



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

Cambió un puesto de trabajo fijo y una oficina con vistas a la Sagrada Familia por el aire libre, las 'zapas' y su pasión. Atleta y entrenadora, esta madre de familia hizo suyo el mantra 'quien no arriesga, no gana'. Sus discípulos, que se cuentan por miles, confían en su motivación y en su método.

@the_lucky_woman

***Correr te
da poder***

VALENTÍN RICH

@THE_LUCKY_WOMAN ► MILES DE SEGUIDORES APLAUDEN SU MOTIVADOR MÉTODO DE ENTRENAMIENTO DE ESTA ATLETA ITALIANA AFINCADA EN BARCELONA



“Correr hace crecer la autoestima”

CARME BARCELÓ
VALENTÍ ENRICH fotos

Cambió la silla de la oficina, las vistas a la Sagrada Familia y la seguridad que da un trabajo fijo y bien pagado por seguir la estela de su pasión. El confinamiento supuso un antes y un después para **Eli**, una italiana que también dejó su país buscando la energía, el sol y las palmeras de Barcelona. Madre de dos hijos y con una familia que la apoya, optó por ‘formalizar’ su pasión por el atletismo obteniendo el título de entrenadora y dedicando todo su tiempo a formar a niños, niñas y adultos. En paralelo, corre por todo el mundo y ya suma cientos de carreras de 5km, 10km y 21km. “Correr da poder -asegura- y es lo que da sentido a mi vida, familia al margen. La pandemia me hizo ver la vida con otros ojos. Me agobiaba en la oficina y eso que era una privilegiada. Tenía un trabajo y un equipo fantástico y una localización maravillosa. Pero soy inquieta y activa. Tomé la decisión y ahora soy mucho más feliz”.



Desde los nueve años tuvo claro que el atletismo era lo suyo. Lo mamó de su padre, practicante de diversos deportes, y fue profesional muchos años. “Disfruto con el sufrimiento -reconoce- porque lo bien que te sientes cuando terminas una carrera no te lo proporcio-

na ninguna otra disciplina. Es una droga buena. Tu autoestima crece, te sientes poderosa y con la sensación que puedes con todo. Es impagable”. Y añade que “entreno con muchas mujeres y hombres que confían en mi motivación”. Con ella les arrastra a esos lugares

que le apasionan, como Lanzarote, donde se siente ella. “Esta isla refleja mi manera de ser. Tan salvaje, tan libre. Allí me siento en mi salsa”. Su cuenta de Instagram también es un espejo de lo que es. Seguir la es crecer y poder.



Salud



¿Qué es la astenia primaveral?

nológico para sobrellevar de mejor manera los cambios de temperatura. Además de aumentar la función cognitiva y reducir el dolor muscular para paliar los síntomas de la astenia.

3. ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física diaria durante el día (si es posible al aire libre), puede ayudarte a sentirte lleno de energía durante el día y descansar mejor por la noche.

4. ACTIVIDAD INTELLECTUAL

Actividades sencillas como la lectura o pasatiempos son buenos estímulos intelectuales, además de ayudar a dejar de lado los pensamientos negativos y la sensación de tristeza que la astenia primaveral provoca.

5. SUEÑO

Definir horarios fijos para salir de la cama y para ir a dormir es una manera de asegurar que se cumple un mínimo de horas de sueño, ni más ni menos. Algo que nos permitirá regular de manera progresiva la rutina para sacar mayor provecho al día.

Aumentan las horas de sol, cambios de horario, suben las temperaturas y la presión atmosférica... todo son factores que nos avisan de la llegada de la primavera. El cambio de estación trae consigo muchos cambios y muchas veces nuestro cuerpo y nuestra mente no están listos para asimilarlos, lo que nos empuja en la mayoría de los casos a una sensación constante de cansancio, debilidad y fatiga física y psíquica. Si has notado una bajada en tu estado de ánimo, somnolencia o notas que estás más irritable y apático, presta atención a los siguientes consejos para recuperar la energía y dejar atrás la astenia primaveral

1. ALIMENTACIÓN
Es muy importante intentar mantener una alimentación sana y variada que cubra todas las necesidades nutricionales de nuestro cuerpo y de las condiciones primaverales, intentando aumentar el consumo de frutas y verduras frescas. Si es posible también hay que respetar los horarios para las comidas, así se asegura un correcto funcionamiento del organismo.

2. VITAMINA C
Ayuda a reforzar el sistema inmune,

Fitness

Cristina Pedroche ha reinterpretado las zapatillas **Puma CA Pro**, y lo hace con uno de los estampados más atemporales y representativos: el animal print.



Oysho vuelve a apostar por el deporte individual y lo hace con la **Oysho Racket Sports**. Para los conjuntos de pista, la colección destaca por las faldas plisadas om los vestidos halter con top interior, ambos con bolsillo invertido para la pelota.



Padeleros y padeleras, **Munich** tiene la colección ideal para vosotros y para vosotras. Modelos competitivos y una excelente relación calidad-precio.

Tanto si es tu primer día en la montaña como si eres un excursionista habitual, **Technical Hike** de **The North Face** proporciona comodidad, mantenerse seco durante el día y caliente durante la noche.



En familia

Soy flexitariano: el auge de la alimentación consciente

El flexitarianismo gana adeptos movidos por una dieta más saludable y respetuosa con el medioambiente

Somos lo que comemos. Es una expresión muy popular que hemos leído, oído e incluso pronunciado. Lo que comemos es fundamental para nuestra salud, esto no es nada nuevo, aunque sí que cada vez más esta alimentación hay personas que la articulan conectada con una mayor consciencia. En realidad, el flexitarianismo podríamos decir que viene a ser la respuesta a este trinomio: salud-alimentación-planeta. Los expertos y la comunidad científica todavía no tienen un consenso para blindar una única definición, pero quiénes se suman a este estilo de vida saben que conlleva una organización diaria del menú en base a una nueva consciencia alimentaria.

Con todo, los adeptos a esta alimentación se aventuran a describirla como aquella que contiene, principalmente, alimentos de origen vegetal, y reduce a un consumo ocasional los alimentos de origen animal. Así, la gran diferencia con los vegetarianos o veganos radica en que los flexitarianos pueden consumir algo de carne y pescado.

LA ALIMENTACIÓN "FLEXIBLE"

Según datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, el 41% de los consumidores españoles se identifica como flexitariano, mientras que solo el 0,3% sigue una alimentación basada exclusivamente en el consumo de alimentos vegetales. ¿Qué motivos llevan a adoptar esta alimentación? Hay varios factores, pero sí que los expertos coinciden en que la flexibilidad que brinda el flexitarianismo, no vetando ningún tipo de alimento, es lo que está llamando más la atención de los consumidores y las nuevas generaciones.

Además, señalan que es una dieta suficiente—combinando bien varios alimentos son aptas para todas las etapas de la vida, incluso embarazo



y lactancia— y son más fáciles de implementar gracias precisamente a esta flexibilidad.

En definitiva, aunque pueda parecer algo muy novedoso, el flexitarianismo está intrínsecamente conectado con las tradiciones alimentarias más arraigadas en nuestro país: la dieta mediterránea. Una dieta basada en el consumo de cereales, frutas, verduras, lácteos, legumbres, y un porcentaje

menor de alimentos de procedencia animal. Ahora, dado el actual contexto climático, al flexitarianismo se le añade una nueva perspectiva de consciencia planetaria, ya que seguir este estilo de vida contribuye a reducir el impacto medioambiental originado por la producción de alimentos, así como la huella hídrica y el uso de tierras para el cultivo.



SPORT
&
STYLE

Directora:
Carme Barceló

Email:
sportstyle@
diariosport.com

Teléfono:
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15