



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



LES WILLIAMS ROMPEN LAS BARRERAS DEL 'EDADISMO'

Veteranas sincronizadas

CARME BARCELÓ

Las mujeres somos potentes. Con veinte, con cuarenta y con sesenta años". Bet Fernández, ex integrante del equipo nacional de natación sincronizada, recogía a diario las inquietudes de amigas y conocidas que se sentían invisibles, infravaloradas y cargadas de responsabilidades como hijas y como madres. Decidió reunir las y unir las alrededor de un objetivo "de vida y de darle sentido. El deporte es una herramienta fantástica que ayuda en

determinadas circunstancias emocionales". De este modo nacieron Les Williams, un grupo de mujeres que entrena una vez a la semana en el Kallipolis, que se ha regenerado gracias a la 'sincro' y que este verano aterrizó en Japón como equipo senior para dar la campanada. Gracias a ello, muchas de sus integrantes han aprendido a conciliar, a superar malos momentos y a sobreponerse lejos de la cultura del cuerpo perfecto. "Éramos invisibles y ahora sentimos que ésto supone un empoderamiento vital real. Nos echamos a la espalda los prejuicios y transmitimos vitalidad", explica Bet.

Lo que empezó siendo un encuentro semanal terapéutico se convirtió en un reto que ha dado la vuelta al mundo y las ha llevado este verano al Campeonato del Mundo Máster de Natación Artística. El nombre del grupo ya llama la atención. Esther Williams fue una nadadora y actriz estadounidense famosa por sus películas musicales con espectáculos acuáticos. Junto al también nadador Johnny Weissmüller, campeón olímpico, fue una de las estrellas de la productora cinematográfica Metro Goldwyn Mayer. Una deportista que se hizo hueco en la industria de Hollywood igual

que estas mujeres que han impulsado este equipo higiénico y lúdico, cuyo objetivo "nunca es el resultado y sí el tener retos. Convivimos olímpicas y aficionadas y la mezcla no

puede ser más positiva. ¿Edadismo? Tenemos una media de cincuenta años, cuerpos acorde con ellos y una actitud que vale para todas las edades". Una historia de superación que merece un podio.



Zona Vip

Aitana, su look y un mensaje empoderador

La jugadora del FC Barcelona se subió al estrado, recogió su premio como **mejor jugadora de Europa** y habló con palabras y con su look. La diseñadora catalana **Teresa Helbig** vistió a la jugadora del Barça para una ocasión tan especial y lo hizo con un modelo único cargado de signifi-

cado. El diseño que lució la futbolista forma parte de la colección-homenaje de la firma a **Ana Bolena. Helbig** inauguró su desfile en la MBFW Madrid con un canto al feminismo y **Aitana**, además del mono corto, también lució un collar con la 'B' de **Bolena...** y de **Bonmatí**.



La diseñadora ha vestido y viste a numerosas caras conocidas pero, sin duda, el mundo del fútbol la conoció gracias al bello modelo que llevó **Anna Ortiz** el día de su boda con **Andrés Iniesta** en 2012.



Con la llegada de septiembre, llega la hora de sumergirse nuevamente en las piscinas y aprovechar los numerosos beneficios que la natación ofrece para la salud y el bienestar. La natación es una actividad física completa que combina ejercicio cardiovascular, tonificación muscular y relajación mental. Y ya puedes lucir tu estilo y personalidad con los bañadores de la icónica marca **speedo**.

Inspirada en la evolución de la tecnología en un mundo en constante cambio, la **colección NSE de The North Face** mira hacia el futuro, basándose en la innovación y rindiendo homenaje a la historia de las actividades al aire libre. Creada para responder a las exigencias de las expediciones, la innovación y la tecnología, permitió hazañas inimaginables de exploración a montañeros de todo el mundo. Esta temporada, **NSE** se basa en la herencia del pasado, creando estilos reinventados para la próxima generación de exploradores.



Los amantes de las distancias cortas están de suerte porque podrán disfrutar de su artista favorito a solo unos pocos metros dentro de la suite de uno de los hoteles más trendy de Barcelona, **el hotel Kimpton Vidora**. **Soleá Morente, Suu y Delafé** serán los artistas encargados de agasajar al público en esta primera edición, con una serie de conciertos acústicos, íntimos y exclusivos en este establecimiento del Barrio Gótico



En familia

La gama infantil de Danone acompaña a las familias en la vuelta al cole

Después de un largo verano de vacaciones escolares, tenemos la vuelta al cole a la vuelta de la esquina y todas las familias están preparando este esperado momento para niños y adultos.

Más allá de los materiales escolares y el cambio de ropa de cara al otoño, los padres y madres también se marcan nuevos retos y propósitos de 'nuevo curso' en lo relativo a las rutinas del día a día poniendo especial interés en la alimentación, que después de unos meses de verano la mayoría de las pautas saludables se descontrolan.

En línea con su compromiso por una alimentación saludable, y dado que los lácteos son alimentos esenciales en la nutrición de los niños, toda la gama infantil de Danone (Actimel, Yogures Danone, Danonino...) contiene un máximo de 10 gramos de azúcares totales. "En Danone tenemos un firme propósito, que es aportar salud a través de la alimentación, y por ello trabajamos alineados con los criterios nutricionales de la OMS, y ya el año pasado reformulamos todos nuestros productos dirigidos a los más pequeños de la casa, para garantizar que en ningún caso el contenido en azúcares totales supere los límites recomendados de azúcar por la OMS", explica Berta Costa, del equipo de Nutrition de Danone Iberia.

Para acompañar a todas las familias en esta vuelta al cole, Actimel lanza la licencia de Disney 100 en su gama para niños con los personajes favoritos de los más pequeños. Además, se añaden en las botellas de Actimel consejos de salud para ayudar a su sistema inmunitario, con pautas sobre alimentación, actividad física, bienestar, descanso e hidratación, como, por ejemplo: 'Duerme de 8 a 10 horas y estarás preparado para cualquier misión', o 'Sigue nadando y haciendo deporte para sentirte más fuerte'.

Con la vuelta al cole, también va a ser impor-



tante cuidar del sistema inmunitario de los niños, pues contar con un sistema inmunitario sano es ideal durante el otoño e invierno.

"Actimel kids contiene 10mil millones de probióticos naturales exclusivos y, además, Vitamina B6, D y calcio que ayudan a su sistema inmunitario cada día, comenta Andrea Paradedda, Brand manager de Actimel."



SPORT & STYLE

Directora:
Carme Barceló

Email:
sportstyle@diariosport.com

Teléfono:
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15