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

Nadie como ella para avalar los beneficios del deporte más completo. En este mes de buenos propósitos físicos, tenemos como prescriptora de la natación a toda una campeona. Conócela en este reportaje exclusivo para Sport & Style

JÉSSICA VALL

Agua bendita

MARC CASANOVAS

JÉSSICA VALL LA NADADORA, MUY CULÉ, LOGRÓ UN BRONCE EN 200 M. BRAZA EN EL ÚLTIMO MUNDIAL DE NATACIÓN

Hasta donde el agua la lleve

CARME BARCELÓ
@carmebarcelo
MARC CASANOVAS Fotos

De 6 a 9 y de 14.45 a 19. Este es el horario de Xess empapada. En seco, cuenta los minutos como si fueran diamantes para disfrutar de su marido, su perro y esos amigos que le perdonan el no estar casi nunca disponible. Ya no es la eterna estudiante de Biomedicina ni una jovencita recién llegada al medio. Aunque, eso sí, Jéssica Vall sigue entrenando a sus 28 años como si fuera el primer día y dejándose la piel en el cloro. No acumula portadas ni photocalls. Es una 'curranta' del agua, el medio que la tiene enamorada y que prescribe a quien la quiera escuchar. "Es el mejor antiestrés que existe -afirma la nanadora- y lo recomiendo a todo el mundo. Desconectas de verdad, cambias de medio y te permite estar contigo mismo y con tus pensamientos". Muchos de los suyos se encaminan a Budapest, a ese Mundial que la espera este verano si consigue la mínima en abril. Atrás queda aquella medalla de bronce conseguida en Kazán que la elevó a los altares de este deporte y que le permitió sacar la cabeza en los medios. "Nos cuesta mucho conseguir visibilidad y la necesitamos para tener patrocinadores", explica Vall. La historia de siempre. La que escuchamos día tras día en boca de esos deportistas de élite que ganan medallas en disciplinas minoritarias pero que no se codean con Messi. "¿Leo? Uffff... Es el mejor. No hay otro como él. Soy muy culé y creo que Guardiola marcó un antes y un después. Su trabajo y su persona trascienden más allá del fútbol". Los partidos del Barça son la excusa "para quedar con mis amigos, a los que veo muy poco. Entienden mi dedicación a la natación pero a veces me siento culpable por no estar cerca cuando me necesitan".

Sacrificio. Esfuerzo. Entrega. Llegar a este shooting en metro después de entrenar desde las 6 de la mañana. Comerse un bocadillo corriendo en un bar para llegar al siguiente. Mañana, más de lo mismo. Ocupar el domingo, su único día de fiesta, en hacer coladas y pasar la aspiradora en casa. Y así, hasta el Mundial de Budapest este verano y hasta donde el agua la lleve. "Esperaba mucho más de los Juegos de Río y no pudo ser - se emociona al recordarlo-. Lloré dos días seguidos. No tenía consuelo ni de día ni de noche. Te juegas años en segundos y no lo conseguí". Su respuesta fue decirle "no" a las vacaciones. Llegó de Brasil y se puso a entrenar. "Soy extremadamente competitiva -dice Xess con contundencia- pero racional. He buscado siempre las mejores notas, las mejores marcas... Quiero seguir luchando y el próximo Mundial es mi objetivo". Jéssica Vall lo tiene más claro que el agua. Porque ella lo vale.

"Al volver de Río 16 lloré dos días seguidos. Ahora mi objetivo es el Mundial"

FICHA TÉCNICA

Localización: **Spa Hotel NH Collection Constanza** (Déu i Mata, 69-99. Barcelona)
Maquillaje y peluquería: **Cristina Platas** para **Acqua Perruquers** (Avda. Josep Tarradellas, 103. Barcelona)
Bañadores de **Arena**
Sudadera azul de **Gas**
Bomber estampada de **Kiabi**
Reloj de **Baby-G**

El deporte más completo

Los expertos de Arena, marca líder en natación, afirman que es una actividad muy completa, que involucra no sólo el sistema cardiovascular sino también, múltiples músculos, por ello, con su práctica podemos obtener muchas ventajas para nuestro cuerpo, y encontrar en ella una excelente estrategia para perder peso. Favorece la quema de grasas y contribuye a tonificar músculos y ganar masa muscular, lo cual sin duda ayuda a prevenir el tan temido efecto rebote o la flacidez tras la pérdida de peso. La nadadora nos da algunos consejos para practicar la natación y conseguir resultados óptimos:

1 **Entrenar a una intensidad moderada**, es decir, a un 60-70% de la frecuencia cardíaca máxima de cada uno.

2 **Entrenar a intervalos** para poder rendir más y consumir el glucógeno que queda para emplear después la grasa como sustrato. Para ello, lo ideal sería nadar durante cinco minutos con una intensidad moderada, y después aumentar la velocidad durante un minuto para intensificar el entrenamiento.

3 **Entrenar hidratado,** ya que el agua es indispensable para quemar grasas y la deshidratación puede influir en la efectividad de este proceso.

4 **Constancia y regularidad** en el entrenamiento con el objetivo de lograr resultados en tiempo y que sean verdaderamente notorios.

Eventos & Celebrities & Solidaridad

La pasarela 080 Barcelona Fashion entra en escena

El próximo lunes se alza el telón de la 080 en el Teatre Nacional de Catalunya. Del 30 de enero al 3 de febrero un total de 33 diseñadores y marcas presentarán sus propuestas en el marco de esta 19ª edición. En la pasarela volveremos a ver a Joana Sanz, pareja de Dani Alves, desfilando para VM La Siberia junto a Rocío Crusset, hija de la periodista Mariló Montero. Gemma Mengual, Ona Carbonell y Elsa Anka estarán en el front row de TCN, que cerrará con su desfile la jornada inaugural.

VM LA SIBERIA

Elisabeth Reyes, madrina de un atelier de moda

La esposa del futbolista Sergio Sánchez, que milita actualmente en el Rubin Kazan, estuvo en Barcelona esta semana amadrinando el atelier de la diseñadora Olga Macià.

Oysho ha presentado su nueva colección de gymwear Ohanami. De inspiración oriental, recoge la esencia y el espíritu de los deportes de esta cultura.

Muy cool

Moda sostenible y solidaria

Back to Eco es una colección de bolsos realizados con jeans reciclados por la Associació By my Eco. Toda la confección la realizan conjuntamente con la entidad social del Raval Estel Tapia, incorporando en la producción a personas con dificultades sociales.

www.bymyeco.com

Neymar y Jorge Lorenzo lucen ya sus nuevas colecciones de gafas de sol. El brasileño repite como imagen de Police mientras que la marca del piloto, Skull Rider, estrena modelos animal print.

SPORT & STYLE
Directora: Carme Barceló
Email: sportstyle@diariosport.com
Teléfono: 93 227 94 00
SÍGUENOS EN:
sport.es @sportstyle_ @sportstyle15

En familia

¿Yogur helado también en invierno?

El yogur helado suele ser un gran aliado a la hora de combatir el calor. Es refrescante y podemos personalizarlo tanto como queramos gracias a los toppings. Sin embargo, el yogur en sus múltiples variables también puede ser una excelente opción para los días de invierno.

Yogurtería Danone ha basado su apuesta en la elaboración de productos fríos y templados, siempre con el yogur como centro de todas sus recetas. Además del yogur que se hiela al momento de servir, ofrece su producto original: el yogur cremoso. Ambos van servidos en tarrinas y pueden combinarse con más de 20 toppings. Fruta fresca del día, chocolates, galletas de primeras marcas son algunas de las opciones lo cual permite crear hasta 1.200 combinaciones distintas para poder disfrutar del sabor de lo auténtico.

Más allá de sus productos originales, Yogurtería Danone se caracteriza por su gran capacidad de innovación en lo que al yogur se refiere. Productos como los Delifrozen son protagonistas durante todo el año, con recetas a base de fruta o de chocolate. La novedad de este invierno es su versión de los Delis a base de yogur cremoso y espuma de yogur con cereales y semillas antiguas como ingredientes principales.

El yogur es la esencia de toda la oferta en Yogurtería Danone y es por ello que se puede encontrar en distintas formas. Los batidos y frappés, además de estar elaborados al momento a base de fruta fresca, tienen el yogur como componente base convirtiéndose en una alternativa apetecible durante todo el año.

Pero la gran innovación de este último año ha sido el lanzamiento de sus Yofres, gofres con masa de yogur. ¿El resultado? Un Yofre esponjoso que ha contado con una increíble acogida entre el público. Se puede disfrutar solo, con cualquier topping e incluso añadirle yogur helado de Danone.

Yogurtería Danone también cuenta con una amplia oferta de cafés y tés hechos con agua mineral natural. Los amantes del dulce pueden optar por las variedades Premium de café White Latte, Caramel Latte y Mocca elaborados con café, chocolate blanco o negro así como dulce de leche, con la opción de añadir espuma de yogur elaborada con auténtico yogur cremoso, una alternativa original a la nata.

El yogur helado es un producto en tendencia .4,3 millones de españoles lo consumieron a lo largo del último año. Ahora, los amantes del yogur pueden disfrutar de este producto de múltiples formas y con infinitas combinaciones. El frío ya no es excusa.

Cinco años franquiciando

Era el año 1919, e Isaac Carasso Nehama, acomodado comerciante e importador de aceite y frutos secos de Salónica y su familia llegaron a Barcelona tras un largo periplo europeo. Se alojaron en un piso del barrio del Raval. Allí, en una habitación del barrio de Ciutat Vella, hace ya 97 años, Carasso instaló un laboratorio artesanal donde vio la luz el primer Danone del mundo. Este fue el inicio de la larga historia de Danone en la que uno de los hitos de su trayectoria ha consistido en apostar por el modelo de franquicias a través de Yogurtería Danone. Este 2017 Danone cumple cinco años apostando por este modelo no convencional, adaptándolo a las distintas tipologías de establecimientos y ubicaciones y trabajando codo a codo con sus franquiciados, que constituyen el eslabón clave de esta estructura de negocio. Actualmente Yogurtería Danone con 32 puntos de venta.

En primera persona

José Navas decidió apostar por abrir una franquicia de Yogurtería Danone en el Centro Comercial Glòries de Barcelona, Tras más de dos décadas en el sector de la alimentación, destacando su labor como directivo en Agrolimen, quiso dar un nuevo rumbo a su carrera profesional.

"Pasar de la calidez del trabajo por cuenta ajena a abrir tu propio negocio es un paso difícil que implica un riesgo. La estabilidad y la sencillez del tipo de negocio, el hecho de contar con el reconocimiento de la marca Danone y la baja inversión, han hecho de Yogurtería Danone un negocio interesante que me reafirma de haber tomado la decisión correcta", afirma Navas.