

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

**LYDIA VALENTÍ**

# *La voluntad es la fuerza*

Ponente en el **Womalia Inspiration Day**, la triple campeona olímpica de halterofilia sabe lo que supone levantar peso más allá de la plataforma de competencia. El dopaje de sus rivales le quitó unas medallas que la justicia le devolvió, pero en ese periodo no tiró la toalla. Una mujer y una deportista ejemplar.



SYX ESTUDIO FOTOGRAFICO

● STETIC STYLE : ¡Barrigas fuera! ● ZONA VIP ● EN FAMILIA: La esencialidad del yogur en tiempos de covid

**LYDIA VALENTÍN** ▶ LA CAMPEONA DE HALTEROFILIA PARTICIPÓ COMO PONENTE EN WOMENALIA

# “Sin esfuerzo, los logros duran poco”



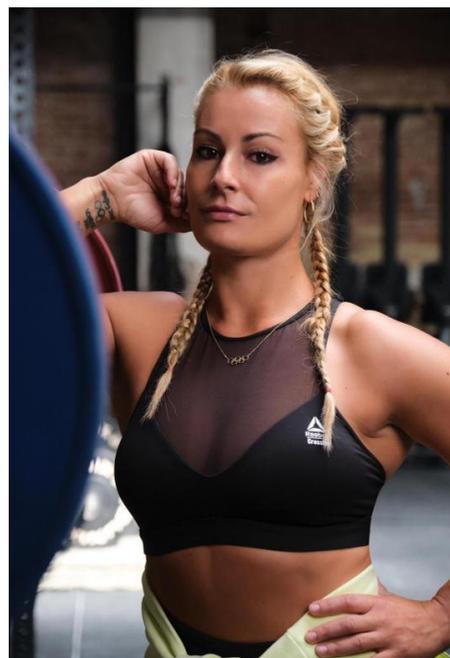
CARME BARCELÓ  
SYXESTUDIO / JEAN LOZADA FOTOS

**R**epite muchas veces el verbo soñar cuando ha vivido realidades muy duras. Campeona europea, mundial y olímpica, **Lydia Valentín** tuvo que pasar meses y meses levantándose cada mañana sabiéndose la número 1 pero con sus medallas en manos de otras. ¿Como trabajar y superar eso? “Con mucha cabeza y ganas de ser cada día mejor -asegura con contundencia-. Cuando empecé, sabía que había muchas tramposas en la halterofilia y que no partía en igualdad de condiciones. Era aceptar eso o desvincularme de lo que más amaba. Es una disciplina que está manchada por la lacra del dopaje pero al final te armas de valor y vas a por ello por la ilusión, porque te gusta entrenar y competir. Si otros no lo hacen, es su problema. Nadie me va a quitar lo que yo tengo si hago bien mi trabajo”. Así se lo repetía **Lydia** cada



noche y se iba “a dormir tranquila porque tenía la conciencia limpia. ¿La clave? Ser paciente, tener las cosas muy claras y que nada ni nadie te altere”. Piedras en el camino, todas. Empezó muy joven y cuando en España se apoyaba poco esta disciplina. “A mi me daba igual los impedimentos. Sabía que tenía cualidades. El entorno no era el más adecuado, porque competía con atletas que tenía equipos muy buenos arropándolas. Pero lo tenía claro. No iba a parar hasta conseguir lo que quería. Sin esfuerzo, los logros duran poco y siempre tendrás cerca a otra que querrá lo mismo que tú”

Si alguien representa los valores del deporte, es ella. Por lo anteriormente descrito y por una humanidad fuera de lo común. “Hay que ejercer la gratitud -dice- porque con todo lo que nos está pasando a nivel global, que yo haya podido entrenar durante la pandemia para estar en unos Juegos Olímpicos y tener salud, es para dar las gracias cada día de mi vida”. Gracias a ti, **Lydia Valentín**.



**Aplazados los Juegos Olímpicos de Tokio a causa de la covid-19, los objetivos de Lydia de Valentín vuelven a focalizarse en Japón un año después. Serán sus cuartos juegos y su sueño es conseguir una cuarta medalla. No ha dejado de entrenar ni un solo día durante la pandemia pero en diciembre inicia la verdadera preparación cara a la cita olímpica del mes de julio.**



## MAKING OF

Llegó al 'shooting' cargada con un material que para cualquier otro ser humano hubiera sido tarea imposible. Varios ponentes del congreso **Womenalia** (impulsado por la revista **Woman** y **Prensa Ibérica**) que coincidieron con ella, mostraron su admiración verbal y silenciosamente. **Lydia**, sencilla y muy simpática, charló con unos y con otros y colaboró activamente en la organización del 'atrezzo'. Una 'crack' por dentro y por fuera.



**SteticStyle**

# ¡Barrigas fuera!

Es el tratamiento más demandado por el público masculino, ya sea antes del verano o después de de las navidades.

## ¿Qué es lo que más preocupa a los hombres a nivel corporal?

Si hay una zona del cuerpo que preocupa a los hombres es el abdomen y los llamados 'flancos', las zonas laterales que rodean a esa 'barriga cervecera' de la que tanto y oímos hablar. **Elisabeth Álvarez**, directora del centro de medicina estética **InOut** confirma que "en los últimos dos años, el público masculino que contacta con nosotros es, mayoritariamente, para solucionar este problema. La intervención quirúrgica es una opción, por supuesto, pero si el cliente prefiere no pasar por quirófano, también hay solución para este problema". La experta explica que "la combinación de mesoterapia corporal con aparatología reducirlo considerablemente. En InOut proponemos este 'mix' con dos máquinas que son una auténtica revolución: Accent Prime, de la familia de productos Accent de Alma Lasers, y Zionic".

La primera plataforma es una de las más revolucionarias del mercado e ideal para tratamientos de remodelación corporal y facial. Mejora la celulitis, tensa y reafirma la piel y, sobre todo, 'quema' la grasa de forma visible a partir de la primera sesión.



**BENEFICIOS**

Combinación de avanzadas tecnologías para obtener los mejores resultados y de larga duración

- Eficacia clínicamente probada en una gran variedad de estudios
- Reducción de grasa localizada
- Ayuda a no retener líquidos
- Reduce la celulitis
- Mejora la textura de la piel y la tonifica

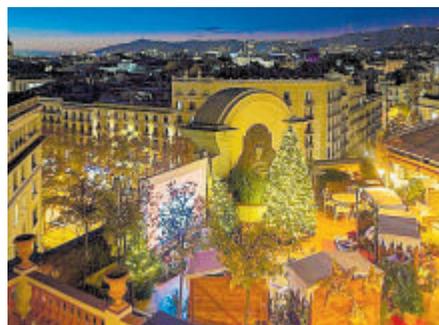
## Zona Vip



**W Barcelona**, el icónico hotel con las mejores vistas a la Ciudad Condal, invita a pasar el puente de la Purísima con una de las opciones más healthy para regenerar cuerpo y mente, un elemento muy importante en estos momentos excepcionales. Este original paquete **Fuel Your Stay** es una escapada enfocada en el fitness para recargar energías, lucirse y sentirse bien.



Barcelona se iluminó el jueves con la reapertura del **Rooftop Garden** de **El Palace Barcelona** y su increíble agenda de experiencias para animar el invierno. La gastronomía de la **Selva Negra**, los mejores cócteles de autor, las meriendas de Navidad, un original cine navideño y el **Christmas Market** de El Palace Barcelona se encaran hasta la terraza del hotel para animar los meses más fríos del año.



Este año, **Calbet** quiere que el Black Friday sea muy diferente y por ello hará una donación al Hospital Clínic de Barcelona para la investigación contra la COVID19. Esta aportación solidaria tendrá un valor equivalente a todos los descuentos que realizarán en las tiendas durante la campaña Black Friday.



La modelo catalana **Clara Mas**, en varias ocasiones portada de Sport&Style, protagoniza la campaña de Navidad de **Oysho**. Prendas con motivos navideños y conjuntos 'homewear' para estar cómoda en casa y celebrar las fiestas en familia.

Las zapatillas que están llamadas a ser la revolución de estas Navidades son las **Air Jordan 1** negras y doradas. Están inspiradas en las míticas de 2003 y entre los toques dorados y el charol, se convierten en unas 'zapas' de auténtico lujo.



**Zara Home** ha lanzado **Gym Collection**, una línea de productos para hacer deporte en casa. Piezas de auténtico diseño para llevar a cabo la rutina diaria y que, a la par, se convierten en un bello elemento decorativo.



**BLACK FRIDAY SOLIDARI**

26, 27 i 28 de novembre  
descomptes directes

Aquest any farem una **DONACIÓ** a favor de la recerca **contra la COVID-19** amb un valor equivalent a tots els descomptes aplicats a les vostres compres.

**Tu t'ho estalvies i tots ens beneficiem**

**CALBET** a favor de **FUNDACIÓ CLÍNIC BARCELONA** i **IDIBAPS**

**En familia**

# La esencialidad del yogur en tiempos de covid

**E**l yogur siempre ha ocupado un lugar importante en nuestra dieta, pero, desde el inicio de la pandemia, los beneficios que aporta este alimento accesible y asequible han adquirido aún más relevancia en nuestro día a día. El yogur es un alimento de gran calidad nutricional, que contiene nutrientes esenciales que pueden ayudar a mejorar la calidad de la dieta dentro de un patrón de alimentación equilibrado y saludable.

Tanto es así que el club de fans de este milenario alimento es cada vez más amplio y cuenta con seguidores fieles que defienden su consumo por su gran accesibilidad y versatilidad. El yogur puede combinarse con múltiples ingredientes dando lugar a recetas nutritivas, originales y deliciosas. Cada vez son más los chefs, gastrónomos y cocineros que apuestan por el toque que el yogur puede poner en nuestras comidas, desde cremas, hasta postres, pasando por salsas para aderezar los platos principales o las ensaladas. Entre los acérrimos defensores del yogur en todo su esplendor, tenemos a la joven **Marta Verona**. Esta cocinera y nutricionista, que la mayoría de nosotros conocemos por ser la ganadora de la 6ª



**BONIATO RELLENO CON SALSA DE YOGUR Y GRANADA**

- Ingredientes (para 1 persona):
- 1 batata o boniato
  - 1 tomate
  - ¼ cebolla morada
  - 1 cucharada sopera de maíz
  - 120 g de garbanzos cocidos

**PARA LA SALSA DE YOGUR Y GRANADA:**

- 1 yogur natural
  - 1 cucharadita de orégano
  - 1 cucharadita de ajo en polvo
  - 1 cucharadita de semillas de granada
  - 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
- Para la salsa de yogur, solo tenemos que mezclar muy bien todos sus ingredientes. Esta salsa es muy versátil y podemos utilizar con otras elaboraciones saladas: podemos utilizarla para dipear con unos crudi-

tés, para acompañar una pechuga de pollo a la plancha o aliñar tu ensalada favorita.

**PARA EL BONIATO RELLENO:**

Cortamos la batata por la mitad, lo disponemos en una fuente de horno, echamos un chorrito de aceite de oliva virgen por encima y horneamos a 180°C durante 35 minutos. Pasado ese tiempo, retiramos del horno y sacamos su pulpa asada con cuidado de no romper la piel porque la utilizaremos después como recipiente. La machacamos con un tenedor y la mezclamos con los garbanzos, el maíz, la cebolla morada y el tomate bien picado. Rellenamos la piel de la batata con esta mezcla y aliñamos con la salsa de yogur. ¡Buenísimo!

edición del programa Masterchef, defendió las bondades del yogur en el evento anual de la **Asociación Española de Fabricantes de Yogur y Postres Lácteos**.

Con recetas sencillas, saludables y vistosas **Marta Verona** presentó creaciones para sacar el máximo partido al yogur, demostrando su versatilidad y fácil utilización. Entre sus recetas, destacaban el boniato relleno con salsa de yogur y granada o unos vasitos de yogur con mermelada saludable y granola. Unas elaboraciones que permiten integrar el yogur en el día a día y que sintetizan las propiedades y atributos que lo hacen tan necesario y apetecible a la vez.

En tiempos de covid, especialmente durante el confinamiento, las familias han prestado más atención a la dieta, recuperando alimentos esenciales, como el yogur. Así, este alimento se consolidó como un aliado cercano, natural y asequible de los hogares españoles. En palabras de **Marta Verona**, "el yogur es un alimento potencialmente beneficioso para nuestra salud, cuando se integra dentro de una dieta variada, como la mediterránea. Y no solo eso. El yogur cuida nuestro intestino y eso es sinónimo de cuidar nuestras defensas".



**SPORT & STYLE**

**Directora:**  
Carme Barceló

**Email:**  
sportstyle@diariosport.com

**Teléfono:**  
932279400

**SÍGUENOS EN:**



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15