



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

LIEKE MARTENS & TONI DUGGAN

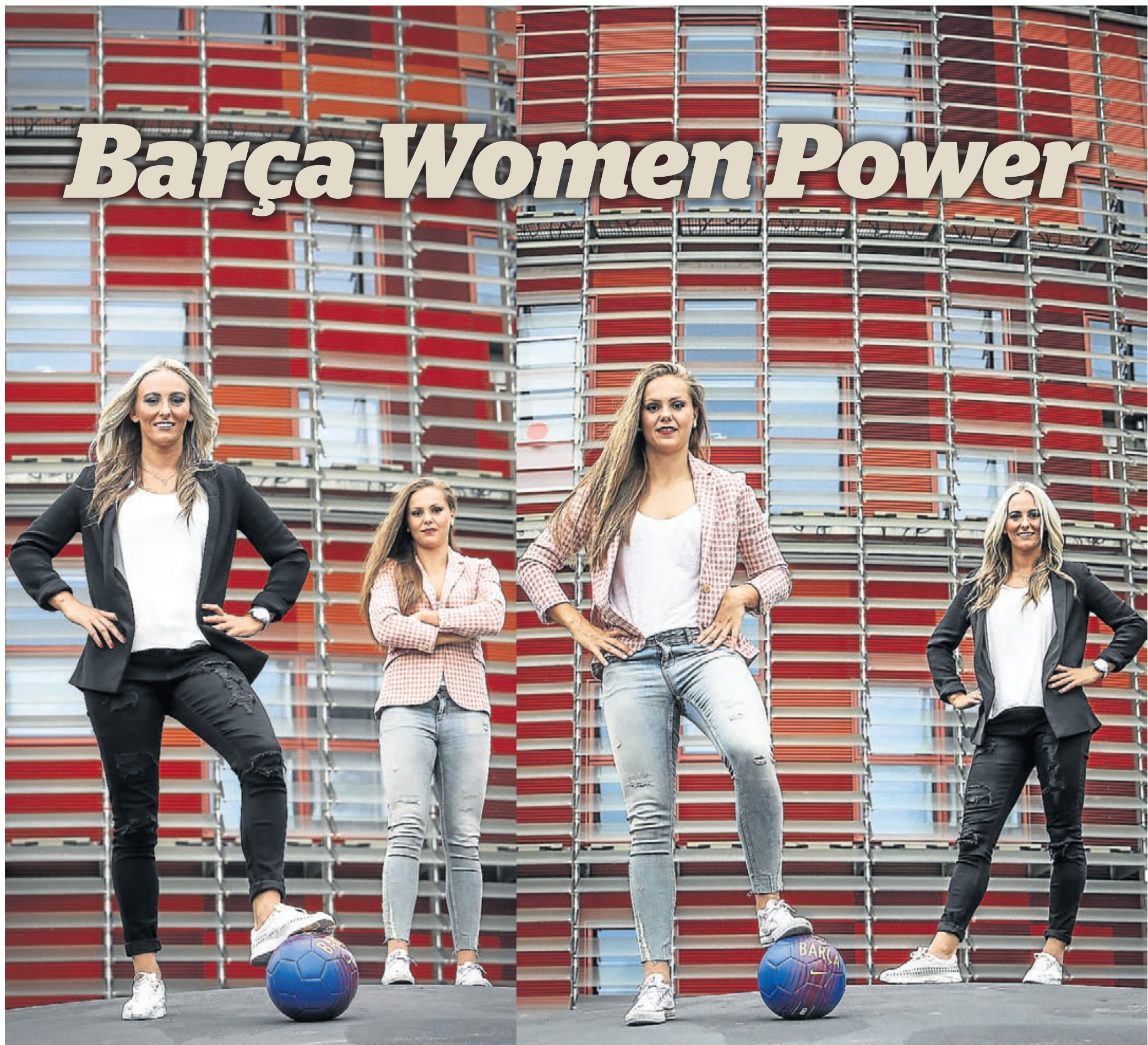
Apuntan alto

Una acaba de ser elegida la mejor jugadora de fútbol de Europa y la otra es todo un ídolo en su país. Mujeres deportistas que son un referente para muchos, cumplen hoy su sueño de jugar en el Barça



- NUTRISTYLE: Dieta energizante contra el cansancio
- EL BIBLIÓFILO: La mejor selección literaria para el nuevo curso
- EN FAMILIA: sumando pasos contra el colesterol

TONI DUGGAN & LIEKE MARTENS LAS DOS JUGADORAS INTERNACIONALES REFUERZAN LA PLANTILLA DEL BARÇA FEMENÍ ESTA TEMPORADA



Barça Women Power

FICHA TÉCNICA

Coordinación, textos y estilismo: **Carme Barceló**.
Fotografías: **Valentí Enrich**.
Localización: Torre Agbar, Barcelona.
Maquillaje y peluquería: **Cristina Platas y Sonia Martínez Montes para Acqua Perruquers**.
(Avda. Josep Tarradellas, 103. Barcelona. www.acquaperruquers.com)
Americana de Lieke Martens de **Mason's**



NutriStyle

Dieta energizante contra el cansancio



La reincorporación laboral, la bajada de las temperaturas, la vuelta al colegio o a la universidad... Tras el verano, el regreso a la normalidad sumado a otros factores pueden causar que nos sintamos especialmente cansados y decaídos. Mantener una alimentación saludable que nos aporte todos los nutrientes necesarios es clave para reactivar el cuerpo y darle la energía que necesita para sobrellevar el día a día. En el mercado existen una gran variedad de suplementos vitamínicos que resultan eficaces, pero sin duda el remedio más natural y el que nos dará mejores resultados es introducir pequeños cambios en nuestros hábitos nutricionales diarios.

PROHIBIDO SALTARTE EL DESAYUNO. “Los especialistas no nos cansamos de repetirlo: el desayuno es la comida más importante y determinará en gran medida cómo nos sintamos durante el resto del día”, afirma Gemma Miranda, responsable de la Unidad de Nutrición y Dietética de Clínica Opción Médica. Un buen desayuno debería estar compuesto siempre por cereales, lácteos y una buena dosis de proteínas.

PICAR ENTRE HORAS no solo está permitido, sino que es de lo más recomendable. Para proporcionar energía constante durante toda la jornada es importante dar a nuestro cuerpo las dosis de combustible necesario. Para ello, se aconseja realizar al menos 4 ó 5 ingestas diarias en menor cantidad y procurar no estar más de 4 horas sin tomar ningún alimento. Lo mejor para los tentempiés de la mañana y la tarde es una buena pieza de fruta fresca, un yogurt o un puñado de frutos secos que, además, nos ayudarán a reducir los niveles de colesterol malo.

LIMITA EL CONSUMO DE BOLLERÍA INDUSTRIAL y cafeína. Tanto

el azúcar como la cafeína lo que hacen es proporcionar un ‘chute’ de energía inmediata a nuestro organismo, pero al poco tiempo esta euforia desaparece y es substituida por una mayor sensación de cansancio si cabe. Además, la bollería no es la opción más saludable porque su nivel nutritivo es muy bajo y su cantidad de azúcares y grasas demasiado alto. Por no hablar de esos kilos de más que ganamos en cuestión de días si abusamos de ella.

INCORPORA MÁS ALIMENTOS INTEGRALES a tu dieta. La principal característica de los productos integrales es que, además de ser más nutritivos y aportar una mayor cantidad de fibra, son alimentos ricos en hidratos de carbono de absorción lenta. Con ello, además de saciar nuestro apetito, conseguimos un flujo de energía estable que permanece durante más tiempo.

APUESTA POR LAS PROTEÍNAS, las frutas y las verduras frescas. Es importante añadir una ración de proteínas en cada comida como por ejemplo 100g de carne magra, 150g de pescado blanco o azul o dos huevos. Respecto a las frutas y las verduras, opta por consumirlas crudas o cocinadas al vapor con el fin de preservar todos sus nutrientes esenciales.



CARME BARCELÓ

VALENTÍ ENRICH
FOTOS

Wow! ¡Es el Barça el que me llama!. Me emocioné. ¡Que inmenso honor supone estar aquí!. A Toni Duggan también le sonrían los ojos. Disfruta de cada minuto de su vida y se le nota. Mira al cielo. La Torre Agbar es azul y grana. Como ella. Ha tenido un flechazo con Barcelona. Espera que termine el reportaje para ir con una amiga a tapear al Born. Aunque, eso sí, echa de menos “un plato típico de Liverpool, el ‘scouse’, que es similar a un estofado y que mi abuela cocinaba de maravilla. Ahora es mi pareja el que ha cogido el relevo y la verdad es que le sale muy bien”.

Ríe feliz junto a su nueva compañera, Lieke Martens, que sufre mirando el reloj por si no llega “a mi primera clase del Master in Football Business del Johan Cruyff Institute en el Camp Nou”. La compararon al astro holandés “por una jugada contra Bélgica en el Europeo. Dijeron que realicé un movimiento idéntico”. No hace ni dos semanas que se subía a un podio junto a Cristiano –“fue muy agradable conmigo pero no hablamos demasiado, la verdad”- al ser elegida la Mejor Jugadora de Europa. Auténticas estrellas del fútbol femenino, su sencillez desmonta. “El Barça es un gran club con gente muy maja –coinciden las dos-, nuestras compañeras nos están ayudando mucho a adaptarnos y nos gusta el fútbol que quieren jugar aquí”. Recién aterrizadas, ambas están felices de coincidir en los pasillos con Messi. “Un héroe” para Martens y “el dios del fútbol” para Duggan. Crean que “el fútbol femenino y masculino no se pueden comparar porque ellos llevan muchos años de ventaja, aunque nuestro nivel esté incrementándose muchísimo” y han contado “siempre con el apoyo de nuestra familia y amigos, a los que debemos todo”. Cogen sus bolsos –en el de Toni no falta nunca un *eye liner* que también utiliza en el campo- y su música –a Lieke le encanta Beyoncé y a la jugadora inglesa, Emeli Sande y James Bay- y se despiden entre besos, abrazos y fotografías compartidas en sus cuentas de Instagram. Puro poderío.

El bibliófilo

Si el verano te ha servido para devorar más libros de lo normal, **que la vuelta a la rutina no te haga perder el hábito.**

Te proponemos grandes historias, novelas trepidantes y consejos saludables.



Cuentos de buenas noches para niñas rebeldes. Historias de grandes mujeres que cambian el mundo. Récord de crowdfunding. Elena Favalli y Francesca Cavallo. Ed. Destino



Alimenta bien tu cerebro. Nuestra salud cerebral depende de cómo nos alimentamos y así lo expone el chef y neurólogo Miguel S. Romera. Ed. Cúpula



Come bien hoy, vive mejor mañana. Conoce la relación que existe entre lo que comemos y lo que padecemos. Dr. Henry Joyeux. Ed. Planeta



El hombre que perseguía su sombra. Quinta entrega de la saga *Millennium* con Lisbeth Salander en el centro del huracán. David Lagercrantz. Ed. Destino



Cree en ti. El poder de transformar nuestra vida reside en cada uno de nosotros. Conoce la experiencia personal de su autora, Rut Nieves. Ed. Planeta



EN FAMILIA

Sumando pasos contra el colesterol



La Fundación Española del Corazón (FEC) y Danacol suman esfuerzos para reducir esta afección que aumenta en periodo vacacional

El verano es el momento idóneo para divertirse y descansar, apartando las preocupaciones que venimos sufriendo a lo largo del año. Sin embargo, en nuestra vuelta a la rutina durante el mes de septiembre, los excesos de las vacaciones a menudo tienen como consecuencia un aumento del colesterol, un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares.

Según el estudio ENRICA, la mitad de la población española tiene el colesterol alto, pero sólo el 46% es consciente de ello y toma medidas para reducirlo. Por ello, Danacol ha sumado esfuerzos con la Fundación Española del Corazón (FEC) en el "Mes del Corazón", con el objetivo de concienciar a la población sobre la necesidad de actuar para reducir el colesterol alto, que en vacaciones puede aumentar hasta un 10%. Esta semana, Danacol presentó junto con la FEC la iniciativa "Paso a paso con corazón" en un evento que contó con dos padrinos de excepción: Bertín Osborne y Fabiola Martínez. El matrimonio, que también protagoniza la nueva campaña de publicidad de la marca de Danone, sumó los primeros pasos a la causa y se comprometió a seguir haciéndolo a lo largo del "Mes del Corazón". Con este gesto se busca dar apoyo a la FEC en la recaudación de fondos destinados a la investigación de enfermedades cardiovasculares. Sumando esfuerzos, o mejor dicho, "pasos" Danacol aspira a demostrar que, con trabajo en equipo y el apoyo de nuestro entorno, se puede luchar contra el colesterol alto. Por ello, la marca se ha propuesto sumar 250.000 km y donar 10.000 euros en apoyo a la FEC.

Todos pueden sumarse a esta causa. Sólo es necesario descargar la aplicación de iWopi, registrarse y vincularla a una App compatible para contar los pasos. Así, todos los pasos que los participantes acumulen podrán ser "donados" a la iniciativa.



Bertín Osborne y Fabiola Martínez protagonizan la campaña de Danacol y se suman al 'Mes del Corazón'. La pareja apoya a la FEC en la recaudación de fondos destinados a la investigación de enfermedades cardiovasculares



SPORT & STYLE

Directora:
Carme Barceló

Email:
sportstyle@diariosport.com

Teléfono:
93 227 94 00

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle_



@sportstyle15

Un aliado para nuestro corazón

Danacol reduce el colesterol alto hasta un 10% de 2 a 3 semanas de forma 100% natural gracias a los esteroides vegetales, que reducen la absorción e impiden que el colesterol sea asimilado por el cuerpo. Un Danacol al día es el complemento perfecto para llevar una vida sana, basada en una alimentación cardiosaludable y la práctica regular de ejercicio moderado. El pequeño gesto de incluirlo en la dieta supone una gran ayuda para nuestro corazón, siempre y cuando se tome cada día y no solo después de los excesos.

