



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

ANA MENA

A golpe de talento

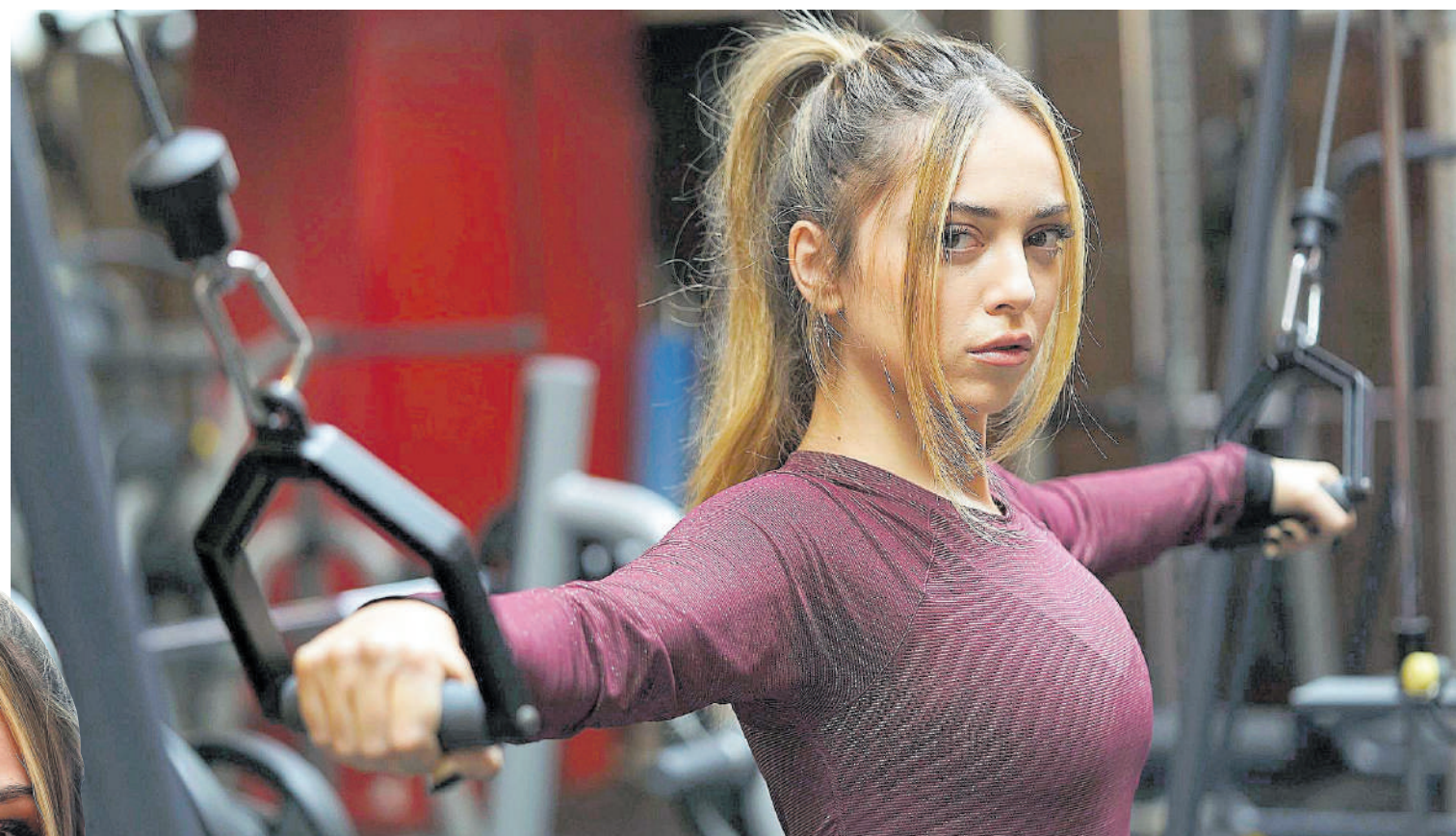
Sus más de 800.000 seguidores en las redes sociales la veneran. Tras protagonizar series de éxito y trabajar con Pedro Almodóvar, los éxitos como cantante se multiplican. El baile en particular y el deporte en general la ayudan a sobrellevar un día a día que a veces la deja KO.

ANAMENA ▶ LA CANTANTE MALAGUEÑA, TODO UN FENÓMENO MUSICAL, CUENTA CON MÁS DE 800.000 SEGUIDORES EN LAS REDES SOCIALES

“Necesito el deporte para estar a tope física y mentalmente”

CARME BARCELÓ
DAVID CASTRO fotos

La jefaaaaaaaaa!’, escribe uno de sus seguidores en su cuenta de Instagram. 800.000 más prácticamente seguro están de acuerdo con él. **Ana Mena**, sin prisa pero sin pausa, se ha convertido en un todo un fenómeno musical y viral. A ella todo esto le gusta, la motiva pero no la desubica de lo que “es mi punto de realidad: mi familia y mis amigos. Me encanta mi pueblo y hacer lo de siempre. Me considero una chica muy normal”. Mucho tiene que la despegue y la lleva más allá de ese calificativo. Para empezar, haber trabajado con **Pedro Almodóvar**. Ahí es nada. En ‘La piel que habito’, junto a **Antonio Banderas** y **Elena Anaya**, compartió el papel de **Norma** con **Blanca Suárez** (**Ana** interpretaba al personaje de niña). Ha protagonizado series de éxito y lo vive con normalidad. Lo dice y es cierto. De hecho, le gustaría volver al cine “pero tendría



que compaginarlo bien con mi carrera. Me siento cantante por encima de todo”. Lo primero, hoy, es lo primero. Este tsunami de discos de oro y platino, de TT’s en twitter y de ‘followers’ en Instagram “hay que gestionarlo bien”, reconoce. A sus 23 años, **Ana Mena** se refugia “en el deporte y en el baile para desconectar. Date cuenta que para aguantar el ritmo de tanto avión y cantar durante tantas horas hay que estar en forma”. Le gusta “ir en bici. Por la mañana temprano es ideal y me mantiene activa todo el día. Bailar me apasiona y es algo que practico muchas horas a la semana por los ensayos. ¿El boxeo? Me ha encantado las veces que lo he practicado y me llama mucho la atención. ¡Dentro de poco me verás dándole al saco!”. Y añade que “mi estilo de vida es muy ajetreado. Cojo muchos aviones para ir a Italia, vivo contratiempos todos los días y para eso hay que estar a tope física y mentalmente. Gracias al deporte puedo sobrellevar todas mis semanas”.

FICHA TÉCNICA

Textos y coordinación:
Carme Barceló
Fotos:
David Castro
Localización:
Boutique Gym by Martin Giacchetta (C/Serrano, 50. Madrid)
Looks deportivos de **Puma**



CINCO MILLONES DE OYENTES MENSUALES en Spotify avalan a esta malagueña de 23 años. La cantante ha colaborado con artistas como **Becky G** o **CNCO** y puede presumir de ser uno de los referentes a nivel internacional de la música latina. La fama le llegó antes en Italia que en España. Su nombre es muy conocido en el territorio italiano, ya que ha interpretado dos canciones con el rapero **Fred de Palma** que han encabezado las listas del país. Ahora ha conseguido el disco de oro en España con su última canción, ‘A un paso de la luna’.



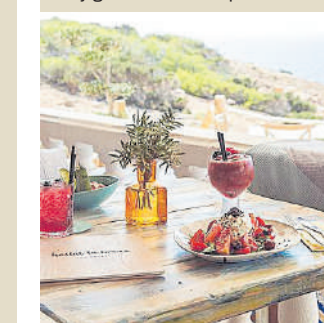
hij y' q' S

Disfruta al aire libre

La vida postconfinamiento y una pandemia que sigue azotando a la población están **modificando nuestros hábitos**. Crecen las propuestas de ocio al aire libre y las actividades seguras para toda la familia.



Escapada al hotel **La Torre** (Ibiza) con un descuento especial del 20% para personal sanitario. Las mejores vistas de sol de la isla y gastronomía de primer nivel.



Primer retiro en Ibiza organizado por **@Onlyonelifelbz** del 6 al 8 de noviembre con yoga de la mano de **@carolayoga** y **@mariely_bodyind**, y el taller de crecimiento personal ‘Abre una ventana’ impartido por la orientadora **@yolandaibz**. Viaje de sonido, meditación guiada y fin de retiro en el yoga brunch de **@besobeachibiza**.



Desde este fin de semana ya se puede disfrutar todos los sábados de **BOHO Islanders**, el homenaje de **Alma Beach** a Ibiza. Una experiencia sensorial 360º en una localización perfecta.



Practica el glamping o lo que es lo mismo, acampar con elegancia y estilo. Convivir con la naturaleza en condiciones de máximo lujo.



Del 4 al 12 de noviembre, **SUNCINE**, el Festival Internacional de Cine del Medio Ambiente de Barcelona, celebra su 27ª edición. La gran novedad de este año es que los trabajos audiovisuales se podrán ver de forma gratuita a través de cualquier dispositivo, pudiendo instalar la app, desde la web del festival www.suncinefest.com. Entre las proyecciones especiales destacan dos estrenos en España ‘Rebuilding paradise’, dirigido por el oscarizado **Ron Howard**, y ‘Akashinga, the braves one’ (de National Geographic Documentary Movies), producido por el cineasta **James Cameron**. El certamen también con la presencia de **Garazi Sánchez**, la surfista vasca que opta a participar en los próximos Juegos Olímpicos. Cambia la tabla de surf por la cámara para mostrar la mala situación de los océanos en su documental ‘Vergüenza’.



ne/ up if

Joana Sanz y Malena Costa desfilan en Canarias

Las modelos, esposas de los futbolistas **Dani Alves** y **Mario Suárez**, desfilan esta semana en la Gran Canaria Swin Week. Aún no sabemos como será el verano 2021 pero sí sabremos qué llevaremos puesto de la mano de diseñadores como **Guillermina Baeza**, **TCN**, **Como un pez en el agua** y **Núria González**, entre otros.



Bajo el lema ‘La ilusión que nos une’, la firma **Skeyndor** ha querido colaborar con la Federación Española de Bancos de Alimentos con uno de sus cofres regalo para estas próximas fiestas. Por la compra de cada kit solidario se donará 1€ a la **FESBAL**.



¿Te imaginas obras de arte que puedas vestir y mostrar en la calle? Esa es la última propuesta de la artista **Juliana Plexxo**, formada en el taller de **Juan Barbará**, que tras comenzar a pintar sobre lienzos decidió hacerlo sobre prendas de vestir: cazadoras, mascarillas y pantalones. Se trata de obras de arte únicas que tuvieron una gran acogida en Bogotá y Miami y acaban de ser presentadas en Barcelona.



La Academia del Perfume ha celebrado este miércoles la entrega de sus Premios Anuales a los ‘Mejores Perfumes del Año’. Además, se ha creado una nueva categoría de película, un ‘Smell Film’ protagonizado por la actriz **Macarena Gómez**. Todo empezó el viernes pasado cuando la actriz subió una foto a sus redes sociales con vendas en la nariz haciendo alusión a que se había decidido agrandar la nariz y en pocas horas esa foto se hizo viral. El desenlace es que la intérprete se la ha agrandado ‘simbólicamente’ para protagonizar una nueva categoría de película, un ‘Smell Film’.

En familia



Yogur, esencial en la alimentación postconfinamiento

El contexto de la COVID-19 ha supuesto la vuelta a los valores de esencialidad en la alimentación con la recuperación de patrones dietéticos que buscan asegurar los aportes de nutrientes básicos. En este contexto, la importancia del yogur para la calidad de la dieta y la contribución de este alimento a una buena nutrición adquiere cada vez más relevancia. "El yogur ha consolidado su rol como alimento de consumo habitual por su alta calidad nutricional y por ser un alimento accesible y asequible", asegura el presidente de AEFY, **Antoni Bandrés**. Con presencia en 8 de cada 10 hogares, el yogur ha consolidado su rol esencial tras los cambios que las familias españolas introdujeron en sus hábitos alimentarios a raíz de la COVID-19. De hecho el 95% de los españoles tomaron yogur durante el confinamiento y su consumo aumentó un 18,2% durante ese período, según los datos revelados por la Asociación de Fabricantes y Distribuidores (AECOC).



El yogur ocupa un lugar destacado en la alimentación de las familias españolas, una realidad que corroboran estudios como el publicado recientemente por la Fundación Española de Nutrición (FEN) en el cual el yogur figura como el derivado lácteo más consumido en nuestro país. Actualmente, en España se consumen una media de 14 millones de yogures al día. Las regiones de la zona norte y centro son las que presentan un consumo de yogur más elevado en relación con la media nacional. Así, los hogares asturianos son los mayores consumidores de yogur, con una media de 20,49 kg/año, seguidos de los del País Vasco (18,92 kg/año) y Galicia (16,9 kg/año). Además, los niños (9-12 años) son el grupo de población que más yogur toma.

A pesar de que los cambios de hábitos en la alimentación que generó el confinamiento han ido adaptándose a la 'nueva normalidad', el terreno ganado por el yogur en los hogares ha venido para quedarse.

Aguas Danone, apuesta por el ecodiseño para ser 100% circular



Ofrecer opciones más sostenibles para el consumo de agua fuera del hogar es uno de los principales objetivos de la compañía. Como parte de su estrategia de circularidad, **Aguas Danone** apuesta por que todos los envases de sus marcas de agua mineral natural, **Font Vella** y **Lanjarón**, estén hechos en un 100% con plástico reci-

clado para 2025. Hasta el momento, la compañía ha presentado tres variedades 100% rPET: la botella de 50cl de **Font Vella**, destinada a Horeca, y las botellas de 50cl de **Lanjarón** y 75cl de **Font Vella**, disponibles en los puntos de venta habituales.



**SPORT
&
STYLE**

Directora:
Carne Barceló

Email:
sportstyle@
diariosport.com

Teléfono:
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15