

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

Trader,  
conferenciante,  
perico confeso  
y deportista  
que no conoce  
límites. Así  
es uno de los  
hombres más  
influyentes  
del mundo.

**JOSEF AJRAM**

# **La bolsa y la vida**

**JOSEF AJRAM** TRADER, CONFERENCIANTE, PERICO Y DEPORTISTA SIN LÍMITE

# “Todo está en tus manos”



**CARME BARCELÓ**  
@carmebarcelo  
**CRISTINA GONZÁLEZ** (Fotos)

La frontera entre la locura y la cordura es la línea en la que, probablemente, sitúa su límite. O lo que es lo mismo, ese trazo es tan fino, tan fino que prácticamente no existe. En la Bolsa, en la bicicleta y en la vida, Josef Ajram carece de corsé, le pone velocidad a la valentía y a la inmodestia y saca lo mejor de los demás desde el conocimiento de uno mismo. Dice lo que piensa de todo y de todos. Entre risas, se define “políticamente incorrecto y futbolísticamente preocupado”. Españolista confeso, verá en Jaen -donde está compitiendo- el partido de los suyos esta tarde ante el Deportivo. “Los jugadores tienen que creerse que son capaces de levantar ésto. Su proble-

ma es de confianza. No hay que mirar hacia abajo y agobiarse con el puesto que ocupan en la tabla. Deben mirar arriba y creérselo. pero la dinámica es complicada”, reconoce Josef. Le apasiona hablar de fútbol y aplica algunas de sus máximas al deporte. “No estamos preparados para perder, ese es el problema y la historia de grandes fracasos. Hay que tener la humildad suficiente para saber que nos podemos equivocar, aunque seamos la bomba y hayamos conseguido lo más grande”, afirma. Catedrático en trabajar la fortaleza mental, a Ajram se lo rifan las multinacionales para dar conferencias sobre el tema. Considerado por la revista Ask Men uno de los 49 hombres más influyentes del mundo, sus increíbles registros deportivos y ese “no limits” que lleva grabado en la piel y en la per-

**“¿Espanyol? Los jugadores deben creerse que son capaces de levantar esto”**

sonalidad le convierten en un gurú de la superación. Está a punto de publicar un libro con “esas 100 frases tan bonitas que todo el mundo pone en las redes sociales y que consiguen muchos ‘likes’ pero que luego no sabes aplicar cuando vas al Mercadona”. Elijo una al azar. “La suerte en la vida se llama: creer en ti”. Y Josef le da contenido. “El otro día tenía delante a un

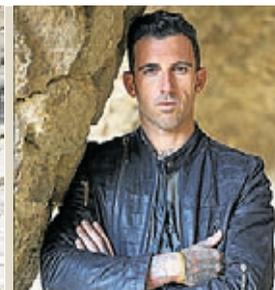
grupo de personas a las que pregunté: ‘¿En qué eres muy bueno?’. Y nadie levantó la mano. Mal. A mí no me sirve aquello de ‘que lo diga otro’. No. Me lo tienes que decir tú, decírtelo a tí mismo, por poco que te parezca. Eso es creer en tí”. A partir de aquí, “ya todo está en nuestras manos. La toma de decisiones es personal e intransferible y si eres fuerte mentalmente,

El Pórtico de la Lavandera, un espacio mágico y tranquilo del parc Güell que gustó especialmente a Josef Ajram

crees en tus posibilidades, te fijas metas a corto plazo, asumes que el esfuerzo y el sacrificio forman parte del plan y que los errores se convierten en un aprendizaje, difícilmente te irán las cosas mal”. Sentado en una terraza del parc Güell, Josef se toma el tercer café de un día que él ha calificado como “soñao”. Esto significa “despertarme en casa y no en un hotel.

## MAKING OF

Realizar un shooting en el parc Güell significa compartirlo con centenares de turistas. No fue tarea fácil conseguir una foto sin personal de fondo pero lo conseguimos a cambio de convertir a Josef en fotógrafo ocasional de japoneses. “¿Quién es?”, preguntaron. “The special man”, respondimos. Porque lo es.





**EMPIEZA EL PRÓXIMO 13 DE MARZO EN SUDÁFRICA**

## La Absa Cape Epic, el enésimo reto de Josef

Por tercer año consecutivo, Josef Ajram participará en la Absa Cape Epic Route, una de las pruebas ciclistas por etapas más extremas de Mountain Bike de todo el mundo. Como en las anteriores citas, esta competición por parejas arrancará desde Ciudad del Cabo, la ciudad que da nombre a la carrera. Serán un total de 647 kilómetros de los cuales unos 110 formarán parte de una nueva ruta desconocida hasta ahora por los corredores. También tendrán que hacer frente a un durísimo desnivel acumulado de 14.950 metros durante las siete etapas (más el prólogo) de las que consta la competición, lo que significa que por cada kilómetro recorrido se asciende una media de 23



metros. Ascensos, descensos, caminos por terrenos muy difíciles y paisajes de vértigo esperan a Josef Ajram en Sudáfrica.



Levantarme a las 7.30h y hasta las 10.30h dedicarme a la Bolsa. Trabajo con 20 personas, con casi todas on line. Después, bicicleta y a entrenar tres horas. Hoy, por ejemplo, haciendo unas series muy específicas en el Tibidabo. Comida de negocios, reportaje contigo, algunas llamadas de última hora y después, dedicación absoluta a mi familia".

### FICHA TÉCNICA

**Textos, coordinación y estilismo:** Carme Barceló  
**Fotografías:** Cristina González  
**Localización:** Parc Güell (Barcelona)  
**Peluquería y maquillaje:** Aurora Rodríguez para Acqua PERRUQUERS

### EVENTOS

#### Cócteles de autor en Doble

Manel Vehí, el coctelero de Cadaqués formado con los mejores chefs del mundo, acaba de desembarcar en Doble. La fiesta de inauguración reunió a más de 300 personas. Entre ellos, los chefs Joan Roca, Paco Pérez, Albert Adrià y vips como el Dr. Bonaventura Clotet, Joan Vehils, Marc Clotet y David Selvas.



#### Edurne, fan del boxing



La pareja de David de Gea es una fan del boxeo. la cantante lo descubrió en la presentación del anuncio de Cola Cao 0% en la que explicó que "practico este deporte con regularidad. El boxeo me ayuda a mantenerme en forma y me ha enseñado muchos Valores".

#### Los Beckham, en el front row del desfile de Victoria



La familia Beckham al completo no quiso perderse la nueva colección de Victoria en la Semana de la Moda de NY. Colores neutros combinados con blanco y negro, cortes impecables y diseños pensados para la mujer que trabaja fueron la propuesta de la diseñadora inglesa.



### MUY COOL

#### Hotel especializado en training



Especializados en la filosofía 'fresh people', Artiem Hoteles entiende la necesidad de sus clientes de no perder su rutina deportiva cuando viajan y por ello han creado la oferta de 'entrenamiento esporádico'. Iniciativa de lujo. [www.artiemhotels.com](http://www.artiemhotels.com)

#### Belleza 100% orgánica y natural

Este nuevo espacio barcelonés prioriza los tratamientos con productos naturales y orgánicos. Decorado con aires escandinavos, invita a la relajación y a las visitas sin prisa y ofrece tratamientos a domicilio. [www.the-spakitchen.com](http://www.the-spakitchen.com)



### SPORT & STYLE

Directora: Carme Barceló

Email: [sportstyle@diariosport.com](mailto:sportstyle@diariosport.com)  
Teléfono: 93 227 94 00



SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle\_



@sportstyle15

**EN FAMILIA**

# “En casa tenemos hábitos saludables”

La modelo Vanesa Lorenzo habló con Sport & Style de su estilo de vida, basado en combinar una alimentación sana, mantener alejada la tecnología durante las comidas, practicar deporte... y respirar.

**E**s una de las mejores tops españolas y un modelo a seguir en lo que a lifestyle se refiere. Vanesa Lorenzo, nueva imagen de Activia, es una fan del estilo de vida más saludable.

**¿Te sientes identificada con los valores de la nueva campaña de este producto?**

Sí, absolutamente. Me interesan mucho todas las técnicas que nos ayudan a sentirnos mejor y disfrutar más de la vida. Desde hace años me esfuerzo por aplicar esta filosofía del mindfulness en mi día a día, y por eso me hace mucha ilusión poder acompañar el lanzamiento de esta campaña con cuyos principios me siento totalmente identificada. Todos hablamos mucho de cuidarnos, pero la realidad es que los hábitos que tenemos no ayudan... Tomar conciencia de lo que queremos cambiar es el primer paso para hacerlo.



**¿Aplicas técnicas como el Mindful Eating en tu vida familiar y de pareja?**

Va muy en la línea de las técnicas

**“Me esfuerzo por aplicar la filosofía del mindfulness en mi día a día y el de mi familia”**

y corrientes que me interesan. Me gusta respetar el momento de la comida y disfrutarla. En casa tenemos hábitos de alimentación saludable e intentamos no estar rodeados de tecnología cuando comemos. Pienso que la respiración es la base de todo. Para mí es la herramienta más poderosa que tenemos al alcance de todos y aprender a utilizarla puede cambiarte la vida. Es bestial cómo algo tan simple como la respiración puede tener la capacidad de con-

trolar y dirigir tu mente para cambiar estados o emociones que te son perjudiciales.

**Sabemos que eres una amante del yoga pero... ¿practicas alguna otra actividad complementaria sola o en pareja?**

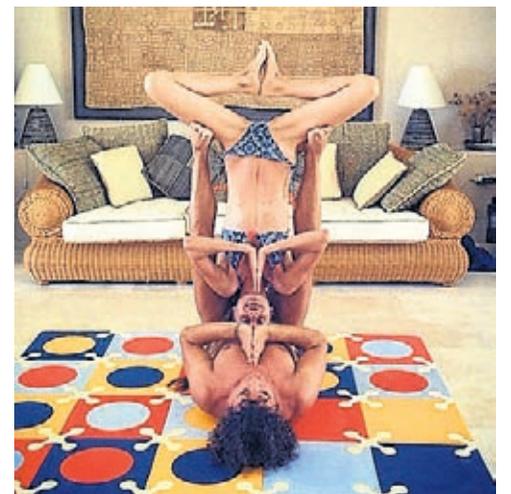
Soy muy activa y deportista. Me encanta el yoga, pero también me gustan otras actividades, como una buena clase de spinning, musculación, salir a correr. También me apunto a cualquier

actividad física en compañía, es mucho más divertido.

**¿Te gusta disfrutar de las comidas?**

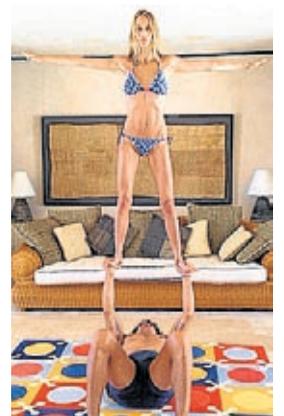
Sí, me encanta. Comer es un acto que va mucho más allá del alimentarse. Tomar conciencia y conectarse con uno mismo te ayuda a identificar el qué y el cómo debes comer. Aplico esta idea en mi día y día y en mi entorno familiar.

**CON PUYOL COMPARTE SU PASIÓN**



## Yoga acrobático en pareja

Fan del yoga, Vanesa Lorenzo comparte su pasión por esta actividad con su pareja, el exblaugrana Carles Puyol. Hace dos veranos causaron impacto las fotografías que compartieron en sus redes sociales practicando acroyoga, una variante del yoga de gran complejidad que fusiona las asanas clásicas con acrobacias y expresiones artísticas.



## Activia y el Mindful Eating

Activia, la marca de Danone más vendida en el mundo, presentó esta semana su nueva campaña de comunicación basada en los principios del mindful eating. “Volvamos a disfrutar de las comidas” tiene como objetivo transmitir la importancia de preservar el espacio de las comidas como un momento clave para el disfrute y el bienestar, evitando distracciones e interferencias como las que producen

la tecnología o la realización de otras tareas a la hora de comer. Un estudio reciente demostró que 8 de cada 10 españoles está pendiente del móvil cuando se sienta a comer. El acto contó con la presencia de Elisabet Alsina, Brand Manager de Activia; M<sup>a</sup> Pilar Casanova, coach de Mindful Eating y Vanesa Lorenzo, madrina del evento.

