



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



Se quieren, se admiran y se suman. Juntos han superado adversidades personales y físicas y juntos afrontan nuevos retos. Este domingo compiten en la Mitja Marató, una previa para que Àlex pueda completar la Marató de Barcelona. Sería el primer deportista con un 76% de discapacidad física en conquistar la mítica prueba de 42.195 km. Juntos lo conseguirán.

**ÀLEX ROCA & VALENTÍ SANJUÁN**

# ***Més que un equip***

**ALEX ROCA & VALENTÍ SANJUÁN** ► EL ATLETA Y EMBAJADOR DEL BARÇA DISPUTARÁ ESTE DOMINGO LA MITJA MARATÓ DE BARCELONA JUNTO A EL JABALÍ

# Sin límite

CARME BARCELÓ

Tres sonrisas. Tres amigos. Tres deportistas. Tres personas unidas que volverán a reunirse en pos de un reto. **Alex, María Carme y Valentí.** El primero, un ejemplo de vida. Un atleta con un 76% de discapacidad física al que pocas cosas le asustan. Probablemente, ninguna. Ella es la pareja, la compañera de vida y la voz de **Roca Sanjuán** es el Jabalí, el 'flipado de la ultradistancia', como él mismo se define y el que correrá junto a **Alex** este domingo en la Mitja Marató de Barcelona como integrante del equipo YOPRO. Esta carrera será el primer paso antes de afrontar el reto mayor: los 42.195 metros de la Maratón de Barcelona el próximo 19 de marzo. "Correrla va a ser el mayor reto al que me enfrente y para ello me estoy preparando a tope. Creo en mí y en mi equipo", asegura el atleta mientras **Valentí** sonríe. "Vas a tener que comprarte unos pantalones nuevos para que te quepan estos huevos tan grandes que tienes", suelta sin filtros su compañero de aventuras. Para el Jabalí, "Alex es una de las mejores cosas que me han pasado en la vida. La gente piensa que soy yo el que le animo y es todo lo contrario. Hoy, por ejemplo, no tenía un buen día. Pero es verle con esa motivación, ese buen rollo y esas ganas de todo que me activo enseguida el 'modo carrera' y ya me siento a tope. Y eso lo consigue él". **Roca** le escucha y le abraza con la mirada. Me cuenta que ayer "di una conferencia en un colegio y un niño de once años vino a decirme: 'Me has cambiado la vida'. Me saltaron las lágrimas y a él, también. Había conectado con la realidad, se había emocionado y empatizaba conmigo. Ese es mi objetivo en las charlas o en las pruebas deportivas en las que participo. La sociedad está cambiando y yo intento mostrar que la felicidad es hacer lo que quieras". Su discapacidad no es un límite. Cierto es que "la gente me mira con incredulidad pero enseguida se da cuenta que estoy feliz y se contagian". Como **Valentí**, para el que "acompañarle es muy guay. Ahí estaré por si tiene un bajón o pasa algún mal momento mental". Son un equipo. Más que un equipo. Como ese Barça que también les une "porque somos culés hasta la médula". **Alex Roca** es embajador del FC Barcelona y **Valentí Sanjuán** 'stremea' a diario hablando de la actualidad blaugrana. Para el atleta, "el fútbol era una vía de escape. Cuando era niño tenía pocas cosas que me hicieran feliz. Veía un partido y celebraba los goles de Ronaldinho haciendo el avión". El domingo volará de nuevo. Sus alas son su motivación.



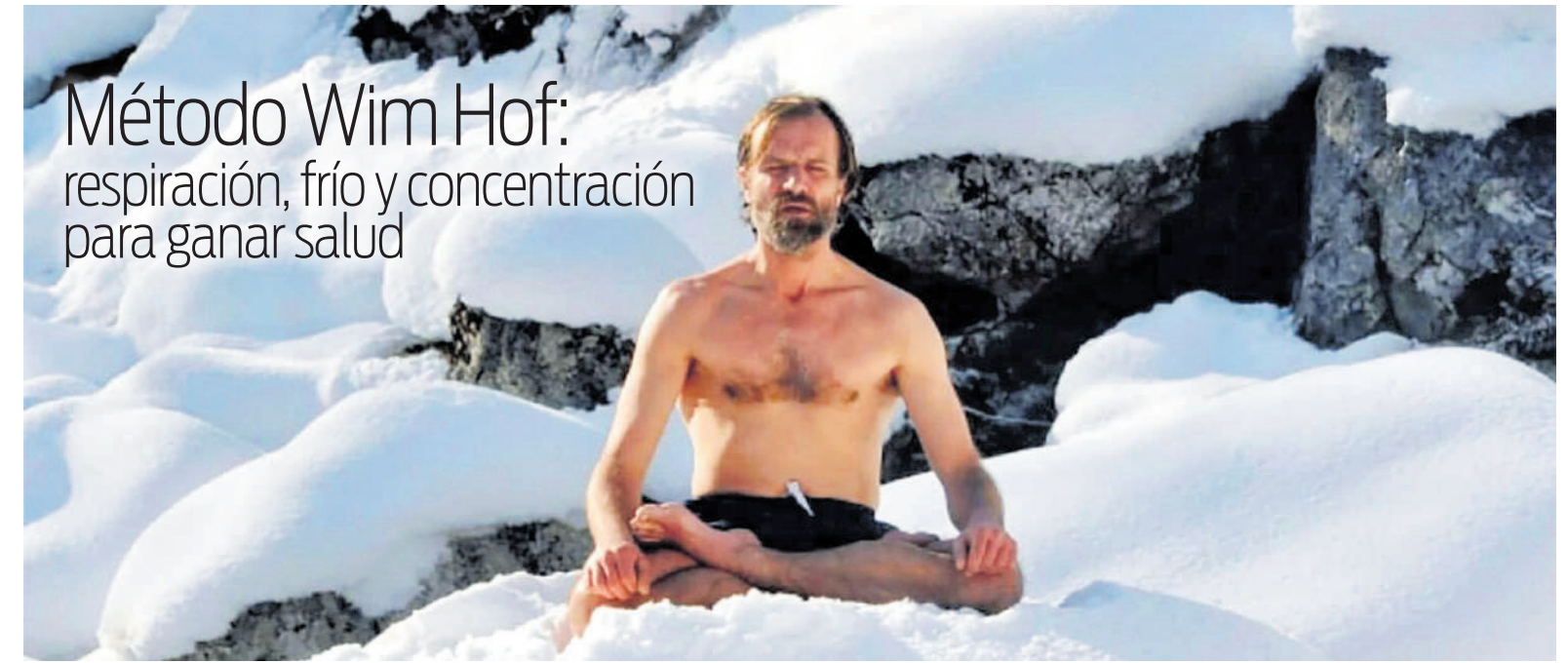
Alex ha participado en dos ocasiones en la Titan Desert en 2018 y se convirtió en la primera persona con parálisis cerebral en acabar la Titán Desert en 2019. Roca también ha conquistado la Pilgrim Race en 2018 y ha realizado 5 triatlones y 5 Medias Maratones (Barcelona 2019 y 2022, Granollers, Nueva York y Miami). Este domingo afronta la Mitja Marató de Barcelona de la mano de Yopro.



## Sabud

El método del deportista extremo consiste en una técnica especial de respiración y entrenamiento a bajas temperaturas que tiene como objetivo ayudar a fortalecer el cuerpo.

Si quieres trabajar cuerpo y mente al más alto nivel, ponerlos a prueba y obtener resultados inmediatos, este método está hecho para ti. Este es un sistema que mezcla la respiración profunda y entrenamiento a bajas temperaturas que ayuda, entre otras cosas, a la mejora del sistema inmunitario, incremento del rendimiento deportivo, mejorar de la calidad del sueño y la concentración, reducción del estrés y una mayor regeneración de los tejidos. El ex futbolista **Andre Schürmle** aprendió este método y lo utilizó más tarde para subir la montaña Sniezka en pantalones cortos y sin camiseta, aguantando temperaturas de -19 grados. Aprendió que el cuerpo era capaz de soportar situaciones así de extremas con un entrenamiento de respiración y concentración específicos. Este sistema consta de tres fases:



## Método Wim Hof: respiración, frío y concentración para ganar salud

### RESPIRACIÓN

La técnica, basada en una hiperventilación controlada, está inspirada en la meditación de los monjes tibetanos. Se recomienda practicarla tumbados, en un entorno seguro, con el estómago vacío, dejando la mente en blanco y meditar. Esto habrá que hacerlo hasta que se pueda realizar sin dificultad. Con estas respiraciones aumentará la frecuencia cardíaca, la presión arterial, subirá la temperatura corporal y mejorará la capacidad de transporte de oxígeno en los pulmones.

### FRÍO

Cuando se domine la técnica de respiración, se puede pasar a la segunda fase que son las exposiciones al frío. Aquí la respiración pasará a ser nasal, con inhalaciones y exhalaciones largas y profundas, centrándose a la vez en las señales que vaya dando nuestro cuerpo. Se puede empezar con unos segundos de agua fría después de la ducha aunque lo ideal es ir aumentando el tiempo y reduciendo la temperatura hasta ser capaces de hacer inmersiones en hielo durante un máximo de dos minutos.

### CONCENTRACIÓN

Esta tercera fase es la más importante y la que en realidad hay que poner en marcha desde el inicio junto a las otras dos. Y es que se trata de comprometerse y ser constantes en la práctica de este método. Es así como podrás ganar o recuperar tu equilibrio interno y también, como dice **Wim Hof**, conquistes "fuerza, salud y bienestar".

## Zona Vip

La actuación de **Rihanna** en la final de la Super Bowl no dejó indiferente a nadie pero si algo llamó la atención de su outfit fueron sus zapatillas. Se trata de una edición limitada de **Salomon** con **Martin Margiela** que cuesta unos 300 euros. El diseño en rojo con efecto bolsa en la parte superior ajustable es muy original y tan 'cañero' como la cantante.



**Enrique Tomás** presentó el Club Glamurós, un selecto club gourmet a través del cual se puede adquirir el Jamón Glamurós. El proyecto, liderado por **Albert Tomás, co-CEO de Enrique Tomás, y Lluís Prats, director comercial de Gramona**, es de carácter solidario ya que el 10% de las ventas se donarán a proyectos sociales y de solidaridad, en línea con los objetivos RSC de Enrique Tomás.



**Custo Barcelona** presentó en Nueva York 'Welcome to the Other Side', una colección estética y cómoda, dedicada a la creatividad y que apuesta por volúmenes y líneas que, sumadas a una arriesgada selección de materiales, conforman la innovación constante. Un trabajo que se inspira en la figura femenina, su poder, seguridad y ganas de arriesgar.



**Salud**

# Dime qué desayunas y te diré cómo vas a rendir

¿Cómo saber si desayunamos correctamente? Todos hemos escuchado la popular frase de “el desayuno es la comida más importante del día” o el refrán “desayuno como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo” y es que la cultura popular da en el clavo y es bien cierta.



**S**egún los expertos, el 20% de nuestras necesidades nutricionales y energía recaen en la primera ingesta. Por ello, es clave concienciar a las familias sobre la importancia de un desayuno adecuado para asegurar el buen rendimiento intelectual y físico durante el día. Y parece que los españoles nos lo tomamos bastante en serio porque más del 90% desayuna, según el Informe de ANIBES realizado por la Fundación Española de la Nutrición. Esta semana se ha celebrado precisamente el Día Nacional del Desayuno, una fecha promovida por dicha fundación para concienciar sobre la importancia que tiene la

primera ingesta del día para la salud. Y es que, aunque llevemos prisas y nos coma la rutina, es importante dedicarnos al menos quince minutos por la mañana para disfrutar de la primera comida del día con calma. El desayuno ideal, según nutricionistas consultados, debería incluir tres grupos de alimentos como los cereales (preferiblemente integrales), la fruta y los lácteos que podemos introducir con un vaso de leche o con un yogur Danone que podemos acompañar de frutas de temporada para tener un desayuno potente, rico y sano. Yogur y fruta, la combinación ideal para comenzar el día lleno de energía, y más ahora en invierno con las bajas temperaturas.



## En el podio de la alimentación

**Danone ha inaugurado recientemente en Saclay, cerca de París, un nuevo centro mundial dedicado a Investigación y Desarrollo.**

Un espacio donde se desarrollarán nuevos productos lácteos frescos, de origen vegetal y agua mineral de la compañía que contará con laboratorios a la vanguardia de la investigación y centros de producción. En su apertura, Danone anunció además un nuevo producto que es una innovación exclusiva para los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Francia 2024, del que es socio oficial: **el yogur HiPRO Expert**. Danone reafirma así su compromiso con una sociedad más sana a través de un dúo de éxito: alimentación y deporte. La receta está hecha especialmente para deportistas: rica en proteínas, fuente de vitaminas y minerales.

**SPORT  
&  
STYLE****Directora:**  
Carme Barceló**Email:**  
sportstyle@  
diariosport.com**Teléfono:**  
932279400**SÍGUENOS EN:**

sport.es



@sportstyle



@sportstyle15

