



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

**MEILAN Y NAYAN KAO**

# *Las guardianas del templo*

Estas hermanas criadas entre los fogones de su abuelo y de su padre, continúan la tradición familiar y han convertido sus restaurantes de cocina china en un referente mundial y blaugrana. Futbolistas, directivos y entrenadores del Barça forman parte de la gran familia Kao y de su templo gastronómico.



DANIEL BRÜLL

● FITNESS: Saltar a la comba: bueno, bonito y barato ● ZONA VIP ● EN FAMILIA: Para que la vacuna llegue a todo el mundo

**MEILAN Y NAYAN KAO ▶ SON LA TERCERA GENERACIÓN DE UNA FAMILIA QUE HA CONVERTIDO SUS RESTAURANTES EN UN PUNTO DE ENCUENTRO DE DEPORTISTAS Y**

# “Cuidamos de la persona, no del personaje”



TOTAL LOOK DE SOPHIE & LUCIE @sophieandlu



**CARME BARCELÓ**  
**DANIEL BRULL** fotos

**L**lega **Tito Luis** con los palillos azulgrana recién pintados. Es un artista de las manualidades pero, sobre todo, uno de los mejores sumilleres que conozco. Sus sobrinas le reciben con cariño y respeto. Estamos en el Shangai, el templo de la gastronomía china de Barcelona y del FCBarcelona. “Empezó nuestro abuelo, siguió mi padre junto a mi tío y nosotras continuamos al pie del cañón. Apostamos por la calidad, por los productos de proximidad, por la

fusión y por la gastronomía autor”, explica **Meilan Nayan Kao**. Por su parte, destaca que “nos gusta que los clientes se sientan cómodos en casa. De pequeñas ya nos enseñaron a respetar su intimidad y pendientes tan solo de nuestras necesidades”. Y así es. Lo que se habla en los manteles, ahí queda. Desde la llegada de **Llongueras**, pasando por **Enigma** y **Los cocineros** y empresarios, la sociedad catalana ha convivido con muchas mujeres emprendedoras. Cortando patos en silencio y escuchado muchas cosas, la discreción es una de las máximas de la familia **Kao**.

Estos establecimientos (Shangai, Kao Dim Sum y Kao Dim Sum Street), situados uno tras otro en la calle Bisbe Sivilla de la ciudad de Barcelona, han acogido desde el principio a muchos integrantes de otros restaurantes de la ciudad, como **Enigma**, **Los cocineros** y **Los cocineros**, la blaugrana. “Desde que abrimos el primer local -explica **Meilan**

La visita de **Pep Guardiola** a Barcelona este mes de agosto en pleno ‘terremoto’ tras el burofax de **Messi**, encendió todas las alarmas. El técnico del Manchester City, fan incondicional del **Kao Dim Sum**, cenó allí acompañado de su familia. Horas después, el restaurante era un hervidero de cámaras y apareció en los informativos de medio mundo.



**AMANTES DE LA COCINA DE AUTOR**



...mía de **Nayan**, por encanta como en enseña- y a estar tro tra- la entre **Tàpies** or políti- dad civil n estas cio han pero la imas de

pasado por aquí todos los presidentes del Barça. Nosotros cuidamos a la persona, no al personaje. No nos hemos posicionado jamás. Somos profesionales aunque exista 'feeling'. No es raro ver casi a diario a **Carles Puyol** y a otros ex jugadores. También **Jordi Alba** y su familia son titulares indiscutibles. Los últimos en descubrir el arte de Josep Maria Kao han sido **Riqui Puig** y **Pierre Oriola**, entre otros. "Unos lo comentan a otros. Es el 'boca-oreja' el que hace que vayan viniendo", comenta **Nayan**. Ellas son las únicas que callan, como buenas guardianas del templo.

Únicos y Kao tro en la ad com- rimer día ra fami- e existe an- han

**MAKING OF**



**Fitness**

**Saltar a la Comba**

Este ejercicio cardiovascular que **el confinamiento puso de moda** lo podemos perfeccionar con la llegada del buen tiempo y al aire libre

**L**a comba es un excelente ejercicio cardiovascular, perfecto para quemar calorías, fortalecer el corazón o recuperar masa ósea. Brazos, piernas, abdomen... "Con la comba, todo el cuerpo entra en movimiento", apunta **Alex García**, director de Fit Club Madrid ([www.fitclubmadrid.com](http://www.fitclubmadrid.com)), gimnasio boutique de entrenamientos personalizados. "Saltar a la comba es un ejercicio muy habitual en una tabla de ejercicios para calentar y activar el cuerpo justo antes de comenzar a practicar deporte, ya que involucras cada músculo de tu cuerpo en el ejercicio".



**¿Cuáles son sus beneficios?**

- Ayuda a perder peso y es un poderoso ejercicio cardiovascular
- Involucra cada músculo del cuerpo y mejora la resistencia
- Ayuda a eliminar líquidos
- Favorece la coordinación y aumenta la agilidad y la velocidad
- Elimina el estrés y mejora el control de nuestra respiración



En el gym, en casa o al aire libre, saltar a la comba se ha convertido en uno de los ejercicios de moda, gracias a sus múltiples beneficios y resultados. Éstos son algunos de los consejos que el director del centro, **Alex García**, comparte a la hora de practicarlo:

- Comienza con una movilización en las articulaciones, en especial, en tobillos, muñecas y rodillas.
- Elegir el material adecuado, así como la longitud de la cuerda.
- Debes practicarlo con la espalda recta, los hombros relajados y la mirada al frente.
- Los brazos deben permanecer pegados al cuerpo
- Las rodillas tienen que estar ligeramente flexionadas para amortiguar el golpe y no sufrir lesiones.
- Mantén activado el core durante toda la sesión de entrenamiento.

**Zona Vip**



El hotel **Mandarin Oriental** de Barcelona vuelve a abrir sus puertas y también los fogones de **Carme Ruscalleda**. Menús de lunes a domingo con los espectaculares canelones de la chef catalana como plato fuerte.

**Verónica Blume** publica **'Ser'**, un libro que no es una lección de sabiduría sino un ejercicio para compartir. La autora explica que "estoy aquí para abrir una puerta, para prender una luz que te inspire a la hora de diseñar tu propia práctica espiritual. En estas páginas comparto mi viaje personal a través del yoga y la meditación, un vehículo hacia un entendimiento profundo que refleja nuestra realidad más vulnerable, nuestro auténtico Ser".



Por las habitaciones del **Chelsea Hotel** de NY pasaron **Bob Dylan, Dylan Thomas, Janis Joplin, Jim Morrison** y muchos más músicos e intelectuales. Inspirándose en este legendario establecimiento, **Olga Suanya** compartió cada día en el [chelseahotel.blog](http://chelseahotel.blog) un 'post' sobre una efeméride vinculada a una canción. Una selección de esos textos forman **'121 cançons i un hotel'**. Imperdible.

**Rosalía** lo ha vuelto a hacer. Sus millones de seguidores aplaudieron -y muchos gracias a ella conocieron- la típica 'es-pardenya' catalana fusionada con una zapatilla deportiva. La cantante volvió a demostrar su gran creatividad y el amor a sus raíces.



La colección más natural de la firma **Escorpión** vestirá de paz y sostenibilidad esta primavera-verano 2021.



¿Una escapada para esta Semana Santa? **Sallés Hotels** es la mejor opción para encontrar la calma que más necesitas en estos momentos y desconectar de la rutina diaria. Los hoteles del grupo ofrecen una experiencia de lujo, rodeados por paisajes únicos y con todas las garantías de seguridad. Para aquellos que prefieran pasar unos días entre naturaleza, **Mas Tapiolas Country Lodge** es la elección apropiada. Una antigua masía situada en el apacible Valle de Solius que conserva todo su encanto y autenticidad. Sin salir de este idílico refugio, el hotel dispone de las **Suites Natura Mas Tapiolas**, un servicio de hotel de lujo con la intimidad de un chalet privado.

**Speedo**, la marca líder mundial de bañadores, ha lanzado su nueva gama de gafas de competición, las **Hyper Elite**. Diseñadas para ayudar a los atletas a mejorar su natación, las **Hyper Elite** cuentan con las últimas tecnologías hidrodinámicas para dar a los nadadores una ventaja competitiva en cada carrera. **Mireia Belmonte**, la campeona olímpica, será una de las primeras en probar su eficacia.



El restaurante **Melvin by Martín Berasategui**, localizado en Abama Resort Tenerife y dentro del complejo hotelero de 5\* **Las Terrazas de Abama**, se ha convertido últimamente en un laboratorio creativo. Aprovechando la visita de **Xuan Lan**, la mayor referente en la actualidad del yoga en España y Latinoamérica, el chef **Diego Dato** ha diseñado con ella un menú healthy y muy fresco.



**En familia**



**Para que  
la vacuna  
llegue a todo  
el mundo**

**H**ará ya casi 3 meses que **Araceli**, de 96 años, se vacunó con la primera dosis contra la Covid. Ella fue la primera valiente en vacunarse en España. Muchos recordamos ese momento con mucha ilusión. Empezábamos a ver la luz. Saber que ya quedaba menos para volver a disfrutar de nuestras vidas como antes. ¡Qué ganas de volver a abrazarnos! Desde entonces ya se ha vacunado más del 7% de la población. Y aunque no parece mucho, es muchísimo. Sobre todo, al compararlo con países menos afortunados que el nuestro. Porque, en la mayoría de los países de ingresos bajos y medios, la vacunación ni siquiera ha comenzado, lo que supone una catástrofe, ya que los hospitales se siguen llenando.

**#VaccinEquity** (Equidad Vacunal) es el llamamiento de la OMS para garantizar que la vacunación esté en marcha en todos los países del mundo antes del 7 de abril de 2021, Día Mundial de la Salud. Además, reclama iniciar la vacunación de los trabajadores de la salud y



de las personas mayores ya que son los colectivos más vulnerables. Marcas como **Actimel**, ya han suscrito la Declaración sobre la equidad vacunal. Además, la marca está usando sus redes sociales para dar voz a la causa y conseguir que más gente se sume. ¿Te apuntas? La acción está enmarcada en el Año Internacional de los Trabajadores Sanitarios y Asistenciales, también promovido por la OMS, que entre otros objetivos busca reconocer y homenajear a todos los trabajadores sanitarios y asistenciales, sobre todo, aquellos que han perdido la vida durante la pandemia. Porque su labor ha sido excepcional al poner toda su energía y amor en salvar la vida de muchísimas personas.



Estando en primera línea y apartando sus miedos y frustraciones para seguir adelante. Ya son miles las personas que les han dado las gracias y han contado sus experiencias bajo el hashtag **#SupportHealthCareWorkers**. ¿Quieres unirse a este gran aplauso virtual?

**Actimel. Para ti.  
Para todos.**

**Actimel** defiende que nuestra sociedad es tan sana como la suma de cada uno de nosotros. Por ello, durante la pandemia se comprometió a fortalecernos y protegernos a todos, sin dejar a nadie atrás, por ejemplo, donando material de protección infantil contra el coronavirus a más de 1.000 familias vulnerables. Y es también firmando la Declaración sobre la equidad vacunal que la marca lucha por su causa ya que la pandemia nunca terminará hasta que todas las personas del mundo estén protegidas ante el coronavirus. Porque es, a través de pequeños gestos, como conseguiremos la inmunidad colectiva y podremos volver a disfrutar de nuestra vida cuanto antes.



**SPORT & STYLE**

**Directora:**  
Carme Barceló

**Email:**  
sportstyle@diariosport.com

**Teléfono:**  
932279400

**SÍGUENOS EN:**



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15