



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

SARA GARCÍA

La piloto que escribe con pluma

Es fuerte como una roca y muy sensible a la vez. Esta ingeniera mecánica ha sido la primera mujer europea en finalizar un Dakar sin asistencia. Su proeza ya forma parte de la historia del motor. Está escrita con letras de oro aunque ella prefiera la humildad, la tinta y el papel.



ALEJANDRO PALENCIA

● ESPECIAL SAN VALENTÍN: Regalos para cuidarse y cuidar ● EN FAMILIA: Fatiga pandémica: el 60% de la población la padece

SARA GARCÍA ▶ LA PILOTO ZAMORANA ES LA PRIMERA MUJER EUROPEA QUE FINALIZA EL DAKAR SIN ASISTENCIA



BLANCA NINWEN

“Me dijeron que era imposible y lo conseguí”

CARME BARCELÓ

Pero a dónde vas, loca? Eso no lo ha hecho ninguna mujer en el Dakar”. Como en tantas ocasiones, a **Sara García** le ponían el freno cuando intentaba darle gas a su vida. Y como tantas veces, no hizo ni caso y se fue a competir sin asistencia. Logró cruzar la meta con su ‘gorda’ y convertirse en la primera mujer europea que lo conseguía. “Si muchas de las pioneras se hubieran quedado sentadas en casa y con miedo, cuánto nos hubiéramos perdido en el mundo de la ciencia, del deporte o de tantos ámbitos...”, reflexiona la piloto. Hablar con ella no ha sido fácil.

“Las mujeres nos pasamos la vida demostrando que podemos hacer cosas. Y eso agota la capacidad y la libertad”



Emp
desc
Veg
ta k
Mad
Eleg
dab
alm
nuó
esca
tam
A Sa
con
zó t
cala
recu
con
casa
com
muj
hace
gún
un D
Ella
do d
de t
dose
para
ria. E



UNLIMITED MEDIA-KICO MONCADA

Especial San Valentín

En tiempos de pandemia hay que mimar y regalar más que nunca. Cualquier detalle provoca un instante de felicidad. Si además es para **cuidar a alguien que amas**, multiplicas el efecto por mil

Núria Soterias, directora de la cadena de centros de belleza **Backstage BCN**, ha preparado unas propuestas para San Valentín -o para cualquier otro momento del año- a las que va a ser difícil resistirse. Salones de referencia por su política sostenible, sus marcas veganas y sus tratamientos punteros, en **Backstage BCN** encontrarás el regalo ideal para él o para ella.

1 Tratamiento de reducción corporal Zionic: la auténtica revolución de 2020. Es una radiofrecuencia resistiva unisex de triple acción: dérmica, vascular y muscular. Los clientes de estos centros pierden hasta dos tallas en tiempo récord. Combate la flacidez,



la celulitis o acumulación de grasa de forma muy efectiva.

2 Tratamiento facial especial para hombres con LPG endermologie. En una sola sesión se consigue reafirmar, rellenar, regenerar e eliminar tu rostro actuando especialmente en la zona del contorno de ojos. Los resultados son visibles desde la primera sesión.

3 Masaje terapéutico: consiste en realizar una serie de movimientos y maniobras manuales por parte de la terapeuta sobre unas zonas concretas



del cuerpo del cliente. Se trata de la manipulación de tejidos blandos que tiene como finalidad principal aliviar molestias en distintas partes del cuerpo provocadas por diversos factores como traumatismos, malas posturas o estrés.

4 Tratamiento facial específico para combatir los efectos de la mascarilla. En una sola sesión mejora la calidad de tu piel y rejuvenecimiento de rostro, cuello y escote. Cierra poros, aclara manchas y tiene una acción seborreguladora y antiacné.



Paula Butragueño ha diseñado un curso de ocho semanas para aprender a meditar que es el mejor regalo que uno puede hacer a los demás y a sí mismo. Ella nos guiará en los aspectos más importantes, la respiración, la postura, el cuerpo, las emociones, los pensamientos, el corazón... Y sobre todo, entender cuáles son los motivos por los que el ser humano sufre tanto y cómo puede la meditación aliviar ese sufrimiento. www.inspira-fit.com



¿Un regalo de impacto? Los nuevos **Crocs** diseñados en colaboración con el productor francés de música electrónica **Vladimir Cauchemar**.

Para las parejas que no viven juntas en tiempos de pandemia,



¿por qué no optar por algo que pueda ayudar a estar en contacto con la persona que quieres desde la distancia? Los **Jabra Elite 85t** son el mejor regalo para tu media naranja. No solo son imprescindibles para los amantes de la música, sino que también tienen la capacidad de hacerte sentir cerca, incluso a distancia.



Oysho lanza una colección para los amantes del Yoga Dance, la nueva disciplina que potencia la flexibilidad y el equilibrio de nuestro cuerpo. Prendas únicas que permiten total libertad de movimiento.



La nueva y apasionada colección de **Andrés Sardá 2021** es ideal para este San Valentín.



Colvin presenta una colección muy especial para celebrar el amor, sea cual sea. El equipo ha diseñado unos ramos espectaculares, llenos de rojos, rosas, fucsias y otros tonos empolvados en ramos como My Crush o The Match.



Una propuesta para ellas: **Lily**, el nuevo reloj inteligente de **Garmin**, que consta de avanzadas prestaciones que lo convierten en el compañero ideal para el día a día.



Con la nueva taza personalizada de **Nutella** olvidarás las prisas cotidianas y te dedicarás a ti y a los tuyos el mejor de los homenajes: pasar un tiempo de calidad y diversión juntos alrededor de una mesa.



Regalar salud y bienestar es una deliciosa receta para que perdure el amor. Así lo cree **Welthy**, un servicio premium de comidas saludables a domicilio de Barcelona que dispone de tarjetas regalo para obsequiar sus exquisitos menús contados por calorías y elaborados a diario de forma casera empleando sólo ingredientes naturales, sostenibles y de proximidad.

En familia

FATIGA PANDÉMICA

El 60% de la población la padece

Nos encontramos en la tercera ola de la pandemia y llevamos a las espaldas muchos sentimientos acumulados: a las malas noticias, a la incertidumbre del futuro, se le une el cambio constante de las normas a seguir que hacen que un día podamos reunirnos con nuestros amigos y familiares en nuestro restaurante favorito y otro, que no podamos cambiar de pueblo para visitarles. Estas medidas son muy necesarias, no obstante, afectan a nuestro estado de ánimo provocando que estemos más sensibles, tristes e, incluso, apáticos.

¿Te sientes identificado? ¡Es normal! Se llama fatiga pandémica y según la OMS, más del 60% de los europeos se sienten así y es una respuesta natural y esperada a una crisis de salud pública prolongada.

Este sentimiento de cansancio y hartazgo provoca que hayamos reducido los estándares a la hora de seguir las normas de protección y es que según el estudio **"Percepción de Seguridad en el Transporte Público"** realizado por **The Onion Inside**, el 62,8% afirma haber bajado la guardia en los últimos meses, siendo los hombres y los más jóvenes los más descuidados.



Por eso, **Esteban Agulló-Tomás**, presidente del **Comité de Investigación de Psicología Social de la Federación Española de Sociología** nos anima a "en circunstancias adversas como las que estamos atravesando, hay que aprender a ser resilientes y, entre otros, cumplir con las medidas de protección y seguridad establecidas para actuar por el bien común".

La responsabilidad individual es la clave para frenar los contagios: ponerse bien la mascarilla, lavarse frecuentemente las manos, mantener la distancia de seguridad... son pequeños gestos que ayudan a cuidar de la salud de todos.

¿CÓMO LUCHAR CONTRA LA FATIGA PANDÉMICA? Descansar y dormir bien, practicar ejercicio de forma regular, meditar, seguir una alimentación equilibrada y buena hidratación son clave para hacer frente a la fatiga pandémica. También seguir en contacto con tus seres queridos, ser muy consciente de la situación y tus sentimientos y pensar en que cada gesto y decisión responsable que haces, lo haces por ti, por tu familia y por el bien común.



ACTIMEL AYUDA A LOS USUARIOS DE TRANSPORTE PÚBLICO

Según el mismo estudio, 9 de cada 10 españoles afirma no sentirse seguro en el transporte público y más del 80% asegura haber reducido su uso por miedo al contagio. Para recordar la importancia de seguir todas las medidas de protección y seguridad, sobre todo ahora en la tercera ola de la pandemia, **Actimel** ha activado una acción en el transporte público de Madrid y Barcelona, ya que es donde más afluencia de usuarios hay.



HAY MÁS CONCENTRACIÓN DE GENTE Y POR TANTO MÁS SENSACIÓN DE INSEGURIDAD

La marca ha repartido de forma gratuita más de 100.000 toallitas jabonosas principalmente en el transporte público y lanzado mensajes concienciadores en diferentes canales para recordar que con pequeños gestos individuales como ponerse la mascarilla o lavarse las manos, podemos proteger la salud de todos. Una iniciativa de la marca que tiene como objetivo seguir haciendo hincapié en la importancia de la responsabilidad individual para proteger a la salud colectiva.



SPORT & STYLE

Directora:
Carme Barceló

Email:
sportstyle@diariosport.com

Teléfono:
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15