



SPORT STYLE SUPLEMENTO DE ESTILO
DE VIDA DE DIARIO SPORT

Alejandra Salazar

Reina

El último día del año suma otro la actual número uno del mundo del pádel. Algo que no es nuevo para esta deportista que ha superado graves lesiones y momentos difíciles con mente positiva y una personalidad marcada por el esfuerzo y el sacrificio. Un cumpleaños muy especial que abre la puerta a un 2022 que promete mucho para ella



JESÚS HELLÍN

● UN AÑO EN PORTADA: Todos los protagonistas de 2021 en Sport & Style ● EN FAMILIA: Felices fiestas y energético Año Nuevo

ALEJANDRA SALAZAR ► LA CAMPEONA DE PÁDEL VUELVE A REINAR COMO LA MEJOR JUGADORA DEL MUNDO



“El reto es conservar el número uno”

Apoyada en su nueva pala se muestra empoderada y llena de fuerza. Toda una reina que, por tercera vez, ha dominado el mundo. Otro número uno que sumar a su impresionante currículum y un 2021 que “en lo laboral, ha sido excepcional. Mi mejor año hasta hoy, sin duda”. **Alejandra Salazar** es un referente desde hace mucho tiempo. Lo sabe pero lo asume con tranquilidad y mucho respeto por el futuro. “Volver a estar arriba es muy gratificante -reconoce-, pero lo normalizo mucho. Ni se me va a subir a la cabeza ni voy a despistarme. Nos lo hemos ganado, pero no va a cambiar nada. No está todo hecho aún. El reto es conservarlo”.

SALUD MENTAL. Hoy es 31 de diciembre y ella estará soplando las velas de su cumpleaños y comiéndose las uvas casi a la par. “Pasaré el fin de año en Dubai desconectando un poco de todo. Lo necesito”, asegura. El cuerpo debe descansar, sí, pero la mente también. Bien lo sabe **Alejandra**, que lleva muchos años “trabajando con una psicóloga. He tenido lesiones graves, momentos muy complicados en los que, sin su ayuda, me hubiera resultado muy difícil seguir. Y eso que soy una persona muy positiva y alegre, pero no es suficiente. Los miedos hay que trabajarlos”. Para **Salazar**, “es una figura esencial. Y no solo para las jugadoras, también para el entrenador. Él también sufre la presión y el alto voltaje que supone la competición y debe canalizar. Somos un equipo”. Un ‘team’ triunfador al que le espera un 2022 “trepidante y emocionante”, dice **Ale** despidiéndose con la maleta en la mano. ¡Feliz cumpleaños, campeona!.



Junto a la menorquina Gemma Triay forma la pareja número uno del World Padel Tour. Esta dupla fue también decisiva para que la selección española se confirmara en el Mundial 2021 de Doha como gran dominadora del pádel mundial. Ambas han confirmado que seguirán jugando juntas en 2022 y todo apunta a que volverán a comerse el mundo



MAKING OF

Es posible que éste haya sido el shooting en el que más frío hemos pasado este 2021. Quedamos con Ale en el Templo de Debod en Madrid y lo que eran unas melenas lisas y bien peinadas acabaron rizadas y voluminosas. Muchos curiosos grabaron a la jugadora que, entre risas, agradecía que “mi madre me regalara este abrigo ‘de peluche’ que hoy me viene divino”. Un café con leche bien caliente y una charla hasta que se hizo de noche remataron un reportaje inolvidable.



Sport & Style 2021



Un año en portada

Cerramos un 2021 marcado, como el anterior, por la pandemia y por ello quisimos iniciarlo con los mejores propósitos de la mano de la gurú del yoga **Xuan Lan**. Recorrimos el Dakar con una piloto que escribe con pluma e hizo historia en el rally, **Sara García**. Casi tanta como **Sandra Paños** y **Alexia Putellas**, ganadoras de un triplete inolvidable. La fuerza previa a la final de la UWCL se la dio a la portera del Barça Femení la tenista **Carla Suárez** que, meses después, ganaría uno de los premios de la I Gala Woman Sport junto a **Ona Carbonell**. Los Juegos Olímpicos de Tokio nos inspiraron tanto que colocamos a la campeona **Sandra Sánchez** en medio de la Castellana y a la gimnasta catalana **Marina González** subida a un banco en pleno centro de Madrid con la camiseta del Barça. Las waterpolistas **Laura Ester** y **Bea Ortiz** posaron como auténticas modelos y **Raquel González** pisó el Estadi Olímpic pocas horas antes de coger el avión que la llevaría a Tokio. Brindamos por estas fiestas con un tridente muy sincronizado formado por **Gemma Mengual**, **Pau Ribes** y **Emma García**; conocimos a la comandante **Arteche** de ‘La Casa de Papel’, la boxeadora **Jennifer Miranda**, y nos emocionó la solidaridad del ‘**Kun**’ **Agüero** en un año en el que tuvo que decir adiós al fútbol.



Fotografías: **Valentí Enrich, Javi Ferrándiz, David Ramírez, Juan Luis Roca, Jesús Hellín, David Castro, Alejandro Palencia** y **Daniel Brull**.
Maquillaje y peluquería: **Basckstage BCN (Barcelona)** y **Tacha Beauty (Madrid)**.



En familia



Feliz Navidad y energético Año Nuevo

Es época de desconectar de las responsabilidades y dedicar tiempo a momentos en familia, acompañados de deliciosas pero copiosas comidas con eternas sobremesas, turroneos de todo tipo y alguna que otra copa.

Son unas fechas en las que ponemos en pausa nuestra rutina; dejamos de lado nuestros compromisos laborales y a menudo también sustituimos la actividad física por un estilo de vida sedentario.

Tanto es así que, cuando este momento del año llega a su fin, se hace difícil volver a reprendre los buenos hábitos. ¿Quién no ha escuchado eso de “cuando se acaben las fiestas me pondré las pilas en el gimnasio”?

Año nuevo es el mejor momento para llenarte de energía y retomar todo aquello que te hace sentir bien. Y ¿por qué no? Ir un poco más allá. Que solo haces carreras, pues este año, a por el maratón. Que los burpees no son tu fuerte, ¡pues este año serás la envidia de la clase de crossfit!

Y YoPRO es el mejor aliado para conseguirlo, porque este yogur es una fuente de proteína que ayuda a compensar la degrada-

ción que se genera durante y después del ejercicio para que nada te frene y puedas superar tus límites. Además, es un producto de origen natural, sin grasa, colorantes ni conservantes, azúcares añadidos, ingredientes artificiales y con sello Nutri-Score A.

Asimismo, cuenta con una amplia gama de batidos proteicos ideales para complementar la dieta, uno de los más destacados es el de sabor plátano-mantequilla de cacahuate con 15 g de proteína por envase.

Este riquísimo batido ayuda a mantener y aumentar los músculos, y es un alimento perfecto para consumir antes o después de cualquier actividad física. Se pueden conservar y consumir a temperatura ambiente sin necesidad de refrigeración.

Aitana Bonmatí, embajadora de YoPRO

Aitana Bonmatí, centrocampista azulgrana, es una gran fuente de inspiración para convencerte de que todo lo que te propongas lo puedes conseguir. Y es que Aitana, cuando empezó a jugar al fútbol en su pueblo natal, Sant Pere de Ribes, era la única niña de los equipos

donde jugaba. Pero gracias a su perseverancia, con tan solo 14 años ingresó en la factoría azulgrana. Y ahora, nueve años después, es una de las jugadoras esenciales en la UEFA, nombrada MVP de la final de la Champions femenina en mayo de este mismo año.

Este ícono del fútbol femenino y pieza clave en la plantilla del Barça es un claro ejemplo de esfuerzo, vigor y constancia que inspiran a cualquiera, y YoPRO ha querido mostrarle todo su apoyo haciéndola embajadora de la marca. Además, este vínculo es una muestra del compromiso de la marca de yogures proteicos con el deporte femenino.



SPORT
&
STYLE

Directora:
Carme Barceló

Email:
sportstyle@
diariosport.com

Teléfono:
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15