



SPOR
ESTILO



ESPECIAL SOL

En busca del dorado

Bronceados nos sentimos más atractivos. El sol nos inyecta energía positiva y es un excelente antidepresivo. Pero debemos protegernos del astro rey para que todo sean beneficios. En este suplemento especial te proporcionamos todas las claves.

DUANE
DA ROCHA

ESPECIAL SOL LA MEDALLISTA OLÍMPICA ENTRENA A UN EQUIPO DE NIÑAS DEL CLUB ATLETISMO GAVÀ

Protección total

Una modelo de excepción

Fue todo un lujo contar con la nadadora Duane da Rocha para protagonizar este suplemento especial. "Viviría en verano siempre -asegura- porque el sol me da la vida". Una vida que no siempre ha sido fácil para esta espaldista que fue campeona de Europa en 2014. El año pasado fue muy duro para ella. En Río'16 las cosas no fueron bien. Llegó a Brasil arrastrando muchas cosas. A pesar de su talante optimista y positivo, "no era feliz. Algo se rompió dentro de mí. He puesto demasiados parches y ha llegado el momento de parar. Me he tomado el 2017 para recuperarme al 100% y volver a por todas". La espera el Campeonato de Europa el año próximo. Brillará como ese sol que tanto adora.



Dr. IVÁN MAÑERO
Cirujano plástico
IM Clinic



La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo y la que más sufre las inclemencias ambientales. Si bien es cierto que debemos mimarla y protegerla durante todo el año, el verano es quizás la estación del año donde más cuidados necesita, especialmente para defenderla del sol y del fotoenvejecimiento que éste provoca. Porque con el tiempo, la exposición a los rayos del sol afecta nuestra piel reduciendo su elasticidad, engrosándola, otorgándole un aspecto correoso, arrugándola o dejándola excesivamente fina. Así, cuanto más tomamos el sol sin la protección adecuada, más de prisa envejece nuestra piel.

Pero además, uno de los efectos más evidentes del daño solar son las manchas solares que, a parte de antiestéticas, pueden llegar a ser dañinas para la salud. Existen distintos tipos de manchas y sus causas son diversas (hormonal, edad, fármacos, etc.), pero todas ellas se activan con el sol. Así, el astro rey es un catalizador para el pigmento de nuestra piel haciendo que aparezcan manchas dónde no las había y oscureciendo aún más las que ya existen. Incluso marcas del rostro o del cuerpo que no son propiamente manchas, como cicatrices o estrías, pueden tomar un color mucho más oscuro si no tomamos medidas preventivas.

CÓMO ELIMINAR LAS MANCHAS En verano toca prevenir aplicando un fotoprotector adecuado, ya que los tratamientos para eliminar las manchas deben llevarse a cabo entre octubre y abril para que sean realmente eficaces. El tratamiento escogido en cada caso dependerá tanto del tipo de mancha como del historial del paciente, por ello un buen diagnóstico es imprescindible.

El **peeling químico despigmentante** está indicado, principalmente, para mejorar las manchas suaves más extendidas, es decir, las que no están delimitadas. Es una técnica no quirúrgica que permite eliminar las capas más superficiales de la piel mediante un tratamiento químico personalizado y realizado por un médico especialista. Se suele necesitar un mínimo de tres sesiones y no requiere ningún tipo de baja. No es molesto y no necesita anestesia. Con este tratamiento se consigue una unificación del tono de la piel y se mejoran y atenuan las manchas aunque en pocos casos éstas desaparecen

completamente... combinación con... Los tratamientos... permiten eliminar... rostro sino también... luz pulsada para... activando así un... tivo, que corrige... El tratamiento n... derá de la extens... El **láser resurfic**... léntigos, querato... para manchas q... láser ablativo, p... diario, pueden ap... que suelen dura... suave, con un to... El **tratamiento**... do para paciente... y consiste en un... incluir láser, IPL... fórmulas magist... de la piel, aunqu... más uniforme, a... Este tratamiento



1. Aftersun corporal y facial de Sensilis 2. Protección 45, de Benefit 3. Resistente al agua, de Biotherm 4. Terracotta de The Body Shop 7. Alta protección en spray, de A-Derma 8. Previene las manchas, de Ducray 9. Refrescante, de deportistas, de Lancaster 12. Protección máxima para el rostro, de Selvert 13. Muy ligero, de Skin Clinic 14. Anti-estrías Ultraligero y especial para deportistas, de Isdin 17. Protector del cabello, de Klorane 18. Champú reparador, de René

FICHA TÉCNICA

Textos, coordinación y estilismo: **Carme Barceló** Fotografías: **Valentí Enrich** Maquillaje y peluquería: **Aurora Rodríguez y Cristina Platas** para **Acqua PERRUQUERS** (Avda. Josep Tarradellas, 103. Barcelona). Localización: **Hotel Ohla Barcelona** (Via Laietana, 49) Bañador y camiseta de **TCN**.



LAS CLAVES

1
2
3
4

Extremar las precauciones con los **niños y las personas mayores** ya que son los más vulnerables a los efectos nocivos de las radiaciones solares.

El bronceado debe ser progresivo y debemos **evitar las exposiciones continuadas**. El mejor horario es hasta las 11.00 h y a partir de las 17.00 h.

Las zonas sensibles merecen especial atención: rostro, nariz, párpados, labios, escote y pecho.

Renovar el protector solar (nunca menor de SPF30+) cada cierto tiempo y siempre después de cada baño.



MAITE ANTÓN
@MaiteAnton81

Restaurantes a pie de playa, chiringuitos, terrazas en hoteles urbanos... **te descubrimos algunos rincones ideales** para disfrutar del verano

PARA UN DÍA DE PLAYA

CA LA NURI
(P.Marítimo Barceloneta,



Su ubicación es inmejorable, a pie de playa. Es ideal para disfrutar de un día de sol en la Barcelona más marinera mientras se degusta uno de sus arroces marca de la casa. Si eres afortunado y tienen el de secreto ibérico y espárragos, ¡no dudes en pedirlo! Una sugerencia para los entrantes: los puerros confitados con pulpo y panceta ibérica son una delicia. Tienen un menú de mediodía a 19 euros.



PARA UN CÓCTEL AL ATARDECER

LAZOTEA 605

(Gran Vía 605. Barcelona)

El Avenida Palace Hotel cuenta con una terraza panorámica con unas vistas increíbles del skyline de BCN. Inclúyelo en tu agenda de lugares 'must' y sorprende a tus amigos con un rincón diferente en el que compartir confidencias, cócteles y platos.



PARA UNA CITA EN LAS ALTURAS

TERRAZA ALAIRE

(Paseo de Gracia, 73)

Ha ganado aún más encanto con su renovada decoración y sus novedades gastro como su 'Fórmula Mediodía Alaire', tres ricos menús a 19,95 euros. Imprescindible su pulpo a la brasa!



Un oasis al sol

PARA DESCONECTAR

CASA MIMOSA

(Pau Claris, 179)

En el interior de un edificio modernista del siglo XIX se encuentra el precioso jardín El Tiler y la terraza chill-out El Cel de Gaudí con vistas privilegiadas a La Pedrera, dos espacios idílicos para relajarse. Recomendable su carta de mediodía para comer.

PARA URBANITAS

MIDMOST

(Pelayo, 14. Barcelona)

El hotel boutique más céntrico de BCN tiene en su azotea una terraza chic de lo más desenfadada para disfrutar del verano en la ciudad. Tómate una copita de cava, un platito de jamón y comparte una cremosa burrata y olvídate de las obligaciones. La decoración del hotel es uno de sus atractivos.



KAUAI GAVÀ (Calafell 25-27. Gavà, BCN)

¡Es sinónimo de buen rollo! Un 'trocito de isla' para disfrutar de una divertida comida, unas copas en la playa, escuchar música o tomarte un aperitivo al sol. Tapas, arroces, carnes a la brasa y ensaladas 'operación bikini'... ¡lo tiene todo!

PARA FANS DE LOS CHIRINGUITOS



PARA ADICTOS AL ARROZ

TRAGAMAR

(Playa Canadell s/n. Calella)

Ideal para una escapadita foodie de fin de semana. El arroz con bogavante del Tragamar merece una visita obligada, al igual que sus maravillosas almejas con alcachofas y jamón. Su enclave frente a la playa es espectacular. Y los más golosos deben probar el sorprendente helado de cactus.

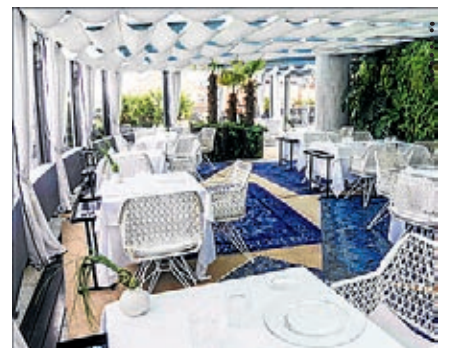


PARA UNA VELADA DE LUJO

LA TERRAZA DEL CLARIS

(Pau Claris, 150. Barcelona)

Elegante, agradable y perfecta para degustar una propuesta gastronómica con personalidad. El canelón de carabineros, salsa americana y gelatina de trufa y el solomillo de vaca con salsa fricandó son dos bocados de felicidad, al igual que sus deliciosos postres. La atención es exquisita.



ta, de Guerlain 5. Bruma solar, de Dior 6. Aloe vera calmante, de Nivea 10. Acondicionador desenredante, de Revlon 11. Para el pelo, de Nuxe 15. Hidrata, calma y repara, de Natura Bissé 16. Stick protector para zonas sensibles, de Binike.

LIFE STYLE

El origen de la pureza



Con el objetivo de dar a conocer de primera mano el origen y la pureza de su agua, la marca de agua mineral natural Font Vella ha organizado una jornada con blogueras e instagramers en el parque protegido de SantHilari Sacalm, en Girona. De esta forma, el grupo pudo visitar el entorno natural que rodea a la planta de embotellamiento, desde donde se trabaja para mantener intactas su pureza y composición única. Tal y como explicaron los propios responsables de la planta, el proceso permite asegurar la calidad con más de 300 controles diarios y garantizar un agua con 0% impurezas apta para todo tipo de dietas.

Las influencers pudieron comprobar también cómo se realiza esta extracción directa de la naturaleza durante una visita a la propia planta. No faltaron las fotos con la fuente original, desde la que Jaumet del Flabiol, considerado el primer distribuidor de la historia de Font Vella, repartía agua entre los veraneantes de Sant Hilari Sacalm en 1878. La jornada se cerró con una experiencia en el Balneario Font Vella, situado en la misma localidad, donde disfrutaron de un circuito termal para poner fin a

un día en el que la pureza del agua mineral natural fue la protagonista.

LLEGAN LOS SABORES DEL VERANO El agua con sabor Font Vella Levité se pone al día para refrescar las gargantas de los veraneantes. Para ello ha lanzado dos nuevas ediciones limitadas, 'Piña Colada' y 'Mojito', con el objetivo de acompañar las mesas de las comidas y cenas de verano. Estos dos nuevos sabores se unen a los 6 con los que cuenta la marca: limón, naranja, piña, fresa, lima y mango.



El Red Bull Arena de Nueva York, sede de la Final Mundial de la Danone Nations Cup 2017

Después del éxito que supuso el regreso de la Danone Nations Cup a Francia, la nueva edición cruzará el océano Atlántico para viajar hasta Estados Unidos. Concretamente, el mundial de los alevines se asentará en Nueva York durante los días 23 y 24 de septiembre, y el estadio que acogerá la gran final será el Red Bull Arena, hogar de los New York Red Bulls y uno de los estadios con mayor capacidad del país (hasta 25.189 espectadores).

Eventos & solidaridad

240 nadadores saltan al mar contra la fibrosis quística

La 18 edición de la Vuelta a Formentera nadando contra la fibrosis quística organizada por la Fundación Respiralia ha atraído a 240 nadadores que durante tres días, desde el viernes 30 de junio hasta el 2 de julio, han participado en esta travesía solidaria y no competitiva con el objetivo de ayudar a divulgar a la sociedad la enfermedad de la fibrosis quística. Los participantes, entre los que se encuentran dos nadado-

res con fibrosis quística, iniciaron la travesía en la Playa de Es Cavall'd'en Borrás. Al finalizar la tercera jornada se completaron los 63 kilómetros de toda la isla de Formentera. La Vuelta a Formentera es posible gracias a los más de 53 voluntarios que ayudan a organizar este evento solidario cuyos fondos se destinan al tratamiento de pacientes de fibrosis quística y a la divulgación de la enfermedad en la sociedad.



Pilar Oporto inauguró una nueva boutique en Mataró. Elsa Anka y Mónica Pont, entre otras caras conocidas, acompañaron a la aclamada diseñadora en un día tan especial.

