



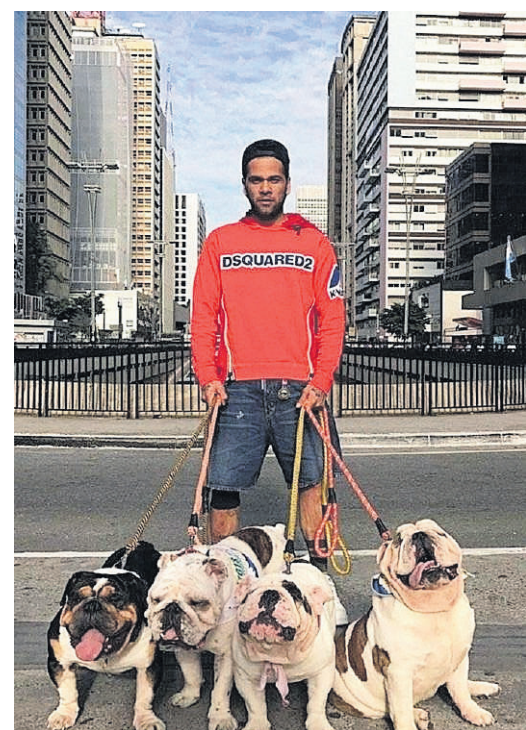
**SPORT STYLE** SUPLEMENTO DE ESTILO DE VIDA DE **DIARIO SPORT**

● ZONA VIP: Todo sobre la Gala 'El Culer de l'Any' ● FITNESS ● EN FAMILIA: Plan cardiosaludable a un click de distancia

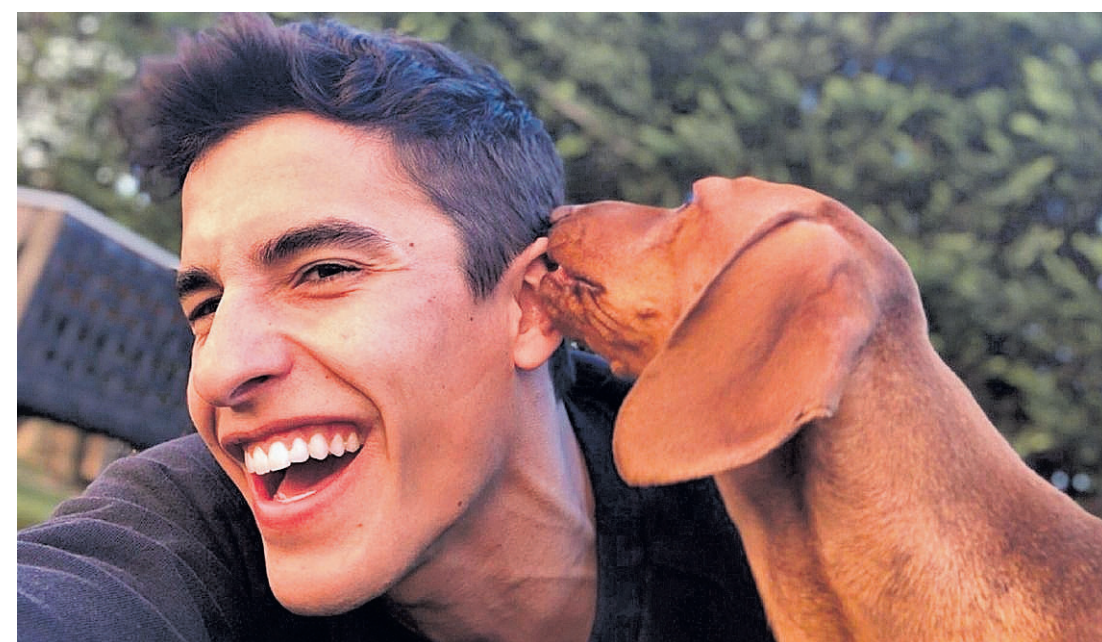
# Mejor amig@

Un animal de compañía supone una fuente de cariño inagotable. Y también de responsabilidad. Muchos deportistas comparten en sus redes sociales el amor por sus mascotas. Una forma de proyectar valores más allá del terreno de juego.

**MEJOR AMIG@. ▶ LOS DEPORTISTAS MUESTRAN EN SUS REDES SOCIALES SU AMOR POR LOS ANIMALES**



**Marc Márquez** y su teckel Stich



**Alves** y sus bulldogs franceses



**Neymar** y su golden retriever Póker

**Rakitic** y su labrador



**Laia Sanz** y su perra adoptada Cas



**Puyol** y su pastor alemán adoptado Simon

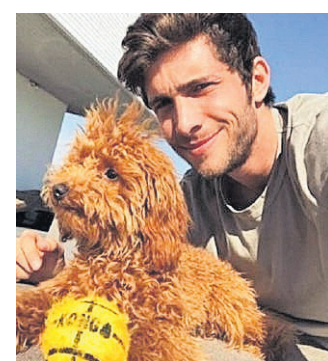
# Amor incondicional

**F**avorecen la empatía. Despiertan emociones. Reducen el sentimiento de soledad. Nunca te abandonan. Son fieles hasta el último día de su vida. Se entregan de forma incondicional. Son, en definitiva, el mejor amigo que uno puede tener.

Los deportistas muestran a diario en sus redes sociales su cariño por los animales que conviven con ellos. Uno de los perros más famosos del mundo es **Hulk**, el dingo de Burdeos de **Messi**, regalo de su esposa. El can, que por su constitución y peso precisa realizar ejercicio físico intenso a diario, entrena con su dueño y el resto de su familia. **Leo** adora a **Hulk** y también a su otro perro, más 'manejable', con el que se están criando sus hijos. Los expertos aseguran que tener un ser vivo que depende de nosotros nos hace sentir útiles y responsables, características especialmente importantes en edad infantil. Y muchas veces, estas características surgen de manera innata. Según el estudio de **Fundación Affinity de niños y animales**, un 90% de los niños dedicaría parte de su tiempo a cuidar a su animal; un 80% daría su juguete favorito por él y un 75% se levantaría temprano para pasearlo. Los animales de compañía favorecen la empatía. Si desde pequeño convives con una mascota, es muy probable que de mayor seas más respetuoso y sensible con ellas y las personas.

A **Marc Márquez**, **Mireia Belmonte**, **Sergi Roberto**, **Marcelo**, **Cristiano Ronaldo**, **Isco** **María Vasco** les separan los colores pero les une el deporte y su amor por los animales. Todos y todas promueven valores como el cariño, la generosidad y, como en el caso de **Puyol** y **Sergi Roberto**, la importancia de la adopción.

**Sergi Roberto** y su poodle toy adoptado Baloo



**Marcelo** y su terranova Lola



**María Vasco** y su braco de Weimar



**Cristiano** y su perro



**Mireia Belmonte** y su westie London



**Saúl Ñíguez** y sus perros



**Isco** y sus labradores

## GALA CULÉ DEL AÑO 2019 Emoción culé

El Auditorio 1899 acogió el jueves un evento único que será el primero de muchos. La Gala 'Culé del Año' reunió a barcelonistas de todos los ámbitos que no quisieron perderse la entrega de premios más emocionante. **Eric Abidal**, secretario técnico del FC Barcelona, recogió el galardón que le acredita como 'Culé del Año' por ser el mejor abanderado de los valores del Barça. Las nadadoras **Jessica Vall**, **Erika Villaécija**, **Berta Ferreras** junto a **Pau Ribes**; la modelo y presentadora **Elsa Anka**; los exjugadores **Olmo**, **Salva**, **Chapi Ferrer**, **Moratalla** y **Amor**; el capitán del equipo de balonmano **Víctor Tomás**; **Josep Maria Minguella** y **Gabriel Masferrer**, entre otras, aplaudieron y se emocionaron con los discursos de **Nujeen Mustafá**, **Rodrigo Messi**, el propio **Abidal** y el recuerdo de **Ernest Folch**, director de Sport, de la injusticia que está sufriendo **Sandro Rosell**.



### Fitness

## Mireia Belmonte enseña natación

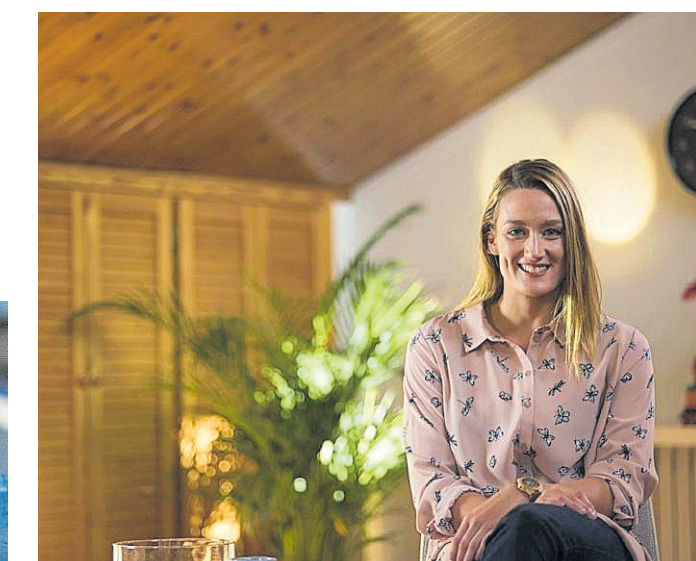
La nadadora y su entrenador explican los beneficios de este deporte en un curso on line



La natación es un deporte recomendado para todas las edades, debido al gran número de beneficios que su práctica proporciona, desde favorecer una mejor condición física hasta reducir el estrés y mejorar la capacidad pulmonar. Por todo ello, los médicos suelen recomendarla en más del 80 % de los casos. La nadadora **Mireia Belmonte**,

campeona olímpica en 200 metros mariposa en Río 2016 y ganadora de 24 oros, 19 platas y 7 bronces entre Juegos Olímpicos, mundiales y europeos, junto a su equipo técnico, ha realizado un curso online sobre natación denominado "**Mireia Belmonte enseña natación**" con **Unycos**, la primera plataforma española en la que los mejores deportistas y

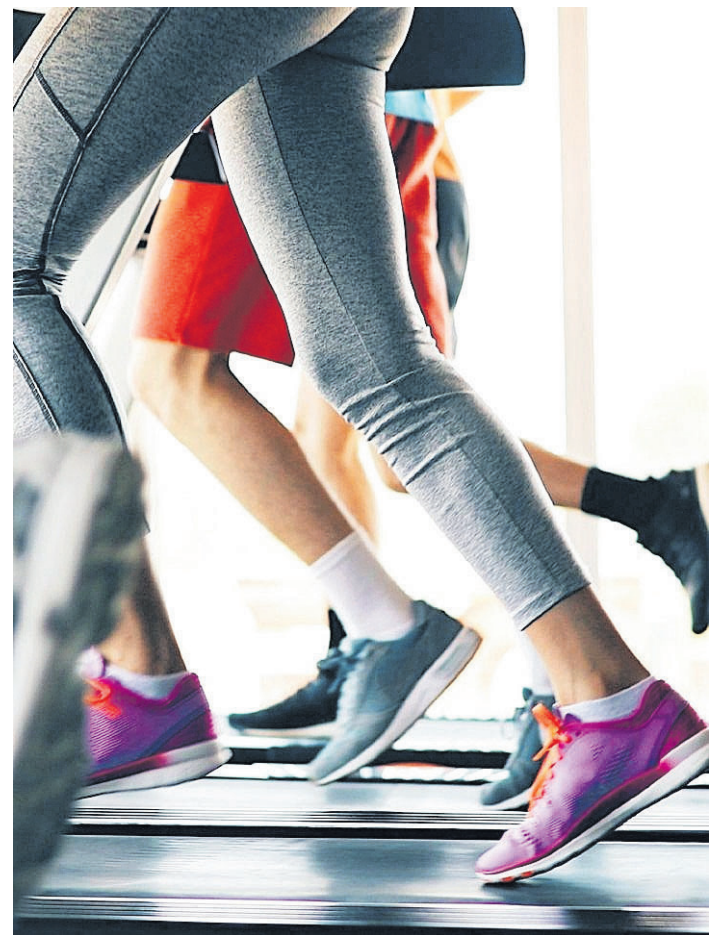
artistas mundialmente reconocidos muestran todos sus conocimientos, consejos y experiencias. El curso tiene una duración de más de 3 horas de vídeo y contiene ebooks, tareas y test para poner a prueba todo lo aprendido y grabaciones de 360º. Se trata de una oportunidad única para descubrir las claves técnicas y técnicas de este deporte explicadas



por **Mireia Belmonte**, **Fred Vergnoux** –su entrenador–, **Javier Argüelles** –preparador físico en agua y en seco–, **Miguel Cabezas** –nutricionista– y **Raúl Arellano** –biomecánico y catedrático de Ciencias del Deporte–. Frente a los deportes de contacto, la natación presenta la ventaja de generar un bajo riesgo de lesiones. Según la campeona olímpica

**Mireia Belmonte** y su equipo, algunos de los beneficios principales que ofrece este deporte son: **1.** Al ser una actividad que desarrolla los músculos de todo el cuerpo, mejora al mismo tiempo la elasticidad y fortalece las articulaciones. "Al flotar por el agua, es más agradable para las articulaciones y para músculos que otros deportes de contacto. Es una disciplina suave", afirma **Belmonte**.

**2.** A diferencia de otros deportes aeróbicos como el atletismo o la bicicleta, aumenta la flexibilidad y favorece la coordinación y agilidad. **3.** Nadar ayuda a tener un mejor equilibrio y, al mismo tiempo, a conseguir un tiempo de reacción más eficiente y rápido. **4.** Es un ejercicio que ayuda a controlar el estrés, la ansiedad y a elevar el estado de ánimo. Según la nadadora, contribuye "a mejorar la confianza en uno mismo y a desarrollar nuestra independencia". Y al tratarse de un deporte individual, "permite centrarse en uno mismo, reflexionar y desconectar del día a día", afirma **Vergnoux**. **5.** Es un deporte recomendable para todos los grupos de edad. Desde los más pequeños hasta los ancianos pueden beneficiarse de su práctica. **6.** Junto con una correcta alimentación e hidratación, favorece el sueño reparador y el descanso.

**En familia**

# Plan cardiosaludable a un click de distancia!

**S**eguir una alimentación variada y equilibrada, practicar ejercicio físico, mantener el peso corporal adecuado y no fumar son gestos fundamentales para alcanzar y mantener niveles saludables de colesterol. Para facilitar esta tarea, **Danacol** ha lanzado en su página web ([www.danacol.es](http://www.danacol.es)) un plan cardiosaludable que permite planificar estas rutinas de forma ágil e intuitiva en cinco sencillos pasos. Para desarrollar esta plataforma, la marca de lácteos reductores del colesterol de **Danone** ha contado con la colaboración de la **Fundación Alicia**, una entidad que innova y trabaja para mejorar la alimentación de las personas. Sus expertos han creado un menú semanal cardiosaludable para facilitar la reducción

del colesterol alto. Las recetas del plan se han desarrollado siguiendo las recomendaciones oficiales marcadas por el **Instituto Catalán de la Salud (ICS)** y la **Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC)**. Todas las propuestas incluyen fotografías, listado de ingredientes, pasos a seguir, nivel de complejidad y tiempo de preparación, así como una valoración nutricional de cada receta. Además, y para completar el plan, se incluye una tabla de sencillos ejercicios y estiramientos a escoger como paso previo a la descarga del plan cardiosaludable en formato semanal. Este plan deberá ser siempre revisado por un médico, pero, con unos pocos clicks, busca ayudar a llevar una alimentación y un estilo de vida cardiosaludable.



## Nuevo Kéfir arándanos

El kéfir es un alimento unido de forma muy especial a la historia de **Danone** ya que fue uno de los primeros que la empresa empezó a producir cuando comenzó su actividad en la Barcelona de principios del siglo XX. Su objetivo era hacer accesible a la sociedad local ese lácteo fermentado típico del Cáucaso.

**Danone** arranca el año de su centenario, presentando una nueva variedad de **Kéfir Danone**. Kéfir arándanos está disponible en botellines individuales de 265 ml y contiene 4,1g de proteínas por envase, ayudando al mantenimiento de los músculos. Es un formato ideal para disfrutar en cualquier momento, como merienda o tentempié, antes o después del entrenamiento, en el gimnasio... Refrescante y sabroso, ¡una nueva opción para disfrutar los beneficios de los lácteos!



SPORT  
&  
STYLE

**Directora:**  
Carme Barceló

**Email:**  
[sportstyle@diariosport.com](mailto:sportstyle@diariosport.com)

**Teléfono:**  
932279400

**SÍGUENOS EN:**



[sport.es](http://sport.es)



[@sportstyle](https://twitter.com/sportstyle)



[@sportstyle15](https://www.instagram.com/sportstyle15)