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

Esta periodista y psicóloga es todo un ejemplo de superación y valentía. Ha aprendido a entrenar la positividad y ha encontrado en el esquí adaptado la adrenalina y la velocidad que le arrancaron con 12 años. Y, además, tiene muy trabajado un gen maravilloso: el de disfrutar.

IRENE VILLA

Saber que se puede

JOAN P. RIBAS

ZONA VIP Ona Carbonell sube al podio gastro ● MUY COOL ● EN FAMILIA El chef Paco Roncero y sus recetas sanas con yogur

IRENE VILLA. LA PERIODISTA Y PSICÓLOGA ES CAMPEONA DE ESQUÍ ADAPTADO

El gen de disfrutar

CARME BARCELÓ
@carmebarcelo

Era larguirucha, pizpireta. Jugaba a baloncesto, patinaba y no paraba quieta ni un minuto. Era todo movimiento y piernas. Y a los 12 años me quedé sin ellas. Subir al coche, una explosión y adiós. A partir de ese momento, no me dejaron sola ni un minuto. Hasta que llegó el día de enfrentarme al espejo. Fue muy impactante pero tomé el camino más positivo y me dije: 'He nacido sin piernas'. Así que empecé una nueva vida". Tragas saliva varias veces cuando escuchas a **Irene Villa**. Esta sentada ante mí con su muleta apoyada en la silla, sus dos niños y su desayuno. Es brutal la seguridad y la valentía que destila. Sabe que se puede pero, sobre todo, sabe lo que cuesta creérselo. "Es cuestión de entrenamiento -asegura-. He aprendido a entrenar la positividad. ¿Cómo? Aparcando la queja cuando te llega a la cabeza, los 'ay', a hablar en positivo y a trabajar la esperanza. Atraes lo que proyectas, eso está demostrado. Y cuando asumes lo que tienes no ansías lo que tenías".

ESQUÍ Y ADRENALINA. Estamos en Ibiza un domingo de noviembre con un sol radiante. "En la nieve, estos son los días maravillosos. Cielo azul raso, 'solazo' y naturaleza. Y como también me he currado el gen de disfrutar, no veas como me lo paso esquiando". **Irene Villa** se transforma cuando habla de su equipo de esquí adaptado. "Soy una veterana pero sigo ahí, dándolo todo. Yo, que me pasaba el día saltando y corriendo, gracias a este deporte he recuperado la adrenalina y la velocidad. Con el coaching emocional he aprendido a manejar la presión de la competición y a respirar cuando estoy en el portillón, que me daban hasta taquicardías", reconoce riendo.

> "Simeone me contactó para animar al equipo. Pensé: 'El rey de la motivación me llama a mí. ¡Qué fuerte!'"

LA LLAMADA DEL CHOLO. Su madre -que también perdió un brazo y una pierna en el atentado- cuando vio que su hija había asumido y aceptado su realidad, le dijo que tenía una misión. "Coge un micrófono y colorea la vida de la gente". Y eso hizo. **Irene** recorre el mundo con sus libros y dando conferencias motivacionales. "Un día sonó el teléfono y era **Simeone** -explica-. Era el año 2010 y me dijo que el Atleti estaba pasando un momento difícil. Flipé porque pensé: 'El rey de la motivación me está llamando a mí. ¡Qué fuerte!'. Así que fui a hablar con ellos y fue muy bonito. **Filipe Luis** me abrazó llorando". Les dijo que en su equipo de esquí no creía nadie y subieron tres al podio. "Dad una lección a los que no confían en vosotros". Me voy con la mía. Gracias, **Irene**.

Un making of muy especial

Carlos Ramón, fundadador de la **ONG Proyecto Juntos,** fue
congreso **Vívete** en Ibiza. La isla acogió a unos ponentes que e
de superación para servir de modelo social a los jóvenes. **Irene**
Lary León (que nació sin brazos y una pierna) y los hermanos **J**
(éste último nació con autismo y ceguera) fueron algunos de lo
un congreso en el que se reflexionó sobre la pérdida de valores
relacionarse donde prima más lo artificial y superficial. **Agrotu**
punto de encuentro de organizadores, ponentes y familias, un e
donde **Irene**, que viajó con dos de sus hijos, se sintió como en su

JOAN F. RIBAS

el impulsor del
xplicaron sus historias
Villa, la periodista
uanma y Sergio
s participantes de
y las formas de
rismo Atzaró fue el
enclave único en Ibiza
u propia casa.

Zona Vip

Ona Carbonell, otra medalla como chef

La campeona de natación sincronizada volvió a subirse a un podio pero, en esta ocasión, televisivo. **Ona Carbonell**, tras varias semanas compitiendo con diversas celebrities, ganó **'MasterChef'**. La actriz **Paz Vega** fue la finalista de este concurso que ha vuelto a cosechar grandes audiencias. La nadadora volvió a los entrenamientos en el CAR nada más llegar a Barcelona y se sumó a la campaña de la carrera solidaria organizada por la **AECCB 'En marxa contra el càncer'** que se celebra este domingo en el Parc del Fòrum.

Jordi Roca presentó '**Casa Cacao'**, un recetario de creaciones con el chocolate como protagonista. El libro es una enciclopedia dedicada al cacao que repasa su viaje por diversos lugares de Latinoamerica en busca del mejor chocolate del mundo.

El jugador del **RCD Espanyol Gerard Romero** es uno de los protagonistas del **calendario solidario Talita 2019** de niños y jóvenes con discapacidad intelectual.

En el marco de la 5ª edición de la BEFF, la Asociación de Moda Sostenible presentó el **RE/-Barcelona Sustainable Fashion Global Event**, el primer encuentro de moda sostenible y ética.

Solán de Cabras celebró en Barcelona la tercera edición de **YogaRun**, un encuentro en el que convivieron ambas disciplinas deportivas para aprender a cuidar cuerpo y mente.

IFEMA Madrid Horse Week reunió en la capital a los mejores jinetes del ranking internacional a numerosos amantes de este deporte, que disfrutaron de tres días de una multidisciplinar oferta de ocio y competición al más altoo nivel.

La cantante **Aitana** suma un éxito más y este lunes pone a la venta el nuevo perfume que lleva su nombre.

Muy cool

Oysho, en colaboración con la cantante **Mariah Carey** presenta una sudadera con el mensaje de una de las canciones más famosas de la artista: 'All i want for Chrismas is you'.

GIUSEPPE ZANOTTI

FENDI

Han bajado del tartán y han subido a las pasarelas. Las **zapatillas deportivas** se han convertido en el complemento de moda para todo tipo de outfits. Las grandes firmas aseguran que va a ser **uno de los regalos más demandados** de estas Navidades. Aquí tienes una selección con la que acertarás seguro.

ADIDAS

REEBOK

PUMA

NEIGHBOURHOOD

ADIDAS

NIKE

CONVERSE

ASICS

En familia

YOGUR sano

El chef Paco Roncero presentó 'El yogur alimenta tu salud', una campaña que nos recuerda los beneficios de este alimento milenario.

La **Asociación Española de Fabricantes de Yogur y Postres Lácteos** (AEFY), formada por los principales fabricantes de yogur en España, acaba de lanzar la campaña **"El yogur alimenta tu salud"**, con el objetivo de dar a conocer las propiedades de este alimento y reivindicar su contribución a la calidad de la dieta dentro de un patrón de alimentación equilibrado y saludable.

La campaña se presentó esta semana en un acto que contó con la presencia de **José Miguel Herrero**, Director General de la Industria Alimentaria; **Francisco Tinahones**, Presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO); **Nuria Guillén**, Dietista-Nutricionista en el Hospital Sant Joan de Reus y profesora asociada de la Universidad Rovira i Virgili; **Paco Roncero**, uno de los chefs más reconocidos de la gastronomía actual, y **Antoni Bandrés,** Presidente de AEFY.

MUCHOS BENEFICIOS CON POCAS CALORÍAS

El yogur es un alimento que ha sido siempre muy valorado por sus propiedades saludables y que tiene una larga tradición en la dieta mediterránea. Actualmente se consumen a diario en España más de 22 millones de yogures y postres lácteos. El yogur cuenta con una alta densidad nutricional ya que aporta gran cantidad de nutrientes en pocas calorías: es fuente de calcio y de proteínas de alto valor biológico, vitaminas del grupo B y vitaminas liposolubles A y D. Además de contener nutrientes esenciales para el buen funcionamiento del organismo, el yogur también contiene fermentos lácteos (Lactobacillus bulgaricus y Streptococcus thermophilus), que hacen de él un alimento de textura única y fácil digestión.

A la hora de abordar los beneficios nutricionales del yogur, la dietista-nutricionista **Nuria Guillén** comentó la importancia de la matriz láctea y destacó que el yogur puede servir también como vehículo para incorporar a la dieta otros alimentos saludables como la fruta, los frutos secos o los cereales. Por todas sus propiedades, el yogur puede ayudar a mejora la calidad de la dieta dentro de un patrón de alimentación equilibrado y saludable.

VERSATILIDAD Y TEXTURA

Paco Roncero, uno de los máximos representantes de la vanguardia culinaria española y chef galardonado con dos Estrellas Michellin y tres Soles Repsol, se sumó al acto liderando un taller en el que utilizó el yogur como ingrediente principal en propuestas para diferentes momentos de consumo. **Roncero** destacó las propiedades organolépticas del yogur, su especial acidez y textura, y su versatilidad en la elaboración de diferentes recetas.

Estas son algunas de las propuestas con yogur presentadas por **Paco Roncero** en el acto de **AEFY.**

- Cono de piña con yogur griego y pistachos
- Taco con verduras y guacamole de yogur
- Salsa brava de yogur
- Yogur griego con arcoíris de frutas
- Huerto dulce de yogur

El acto de presentación de **AEFY** ha servido también como plataforma para presentar la nueva web de la asociación **(www.aefy.es)**, así como sus perfiles en redes sociales: Instagram y Twitter. Estos canales servirán para difundir información contrastada y fiable sobre el yogur, incluyendo infografías, entrevistas a expertos y otros materiales. **AEFY** invita a compartir contenidos sobre los beneficios del yogur con el hashtag #tomayogur.

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