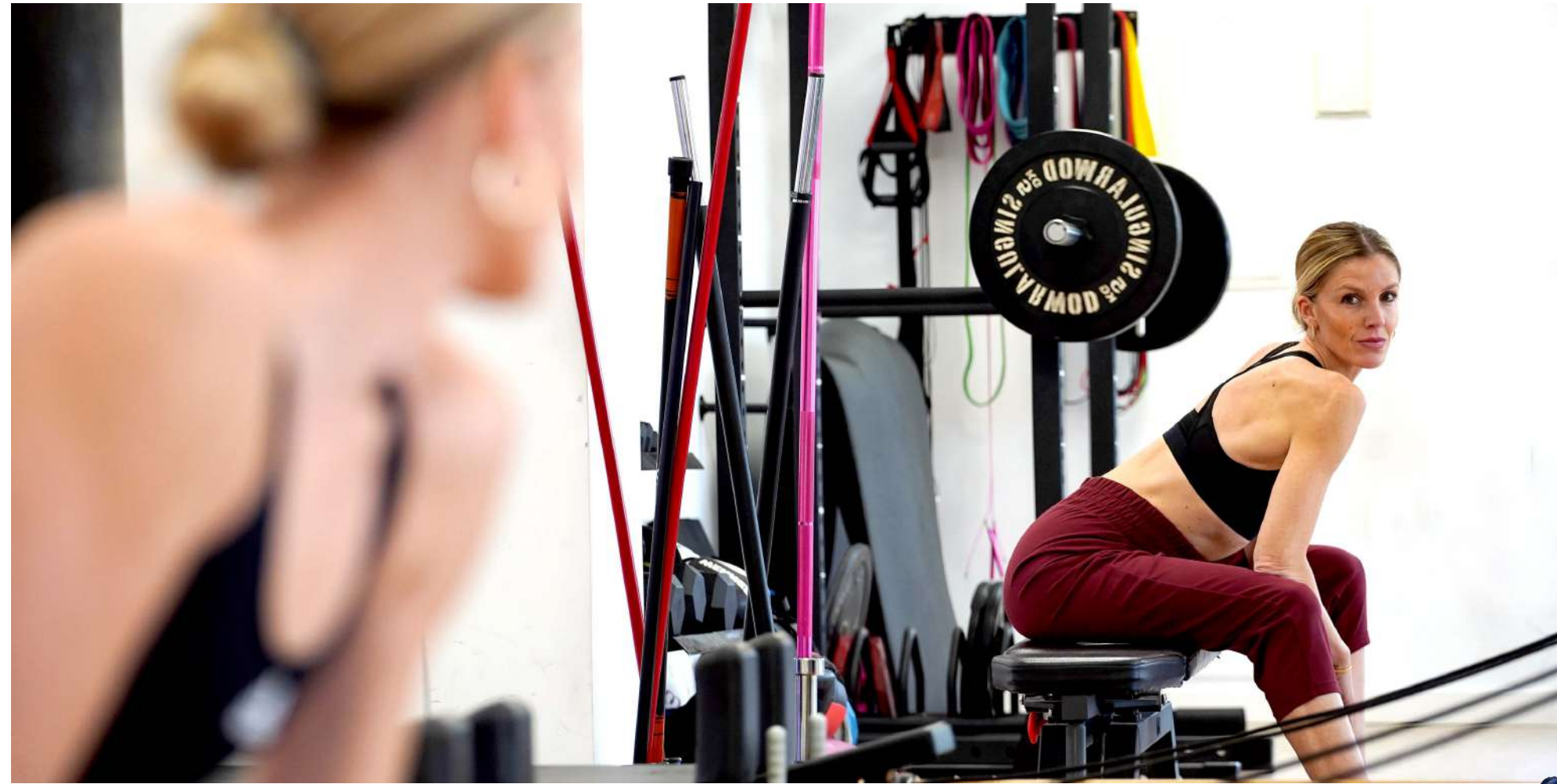
Sabe lo que es la élite del deporte porque formó parte de ella. Como nadadora, compitió con la selección española en europeos y mundiales. Ahora ha trasladado esa exigencia al entrenamiento personal. Atletas y futbolistas de primer nivel completan con ella su preparación. Todo un referente más allá de las redes sociales.

DAVID CASTRO

● BELLEZA: ¡Adiós papada! ● ZONA VIP: Tricicle se despide entre amigos ● EN FAMILIA: Para que el corazón nunca deje de latir

CRYS DYAZ ► EX NADADORA DE ÉLITE, SE HA CONVERTIDO EN LA ENTRENADORA PERSONAL MÁS INFLUYENTE DEL MOMENTO

“El fútbol es cada vez más físico”



CARME BARCELÓ
DAVID CASTRO Fotos

Ana Peleteiro trabaja duro en un gimnasio a tres semanas de París. Con ella, Crys Dyaz. Amiga, entrenadora personal y uno de los puntales de esta atleta que tiene como objetivo prioritario traer al mundo una niña y volver a competir. La esperan los Juegos Olímpicos de París y su deseo de seguir siendo una de las mejores. Crys solo tiene palabras de admiración hacia una mujer que, como ella, sabe lo que es el deporte de élite. Porque Dyaz batió récords, nadó en europeos y mundiales y subió a podios. “Ana me pone los pelos de punta. Es mi descubrimiento de 2022. Es talento, emoción y fuerza de voluntad. Me llamó y me dijo que le gustaba lo que hacía. Quería entrenar para volver. Es muy fácil trabajar con ella porque tiene una actitud fantástica y muy coherente. Más allá de París sabe que la prioridad es su salud y la de su niña. El embarazo y el parto son una maratón y hemos hecho un gran trabajo, incidiendo en capacidades que normalmente no entrena, mucha visualización... Y siempre coordinado con Iván, su entrenador, por supuesto”. Su método y su pasión por el deporte han enganchado a miles de personas. La consideran ‘la entrenadora de las famosas’ porque

muchas caras conocidas comparten sus rutinas con ella en sus redes sociales. Crys Dyaz lo agradece pero se nota que prefiere ser reconocida más por la calidad que

por la cantidad. “La gente mediática me ayuda a ser más visible pero sólo supone un tres por ciento de mis clientes”, asegura. Y añade que “vienen aquí futbolistas de primer nivel a los que no sacamos en redes pero que ahí están. Vienen a mí porque quieren completar la parte más física. Es cierto que entrenan menos que otros deportes, como la natación. Pero ahora casi todos trabajan en casa por la tarde. El fútbol ahora es super físico. Antes, no. Todo era talento. Ahora son verdaderos atletas”. No echa de menos la élite pero le agradece “todo lo disfrutado y lo aprendido. Repetiría la experiencia cada año de mi vida porque me dejó valores y experiencias maravillosas. Siempre me ha movido la pasión por lo que hago y cuando acabé esa etapa quise mejorar la salud de las personas. El movimiento debería ser nuestra prioridad. Antes era un lujo. Ahora es una necesidad”.



Belleza

¡Adiós papada!

¿Sabías que agachamos la cabeza una media de 150 veces al día para mirar el móvil? Este simple gesto potencia la aparición de doble mentón y las temidas líneas de expresión. Es muy difícil eliminarlo con dieta o ejercicio pero con aparatología de última generación es posible.

NÚRIA SOTERAS
CEO Backstage BCN



Con el paso de los años, la piel sufre descolgamiento y flacidez en distintas áreas debido a la falta de colágeno. Gracias a los avances tecnológicos, existen maneras de ralentizar el paso del tiempo en nuestra piel y lograr muy buenos resultados y con métodos seguros y no invasivos. El aparato Vform, de DPG Medical-Estetic, nos ofrece grandes soluciones gracias a una multiplataforma con tres canales de radiofrecuencia para remodelar, tensar o realizar termolipólisis en distintas zonas. Esta moderna aparatología contrae las fibras del tejido, logrando resultados de reafirmación instantánea, mayor tersura y reducción de las arrugas en el caso del rostro. Eliminamos grasa y mejoramos el rostro y la zona del cuello, perfilando el contorno y combatiendo la flacidez. Esta tecnología estimula la formación de nuevo colágeno, a la vez que sustituye a las fibras ya envejecidas. El tratamiento VForm facial compacta el tejido, devuelve elasticidad, produce un drenaje linfático, mejora la circulación de la piel y el tejido subcutáneo aportando, además, mucha luminosidad a la piel. Si además combinamos varias sesiones periódicas con este aparato con un buen



tratamiento facial manual, es, sin duda, la mejor de las decisiones. En **Backstage Bcn**, sus facialistas han revolucionado el sector con un nuevo protocolo facial llamado Backlift Shine. No solo es un tratamiento estético convencional: se trata de un protocolo compuesto por varios tipos de masajes y técnicas ancestrales, con la finalidad de reafirmar y aportar destellos de luz a la piel. En el masaje Baclift únicamente se utilizan las manos y cuarzos rosas, combinando manipulaciones profundas y suaves.

COMBINACIÓN TOP

1/ Masaje de fascias, combinando maniobras dinámicas faciales que estiran el tejido y provocando movimientos en las fascias, liberando puntos adheridos que dificultan su actividad normal y retracción.

2/ Masaje muscular facial, en el que aplicamos maniobras de masaje activas y rápidas, percusiones, amasamientos, combinando también maniobras lentas y rítmicas, con las que conseguimos liberar la energía y la tensión bloqueada en los músculos faciales, y así poder prevenir arrugas y manchas en la piel, reparando y rejuveneciendo el tejido facial. Gracias a este tipo de masaje, logramos un efecto tensor duradero y acumulativo.

3/ Maniobras de efecto lifting. Este tipo de masaje, más rápido y rítmico, trabaja a nivel de epidermis y activa el colágeno de forma natural. Con estas maniobras, suaves y no profundas, conseguimos muy buenos resultados afinando el doble mentón. Su efecto flash ‘antiaging’ es de los más efectivos en el óvalo facial.

4/ Maniobras de lisaje. Estos lisajes serán mucho más lentos, suaves y envolventes. La relajación juega un papel muy importante durante este masaje y se utilizan técnicas como la de la pinza con giro, de abanico y la de triple vaciaje.

5/ Drenaje linfático, con el que mejoramos la circulación de la sangre y el flujo linfático, ayudando a eliminar la hinchazón, las bolsas y las ojeras.

6/ Técnica de acupresión, con la que a través de los meridianos faciales y puntos de acupresión, conseguimos llegar a las capas más profundas del rostro, para remover las toxinas, equilibrando la energía vital.

7/ Deslizamientos con cuarzo rosa, que nos aporta oxígeno, elasticidad, luminosidad, frescor, reduciendo el estrés y la tensión que provoca la piel opaca.

Tricicle bajó el telón definitivamente y lo hizo en un Teatro del Liceu lleno de amigos e incondicionales. La noche del domingo el trío ofreció por última vez ‘HITS’, un max mix de los mejores gags de todos sus espectáculos. **Ona Carbonell, Andreu Buenafuente, Silvia Abril, Vanesa Lorenzo, Alex Corretja y Martina Klein**, entre otros, no se lo perdieron. **FOTOS. JAVI FERRÁNDIZ**



Después de estar dos años sin poder celebrar la Navidad, **SOFIA Barcelona** ha vuelto a brillar con un evento de encendido de luces navideñas con **Juan Avellaneda** y **Elsa Anka** como maestros de ceremonias. Durante la velada, ambos explicaron las distintas experiencias que ha preparado el hotel para recibir estas fiestas por todo lo alto: una cena ‘candlelight’ de Nochebuena y Nochevieja, un exquisito brunch y una gala de Fin de Año.



La tenista **Carla Suárez** y el piloto **Alex Rins** participan en el **Calendario Solidario Talita 2023**, que este año celebra su vigésimo primera edición. Su objetivo principal es sensibilizar a la sociedad y favorecer la inclusión de los niños y jóvenes con discapacidad intelectual.

En familia

Para que el corazón nunca deje de latir

Hace un par de semanas, TV3, la televisión catalana, paró el corazón de sus espectadores con una impactante acción publicitaria. Durante la emisión en directo de la serie "Quan el cor s'atura" (Cuando el corazón se para), la actriz protagonista, Cristina Genebat, sufrió un infarto en medio de una escena. Tras unos instantes de incertidumbre y preocupación, se anunció que era parte de la campaña de La Marató de TV3 que este año trata sobre la salud cardiovascular. Y es que las enfermedades del sistema cardiovascular son la primera causa de muerte en los países desarrollados.

La mayoría de estas enfermedades se deben a factores de riesgo conocidos como la hipertensión arterial o el colesterol. Y es que más de la mitad de la población adulta española tiene el colesterol alto, uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares. Pero todavía hay muchas causas desconocidas. Y aunque en los últimos años ha mejorado mucho el conocimiento científico, los expertos prevén que este tipo de patologías seguirán aumentando, sobre todo entre las personas menores de 50 años.

Gracias a la investigación en salud cardiovascular, se podrá avanzar en la prevención, reducir el tiempo de diagnóstico y contar con técnicas quirúrgicas menos invasivas y tratamientos a medida. Si quieres aportar tu granito de arena a esta gran causa, puedes hacer tu donación a través de la web de La Marató. El año pasa-

La Marató sempre batega



La Marató **3** per la salut cardiovascular

do se recaudaron más de 12 millones de euros que se destinaron a la sensibilización e investigación de la salud mental

.CUIDA TU CORAZÓN, MANTÉN A RAYA EL COLESTEROL

Uno de los riesgos del colesterol alto es que no tiene síntomas y más del 40% de los que lo padecen, no saben que lo tienen, por lo que podemos decir que es "un enemigo invisible". Por eso los expertos recomiendan hacerse análisis periódicos, así como realizar actividad física regular e hidratarse y descansar bien. Además, es fundamental tener una alimentación cardiosaludable, siendo la mediterránea una gran aliada por su gran aporte en cereales integrales, verduras, legumbres, frutas y frutos secos. También se recomienda incorporar leches fermentadas con esteroides vegetales como, por ejemplo, Danacol, ya que ayudan a reducir la absorción de colesterol en el intestino.



SPORT
&
STYLE

Directora:
Carme Barceló

Email:
sportstyle@
diariosport.com

Teléfono:
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15

Reduce tu colesterol de forma natural con Danacol

Danacol, elaborado a base de fermentos y sin azúcares añadidos, reduce el colesterol hasta un 10% de forma 100% natural en tan solo 3 semanas. Es por eso que para mantener el colesterol a

raya, la Fundación Española del Corazón (FEC) recomienda su consumo junto con una dieta cardiosaludable y la práctica de ejercicio. Además, la marca ha ampliado su

gama de productos con un nuevo sabor: los frutos rojos, un alimento recomendado por la FEC, con alto contenido en antioxidantes y numerosos beneficios para la salud. Además, está buenísimo.

