

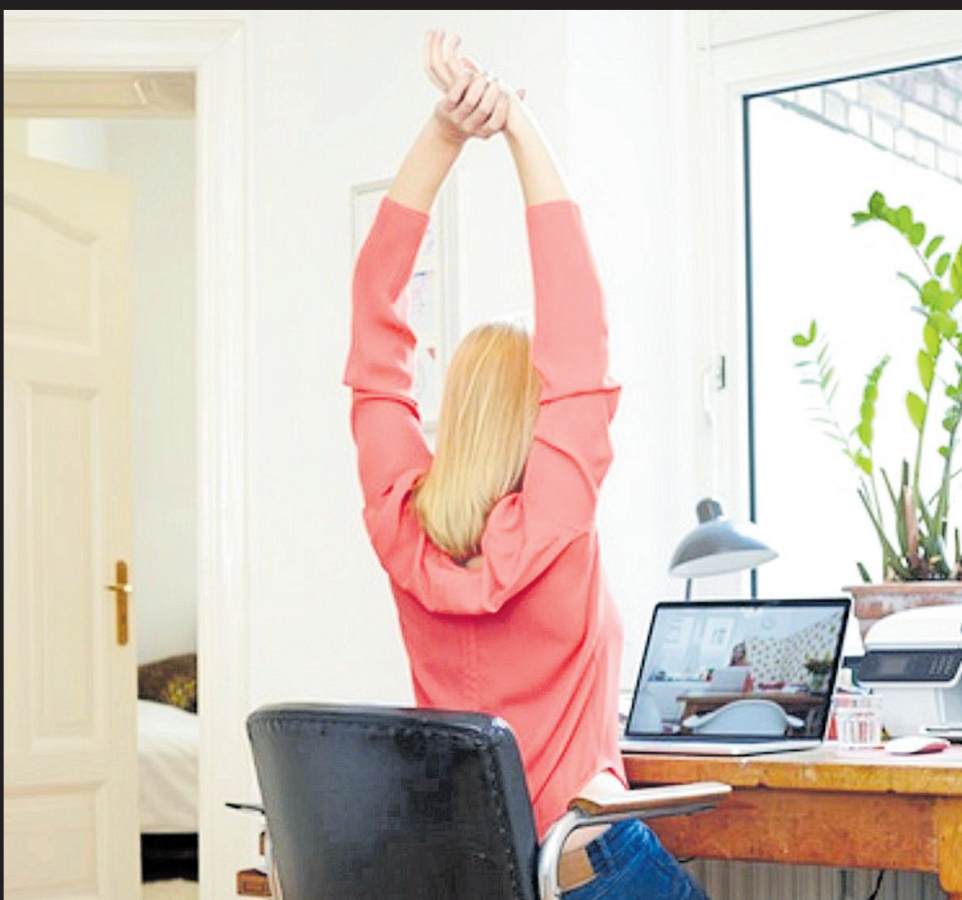


SPORT STYLE SUPLEMENTO DE ESTILO DE VIDA DE **DIARIO SPORT**

TELETRABAJO

Deporte para relajarte

Una de las consecuencias de la pandemia ha sido la normalización del trabajo a distancia. El sedentarismo y el estrés que ello provoca hace que nuestro cuerpo se resienta. Desde Sport&Style te damos las pautas para acabar con las malas posturas y, sobre todo, para que no te quedes anclado al ordenador. ¡Muévete!



● ZONA VIP ● CÓRNER DE LECTURA ● EN FAMILIA: Yogur, un alimento milenario para cuidar de todos

TELETRABAJO Y DEPORTE ▶ ESTÁ DEMOSTRADO QUE EL EJERCICIO AYUDA A REDUCIR EL ESTRÉS, EL DOLOR DE ESPALDA CRÓNICO Y OTRAS PATOLOGÍAS RELACIONADAS CON EL SEDENTARISMO

Muévete!

La lucha contra el sedentarismo es ahora más importante que nunca. El confinamiento impuesto por el coronavirus y la práctica del teletrabajo, en muchas ocasiones en casas que no están preparadas para ello, ponen a prueba nuestra salud mental pero también nuestra salud física y sistema inmune. Los estudios demuestran que el ejercicio ayuda a reducir el riesgo de aumentar de peso, tener dolor de espalda crónico, enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y muchas otras patologías. Muévete. Este imperativo debes grabártelo a fuego. Aunque mantengamos una buena higiene postural, si la postura es sostenida nuestro cuerpo sufre igual. De ahí la importancia de moverse e interrumpir la actividad entre cinco y diez minutos tras 40 o 50 minutos de teletrabajo. Por cada 50 minutos de actividad frente al ordenador, entre 5 y 10 minutos de descanso. Es importante mantener los hombros relajados y los codos dobla-



LA MEJOR EQUIPACIÓN



Lefties Sports Woman Collection SS2 – Stay Active, la nueva propuesta deportiva para mujer de la firma de moda



Chaqueta de **Track Gear**

La nueva colección de **Oysho 'Compressive'** es ideal para deportes de medio y alto impacto



Ultraboost 21 de Adidas llega con un 6% más de Boost que su predecesora



El Barça apuesta por la sostenibilidad en su colección de moda urbana **'Organic Cotton Collection'**



Auriculares **JIB TRUE de Skullcandy**, prácticos y una excelente combinación calidad-precio

dos unos 90 grados para que la espalda no sufra, que el borde de la pantalla esté a la altura de los ojos para evitar la extensión de las cervicales, evita tener las piernas cruzadas para no comprimir el sistema nervioso y circulatorio y que los pies reposen en el suelo. Muévete. Lo más importante es levantarse a menudo de la silla para evitar

sobrecargas articulares. Cualquier postura que adoptemos y mantengamos durante mucho tiempo es perjudicial para nuestro organismo. Las pausas en el teletrabajo debemos tomárnoslas como una obligación y durante estos breaks debemos forzarlos a movernos. Incorpora ejercicios entre tus pausas laborales que te ayuden a mover las articulaciones y activar la musculatura.

Como no es posible ir al gym, te proponemos cinco deportes que son fáciles de practicar en casa. Dedicar un tiempo a respirar, liberarte del estrés y mantenerte en forma

1 Yoga para despejar la mente

Concentración, efecto tonificante, flexibilidad, filosofía zen... Practicar yoga tiene muchos beneficios y es la disciplina perfecta para practicar en tu domicilio. Es ideal para descansar durante la jornada laboral, aprender a respirar mejor y despejar la mente. Todo lo que necesitas es un 'mat', la alfombrilla que se agotó en el confinamiento. Cualquier superficie similar puede servir para hacer yoga. Existen varios tipos: Vinyasa para una sesión dinámica y Yin Yoga para trabajar la flexibilidad o relajarse después de un día de trabajo delante del ordenador.

2 Entrenamiento de circuito para liberar tensión

El entrenamiento de circuito es ágil y rápido y permite trabajar los brazos, abdominales y piernas. Utiliza todas las fibras musculares y los sistemas energéticos. El principio: hacer ejercicios uno tras otro sin dejar tiempo para recuperarse. Cada actividad se realiza durante un breve período de tiempo y debe repetirse varias veces. Este método divertido y adecuado para todos los niveles es ideal para liberar tensión en 30 minutos exactamente. Tonifica todo el cuerpo y permite alcanzar tres objetivos: pérdida de peso, resistencia y fuerza muscular.

3 Aumenta la fuerza con Pilates

Esta es una disciplina muy suave que permite fortalecer los músculos abdominales, corregir la mala postura y desarrollar el cuerpo de forma armoniosa. Cuando se utiliza además de una actividad cardiovascular, Pilates combina el yoga, la danza y la gimnasia. Se basa en la concentración, la respiración y el control del cuerpo para fortalecer los músculos profundos. Es una actividad muy accesible y numerosos videos te permiten practicarlo con facilidad y sin salir de casa.

4 Bailar para mejorar tu salud cardiovascular

No tienes que correr para mejorar tu salud cardiovascular. Hip hop, Zumba, jazz moderno... existen muchos tipos de baile y hay uno para cada uno. Bailar facilita el ejercicio para todo el cuerpo. Favorece la resistencia, mejora la flexibilidad y la respiración. Quema calorías, pero también estimula el cerebro ya que mejora la capacidad de concentración, la memoria y la duración de la atención. También es una excelente manera de aliviar el estrés. No hay nada mejor que desconectar en casa con tu música favorita después de un largo día de trabajo.

5 Quemar calorías saltando a la comba

Esta divertida actividad permite fortalecer los músculos abdominales de manera eficiente. Ofrece un entrenamiento completo, que tonifica el cuerpo sin aumentar el volumen y contribuye a mejorar la coordinación. Aunque al principio parece fácil, tendrás que hacer varias sesiones de entrenamiento para dominarlo. Un reto que puedes asumir con sesiones de 5 a 6 minutos (nivel intermedio) haciendo una variedad de ejercicios: pies juntos, alzamiento de rodilla, saltos alternados, etc.

8 tips 'psico' para afrontarlo mejor

El teletrabajo ha llegado para quedarse. Creíamos que iba a ser algo puntual pero la pandemia sigue y ha hecho que esta práctica se alargue en el tiempo. Cierto es que tiene muchas ventajas concentrarse en casa, incluso se ha demostrado que se es más productivo, pero mantener la atención puesta todo el rato en la pantalla, sin poder despejarnos con los compañeros, o alternarlo con el trabajo en equipo, puede resultar cansado. Por ello, la comunicación con los miembros del equipo, aunque sea desde nuestro hogar, y no aislarnos, es fundamental. **Laura Palomares**, directora y psicóloga de Avance Psicólogos ofrece unos tips para llevarlo lo mejor posible y quedarnos siempre con lo positivo.

ORDENA Y DESPEJA TU LUGAR DE TRABAJO. El orden y no acumular cosas facilitará tu tarea y te generará sensación de calma y equilibrio.

TRATA DE TRABAJAR SIEMPRE EN EL MISMO LUGAR. El cerebro aprende a concentrarse mejor si asocia un mismo espacio con el lugar de trabajo, digamos que se predispone.

DIFERENCIACIÓN DE ESPACIOS. Intentar que tu lugar de trabajo esté separado de tu lugar de descanso y ocio en casa, en la medida de las posibilidades de tu hogar.



CONCENTRACIÓN. Cuando inicias la jornada, es muy fácil que empiecen a llegarte a la cabeza cantidad de cosas por hacer. Mejor no te levantes, apúntalas en un papel y ya las irás realizando en los descansos o cuando termines tu jornada.

TIMINGS. Cada hora u hora y media de trabajo, date un descanso de cinco o diez minutos y aprovecha para hacerte un té o una infusión, tomarte un zumo, etc., tu cuerpo lo tomará como un premio, como un descanso merecido. Anticipar que durante el trabajo habrá descansos mantendrá la motivación.

HIDRÁTATE, ten siempre cerca agua o infusiones que te mantengan hidratado. No mantener un equilibrio hídrico en nuestro cuerpo en situaciones de esfuerzo mental y concentración, baja el rendimiento, al descender significativamente la capacidad de la memoria a corto plazo y la atención.

MANTÉN EL CONTACTO CON TUS COMPAÑEROS, a través de las vías que te sean más sencillas, para mantener cierta fluidez en la comunicación y mantener el trabajo en equipo y no sentirte aislado.

QUEDARSE CON LO POSITIVO. Aunque a veces se te haga pesado porque echas de falta la vida social y trabajar más directamente con tu equipo, trata de ser consciente también de las ventajas y de la oportunidad de atender más tus espacios y vida familiar y personal durante el día.

NEW UP IF



Alejandro Sanz colabora y pone voz al documental **'La química jugando se pasa volando'** de Juegaterapia que demuestra que jugar también cura y está basado en un estudio publicado en la revista **"Journal of Medical Internet Research"**. El cantante, que pone su voz en la narración, se suma a la asociación para concienciar a la sociedad del beneficio que tiene para los niños enfermos de cáncer el uso de los videojuegos.

La nueva línea de Olistic Science ha desafiado a la ciencia. Hasta ahora, los médicos y especialistas capilares han tenido muy pocas opciones saludables para pacientes con problemas capilares. El laboratorio ha desarrollado un innovador método holístico en el cuidado del cabello para hombre y mujer, que tiene cuatro características: es el primer método que responde a las seis causas principales de la caída del cabello. Combina naturaleza y ciencia en un único formato y es el único producto para el crecimiento y la salud del cabello que es 100% natural presentado en una sola dosis diaria bebibla.



El frío se ha instalado en nuestras vidas y por ello **Citroën**, propone un práctico y original termo que seguro se va a convertir en un aliado imprescindible para plantar cara a las bajas temperaturas. El **Termo AMI**, robusto, ligero y colorido, que mantiene la bebida caliente y fría hasta cinco horas. Un accesorio con mucho estilo para llevar en tu coche, al trabajo o al gym.



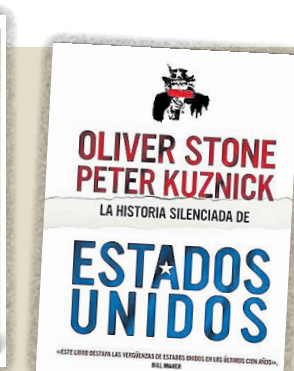
Después de una temporada de éxito rotundo en Madrid, donde **'Yo sobreviví a la EGB'** consiguió colgar el cartel de "Localidades Agotadas" en todas las funciones, esta comedia que repasa lo mejor y lo peor de los que crecieron en los 70, 80 y 90, está de vuelta al **Teatre Borràs del Grup Balañá**. Este espectáculo combina a la perfección el stand up de la mano de **Jordi Merca** (@jordimerca) y la música en directo interpretada por **Iván Vilches** (@elsombrodeivan), los concursos y la melancolía de aquellos años.



CÓRNER DE LECTURA



Por qué no hablo con blancos sobre racismo. Reni Eddo-Lodge. Editorial Península



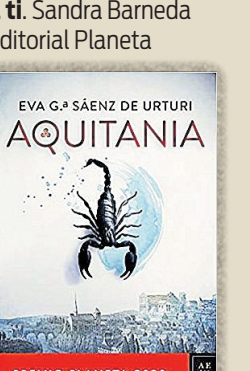
La historia silenciada de Estados Unidos Oliver Stone & Peter Kuznick. Editorial La Esfera de los Libros



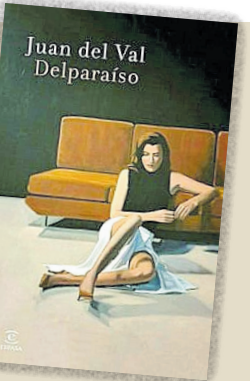
Cocina vegana en 15 minutos. Katy Beskow. Libros Cúpula



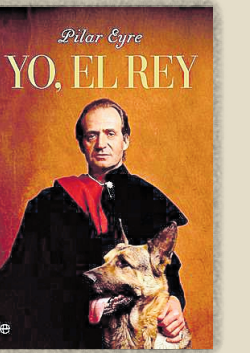
Los detectives de la línea morada. Deepa Anappara. Editorial Destino



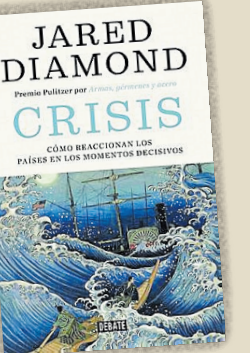
Aquitania Eva G. Sáenz de Urturi. Editorial Planeta



Delparaíso Juan del Val. Editorial Espasa



Yo, el Rey Pilar Eyre. Editorial La Esfera de los Libros



Crisis Jared Diamond. Editorial Debate



Un océano para llegar a ti. Sandra Barneda. Editorial Planeta

En familia

Yogur: alimento milenario para cuidar de todos

Este año, más que nunca, nos hemos dado cuenta de lo importante que es cuidar de nuestra salud y el papel fundamental que tiene la alimentación en ello. En este sentido, el yogur es un aliado para hacerlo de forma sencilla, asequible y accesible. Un alimento milenario que siempre ha ocupado un lugar importante en todas las etapas de nuestra vida y en la de todos los miembros de la familia: lo disfrutaban desde los más pequeños de la casa hasta los abuelos.

De gran calidad nutricional y pocas calorías, contiene nutrientes esenciales que pueden ayudar a mejorar la calidad de la dieta dentro de un patrón de alimentación equilibrado y saludable. Además, es fuente de calcio, proteínas de alta calidad y vitaminas del grupo B, Vitamina A y



Vitamina D. Además, ayuda a cuidar nuestro intestino y eso es sinónimo de cuidar nuestras defensas.

El yogur es potencialmente beneficioso para la salud cuando se integra dentro de una dieta variada, como la mediterránea. Por eso la mayoría de las guías alimentarias recomiendan el consumo diario de yogur en el marco de una alimentación saludable. Y su versatilidad lo convierte en un alimento con muchas posibilidades para combinar y acompañar infinidad de platos en cualquier momento del día, desde desayunos acompañados de fruta hasta cenas ligeras combinándolo con vegetales, frutos secos o semillas.

DANONE, EL YOGUR PARA CUIDAR DE TODA LA FAMILIA

Danone lanza la campaña ¿Has comido bien? para destacar la importancia de cuidarse siempre y más todavía la situación de vulnerabilidad generada por la pandemia. A través de la recreación de una videollamada entre una bisabuela y su bisnieta, la campaña pone en relieve que, aunque el mundo cambia, la manera de querernos y preocuparnos por los nuestros no lo hace. Como tampoco cambian las recetas de los yogures de Danone, preparadas solo con leche y fermentos naturales: un yogur natural saludable que, desde hace más de 100 años, aspira a cuidar de las familias.

LANJARÓN, CAMINO HACIA LA TOTAL CIRCULARIDAD

Lanjarón de Aguas Danone anunció a finales de 2020 que todas sus botellas estarán hechas con el plástico de otras botellas en 2021, adelantándose así a la fecha inicial prevista para 2025. La marca ha empezado el año sumando a su oferta otro formato elaborado en un 100% por plástico reciclado (rPET), la botella de 50cl. Esta botella ya está disponible en los puntos de venta y ofrece una opción más sostenible para el consumo de agua fuera del hogar.

SPORT
&
STYLEDirectora:
Carme BarcelóEmail:
sportstyle@
diariosport.comTeléfono:
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15