



SPORT & STYLE SUPLEMENTO DE ESTILO
DE VIDA DEL DIARIO SPORT

Con más de 800.000 seguidores en Instagram, es la 'influencer' de fitness más seguida del país. Emprendedora y con las ideas muy claras, lidera un equipo de entrenadores y nutricionistas que también trabaja con futbolistas y deportistas de élite. Todo un referente en estilo de vida

VIKIKA COSTA

La reina del fitness

VIKICA COSTA ▶ LA 'INFLUENCER' DE FITNESS DISEÑA PROGRAMAS PERSONALIZADOS A FUTBOLISTAS Y DEPORTISTAS DE ÉLITE



“Influir en **estilo de vida** es una gran responsabilidad”

CARME BARCELÓ

Cuando influir supone mejorar la calidad de vida de las personas, es muy probable que 800.000 seguidores se multipliquen hasta el infinito. No hay nada que pueda emocionar más a **Verónica Costa** que “ayudar a una persona a darle la vuelta a su vida. He recibido mensajes que me han emocionado. Varias veces me han partido el corazón y, sobre todo, me han generado mucha responsabilidad. Que alguien te diga que ha estado a punto de suicidarse porque pesaba 160 kg y ahora, con 90 se siente feliz, es brutal. Tener credibilidad en las redes en algo relacionado con un estilo de vida sano es muy importante y tanto mi equipo como yo lo estamos consiguiendo. Mucho trabajo y mucho esfuerzo, sí, pero vale la pena”.

De pequeña, le costaba mucho pronunciar su nombre “como solo me salía **Vikika**”, mi padre empezó a llamarme así y así me conoce



todo el mundo”, explica la nutricionista. Y es cierto: todos los aficionados al fitness saben quién es esta mujer, todo un referente. Acercarse al millón de ‘followers’ y que muchos de ellos le pidan abiertamente que quieren cambiar por dentro y por fuera, no es ninguna broma. “Cuento con un equipo de doce personas -explica- con el que preparamos programas personalizados. ¿Deportistas de élite? Lo cierto es que, desde hace años, entrenan con nosotros futbolistas del Real Madrid, Castilla y Celta, a los que complementamos el trabajo que hacen en sus clubes”. A ellos y a todos sus clientes los cuidan e inculcan un aprendizaje. “Nadie nace enseñado -asegura **Vikika**- y con nosotros aprenden a comer mejor y a realizar el ejercicio físico óptimo para cada uno. Antes se priorizaba más la estética pero, desde hace un par de años, la alimentación ha pasado casi a un primer plano”. Y añade que “insisto siempre que el equilibrio es lo mejor. Las corrientes radicales son una irresponsabilidad. No todo vale para todos”.

MAKING OF

Vikika Costa es una emprendedora nata. Otra se quedaría con lo que tiene, pero ella quiere sumar. Además de ‘alimentar’ su web www.entrenavirtual.es cada semana con novedades, ha lanzado una línea de productos de suplementación deportiva para mujeres: **Vikika Gold by Amix**. Todo un referente



LITE



Stetic Style

Higiene facial en tiempos de mascarilla

La pandemia nos ha traído muchos cambios a todos los niveles. El uso de la mascarilla, a medida que pasan los meses, repercute en el estado de la piel. **Elisabeth Álvarez**, directora de **InOut**, atiende a diario a hombres y mujeres cuyas pieles "están asfixiadas" y eso crea problemáticas serias en la piel. La base de una piel saludable y cuidada se basa en una buena limpieza, ya sea en un centro especializado donde la realizan con mayor profundidad, como en nuestra rutina diaria con los productos adecuados según el tipo de piel".



Granitos, rozaduras e incluso brotes de dermatitis son algunas de las consecuencias del uso habitual de las mascarillas. Éstas crean un microambiente en el que aumenta la humedad, la fricción y el calor y de ahí la irritación.

En **InOut** recomiendan "una primera higiene en la que analizamos el tipo de piel y estudiamos cómo tratarla en casa y en el centro. Otra problemática que nos encontramos en este primer punto es que mucha gente desconoce su tipo de piel y la trata con productos no adecuados. Si a ello sumamos la 'asfixia' de la mascarilla, es una bomba de relojería". **Álvarez** cree que "los cuidados diarios en casa son la base para evitar todas las alteraciones cutáneas que hemos comentado. Complementar esta higiene cotidiana con la más especializada que realizamos en cabina, trata y previene". Agua salina, oxígeno a presión, 'peeling', extracción y tecnología de ozono es la higiene facial más profunda y demandada del momento.



Zona Vip

Las atletas **Ana Peleteiro** y **Lydia Valentín** participarán los próximos 14 y 15 de octubre en el **V Womenalia Inspiration Day**, el principal evento de la mujer profesional en Europa. El eje principal de esta edición es el valor, ya sea el de trabajar, emprender, crecer, innovar o crear. Algunas de las directivas/os y emprendedoras/es más importantes de España participarán como ponentes en diferentes mesas de diálogo y más de 1.500 mujeres profesionales conectarán en directo para aportar sus experiencias en una edición que por primera vez será gratuita y online. Inscripciones en www.inspirationday.es



ESADE Creópolis acogió el **WE Hybrid Health & Leadership for Women**, un evento nacido para generar nuevas oportunidades y reactivar el liderazgo femenino. Esta segunda edición del **Women Evolution** llegó con la misión de promover la evolución del liderazgo femenino en los ámbitos de la salud, el bienestar emocional y la actividad profesional. En el congreso contó con ponentes de primer nivel como **Albert Sáez**, director **El Periódico de Cataluña** y **Sport**, y **Marta Plana**, directiva del **FC Barcelona**.



La actriz **Amaia Salamanca** se ha estrenado como embajadora **Codorníu** en su primera visita a la histórica bodega de Sant Sadurní d'Anoia. Esta jornada supone el pistoletazo de salida de la nueva campaña '**Vivir para celebrar**', fruto de un estudio llevado a cabo para Codorníu sobre la celebración de la vida y cuyo spot tiene como protagonista a la actriz.



Cómer de lectura

1		2		3		4		5		6		7	
8		9		10		11							

- 1.- **TODO EL PESCADO**, de Josh Niland. ED. PLANETA GASTRO
- 2.- **LA VIDA SECRETA DEL CUERPO HUMANO**, de John Clancy. ED. LAROUSSE
- 3.- **LA PUERTA**, de Manel Loureiro. ED. PLANETA
- 4.- **INCERTIDUMBRE POSITIVA**, de Andrés Pascual. ED. ESPASA
- 5.- **AYUNO CONSCIENTE**, de Endika Montiel. ED. PLANETA
- 6.- **DIOS CONTRA MICROBIOS**, de Alejandro Gándara. ED. ARIEL
- 7.- **YA NO COMEMOS COMO ANTES, ¡Y MENOS MAL!**, de Gemma del Caño. ED. PAIDÓS
- 8.- **¿QUÉ COMES?**, de Dr. Martínez González y Marisol Guisasaola. ED. PLANETA
- 9.- **EN AUSCHWITZ NO HABÍA PROZAC**, de Edith Eger. ED. PLANETA
- 10.- **A PROPÓSITO DE NADA**, de Woody Allen. ALIANZA EDITORIAL
- 11.- **SIETE MENTIRAS**, de Elisabeth Kay. ED. PLANETA

JACK DANIEL'S TENNESSEE FIRE

La 'familia' **Jack Daniel's** nos presenta a su último miembro, **Jack Daniel's Tennessee Fire**, un whiskey delicioso y complejo, que aporta el carácter atrevido del Jack Daniel's Tennessee Whiskey con el final suave y cálido de la canela.

Para obtener **Jack Daniel's Tennessee Fire**, se ha combinado Jack Daniel's Tennessee Whiskey con un licor ardiente de aromas puros de canela, pimienta de Jamaica y clavos de olor que aporta un equilibrio de calor dulce al mismo tiempo que conserva su final suave.



TINTO, BLANCO, ROSADO,
ESPUMOSO, TAPÓN DE CORCHO vs DEROSCA,
MITOS, VINOS SOBREALORADOS,
QUÉ REGALAR, CÓMO ELEGIR,
EXPERTO EN VINO DESCIFRAR LA ETIQUETA,
PARA QUEDAR BIEN EN 24 HORAS
De la crítica de vino más respetada del mundo
JANCIS ROBINSON
NUEVO vs VIEJO MUNDO,
DECANTAR, RITUAL DE LA CATA,
MARIDAR VINO Y COMIDA

EXPERTO EN VINO

Este libro sintetiza el conocimiento básico y necesario para dar unos primeros pasos, firmes y sólidos, en el universo del vino, escrito por **Jancis Robinson**, la crítica y periodista del vino más respetada del mundo.

Todo el vino para todos los públicos: Jancis Robinson explica de forma amena cómo entender y disfrutar del vino, aunque no seamos expertos.

PVP: 15,95. Ebook: 9,99 €

www.planetastgastro.com

DOP CANGAS vino de Asturias

El Principado de Asturias es famoso por tener una rica gastronomía, así como por su sabrosa 'sidrina', pero lo que mucha gente desconoce son sus excelentes vinos. Y no son una 'novedad' reciente.

La tradición enológica de la comarca de Cangas se remonta al siglo IX, con el surgir de los primeros monasterios asturianos, lo que produjo la evolución agrícola que llevó a un mayor aprovechamiento de los suelos disponibles, ocupando la vid parte de ese terreno. La necesidad litúrgica de esas comunidades resultó decisiva para el desarrollo de la viticultura.

Los territorios que sostienen viñedos de alta montaña tienen también características parecidas, que permiten hablar de **'viticultura heroica'**:

- Cultivo de la viña en las zonas de montaña, altitud superior a 500 metros sobre el nivel del mar
- Orografía que no permite la mecanización
- Parcelas de poca superficie, a veces fraccionadas y frecuentemente organizadas en terrazas o bancales de cultivo
- Explotaciones con pequeña superficie de cultivo,

cuya actividad agrícola no constituye la renta económica principal

- Necesidad de inversiones económicas elevadas para modernizar los cultivos

- Condiciones climáticas complejas

- Variedades de uva exclusivas: albarín blanco, carrasquín, albarín negro o verdejo

Asturias forma parte del territorio calificado como **Viticultura de Montaña** por el **CERVIM** (Centro de Investigación, Estudio, Salvaguarda, Coordinación y Valorización de la Viticultura de Montaña) una exclusividad que en el territorio español solo tienen la **DOP Vino de Cangas** (www.vinosdeasturias.es), la **D.O. Ribeira Sacra** y la **D.O. Priorat**.

Actualmente hay ocho bodegas inscritas en la **DOP Cangas**: **Antonio Alvarez (Chicote)**, **Adrian Fernández (Señorío de Ibias)**, **Monasterio de Corias**, **Vides y Vinos de Asturias**, **Viticultores Heroicos Asturianos**, **Bodegas La Verdea**, **Bodega Las Danzas** y **Bodegas Chacón Buelta**.



En las zonas de producción de la **'Denominación de Origen Protegida Cangas'** el paisaje es abrupto, montañoso y en sus laderas se asientan los viñedos, en pronunciadas pendientes, que hacen que su mantenimiento y cultivo sea difícil, heroico...

Visitar la zona es remontarse al pasado: bosques y viñedos centenarios, oficios tradicionales... Una mezcla de tradición y evolución que en la viticultura se traduce en mimados viñedos, para conseguir una materia prima de primera calidad.

LA OTRA BODEGA

COSMIC
DO PENEDES
www.paresbalta.com



PARATÓ
Cava Brut Reserva
Orgànic
DO CAVA
www.parato.es



L'ORNI
Vins de Pedra
DO CONCA BARBERÀ
www.lavinjeta.es



Hennessy X.O

celebra su 150 aniversario con una obra maestra de Frank Gehry

El reconocido arquitecto **Frank Gehry** ha creado una escultural botella envuelta en una funda de bronce engarzada en oro de 24 quilates para conmemorar el 150 aniversario del coñac **Hennessy X.O**, icónico emblemático de la 'maison' francesa, propiedad del grupo **LVMH**.

Inspirándose en la rica mezcla de **Hennessy X.O**, el suelo fértil, la enmarañada viñas y el brillante río Charente que atraviesa la destilería ubicada en Cognac, **Frank Gehry** ha creado una verdadera obra maestra sensorial, una serie exclusiva y limitada de 150 decantadores numerados extraordinarios, impresos con la firma del arquitecto.