



MENTO DE  
SPORT

● ZONA VIP Estrella  
Damm vuelve a  
Formentera ● MUY  
COOL ● EN FAMILIA  
No digas adiós a  
todos los lácteos

CRISTINA  
PEDROCHE

# **EL RAYO**

**que no cesa**

**CRISTINA PEDROCHE** FUTBOLERA EMPEDERNIDA, CREE QUE ESPAÑA GANARÁ EL MUNDIAL

# Primera clase



CARME BARCELÓ FERNANDO NÚÑEZ FOTOS

**P**ues ya tenía yo ganas de hablar de fútbol, oye". Así me recibe **Cristina Pedroche**, una mujer cuya pasión por este deporte se remonta hasta donde ella puede recordar. Ese **Rayo Vallecano** que lleva tatuado en la piel y en el corazón. Ese grito de guerra que siempre va con ella: "¡A las armas!". Ese padre que "me llevaba al campo todos los domingos, donde nos encontrábamos con mis primos y con la gente del barrio. Lo que yo he sufrido, he llorado y me he emocionado con este equipo, madre mía. Volver a Primera es un reconocimiento a la temporada, a los valores del Rayo, a la clase que tienen sus jugadores y entrenador y a lo que se lo ha curado. Deberíamos estar siempre en esta categoría". No concibe que "ni por un minuto alguien pudiera plantearse que **Michel** no siguiera. ¡Tiene que estar toda la vida! Es Dios, un referente". Tiene

otros, como **Movilla** -"soy muy fan de él"- o **Embarba**, que "lo está dando todo y confío que se quede en el club". **Cristina Pedroche** visualiza "una temporada difícil pero creo que no vamos a pasarlo mal aunque esto te lo dice la que sufre todo el rato. Quedaremos por la mitad de la tabla, ya verás. Va a ser emocionante". Tanto como el Mundial. Hablamos antes de que se produjeran los últimos acontecimientos que rodean a la selección española y tenía muy claro que "vamos a ganarlo, vamos a hacer buenos partidos y vamos a ver muy buen fútbol. Si tuviera que destacar a dos jugadores te diría **Iniesta** y **Ramos**. Andrés es un 10 en todo y Sergio, un puntal". **Cristina** verá los partidos "con mi marido, unas pipas y una Pepsi. Y si me pongo muy nerviosa, quince minutos de meditación, respirar hondo y pensar que, aunque el fútbol despierta lo mejor y lo peor de uno, solo es un deporte. Con todo lo que está pasando en el mundo...".



"Lo mejor que me ha pasado en la vida". Así describió **Cristina** en su momento lo que supuso para ella realizar el saque de honor en el **Estadio de Vallecas**. Lloró emocionada y cada vez que lo recuerda se le humedecen los ojos. Inolvidable.



Junto a **Edu Soto**, **Paco León**, **Miren Ibareguren** y los cantantes de OT **Miriam** y **Roi**, **Cristina Pedroche** protagoniza la nueva campaña de Pepsi Max.



INSTAGRAM CRISTINA PEDROCHE



## Fan del yoga y la meditación

"Para llegar al yoga y a la meditación, como con casi todo en la vida, has de encontrar a la persona que te motive y que te acompañe", dice **Cristina**. Y esa persona es su amiga **Maite (@soy\_yogi)** con la que comparte algunas de sus sesiones y acrobacias en las RRSS. "He conseguido la fuerza que tengo gracias al yoga -asegura- y he reducido mucho las lumbalgias que sufría. Hace un año y medio que no voy al fisioterapeuta, no te digo más".

## Zona Vip



**EL ANUNCIO** DA EL PISTOLETAZO DE SALIDA AL VERANO

## Estrella Damm vuelve a Formentera

El estreno del anuncio de **Estrella Damm** es sinónimo del comienzo del verano. Pero en esta ocasión, y con motivo del décimo aniversario de estos icónicos spots, la firma cervecera ha vuelto donde empezó todo: Formentera. "Es tu vida, que nadie te escriba la letra". Así, con este lema y dos jóvenes cantando en la isla, empieza el cortometraje dirigido por **Dani de la Torre** y protagonizado por **Michelle Jenner** y **Oriol Pla**. La historia de 'Álex y Julia' es la de dos músicos callejeros que buscan la inspiración, la canción que llevan dentro y que en todo momento parecen estar conectados sin estar juntos físicamente.



La pasarela Adlib Moda Ibiza estrenó su 47ª edición de la mano de 17 diseñadores de la isla. El ex nadador **Felipe López** y su esposa **Mireia Canalda** fue uno de los modelos que desfiló.



Políticos, artistas, empresarios y personalidades del mundo del deporte como **Amador Bernabeu**, **Sergi Samper**, **Albert Costa** o el directivo del Barça **Pau Vilanova** entre otros, se dieron cita en el evento organizado por **Gerard Guiu**. Con la excusa de su 39 cumpleaños, el ex director de la oficina de NY del FC Barcelona reunió a muchos personajes de la sociedad catalana. **Gabriel Masfurroll**, CEO de Clínica Tres Torres, la cantante **Lorena Gómez** y muchos invitados colaboraron con aportaciones a la **Fundación Querer**.

## Muy Cool



**Ducati by Imetec** es el nuevo nuevo cortapelos que se presenta este fin de semana en **Montmeló**.



Para fashionistas y amantes del deporte, imperdibles los últimos diseños de **Gucci**.



**Nike React Element 87** es la zapatilla más futurista e innovadora de la firma americana.



El **Banker's Bar** del hotel **Mandarin Oriental** se convertirá hasta el 15 de julio en un auténtico Sports Bar para poder vibrar con los partidos del Mundial.

## En familia



### Beneficios del yogur

- 1** **Contiene multitud de nutrientes**, entre otros, vitaminas (A, D, B2, B6 y B12), minerales (calcio, magnesio, fósforo potasio, zinc), proteínas de alta calidad y grasas saludables, a la vez que es relativamente bajo en calorías.
- 2** **Las proteínas y aminoácidos** del yogur tienen un papel importante en el crecimiento y reparación de los músculos.
- 3** **El consumo de 2 yogures** (1 ración de lácteos) aporta aproximadamente del 32 al 44% del requerimiento de calcio necesario según las diferentes etapas de la vida. Ayudando a mantener los huesos y dientes sanos y fuertes.

## ¿PROBLEMAS PARA DIGERIR LA LACTOSA?

# No digas adiós a todos los lácteos

**U**n dilema al que hacen frente las personas con problemas para digerir la lactosa es si deben excluir o no definitivamente de su dieta los productos lácteos. Cada vez más los expertos recuerdan que no todo el mundo tiene el mismo nivel de intolerancia a la lactosa y señalan que siempre es fundamental consultar con un especialista antes de iniciar una dieta de exclusión.

### ¿QUÉ ES LA MALA DIGESTIÓN DE LA LACTOSA?

La lactosa es el azúcar de la leche, es el disacárido que tiene que ser digerido para que nuestro cuerpo lo transforme en energía. De esta descomposición se encarga la lactasa, una enzima que genera nuestro intestino delgado y que divide la lactosa en dos azúcares más simples que nuestro organismo aprovecha mejor: la glucosa y la galactosa. La mala digestión ocurre cuando el intestino no tiene la capacidad de producir la enzima lactasa y por ello no se digiere correctamente la lactosa.

Cada caso de mala digestión de la lactosa tiene un grado de intensidad diferente. Por ello, algunas personas son capaces de asumir el consumo de cierta cantidad de lácteos al día con normalidad, mientras que otras no pueden tolerar nada de lactosa. Los



diferentes grados de sensibilidad o tolerancia a la lactosa se pueden conocer consultando a un especialista. Sin embargo, en función del grado de mala digestión de la lactosa que se padezca, hay ciertos alimentos que pueden incorporarse a la dieta como

por ejemplo el yogur. Es un alimento con un contenido de lactosa más reducido y se postulan como una buena opción para mantener una dieta variada y equilibrada y obtener nutrientes necesarios.

El yogur es el producto de la fermen-

tación de la leche con las bacterias *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*. Contiene además proteínas de alto valor biológico, calcio, vitaminas del grupo B y vitaminas liposolubles como la A y la D.



SPORT  
&  
STYLE

Directora:  
Carme Barceló

Email:  
sportstyle@  
diariosport.com

Teléfono:  
93 227 94 00

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle\_



@sportstyle15