

SPORT&STYLE SUPLEMENTO DE
ESTILO DE VIDA DE DIARIO SPORT

**DANIELA
OSPINA**

Muestra y demuestra

Ex jugadora internacional de voleibol, licenciada en Administración de Empresas, hermana de David Ospina y ex esposa de James, esta deportista nata ha creado una firma de ropa con la que pretende lanzar un mensaje de empoderamiento femenino. Hablamos con ella de igualdad, de fútbol y de estilo de vida. Una persona 10.

- ZONA VIP Eventos, celebrities y solidaridad
- FITNESS Incorpora el Pilates a tu vida
- ESPACIO FOODIE Paella Chef



DANIELA OSPINA LA EX JUGADORA INTERNACIONAL DE VOLEIBOL, EX ESPOSA DE JAMES Y HERMANA DEL PORTERO DAVID OSPINA, HA CREADO



“Las mujeres de llenarnos de **an**”



CARME BARCELÓ
CARLOS ARANGUREN FOTOS

Cuando se licenció en Dirección y Administración de empresas lo tuvo claro: su primer proyecto estará vinculado a sus grandes pasiones. “El deporte es mi vida -reconoce **Daniela Ospina**-. Desde muy pequeña he entrenado a diario y aún hoy sigo haciéndolo. Junto a mis padres, es lo que más valores me ha aportado. Saber sufrir, saber ganar, saber perder... El espíritu de lucha, la disciplina y el esfuerzo que me dio el voleibol y mis horas y horas en el gimnasio me han servido y me sirven en mi vida diaria. Porque nadie te regala nada”. Y así fue como nació **Dan-five** hace algo más de un año, “una colección apta para cualquier mujer, muy global, adecuada para practicar deporte y para ir cómoda durante el día”. **Dani** quiso que la firma emitiera un mensaje muy claro “de empoderamiento, de valentía. Las mujeres tenemos que trabajar mucho y duro para demostrar nuestro valor y a veces nos venimos abajo, yo la primera. Por eso creo que debemos amarnos mucho y llenarnos de amor propio. Entre nosotras tenemos que ayudarnos y unirnos para conseguir cosas”. Su presencia en las redes sociales, con casi seis millones de seguidores en Instagram, le sirve “para dar a conocer este mensaje y para escuchar a otras mujeres que me escriben por privado contándome sus problemas, a veces gravísimos. Creo en nuestra fuerza y lucho por la igualdad”.



“ **Mi hermano David Ospina es muy ágil y excelente en el fútbol. ¿James? Un jugador con mucha fuerza, nunca le quedará grande ni...**”

PASIÓN POR EL FÚTBOL. Desde niña, el fútbol formó parte de su día a día. “Mi hermano **David**, actual portero del Napoli -explica- empezó a jugar a los 4 años. Hasta hoy, seguimos hablando a diario de todo. En nuestras conversaciones comos sus partidos y hacen crítica. Vivo el fútbol desde tro casi desde que nací y le crecer junto a un balón. Es un ero muy ágil, excelente en



Fotografías:
IG: @aranguren
(www.carlosaranguren.com)
Localización:
Barlovento,
Total look de:
Daniela Ospina

LA FIRMA DE ROPA DEPORTIVA DANFIVE

“Gobernamos nuestro propio cuerpo”



“El voleibol es mi gran amor deportivo. Me ha inculcado

Dani conoció el voleibol “a los 9 años. Era una niña muy activa y enseguida me apunté con mi hermano a jugar a fútbol. A mi madre no le pareció el deporte más adecuado para mí, probé el basket y cuando conocí el voleibol, me encontré con mi gran amor. Jugué con la selección de **Antioquia** y después con la de **Colombia**. Me ha ayudado mucho para la vida. Disciplina, constancia y valores que al final aplicas en todo”. Cuando llegó a España se enroló al **VP Madrid**, “un gran equipo de 2ª División que me acogió con mucho cariño y con el que ascendimos a Primera. Iba con mi niña, que tenía un año, a los entrenamientos y entre todos me ayudaban a cuidarla. Una de las experiencias más bonitas de mi vida”

Ospina es un portero en el uno contra uno. La magia al que ningún equipo”

Comentarios...
contra uno y que maneja muy bien los tiempos”. También su ex marido y padre de su gran pasión, su hija **Salomé**, es un referente futbolístico para ella. “**James** es un gran jugador que encaja muy bien en cu-

quier club. Ninguno le quedará nunca grande. Es muy técnico, con mucha magia y muy disciplinado. Cuando el esférico está en sus pies, puedes esperar que suceda cualquier cosa. **James** es perfecto para cualquier equipo al que le guste tener el balón”. Tanto él como su hermano “son jugadores de referencia para Colombia. En mi país vivimos la selección intensamente, como una fiesta o como un drama. El fútbol es parte de nosotros. En mi casa, por ejemplo, siempre tengo la televisión

en marcha y lo único que verás son partidos de fútbol”.

VOLVER A ESPAÑA. Los años que el colombiano jugó en el Real Madrid, a ella le sirvieron para estudiar, criar a su hija “y amar esta ciudad y este país. Mi proyecto es volver a vivir en Madrid muy pronto, traer aquí mi firma de ropa deportiva y vincularme de uno u otro modo de nuevo al fútbol y al deporte”. Lo hará. Porque no solo muestra. Ella es de las que se lo curra y demuestra.

Compañeros, amigos y ex cuñados. **James y David Ospina** comparten su amor por el fútbol y la pasión por la selección de **Colombia**. Ambos son referentes en su país y sus seguidores en las redes sociales se cuentan por millones.



FICHA TÉCNICA

Carlos Aranguren
Fotógrafo
(www.carlosaranguren.com)
Trabaja en **Beter Sports Club** (C/ Alameda, 1. Pozuelo de Alarcón, Madrid) y es la colección **Danfive by Danfive**.

Fitness

Siete beneficios del Pilates que desconocías (hasta ahora)

1. CONOCER TU CUERPO: la principal característica del Pilates es la conexión que se crea entre cuerpo y mente, gracias al trabajo muscular y la respiración. Con estos ejercicios cada persona es más consciente de sus limitaciones físicas y también mejora su flexibilidad.

2. BENEFICIOS TERAPÉUTICOS: el Pilates es un método indicado para personas de todo tipo de condición física, ya que todos los ejercicios se pueden amoldar a la capacidad de cada cuerpo. Es adecuado para personas que padecen algunas enfermedades articulares o musculares, ya que ayuda a fortalecer las extremidades del cuerpo.

3. MÁS FUERZA Y ELASTICIDAD: si hay dos beneficios claros de practicar Pilates son la mejora de la fuerza y de la elasticidad de todos los grupos musculares ejercitados.

4. DORMIR MEJOR: realizar sesiones de Pilates ayuda también a conciliar mejor el sueño gracias a la relajación que se alcanza mezclando las técnicas de respiración y fuerza. Aun así los expertos recomiendan no hacer estos ejercicios justo antes de ir a la cama ni con el estómago lleno.

5. EDUCACIÓN POSTURAL: los trabajos sedentarios o las horas de más en el sofá de casa pueden provocar dolencias en la espalda.



Con los ejercicios de Pilates trabajamos músculos de la espalda y del abdomen, algo que se traduce en una tonificación que automáticamente repercutirá en la postural corporal que adoptamos al sentarnos. Además, con el fortalecimiento de la espalda, conseguiremos caminar más erguidos.

6. ENTRENAMIENTO COMPLEMENTARIO: el Pilates se erige como una técnica complementaria perfecta para todas aquellas personas que hagan ejercicios cardiovasculares, como correr, nadar o el ciclismo.

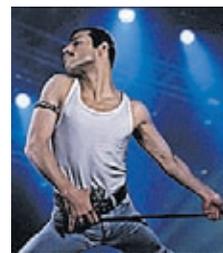
7. RELAX: practicar ejercicio genera endorfinas, unas hormonas que hacen sentirnos felices y enérgicos. Precisamente los ejercicios que propone el Pilates consiguen que la mente se despeje y consiga el mindfulness o atención plena para rebajar el nivel de estrés de nuestro cuerpo.



Zona Vip



65.380 cristales de **Swarovski** brillan en la película ‘**Bohemian Rhapsody**’ que se estrena en España el próximo 31 de octubre. La firma ha colaborado con el diseñador de vestuario **Julian Day** para crear varios estilos de rock usados por el reparto de la película.



La campeona de esquí adaptado, periodista y escritora **Irene Villa** participará en el congreso ‘**Vivete**’ el próximo 3 de noviembre en Ibiza.



71 Oyster Bar y La Perla es la doble propuesta para paladares sibaritas en el corazón del Eixample. Deliciosos productos del mar y, en la trastienda, una coctelería. (C/ Enrique Granados, 71)



El grupo **Lateral** incorpora nuevas opciones en carta entre las que destacan los espaguetis de calabacín con heura y el Kao vegano. Para los más tradicionales, cachopo de ternera asturiana con pimientos de padrón. Imperdible. (C/Consell de Cent, 329)



Espacio foodie



Paella chef

Quieres poner a prueba las habilidades en la cocina de tu familia, amigos o compañeros de trabajo? Apúntate al **'Paella Experience'** del restaurante Maná 75º

El restaurante **Maná 75º**, el espacio gastronómico con el mayor showcooking de arroces de Europa, presenta el **'Paella Experience'**, un concepto tipo Master-Chef dirigido a grupos de amigos, empresas o familias donde los participantes tendrán que poner a prueba sus dotes culinarias y cocinar un arroz delante de un jurado, que valorará su respectivo diseño, selección de ingredientes y proceso de elaboración.

En el caso de empresas y particulares, la competición consistirá en la elaboración de un arroz o paella por parte de los diferentes equipos participantes que posteriormente se presentará ante un jurado que seleccionará la propuesta ganadora. Cada grupo, identificado con delante de distintos colores, tendrá que seleccionar todos los ingredientes necesarios para crear su propuesta de arroz y elaborarlo desde cero para poner a prueba su destreza y cooperación. Todo el proceso se desarrollará bajo la atenta supervisión y asesoramiento por parte del jefe de cocina y su equipo. Finalmente, tanto al equipo ganador como al resto de concursantes se le hará



entrega del diploma que certificará su participación en el concurso.

En los grupos de familias serán los más pequeños los encargados de la preparación y realización de la paella. Primero se dará la bienvenida con la explicación de las reglas del concurso y a continuación se ofrecerá una master class práctica para que más tarde se preparen los diferentes arroces. En este caso, todo el equipo del restaurante también irá supervisando cada paso y asesorando a los pequeños cocineros para que sus guisos queden exquisitos. Final-

FICHA TÉCNICA

Abierto de Lunes a Domingo
de 13:00h a 23:00h
Tel. reservas: **93 832 64 15**
Passeig Joan de Borbó, 101 / Pl.
Rosa dels Vents
www.mana75.es



SPORT
&
STYLE

Directora:
Carme Barceló

Email:
sportstyle@
diariosport.com

Teléfono:
93 227 94 00

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle_



@sportstyle15

mente, se dispondrán todos los arroces junto a la comida degustación para que toda la familia pueda disfrutar de una fantástica comida en un ambiente familiar.

'Paella Experience' completa su propuesta con una copa de bienvenida y explicación del evento, la degustación de los arroces elaborados además de una ensalada de ventresca de atún, mejillones al vapor, calamares a la andaluza y postres. Un amplio surtido cervezas firmadas por **Estrella Damm** y una amplia carta de vinos completan la oferta.

MANÁ 75º Este establecimiento único está ubicado en el barrio de la Barceloneta, a escasos metros de la playa de Sant Sebastià, del hotel W y delante del futuro museo Hermitage de Barcelona. Se trata de un espacio gastronómico mágico lleno de vida, luz y color que une la fiesta y la alegría de los restaurantes de pescadores de playa con estética y productos de alta calidad.