



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

La lucha de **PABLO RÁEZ**, su positividad, amor al deporte y la reacción que generó su campaña de donación de médula han inspirado 'Cuando nos volvamos a encontrar'. Andrea, su pareja y alma gemela, firma este libro en el que explica cómo el yoga y la meditación son la mejor terapia ante la adversidad

ANDREA RODRÍGUEZ

Seguir viviendo

● **ESPACIO FOODIE:** Vuelve 'La Ruta del Bacallà' a Barcelona
● **ZONA VIP** ● **CATA & STYLE**

ANDREA RODRÍGUEZ ▶ LA NOVIA DE PABLO RÁEZ TRANSMITE EN SU LIBRO EL LEGADO DE ESTE GRAN LUCHADOR



“En situaciones adversas, el yoga ayuda mucho”

CARME BARCELÓ **CRISTINA GONZÁLEZ**
fotos

A veces me cuesta transcribir las emociones. Esta es una de ellas. Estoy ante una mujer que ha plasmado en decenas de páginas una espiritualidad muy difícil de describir. Lo ha conseguido. Y lo ha hecho a través de lo vivido al lado de **Pablo Ráez**, de lo que sabe que le queda por vivir y lo que su muerte ha provocado en la sociedad ayer, hoy y mañana. **Andrea** es yogui. Lleva muchos años con esta práctica incorporada en su vida junto a la meditación, los retiros de silencio y una alimentación sana. Compartió con **Pablo** sus últimos meses de lucha contra el cáncer y el movimiento social que generó visibilizando la donación de médula y de sangre. Vivieron días de luces y de sombras con el amor y el deporte como compañeros de viaje.

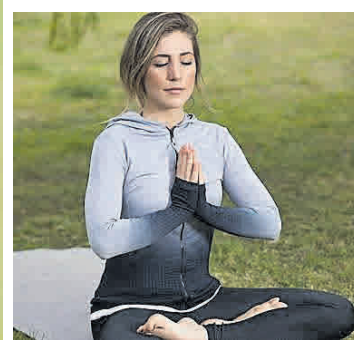
SANACIÓN “El yoga nos ayudó mucho a los dos -asegura **Andrea Rodríguez**- a afrontar el final. Ambos íbamos mucho al gimnasio y realizábamos ejercicio físico pero Pablo, tras su primer diagnóstico, sintió que necesitaba algo más espiritual. Así se inició y así creció por dentro. Encontró sentido a su vida. Interiorizó y su objetivo principal, más

Fue su pareja, su referente. En ‘Cuando nos volvamos a cruzar (Crossbooks)’, Alejandra Rodríguez vivió la enfermedad de Pablo poco después del trasplante que fue sometido para tratar la leucemia que padecía. Durante su enfermedad le pidió a mucha gente a donar. Aquella campaña fue un éxito. El diagnóstico viral y se llegó al millón de donaciones. “Nació para ayudar y por eso está su legado”, asegura la autora.



allá de su propia vida. Fue ayudar a los demás. Pablo ha dejado muchos recuerdos: deporte, yoga, vida sana, también el de disfrutar el momento presente”.

Andrea tiene muy clara su misión en situaciones adversas, es el deporte, el físico, el yoga y la meditación. Dan mucho. En este libro ha querido recopilar una historia que ha marcado mi vida. Sentí que yo también viví algo especial y quiero ayudar a mucha gente. Hay muchos mensajes que dan



Pablo Ráez murió hace dos años pero aún hoy siguen escribiendo comentarios en alguna de sus publicaciones. También los vídeos que compartió son reproducidos constantemente. Su mensaje sigue vivo.



Le gusta a **123.599 personas más**
srreaez Te quiero Andrea y no solo te quiero a ti, quiero a la vida y disfrutarla hasta el final. Me pase lo que me pase será un regalo de la vida. Gracias a la vida y a ti Andrea. ❤️



...e y su alma gemela. encontrar' (Editorial Rodríguez explica cómo Ráez, al que conoció de médula ósea al ar la leucemia que ad, Pablo animó a la aña se convirtió en antes, una cifra his- ara comunicar y ahí ora.



“Pablo nos ha dejado muchos mensajes. Más allá de su lucha personal contra el cáncer, su objetivo fue ayudar a los demás”

curación, más. Nos mensajes: ana... pero ar y vivir el

o que “en el ejercicio ayu- nación ayu- he quier- ia que ha ue había- que podía que tenía r y que yo

recibí. Todas las situaciones se pueden afrontar menos la muerte. Ahí comienza una nueva etapa en la vida porque tienes que aprender a vivir sin alguien”. También quiso “compartir el amor que Pablo sentía hacia la vida y logró que la de los que le rodeábamos fuera más bonita y como encontró sentido a la suya ayudando a los demás. Ha sido una sanación para mí y para otras personas”.

RETIROS ANTIESTRÉS Se rompe. “Uff, me he ‘volado’ totalmente, disculpa”. Han pasado dos años desde la muerte de **Pablo Ráez**. “Cuando se marchó me quedé muy sola -reconoce-, lamiéndome mis heridas y buscando las maneras de retomar el presente. Empecé a organizar los retiros en el desierto del Sahara. He empezado de nuevo sintiendo que aquella pérdida es bálsamo y bastón, que va a servir a otros y que puedo ayudar mediante el yoga, el senderismo mindfulness y el silencio”. Sabe que “esta sociedad nos lleva a vivir sin tiempo y super estresados. Vivimos corriendo. El yoga es una filosofía que baja el ritmo, aporta quietud y busca felicidad y paz interior. La gente no sabe estar sola, no sabe que quiere y sufre enfermedades relacionadas con el estrés”.

Compartir es vivir y **Andrea** lo sabe. Por eso ha querido “dejar el legado de Pablo escrito. Donad médula y sangre, por favor. Cada bolsa le hizo salir del hospital y estar esos tiempos con la familia”. Vuelve a romperse, tanto como cuando explica el porqué del título de su libro. Siempre nos decíamos: “Te buscaré en otras vidas. Sabíamos que la muerte no era el final. Somos infinitos. Me vuelvo a encontrar con Pablo cada día en formas diferentes: en las clases de yoga, en el silencio, en cada cosa que celebro... De manera espiritual sé que en otras vidas nos volveremos a encontrar. Hay pactos de almas y nunca he conocido ni conoceré a nadie como él”.



Halldór Már, alias ‘Katalonski’ es el nuevo ‘bacaladero novel’ de la **VII Ruta del Bacallà** que se celebrará del 28 de marzo al 14 de abril en 28 restaurantes y 9 bacaladerías de la ciudad de Barcelona. En estos establecimientos se ofrecerán menús degustación, menús y platos con el bacalao como protagonista y maridados con la **cerveza Inedit de Damm**.

Durante los 19 días que dura la ruta, el **Gremi de Bacallaners de Catalunya** y la **cerveza Inedit de Damm**, con la colaboración de **Bacalao de Islandia**, invitarán a probar las mejores elaboraciones del auténtico **Gadus Morhua**, el bacalao de Islandia cortado y curado al estilo tradicional y todo maridado con **Inedit**.

Este año se proponen tres opciones bien diferenciadas para disfrutar de la mejor gastronomía y en las que el bacalao será el ingrediente principal: la gran novedad de este año es el menú degustación al que se suman el menú de mediodía y el plato (mayor que la tradicional tapa).



RELACIÓN DE ESTABLECIMIENTOS PARTICIPANTES
RESTAURANTES PARTICIPANTES EN LA RUTA CON MENÚ DEGUSTACIÓN:

D’Aprop, Dop, Marimorena Bcn i Semproniana.
RESTAURANTES PARTICIPANTES EN LA RUTA CON MENÚ Y MEDIOMENÚ:

Casa Leopoldo, El Mercader de l’Eixample, Els Pescadors, Hetta, Restaurant Hoffmann, L’Enri, La Gormanda, Matarany, Sensespin, El Trapío y Vita.
RESTAURANTES PARTICIPANTES EN LA RUTA CON PLATILLO:

Le Bouchon, Bacalalo, Casa de Tapas Cañota, Restaurant Hoffmann, Mextizo, Patapam, Barra Perelló 1898, Restaurant Can Ros, Pepa Tomate Parlament, La Raspa Mandri, N30, La Robadoray Quillo Bar.

BACALADERÍAS PARTICIPANTES EN LA RUTA CON DEGUSTACIÓN:

Bacallaneria Anguera Llobet, Bacalalo, Perelló 1898, Pesca Salada Crusellas y Saladitos.

Zona Vip

DAVID RAMÍREZ



‘Me llamo Gennet’, una historia de superación



Miguel Ángel Tobías presentó en Barcelona su última película, **‘Me llamo Gennet’**, la historia de una niña adoptada en Etiopía y la primera sordociega europea que obtiene un título universitario. El director explicó que “es un canto a la vida, una historia de superación y un ejemplo de cómo se puede salir adelante aún cuando las circunstancias sean tan adversas como las de **Gennet**”. La película, basada en una historia real, está protagonizada por la propia **Gennet Corcuera**, **Miriam Díaz-Aroca**, **Ángela Molina**, **Miki Molina** y **Zewdu W. Mariam**.

Las televisivas **Elsa Anka** y **Lidia Torrent**; la directora de Moda Adlib, **Yolanda Torres**; la CEO de Gdh Consulting, **Mai-te García de la Hera** y la periodista **Carme Barceló**, entre otros rostros conocidos, no se perdieron el preestreno de esta película única.



SANTAMASA

Barcelona, Sabadell, Sant Cugat y Sant Just Desvern



Una cocina de calidad en un entorno acogedor

Santamasa es un grupo de restauración catalán, que basa su propuesta gastronómica en una cocina de calidad en un entorno acogedor e informal, asequible y para todas las edades. Sus restaurantes cuentan con menús y mesas para grupos, e incluso salas privadas. El éxito del **Santamasa** radica en su amplia oferta gastronómica, ideal para compartir con gran variedad de entrantes, hamburguesas, pizetas, pasta y postres. Todos los restaurantes sirven un succulento menú del día de lunes a viernes, y en algunos, también desayunos. www.santamasarestaurant.com



Cóctel SIGNATURE

Creación del bartender del hotel, Alessandro Beretta



LA CHARCUTERÍA

Hotel Alexandra: Mallorca, 251 - BCN

El hotel **Alexandra** posee a pie de calle el espacio **LA CHARCUTERÍA**, que permite disfrutar, además de su carta de cócteles, de una selecta propuesta

de vinos por copas, con más de 18 referencias de vinos, cava y champagne que maridan a la perfección con sus tablas de quesos (más de 50 variedades), embutidos ibéricos **JOSELITO**, y embutidos ecológicos **CAL TOMAS**.



Belvedere

Destornillador Tool Box

Belvedere Vodka nos propone revivir el **legendario cóctel 'Destornillador'** gracias a una increíble 'caja de herramientas'

Singular y atractivo estuche el que nos propone **Belvedere Vodka** con su "Destornillador Toolbox". Un práctico y original estuche con forma de caja de herramientas, que alberga todos los utensilios necesarios para preparar el mítico cóctel Destornillador, uno de los combinados más legendarios de la historia de la coctelería.

El origen de este famoso cóctel se remonta a los años 50, cuando operarios americanos decidieron añadirle vodka al zumo y, a falta de cuchara, removían su bebida con lo único que tenían a mano, como el destornillador que utilizaban para trabajar en las perforaciones petrolíferas. De un elegante color negro, el **Belvedere Destornillador Toolbox** es una caja de herramientas metálica que contiene una botella **Belvedere** de 70cl, dos botellas de mixer pre-



La clave: cóctel mítico, de vodka con naranja, que se creó en las plataformas de petróleo de EE.UU.

mium de naranja, dos vasos personalizados con el logotipo y un práctico destornillador, la herramienta de trabajo más sofisticada y precisa que la marca ha diseñado para sacarle las gotas exactas a las mejores naranjas, limas y pomelos, y así darle al **cóctel Belvedere Destornillador** un toque cítrico y natural. El pack también incluye una guía útil que explica la historia del cóctel y el "perfect serve" para elaborarlo en casa de la manera más fácil. Esta singular 'caja de herra-

mientas' permite transportar cómodamente los utensilios imprescindibles para elaborar en cualquier parte este legendario cóctel que despierta grandes recuerdos. Con más de 600 años de tradición polaca en la elaboración del auténtico vodka, **Belvedere** rinde un homenaje a este cóctel mítico, y lo "reinventa" con nuevos sabores e ingredientes...como el **Belvedere Destornillador 'The Original'**, **Belvedere Destornillador Lima** y **Belvedere Destornillador Pomelo Tonic**. El **Belvedere Destornillador Toolbox** está a la venta únicamente a través del teléfono **93 496 0730**. PVP: 100€

LA OTRA BODEGA

FOT-LI
VERMUT
ALEGRE
WINE & SPIRITS



ROCA ROJA
DOQ PRIORAT
CELLER
MARCO ABELLA



ADORADO
1967
BODEGA MENADE



Reinas de Copas

Ya está a la venta la segunda edición del libro **Reinas de Copas**. Las grandes mujeres del vino, del autor **Zoltan Nagy**, y publicada por **Tolosa Wine Books**, es una magnífica selección personal de algunas mujeres españolas destacables en el sector del vino. El autor describe la trayectoria profesional de estas mujeres y les pregunta acerca de sus vinos preferidos. En total, 57 mujeres seleccionadas y sus 59 vinos con "alma de mujer". En su segunda edición aparece con una edición ampliada en castellano y una versión inglesa, premiada ya con el premio **Best Drink Writing Book in Spain 2019**, concedido en los **Gourmand World Awards**, y que competirá en su final mundial.

EL GADGET

Coravin

Coravin es un producto innovador que está revolucionando el mundo del vino gracias a su novedoso sistema que permite extraer el vino de la botella sin la necesidad de quitar el tapón. Así, se puede disfrutar del vino sin verse obligado a acabar la botella ya que el vino no inicia el proceso de oxidación y mantiene sus propiedades. www.coravin.com.es

