



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

PATRY JORDÁN

100% fitness en cuarentena

Es una experta en la práctica de ejercicio físico en casa. **Motivadora nata**, cuando hace nueve años estrenó en YouTube el canal 'Gym Virtual', pocos imaginaban que se convertiría en un referente. Ocho millones de suscriptores la avalan



CARME BARCELÓ

No sé si alguien ha confiado en la vida tanto en mí como **Patry Jordán** diciéndome cada cinco minutos que puedo con todo". Éste es uno de los cientos de mensajes que recibe a diario esta youtuber y experta en fitness. Ríe al otro lado del teléfono. "Me lo dicen constantemente -reconoce- y es que repito hasta la saciedad que podemos con todo. Quiero que lo interioricen y que aprendan a aplicarlo siempre que la cosa se pone difícil. Entrenar es una buena manera de preparar tu cuerpo pero también tu mente para cualquier proyecto. Siempre nos encontramos con muchos momentos en los que piensas que no puedes y justamente entonces es cuando has de escuchar mi 'yo puedo con todo'. Justo eso es lo que te hará aguantar para seguir adelante".

CAPACIDAD MOTIVADORA A diario, hombres y mujeres se apuntan a sus 'directos' en Instagram y a las clases en su Gym Virtual. "Hace nueve años -explica **Patry Jordán**- era impensable plantear un proyecto como el mío. Y ahora se está demostrando que esta

comunidad de socios que hacen deporte on line conmigo funciona. No sabes el esfuerzo, el trabajo y los sacrificios que he tenido que hacer para llegar hasta aquí. De ahí mi frase de cabecera". Puede con todo, así parece y así lo destila tras cada palabra y cada hecho. Su capacidad motivadora es única y en este momento, muy necesaria. **Patry** ve que "la gente necesita moverse, compartir experiencias, sentir que no están solos y reencontrarse. El COVID nos está transformando más de lo que somos conscientes. Solo deseo que nos haga mejores".

Ocho millones de suscriptores en YouTube, más de un millón de seguidores en Instagram, tres millones y medio de followers en Facebook a lo que hay que sumar otras redes sociales como Twitter, Pinterest, SnapChat y Google+. "Querer es poder, ¿no? Yo quise y creí en mí. Es por ello que cualquiera puede ponerse a hacer ejercicio físico en casa e ir superándose día a día. ¿Cuesta? ¡Pues claro! Pero cuando sabes que todo lo que te va a traer es bueno, no puedes dejarlo estar. Si estás motivado al cien por cien, el resto llega siempre". Y si desfalleces, ahí está ella para darte el empujón emocional.

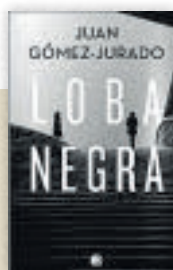


Indoor Sant Jordi

Este 23 de abril no estarán las calles llenas de rosas y libros pero eso no significa que perder el espíritu de Sant Jordi. Regala y regálate lectura que ahora puedes encontrar gratis o a muy buen precio on line.



De Rafael a Nadal. A. García Muñiz y J. Méndez Vega



Loba negra. Juan Gómez-Jurado



Un perfecto caballero Pilar Eyre



Marina Carlos Ruiz Zafón



¿Quieres ser mi amigo? A. Hest y J. Desmond



¡Estoy muy enfadado! Begoña Ibarrola



Grandes recetas para cocinas pequeñas M. Carnicero

En familia

Solidaridad y amor: el antídoto frente al COVID-19

Nuestra sociedad atraviesa una etapa compleja que requiere la implicación y colaboración de todos y cada uno de nosotros, ya que cualquier pequeña contribución puede ser de gran ayuda para muchas personas. La solidaridad es hoy más importante que nunca. A raíz de la emergencia sanitaria, muchos hogares se encuentran en una situación de vulnerabilidad en lo que respecta a la cobertura de sus necesidades básicas. Por ello, seguir garantizando la alimentación e hidratación de las personas es una prioridad. Bajo esta premisa, **Danone** ha puesto en marcha el Programa de Acción Social **"Alimentar x Amor"**. Esta iniciativa incluye tres líneas de trabajo que darán amparo a los colectivos vulnerables a través de colaboraciones y donaciones, ofrecerán soporte a las familias en diferentes ámbitos y garantizarán el suministro y la seguridad de sus empleados.

A través de este programa, **Danone** donará 1.000.000 de yogures y 180.000 litros de agua mineral al mes, así como productos de alimentación infantil (leche de continuación y papillas de cereales) para bebés de más de 6 meses. Estas donaciones se vehiculan a través de entidades de referencia y proyectos solidarios impulsados por la sociedad civil tales como **Cruz Roja Española, la Federación Española de Bancos de Alimentos (FESBAL), la Asociación Española de Aguas Minerales (ANEABE), Cáritas, Food4Heroes o Health Warriors**. Con estas acciones la compañía quiere prestar apoyo a los equipos sanitarios y pacientes de centros de todo el territorio, así como a aquellos hogares que más lo necesitan. "En estas circunstancias excepcionales, las empresas pueden ser ejemplo de solidaridad, empatía y compromiso, valores con los que Danone se ha identificado a lo largo de sus cien años de historia", explica **Paolo Tafuri**, director general y CEO de **Danone España**. "En un contexto de incertidumbre, es importante mantener y asegurar el suministro de alimentos de pri-



mera necesidad, como los lácteos, leches infantiles y el agua mineral, a los colectivos más vulnerables", concluye **Tafuri**. Desde **FESBAL**, su director **Miguel Fernández**, destaca que la colaboración de **Danone** "nos permite seguir ayudando a las 310.000 familias que alcanzamos a apoyar con nuestro trabajo solidario, garantizando que tienen cubiertas necesidades esenciales".

Desde el inicio de la emergencia sanitaria, son muchos los profesionales que han seguido desempeñando su trabajo pese al confinamiento. Ganaderos, agricultores, cajeros, transportistas y un largo etcétera. Gracias a todos los actores implicados en la cadena de suministro ha sido posible garantizar el abastecimiento de productos a los supermercados y distribuidores, asegurando así que estos llegaban a los consumidores de todo el territorio. Su labor ha sido clave estos días y, por ello, **Danone** ha querido reconocer el gran esfuerzo de sus 911 empleados que siguen acudiendo a sus puestos de trabajo en periodo de confinamiento, con una prima de 500€.



Crowdfunding para ayudar a las familias

Apoyar a los colectivos y familias más vulnerables es hoy fundamental. Por eso **Danone** ha puesta en marcha **"Querer el doble"**, una iniciativa para fomentar la recaudación de fondos a través de la plataforma de **crowdfundingGoFundMe**. Las ayudas se canalizarán a través de la **Federación Española de Bancos de Alimentos (FESBAL)** y servirán para ofrecer alimentos de primera necesidad para aquellas familias que lo necesiten. La campaña estará activa hasta el 17 de mayo de 2020, y por cada euro donado, **Danone** aportará otro. El reto es conseguir 200.000 €.



SPORT & STYLE

Directora:
Carme BarcelóEmail:
sportstyle@diariosport.comTeléfono:
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15