



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



GARAZI SÁNCHEZ

Espíritu libre confinado



Casi desde que nació, vive entre arena, olas y sol. **Esta surfista vasca, ejemplo de superación** tras superar una gravísima lesión, vuelve a ponerse a prueba.

CARME BARCELÓ
VALENTI ENRICH fotos

A veces, la vida te cambia el plan". A Garazi, el inicio de la pandemia la pilló surfando al otro lado del mundo. Bajó de la tabla, la misma en la que ha escrito #YoMeCorono para solidarizarse con la campaña impulsada por el equipo del Dr. Clotet, se despojó de la sal y de la licra y se confinó en su casa de Getxo. "Llevaba cuatro meses fuera -explica-, preparándome para intentar clasificarme para los Juegos de Tokio. Tras la lesión, empecé a trabajar duro en

enero y llegaba justísima. En ese sentido, el aplazamiento me va a venir bien para prepararme mejor el preolímpico. Pero ni pienso en ello. Solo me importa la salud de todos. El deporte está para unir y para disfrutar. No tiene sentido celebrar nada".

Garazi Sánchez sabe lo que es parar de golpe, meterse treinta días en una cama y después, un mes y medio en casa. Surfando en Francia sufrió un grave accidente. "Iba en la ambulancia y no sentía las piernas. Me operaron de la columna y tuve que aprender a andar

de nuevo. Fue durísimo", recuerda. La vida, como ahora a todos, le cambió el plan. "Pasar por ello me ha preparado mentalmente para este confinamiento -dice la deportista-. Entonces trabajé mucho el aspecto psicológico con Gorka, mi entrenador, poniendo el foco no en unos Juegos Olímpicos sino en ponerme en pie y dar dos pasos en un 'taca taca'. Ahora entrena en casa, "creándome unas rutinas y sorprendiéndome, de nuevo, de la capacidad de adaptación que tiene el ser humano. Llego de Australia, de Barbados, del aire libre, de

la adrenalina y del agua, que nos calma tanto. Y, de repente, esta pandemia nos quita la libertad de salir de casa. Ahora no hecho de menos estar allí sino la playa que tengo a cinco minutos". Comprometida al máximo con el medio ambiente, Garazi cree que "lo único bueno de esta situación es que a la Naturaleza le está dando la oportunidad de recuperarse un poquito de todo lo que ha perdido. Que sirva todo esto para cuidarnos y cuidarla. Que las cosas cambien en favor de lo que el mundo necesita".

Indoor

Quédate en casa. Y cuídate. Aprovecha este confinamiento para hacer deporte con elementos sencillos y para aplicarte todos aquellos productos dermatológicos que tienes olvidados en el cajón. Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán.



Crema hidratante de cuerpo **LIERAC**



Cojín masajeador, a la venta en **AMAZON**



Crema de manos **AVENE**



Bandas elásticas, a la venta en **AMAZON**



Kit para entrenar en casa, de **BIOT**



Crema facial masculina de **KIEHL'S**



Bandas de resistencia, de **SALTER**



Gastronomía solidaria

La restauración se coordina en **proyectos para dar de comer** a quienes más lo necesitan en tiempos de pandemia.

En los últimos días chefs, restaurantes y proveedores de hostelería de Barcelona han decidido organizarse para hacer frente común en la lucha contra el Covid-19. ¿Cómo? Elaborando y llevando comida de manera gratuita a los héroes que trabajan día tras día para frenar el avance de esta pandemia, así como a entidades sociales que la repartirán entre los colectivos más vulnerables. A fecha de hoy ya están involucrados más de cincuenta de restaurantes en Barcelona que, organizados bajo el paraguas de diversas iniciativas - como **Comer Contigo, Delivery for Heroes, Food 4 Heroes, Health Warriors** o **World Central Kitchen BCN**, entre otras-, preparan la comida en sus cocinas y la llevan directamente a hospitales, residencias de la tercera edad y comedores sociales de todo el país, llegando a suministrar más de 2.500 comidas al día.

Health Warriors, por ejemplo, nació hace apenas dos semanas y ya reúne a más de 60 restaurantes y empresas colaboradoras. Fue **Francesc Terms**, fundador de **Mr.Green**, el que inició este proyecto para llevar comida gratuita a los hospitales. También la empresa de catering **Torres & Hellman**, además de los menús que hace llegar al **Hospital**



Sant Joan de Déu, pide colaboración a pasteleros y librerías para completar el envío con un regalo 'goloso' y juegos de mesa o libros. Estas plataformas solidarias cuentan con el apoyo de **Stuart, Taxis de Barcelona** y **Correos** para poder repartir todos los envíos. La **Fundación Damm** colabora con

esta iniciativa solidaria, que nace del buen hacer y de la solidaridad de la restauración del país, donando todas las botellas necesarias de agua **Veri** y **Fuente Liviana** que se sirven junto con las comidas. Entre los beneficiados se encuentran ya el personal de hospitales como el de **Bellvitge, Clínic, Sant Pau, Vall d'Hebron,**



Cima y **Can Ruti**, además de las residencias de la tercera edad y usuarios de entidades sociales como la **Fundació Arrels**. Detrás de esta iniciativa, se encuentran otro tipo de héroes: los de los fogones. En Barcelona, las cocinas de **Casa Leopoldo** (con **Romain Fornell** a la cabeza), **La Mundana**

(de la mano del chef **Alain Guiard**), **El Quim de la Boqueria**, **Teresa Carles**, **Can Pizza**, **Pizza Market**, **Fish & Chips**, **Gonzalez & Co**, **Las Muns** o **Tandoor** -entre muchas otras-, además de las de caterings como **Torres & Helman** y **Valors Food**, que trabajan a destajo para contribuir a la causa.



SPORT
&
STYLE

Directora:
Carme Barceló

Email:
sportstyle@
diariosport.com

Teléfono:
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15