

SPORT... ELEMENTO DE ESTILO
DE DIARIO SPORT

ONA CARBONELL

DOLOR Y GLORIA



Le gustó mucho la última película de Pedro Almodóvar y su título resume el camino de esta nadadora única: el dolor, el sacrificio y el esfuerzo que le ha supuesto sumar su séptimo mundial y un récord de 23 medallas. La gloria. Quien hable con ella conocerá a una mujer que no está al borde de un ataque de nervios porque sabe canalizar la presión.

● NUTRISTYLE. 5 Tipos de alimentos que activan la melanina. ● ZONA VIP ● EN FAMILIA. Un verano para disfrutar y cuidarse

ONA CARBONELL ▶ SUMA 23 MEDALLAS MUNDIALES, MÁS QUE NINGUNA OTRA NADADORA EN LA HISTORIA



CARME BARCELÓ

Dolor y gloria? Nadie me lo había dicho nunca. Me encantó la película y el título, en mi caso, tiene mucho de cierto". **Ona Carbonell** lo ha vuelto a hacer. Otro Mundial, más medallas y ya son 23, todo un récord. Con ellas, "toda la felicidad y la recompensa. Eso es la gloria. Y dolor, bastante por lo duro que es el camino. Lo bonito de la competición lleva detrás la constancia, el sacrificio, el levantarte tan temprano para ir a entrenar, superar las lesiones, la fatiga física y la mental y cada día del año pensar si estaré o no a la altura. Es bastante bestia", asegura la nadadora.

LEGUSTAN LOS RETOS Ona se tomó una especie de año sabático para recargar pilas y descubrir otros mundos más allá del agua y los estudios de diseño de moda. Participó en un programa de televisión de máxima audiencia y ganó. No podía ser de otro modo. **'MasterChef'** fue como unos Juegos Olímpicos de la cocina -reconoce- pero todo es como tú te lo tomes. Tanto el programa como la competición lo afronto con una responsabilidad máxima. Todo es muy exigente y yo, también". Asegura que "lo más duro que he vivido jamás es competir en tantos Mundiales, conseguir tantas medallas... ¿Mujer al borde de un ataque de nervios? Todo lo que he hecho en la vida, desde un anuncio publicitario hasta participar en unas olimpiadas, ha sido con una profesionalidad absoluta y eso provoca nervios y presión".



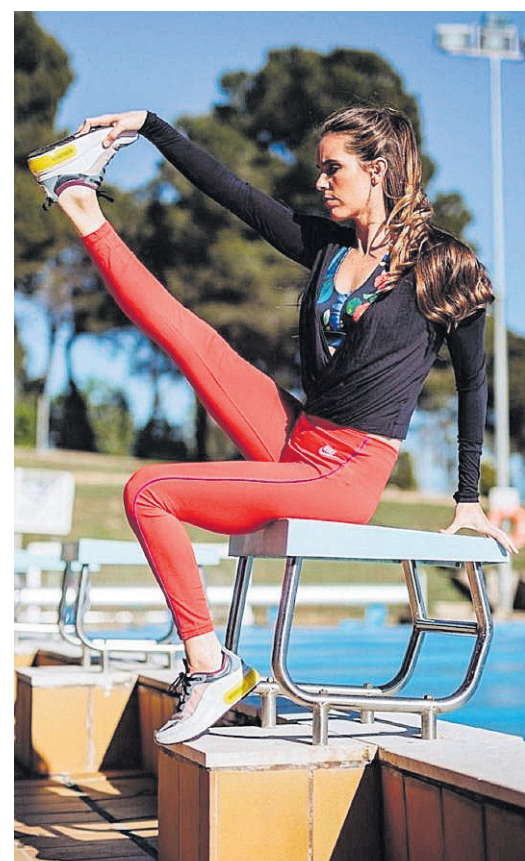
Ona Carbonell ya es la mujer más laureada de la historia de los Mundiales de natación. Ya tiene 23 medallas, dos más que la rusa **Natalia Ischenko**, y por ahora sólo superada por los nadadores estadounidenses **Ryan Lochte** (27) y **Michael Phelps** (28)



"Hasta la medalla, el camino es muy duro"



ISPORT&STYLE se va de vacaciones! Pero el próximo 7 de septiembre volveremos con las pilas cargadas y muchas novedades. Mientras tanto, podéis seguirnos en nuestras redes sociales y en www.sport.es. ¡Feliz y deportivo verano!



“ Son siete Mundiales consecutivos, 23 medallas y mi cabeza necesita más descanso que mi cuerpo. Me voy a Menorca y solo quiero dormir, cocinar y tener tiempo para aburrirme. Ese es el objetivo ”

OTRO RETO una coreografía de palabras. Ilustró un discurso de **Nelson Mandela** porque "quería innovar en mis 'solos' y hacer crecer este deporte desde una vertiente más humana. Estuve a la expectativa porque era algo tan transgresor que no sabía si gustaría y ha acabado siendo increíble. Todo el equipo de Sudáfrica animándose desde la grada, regalándome bañadores, me hicieron un montón de entrevistas... Fue muy sorprendente y muy, muy bonito".

REFERENTE **Ona Carbonell** ha madurado mucho. Como deportista y como mujer. Es consciente que pasan los años, sus triunfos aumentan y ya se ha convertido en un referente para muchos niños y niñas. "Yo tuve a las mías en sincronizada: **Gemma Mengual, Andrea Fuentes y Virginie Dedieu** -explica- pero, en el deporte en general, eran masculinos. Hoy las cosas han cambiado un poco y cada vez somos más mujeres las que estamos ahí arriba". Para **Ona** "es una enorme responsabilidad porque ser un referente no consiste en ganar medallas y llegar a lo más alto en el deporte internacional sino dar un ejemplo humano y social. Ser educada, humilde, respetuosa, llegar siempre puntual a la piscina y trabajar más que nadie".

DESCONEXIÓN Confiesa que está "más fatigada psicológica que físicamente. Mi cabeza necesita más el descanso que mi cuerpo. Siete mundiales consecutivos es mucho. Muchísimo". Charlamos en el coche tras una jornada en uno de los dos campus que impartirá este verano. Después, Menorca la espera. "Allí desconectaré el móvil y me dedicaré a comer, a cocinar y a dormir. Me gustaría tener tiempo para aburrirme. Este es mi objetivo. Simplemente, tengo ganas de escuchar el silencio, el sonido del mar y estar con mi gente".

NutriStyle

5 Tipos de alimentos que activan la **melanina**

¿A quién no le gusta el verano y que los rayos del sol aporten a su piel ese envidiable tono dorado? Este gesto suele tener efectos secundarios para la salud de la dermis si no se utiliza un buen protector solar. Por eso es importante recordar que existen otras opciones más saludables como consumir alimentos que faciliten la absorción de los rayos y pigmenten la piel con un tono moreno.

párragos, la yema de huevo, las cebollas y los derivados de la leche.

1. ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA C. Los alimentos ricos en Vitamina C ayudan a frenar los radicales libres, que son los responsables del envejecimiento prematuro de la piel; los frutos rojos, el kiwi, la naranja o la mandarina son algunos ejemplos y resultan perfectos para ayudar a que la piel se broncee.

4. ALIMENTOS RICOS EN OMEGA 3. El Omega 3 activa la melanina y también protege la piel de los efectos nocivos de la radiación UV. Por ello, consumir alimentos ricos en Omega 3 resulta una buena opción si se quiere lograr un bronceado bonito y duradero. Podemos encontrar Omega 3 en el pescado azul, las semillas, los frutos secos, el aguacate, la avena, etc.

2. ALIMENTOS RICOS EN BETA-CAROTENOS. Los betacarotenos se encuentran principalmente en las verduras y en las frutas de color rojo, amarillo o naranja. El alimento más popular de este grupo es el tomate, que es la base del gazpacho, un plato muy popular en el sur de España en esta época y que permite ser elaborado con diferentes alimentos ricos en betacarotenos.

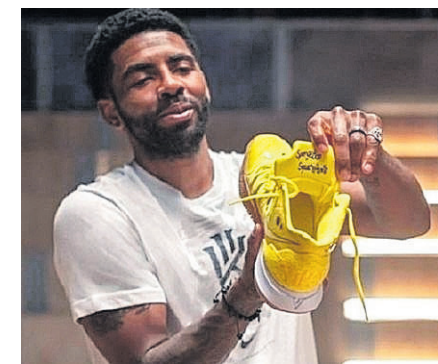
5. ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA B. La carne, el pescado, los huevos, los hígados, los frutos secos o el tan popular kéfir constituyen algunos ejemplos.

3. Minerales. El selenio, el zinc, el azufre, el manganeso o el magnesio son algunos ejemplos. El selenio podemos encontrarlo en los frutos secos, ajos, pepinos o mejillones. En general, al resto de los minerales podemos llegar a través de los mariscos, las legumbres, los es-



Zona Vip

Omega ha lanzado una edición limitada del primer reloj que estuvo en la Luna, coincidiendo con el alunizaje en 1969. El astronauta **Buzz Aldrin** fue el que portó el primer reloj suizo que estuvo en la superficie lunar, ya que **Neil Armstrong** tuvo que dejar el suyo en el **Eagle**.



KYRIE IRVING Y SUS ZAPATILLAS DE BOB ESPONJA
El jugador de la NBA con los **Brooklyn Nets**, en colaboración con **Nike** en el diseño, ha lanzado una colección centrada en **Bob Esponja**, su amigo **Patricio** y otros personajes de la popular serie. Aunque saldrá a la venta a partir del 10 de agosto, aquí tenéis un adelanto de lo que vendrá. Amarillo 'absorbente y poroso' como el propio **Bob**, en el caso de **Patricio**, un diseño de burbujas con una textura inspirada en las estrellas de mar.



Para conmemorar el Día Mundial del Perro, **Social Animals APP** y **Era Pet Food** presentaron el **DOGmingo** de la mano de la presentadora de TV **Lidia Torrent**, que asistió con su perra **Nina**.

En familia

Un verano para disfrutar y cuidarse

El verano invita a relajarse, bajar el ritmo y disfrutar. A pesar del calor, es también un momento ideal para seguir cuidándose, o para empezar a hacerlo. **Danone** ofrece opciones atractivas y tentadoras para acompañar las rutinas de verano y para hidratarse de forma simple y divertida.

YoPRO acompaña las rutinas deportivas

YoPRO es la familia de lácteos de **Danone** especialmente diseñada para quienes integran el deporte como parte de sus vidas, los #REALPROS, aportando un plus de proteína necesario para alcanzar los retos. Con 25gr de proteína (en su versión bebible), 0% materia grasa, sin azúcares añadidos y elaborado con ingredientes de origen natural, **YoPRO** ayuda a la recuperación después de una sesión de deporte, aportando necesarios nutrientes y proteínas. **YoPRO** está disponible en formato bebible en sabor fresa, limón menta y vainilla cookies, y en formato yogur, en sabor natural y de arándanos.



Un verano lleno de color con Activia Smoothie&Go



La marca más vendida de **Danone** en el mundo ayuda a cuidar el bienestar digestivo, también en verano. Con frutas, verduras y semillas, los nuevos **Activia Smoothie&Go** están disponibles en tres atractivas variedades: fresa-arándanos-remolacha, mango-melocotón, y piña-kiwi-

pepino. Sin azúcares añadidos, y con ingredientes 100% naturales, cada **Activia Smoothie&Go** equivale a una de las cinco porciones diarias recomendadas de fruta y verdura.

Levité dice adiós a los azúcares añadidos

La limonada de **Font Vella** se deshace de los azúcares añadidos. Este verano, la marca de agua mineral natural da un paso más en su compromiso con la hidratación saludable y presenta **Levité Limón Zero**. Una receta inspirada en la tradicional limonada, a base de agua mineral natural y zumo de limón a base de concentrado, baja en calorías y sin colorantes ni conservantes artificiales. **Font Vella** ofrece así una alternativa a la hidratación convencional para refrescarse e hidratarse de forma natural sin renunciar al sabor.



Font Vella en casa... ¡Llega a toda Barcelona!

¡Mantenerse bien hidratados este verano es aún más fácil! La plataforma de venta online **Font Vella** en Casa ya está disponible para todos los códigos postales de Barcelona. Este servicio busca facilitar la vida a particulares y empresas, mediante la entrega de todas sus marcas y formatos a domicilio, trabajando así en su compromiso de inspirar hábitos

Font Vella
en casa

de hidratación saludables. Sin gastos de envío, sin límite de peso y con entregas en franjas de 2 horas... ¡Así de sencillo! A través de su sitio web www.fontvellaencasa.es y su reciente aplicación móvil para iOS y Android, los usuarios pueden hacer los pedidos.

SPORT
&
STYLEDirectora:
Carme BarcelóEmail:
sportstyle@
diariosport.comTeléfono:
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15