S&S
SPORT STYLE SUPLEMENTO DE ESTILO DE VIDA DE DIARIO SPORT

Empresaria, emprendedora, referente como estilista, ciudadana del mundo y con una agenda de contactos impagable fruto de su trabajo, es casi tan 'futbolera' como su padre, Radomir Antic. De él aprendió el orden, el amor por la familia, a tener la mente abierta y a saber gestionar el fracaso. Su plan para hoy, como tantas veces junto a su progenitor, será disfrutar de una final de la Champions League.

ANA ANTIC

Fantástica genética

DAVID CASTRO

● FITNESS Slow Fit: cuerpo y mente a ritmo pausado ● ESPACIO FOODIE ● EN FAMILIA: Gestos que ayudan a reducir el desperdicio alimentario

ANA ANTIC ► LA ESTILISTA Y EMPRESARIA, HIJA DEL TÉCNICO SERBIO, QUIERE QUE EL MANCHESTER CITY GANE HOY LA CHAMPIONS LEAGUE

#Radomirtequiero

CARME BARCELÓ
DAVID CASTRO fotos

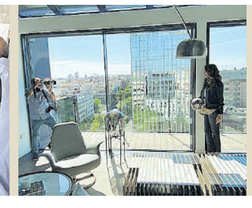
Este hastag aparece en muchas de las publicaciones de la cuenta de Instagram de **Ana Antic**. Ésta sería la parte teórica de una escuela emocional que ha marcado a la que es digna hija de su padre. Ella lleva muchos años con un nombre propio que la vincula a la moda, al fútbol y al estilo de vida. Sus inicios como estilista de 'celebrities' la llevaron a configurar una agenda de contactos impresionante y amigos a los que cuida casi tanto como a sus dos hijas. Empática, elegante y muy generosa, lleva el ADN 'futbolero' con orgullo y pasión. "Amo este deporte que me ha acompañado a lo largo de mi vida. Mi abuelo materno ya fue presidente de un club en Serbia por lo que mi madre se crió entre balones y no he visto a una mujer más 'hincha' y con más conocimientos futbolísticos que ella. Se casó con mi padre y a partir de ahí, un ir y venir con sus hijos y su marido por todo el mundo. ¿Difícil? Complejo pero todo un aprendizaje, una oportunidad de conocer personas y culturas y la posibilidad de sumar un poquito de cada una de ellas", explica Ana.

Aún se emociona recordando el homenaje que hace pocos días el Atleti rindió a **Radomir Antic** y "me alegro mucho que este equipo haya ganado la Liga. ¿Real Madrid y Barça? También los llevo en el corazón porque toda la familia compartíamos el trabajo de mi padre, íbamos a todos los partidos y veíamos como los preparaba". Y añade que "era psicólogo y jugaba al ajedrez por lo que ambas cosas le ayudaron en el fútbol. Era ordenado, organizado y perfeccionista. Amante de la familia, su obsesión era la de hacer piña y equipo". ¿Se parece a él? "Bastante, aunque él era único. Caía bien a todo el mundo. Hablaba con uno, con otro... lo contaba todo. Subía a un taxi y le tenía que decir: 'papá, que le estás descubriendo la táctica del domingo a este señor'. Era encantador".

Ese 'sello **Antic**' lo ha transmitido a su hija y su hijo, fan acérrimo y socio del Barça igual que sus nietos. Valores, educación y saber estar son marca de la casa. Hombre elegante -"era de los pocos entrenadores que dirigía un partido vestido de traje"- contagió su pasión por la moda a **Ana**. Para ella, "va de la mano del fútbol. Los futbolistas son una marca, representan países y se han convertido en referentes". Desde su empresa **AAkhu-Ra** asesora a otras en cuento a posicionamiento de producto, trato al cliente y tiene una varita mágica con la que conecta a unos con otros. Un día a día de vértigo que no le impide tumbarse en el sofá junto a su madre y "ver partidos, uno tras otro. Y celebro los éxitos de mis amigos como mi padre, con los puños hacia arriba. ¿La final de la Champions? La veré, por supuesto, y por mis amigos **Laporte** y **Ferran Torres** espero que la gane el **Manchester City**".

MAKING OF

Desde los ventanales de las oficinas **AAkhu-ra**, la empresa de **Ana**, se ven el cielo y la tierra de Madrid. Un despacho elegante, sobrio y plagado de pequeños detalles de gusto exquisito en el que sientes que siempre pasan cosas. Puro sello **Antic**.



Fitness

Slow Fit
cuerpo y mente a ritmo pausado

Con la subida de las temperaturas, mente y cuerpo piden bajar el ritmo. Aquí es donde entra el Slow Fit, una disciplina que permite disfrutar del ejercicio de una manera pausada. En contra del entrenamiento de alta inensidad o HIIT, tan popular durante el resto del año, esta modalidad busca un equilibrio óptimo entre actividad y quietud, lo que hace que sea perfecta para la temporada estival. Por ello, a las puertas del verano, Jean-Luc Riehm, Wellthy Expert de La Bobadilla, a Royal Hideaway Hotel 5* GL, explica en qué consiste esta práctica y cuáles son sus principales beneficios para la salud.

"El Slow Fit puede definirse como ponerse en forma suavemente. Eso no quiere decir que no haya esfuerzo. Ir despacio implica más control, precisión y participación de grupos musculares que no suelen entrenarse en actividades de alto impacto. En este caso, hay un trabajo profundo que aúna lo interno y lo externo. Desarrolla nuestra condición física y eleva nuestro nivel de energía y concentración", apunta Jean-Luc

Esta disciplina está diseñada para que la pueda realizar cualquier persona y atrae especialmente a quienes quieren reconectar con el momento presente. Combina posturas y técnicas ancestrales como el yoga, el Qigong o las artes marciales para trabajar al mismo tiempo la respiración, la coordinación, la flexibilidad y la tonificación. Estos son todos los beneficios del Slow Fit:

- Brinda fuerza, resistencia, flexibilidad y equilibrio
- Mejora el control y la coordinación corporal
- Incrementa el nivel de energía
- Ayuda a mantener el equilibrio físico y mental
- Regula y previene las enfermedade
- Sirve en casos de rehabilitación
- Desarrolla nuevas habilidades

Se trata de una alterantiva al ritmo frenético de la rutina diaria, sobre todo durante los meses de verano, cuando se busca el punto medio entre relajación y dinamismo. "El cuerpo y la mente son inseparables y ambos necesitan atención. El Slow Fit se fundamenta en el concetpo Body & Mind: contemplando, reeducando y agilizando los sentidos. De ahí que los resultados sean tan evidentes. Nos enseña a combinar lo activo con lo pasivo, sacando el máximo provecho de ambos. Dicho de otra forma, fomenta la armonía. La tranquilidad que proporciona nos lleva a una mayor claridad y eso, a su vez, a tomar conciencia de todo lo que hacemos", concluye el Wellthy Expert.

ESPACIO FOODIE

Bistro Mató, la nueva aventura del **Grupo San Telmo**, acaba de abrir sus puertas en el mítico edificio que tantos años ocupó el **Mató** de **Pedralbes**. Con decoración renovada, el nuevo espacio ofrece una carta inspirada en los bistros de toda la vida.

Con el verano a la vuelta de la esquina, **El Palace Barcelona** quiere contribuir a que locales y turistas disfruten de las mejores vistas de la ciudad a la vez que se dejan seducir por los vinilos de los DJs **Carlos U Soul** y **Javier Verdes**, así como de un exquisito brunch que podrá disfrutarse todos los sábados de 12:00 a 15:00.

Desde hace unos días ya están abiertos por las los restaurantes del hotel **Mandarín** de Barcelona. **En Blanc** se puede disfrutar del menú de **Carme Ruscalleda**; en **MNoments**, del menú '**Felicitat**' y en la terraza, de los platillos con esencia nikkei del chef **Gastón Acurio**.

EL espacio gastronómico clandestino DE BARCELONA, **Spoonik**, arranca este mes de junio su última temporada, ya que cerrará el telón en septiembre después de ocho años. En esta última etapa volverá a recorrer junto a los chefs **Jaime Lieberman** y **Jon Giraldo** su singular imaginario y se encontrarán algunos de sus platos más representativos. Todo ello, en un espacio mágico y singular, que sin duda ha marcado una época.

En familia

Gestos que ayudan a reducir el desperdicio alimentario

El debate sobre el futuro de nuestro planeta y la necesidad de cambiar nuestros hábitos de consumo para protegerlo y combatir el cambio climático no es nuevo. Pero la crisis de la COVID-19 y el impacto que ha tenido a gran escala, han puesto en relieve que tenemos que avanzar rápidamente para garantizar un mundo mejor, más habitable y seguro.

Cada año se desperdicia un tercio de la comida que se produce en todo el mundo. Esto genera graves consecuencias no solo sociales y económicas, sino también ambientales, ya que el desperdicio alimentario es el responsable del 7% de las emisiones globales de gases a efecto invernadero.

España es el séptimo país de la Unión Europea que más desperdicia, alcanzando un total de 77 kilos de alimentos por persona al año. El 42% de este desperdicio se genera en los hogares. Se estima, además, que el 10% del desperdicio alimentario se deriva del desconocimiento de la diferencia entre fecha de consumo preferente y fecha de caducidad.

Por eso, el cambio de fecha de caducidad a fecha de consumo preferente que compañías del sector alimenticio como **Danone** están poniendo en práctica, es un gran paso para luchar contra esta problemática.

POR UN FUTURO SIN FECHA DE CADUCIDAD

Efectivamente, para combatir el desperdicio de alimentos, **Danone** ha comenzado la implementación progresiva de la fecha de consumo preferente en las familias de productos en las que se pueden garantizar los máximos estándares de calidad y seguridad alimentaria. Este cambio afectará al 80% de su oferta en nuestro país. Así, marcas como **Danacol**, **Actimel** y **Alpro** ya cuentan con este etiquetado. Durante los próximos meses se implementará en **Vitalinea** y **Densia**, y en septiembre le sucederán **Activia**, **Danonino**, marca **Danone** y **Oikos**.

La fecha de consumo preferente indica el momento hasta el cual el alimento conserva la calidad prevista, una vez sobrepasada esta fecha, aunque pueda haber cambios de sabor, olor o, textura, el alimento sigue siendo seguro para su consumo siempre que esté en buenas condiciones de conservación y mantenga su envase en buen estado.

La fecha de caducidad, en cambio hace referencia a la seguridad del alimento, por lo que no se debería consumir nada caducado, independientemente de su estado o conservación.

FECHAS CON SENTIDO

Junto con **Too Good to Go**, **Danone** promueve iniciativas con el objetivo de despertar la conciencia sobre un futuro sin fecha de caducidad: con menos desperdicio alimentario y una reducción de la huella de carbono.

La campaña "**Fechas con sentido: Mira, Huela, Prueba**" explica al consumidor que debe utilizar sus sentidos para comprobar si el alimento puede ser consumido una vez pasada la fecha de consumo preferente. Este proyecto se enmarca dentro de las acciones emprendidas por las "**Marcas Waste Warrior**" comunidad de empresas comprometidas con el medio ambiente impulsada por **Too Good to Go** y de la cual **Danone** forma parte.

Usando los sentidos de la vista, olfato y gusto, podemos detectar si un producto está en buen estado para consumirlo, una gran manera de ayudar a disminuir el desperdicio de alimentos.

S&S
SPORT & STYLE
Directora: Carme Barceló
Email: sportstyle@diariosport.com
Teléfono: 932279400
SÍGUENOS EN:
sport.es
@sportstyle
@sportstyle15