



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

Disfruta en la nieve

Antiestrés, divertido, 'quemacalorías' y generador de endorfinas, el deporte practicado en la nieve es uno de los que más beneficios aporta. Si a ello sumamos que activa el sistema inmunitario, tan necesario en tiempos de pandemia, se convierte en imprescindible.





1. Domo Lodge (Grandvalira)
2. La estación de La Masella el pasado fin de semana
3. Baqueira Beret
4. Baqueira Beret
5. Grandvalira
6. L'Abarset, el templo del après-ski
7. Hotel Park Piolets (Soldeu-El Tarter)
8. Restaurante Kao Soldeu.

RAQUETAS

1 Se puede realizar a partir de los 4 años y, como es posible elegir la dificultad de los senderos, no se requiere un estado físico muy elevado para practicarlo. Todo ello lo hace ideal para escapadas en familia o con amigos.

2 Con este deporte podrás estar en contacto con la naturaleza y respirar aire puro.

3 Si lo que buscas es quemar calorías y fortalecerte, también podrás hacerlo aumentando el esfuerzo. Esta disciplina incrementa la fuerza, la agilidad, el equilibrio, la resistencia y mejora el sentido de la orientación. Según algunos estudios se pueden llegar a quemar entre 420-1000 calorías en una hora.

4 Al estar haciendo ejercicio continuamente no se pasa frío, a pesar de estar rodeados de nieve.

5 Es un deporte económico, solo se necesitan unas raquetas de nieve y unos bastones.

ESQUÍ

1 Ayuda a ejercitar y tonificar los músculos de todo el cuerpo. Al practicar esquí trabajas todas las partes del cuerpo, en especial los cuádriceps (al deslizarnos por la nieve), los brazos (al impulsarnos con los palos) y los abdominales oblicuos (al realizar los movimientos de zig zag), potenciando la fuerza y resistencia física.

2 Mejora la concentración, agilidad física y mental, y la coordinación motora. La posición que debes mantener para practicar esquí ayuda a trabajar el equilibrio y coordinación entre los diferentes grupos musculares. La velocidad que alcanzas al descender las pistas



Beneficios bajo cero

Quemas más calorías, te pone en forma, mejora el sistema inmune, libera endorfinas, es divertido y te prepara para una buena condición física en los meses de calor. ¿Alguien da más? ¡Disfruta del deporte en la nieve!

exige concentración y los obstáculos que encuentras permiten ejercitar la flexibilidad, mejorando tus capacidades psicomotrices.

3 Mejora el sistema respiratorio y cardiovascular. El esquí es un deporte aeróbico muy completo que implica un alto gasto energético. Al practicarlo,

activamos la circulación, quemamos calorías, reducimos los niveles de colesterol en sangre y hacemos trabajar el corazón y los pulmones.

4 Oxigenación en sangre. Las pistas de esquí están situadas en entornos montañosos de gran altitud y esto te permite respirar aire mucho más

puro que el de zonas urbanas, aumentando la capacidad pulmonar y favoreciendo una buena oxigenación de la sangre.

5 Favorece las articulaciones. Con el esquí trabajas todo el cuerpo y, si mantienes la postura correcta, favoreces el mantenimiento de las articulaciones.

6 Combate el estrés y la tensión. Los beneficios que aporta practicar cualquier actividad deportiva junto con la sensación que sientes realizándola al aire libre, hacen del esquí uno de los deportes más completos a la hora de reducir el estrés y la tensión. Al practicar deporte generamos adrenalina, combatiendo cualquier estado de ansiedad, y el bienestar y la libertad de hacerlo en la naturaleza permitirá que se eleven los niveles de serotonina, la hormona de la felicidad.

SNOWBOARD

1 El snowboard es una de las mejores actividades para mejorar tu equilibrio. Con cada sesión y a medida que mejores tu habilidad, tu equilibrio mejorará y tu coordinación también.

2 Aumenta la fuerza de los músculos del torso. El snowboard es uno de los deportes más rigurosos y que consume más energía porque usas varios grupos de músculos en todo tu cuerpo. En el centro de todo, están los músculos de tu torso.

3 Mejora tu condición cardiovascular. Cuando trabajas tu cuerpo completo y tu ritmo cardíaco aumenta, también ejercitas el corazón. El snow trabaja todo el cuerpo y tu ritmo cardíaco se pone a prueba. Como resultado, mejoran tu resistencia y la habilidad de tu cuerpo para hacer actividades físicas.

Zona Vip



La Audi Salomon Quest Challenge pone la guinda a un estreno espectacular de la temporada de esquí. Un total de 500 esquiadores participaron en la competición multidisciplinar por equipos que se disputó en Baqueira Beret.



El XIV Sopar de Dones Solidàries de la Fundació Climent Guitart reunió a casi 300 mujeres, que se sumaron también a su campaña contra el cáncer. Martina Klein, Ruth Jiménez, Judit Mascó, Pilarín Bayés y las cantantes Nerea, Lucrecia y Rebeka Brown participaron en el acto.



La Fundación Talita ha presentado su calendario solidario de niños, niñas y jóvenes con discapacidad intelectual y famosos. Jéssica Vall, Joan Mir y Michelle Jenner son algunos de los protagonistas de esta edición.



Bajo el lema "Construyendo Futuros", la XI gala benéfica de la Fundación Dr. Ivan Mañero y la ONG AMIC (Asociación Médica por la Infancia) recaudaron más de 53.000€ que permitirán desarrollar proyectos que mejoren el presente y el futuro de los niños y niñas más vulnerables de Guinea Bissau. Adriana Abenia fue la madrina de la gala y también asistieron Elsa Anka, Estrella Morente, Gisela y José Corbacho, entre otros.

VIERNES 10
DICIEMBRE 2021

| **SPORT** & STYLE ?

En familia

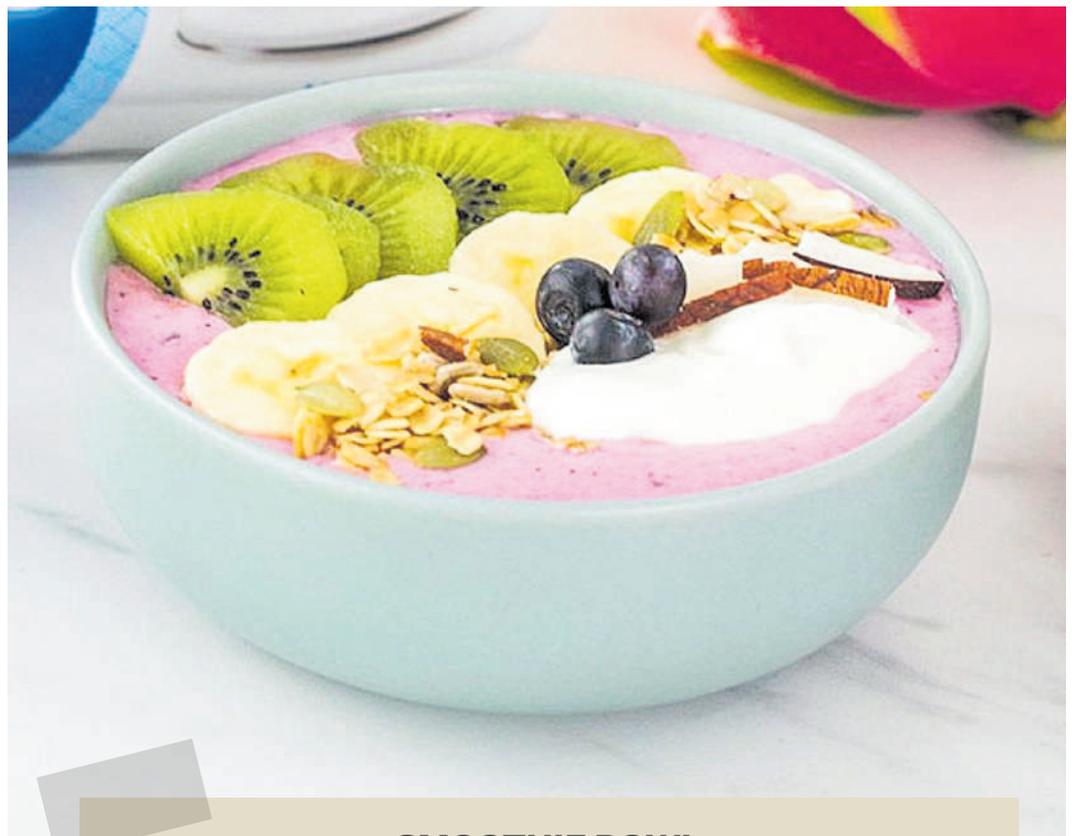
¡A desayunar como reyes!

Para muchos el desayuno es la comida más importante del día. Un espacio para conectar con una nueva jornada y para empezar el día con energía. Desde el punto de vista nutricional el desayuno es, además, una oportunidad para llevar una alimentación más completa, rica en nutrientes y equilibrada. Sin embargo, el ritmo de vida que solemos llevar hace que muchas personas piensen que el desayuno no es para ellas. ¡Gran error! Preparar y disfrutar de un buen desayuno no tiene por qué llevarnos demasiado tiempo. La clave es elegir una buena combinación de alimentos para otorgar a nuestro cuerpo los nutrientes que necesita. Después de haber pasado tantas horas sin ingerir alimento, lo ideal es centrar nuestro desayuno en alimentos ligeros

y nutritivos. Con esta premisa en mente, el yogur puede servir de base para preparar opciones saludables y deliciosas porque se adapta muy fácilmente a todo tipo de dietas.

El yogur ofrece gran cantidad de nutrientes en pocas calorías. Sus fermentos aportan al organismo nutrientes de fácil asimilación, vitaminas, minerales y proteínas de alta calidad. Además, destaca por ser una fuente de calcio y aminoácidos, que contribuyen a mejorar la densidad ósea y a la reparación de los músculos.

En los lineales podemos encontrar muchísimas opciones. ¡Hay un yogur para cada persona! Estamos hablando de un alimento milenario, versátil y fácil de consumir, recomendado en todas las etapas de la vida. Os compartimos algunas propuestas para agregar variedad, sabor y color a los desayunos.



SMOOTHIE BOWL

INGREDIENTES:

PARA EL SMOOTHIE:
200 gr de **OIKOS** natural
½ taza de leche de coco
Pulpa de ½ pitahaya
1 Plátano

PARA LOS TOPPINGS:

1 cucharada de yogur natural **OIKOS**
Granola
Hojuelas de coco
Fruta a elección: Plátano, Kiwi, Arándanos, etc.

PREPARACIÓN:

1. En una licuadora, vierte todos los ingredientes y bátelos.
2. Pon el Smoothie en bols y decóralo con los toppings.



ALPRO ABSOLUTELY COCO

¡No todos los productos plant-based tienen que ser de soja! Prueba **Alpro Absolutely Coco** que, hecho con base de coco y de textura cremosa, es 100% vegetal, contiene fermentos naturales y es bajo en azúcar.



OIKOS XXL

Disfruta del sabor irresistible y la cremosidad única de Oikos ahora en formato XXL (480 g). ¡Para que lo combines como quieras, prepares tus recetas y lo disfrutes a tu manera!

GRANOLA DE PLÁTANO Y CHOCOLATE

INGREDIENTES:

1L **ALPRO Absolutely coco**
2 plátanos
12 cucharadas de granola
60 g de chocolate (70% cacao)

PREPARACIÓN:

1. Ralla el chocolate y corta los plátanos
2. Divide el **ALPRO Absolutely coco** en dos mitades y coloca cada mitad en un bol.
3. Corónalo con la granola, el plátano y el chocolate rallado.
4. Coge la cuchara y... ¡a disfrutar!



SPORT & STYLE

Directora:
Carme Barceló

Email:
sportstyle@diariosport.com

Teléfono:
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15