



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

## La guía del cambio

Detrás de **@isasaweis** está Isabel Llano, una ingeniera técnica informática que decidió darse la vuelta y compartirlo en sus redes sociales. Más de 400.000 seguidores han sido testigos de su cambio gracias al deporte, una dieta sana y una nueva actitud ante la vida.



CARME BARCELÓ  
DAVID CASTRO (Fotos)

Cuando hace unos años dio el paso de transformar lo imposible en posible, su vida cambió en todos los sentidos. Escribirlo es fácil. Conseguirlo, muy difícil. Detrás del cambio vital de **Isabel Llanos**, **@isasaweis** para los amigos de las redes, se esconden muchos años en los que se había encerrado en sí misma a todos los niveles. "No había salido a correr jamás -reconoce- ni sabía lo que era una zapatilla allá por el 2015. El primer día no corrí ni una calle. El segundo casi no salí de casa pero me forcé. ¿Mejor? Para nada. Necesitas tiempo y, sobre todo, disciplina. Fui sumando poco a poco y lo que me motivaba era recordar como me sentía después: empoderada, fuerte y con ganas de comerme el mundo". Siete años después, **Isabel** es otra. Ha decidido plasmarlo en un libro, 'Come de todo, entrena conmigo y cambia tu vida', en el que se muestra auténtica y sencilla. Y real, muy real. Trucos de

estilo de vida, recetas y videos de rutinas deportivas mediante códigos QR son su última propuesta literaria. "Si yo he podido, cualquiera puede. Odiaba los gimnasios. Nivel de disciplina y constancia, cero. No me veía capaz. Empecé a subir cositas a YouTube, la cosa fue creciendo y dejé lo que hacía para introducirme en un mundo nuevo", explica. Sus primeros libros fueron de recetas -"las de mi familia, que son lo más"- y reconoce que la gastronomía es su gran pasión. "Hay gente que vuelve de los

viajes con imanes y tazas. Yo llevo la maleta llena de libros de cocina", confiesa **Isabel**. En esta última publicación comparte algunas de ellas, "muy sencillitas" y que todo el mundo puede hacer". Asturiana de pro, admite que "soy muy futbolera. Desde muy niña iba a ver cada quince días al Sporting y también soy fan del Real Madrid. Convivo con un culer y en mi pandilla casi todos eran del Barça pero lo llevo muy bien". También ha aprendido mucho a nivel emocional. "Para vivir el hoy hay que echar fuera el pensamiento que te lleva a preocuparte más allá y eso también se entrena", concluye. Ha hecho suya la frase de Escarlata O'Hara en *Lo que el viento se llevó* -"ya lo pensaré mañana"- y le funciona. Ya lo creo que sí.



Come de todo, entrena conmigo y cambia tu vida  
**@isasaweis**  
Editorial Planeta



### Fitness

A partir de esta edad, las mujeres se enfrentan a nuevos desafíos físicos donde los entrenamientos de fuerza se convierten en el mejor aliado, junto con una dieta y hábitos saludables. Estas son las razones por las que es mejor la fuerza que los ejercicios cardio.

**1. Preservación de la masa muscular:** A medida que envejecemos, tendemos a perder masa muscular debido a cambios hormonales y a la disminución de la actividad física. Los ejercicios de fuerza, como el levantamiento de pesas, ayudan a preservar y aumentar la masa muscular, lo que puede mejorar la fuerza y la capacidad funcional a medida que envejeces.

**2. Aumento del metabolismo:** La masa muscular magra requiere más energía para mantenerse que la grasa corporal. Al aumentar la masa muscular a través del entrenamiento de fuerza, puedes ele-

var tu tasa metabólica en reposo, lo que facilita el control del peso y la quema de calorías incluso cuando no estás haciendo ejercicio.

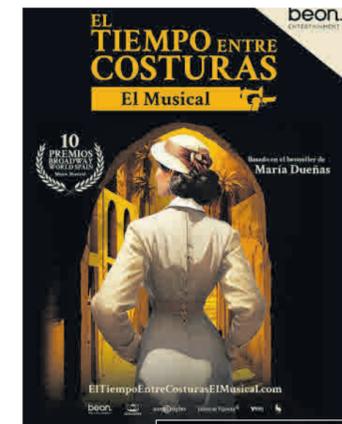
**3. Mejora de la densidad ósea:** El entrenamiento de fuerza puede aumentarla, lo que es especialmente beneficioso para las mujeres en la menopausia, cuando la pérdida de masa ósea puede aumentar el riesgo de osteoporosis.

**4. Mejora de la postura y la estabilidad:** El fortalecimiento de los músculos de la espalda, el abdomen y la pelvis puede ayudar a mejorar la postura y la estabilidad, reduciendo el riesgo de lesiones y problemas de espalda.

**5. Prevención de la sarcopenia:** La sarcopenia es la pérdida de masa muscular relacionada con la edad que puede llevar a la debilidad y la discapacidad.



### Entreplatea y bambalinas



El Teatro Apolo acoge **El tiempo entre costuras**, un musical basado en la exitosa novela de María Dueñas. Hasta el 5 de noviembre, el público barcelonés podrá disfrutar de este musical, uno de los más galardonados de los últimos años con 10 Premios Broadway World Spain. Lorenzo Caprile se ha encargado de diseñar el vestuario de Sira Quiroga.



**The Rocky Horror Show**, el legendario musical de Richard O'Brien llega al Teatro Coliseum el 24 de octubre con la misma producción de Londres, en versión original en inglés. El elenco de artistas que ha triunfado en el West End incluye a Kristian Lavercombe, con más de 2.200 funciones en el mítico musical. Más de 30 millones de personas han visto el musical alrededor del mundo.



Halloween se adelanta en el Teatro Condal con una invasión zombi. Escalofríos, humor, sangre y vísceras de mentira pero con aspecto muy real se combinan en la experiencia inmersiva **La noche de los muertos vivientes** iLive!. La producción de Focus es la única oficial autorizada por los herederos del maestro del terror George A. Romero, creador del filme de zombis de 1968.



Un grito contra la violencia de las guerras es la línea maestra de la novela de Miguel Delibes **Las guerras de nuestros antepasados**, cuya adaptación teatral estará hasta el 15 de octubre en el Teatro Goya. Carmelo Gómez, que da vida a Pacífico Pérez, y Miguel Hermoso bordan sus actuaciones.

SÁBADO 30  
SEPTIEMBRE 2023

| **SPORT** & STYLE ?



# Celebramos el décimo aniversario de **Bartreze**

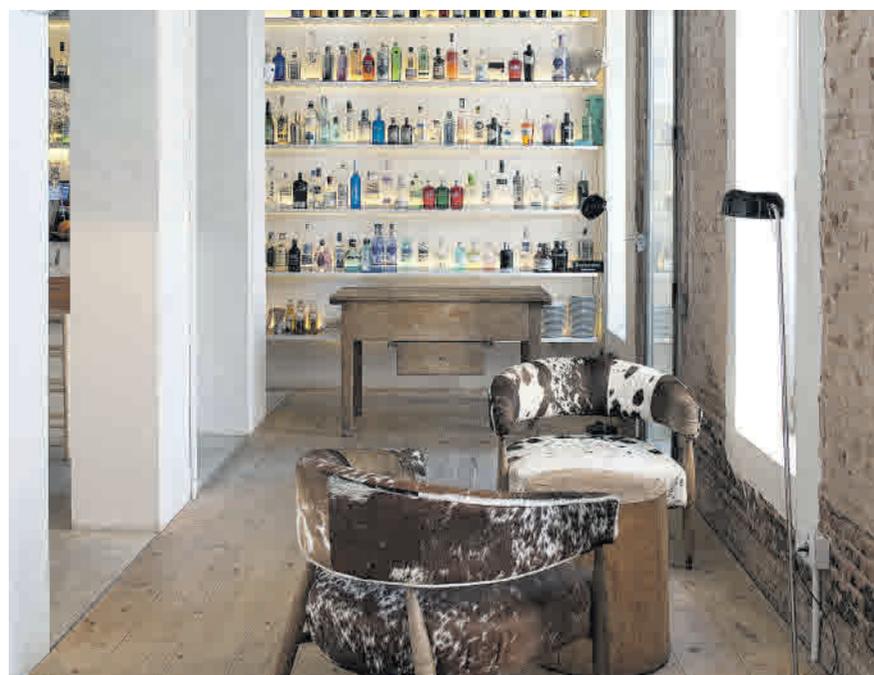
*Un auténtico lugar de referencia para los amantes de las experiencias únicas*

En el corazón del barrio de Sarrià (Barcelona) encontramos **Bartreze**, un especial lugar que lleva sirviendo delicias culinarias y recuerdos durante ya una década.

Si algo tenían claro sus dueños, Mar y Oriol, cuando decidieron emprender este negocio es que crearían un espacio donde sus clientes pudieran sentirse como en casa. Querían que el disfrutar de un buen gintónico, sentados en sus enormes butacones de vaca, y acompañados de ibéricos, quesos o ahumados se convirtiera en el plan perfecto de muchos amigos y familia que decidieran elegir, aparte su oferta gastronómica excepcional, un entorno diferente y especial.

Desde sus inicios, **Bartreze** se ha destacado por ofrecer a sus comensales productos de la más alta calidad. Entre sus platos estrella se encuentran las ostras de Normandía, los ahumados Carpier y los clásicos ibéricos que han conquistado los paladares más selectivos. Últimamente han añadido a su carta las "Bravas Cojonudas", todo un éxito desde su salida, i el ceviche de langostinos, entre otros. Pero, sin duda, lo que se ha convertido en una absoluta insignia durante estos últimos diez años son las famosas "espardenyas" o "planchaos", conocidas en el sur @bartrezesur y @trezemarket como iIRRESISTIBLES! Unos platos insignia que deleitan los paladares de todos los que les visitan, así como sus más de 200 referencias de ginebras que lo convierten en el espacio idóneo para testar las diferentes variedades.

Justo para celebrar este merecido décimo aniversario, estrenan su nueva y acogedora barra que, sin duda, no nos dejará indiferentes. Si eres de los curiosos foodies que buscan nuevas aventuras y lugares, ya tienes plan perfecto para este fin de semana.



## FICHA

### BARTREZE

**Dirección:**  
C/ Major de Sarrià, 115,  
08017 Barcelona

**Teléfono:**  
932506499

**Horario restaurante:**  
Non stop  
de 8:00h a 02:00h de lunes a  
domingo

**Síguenos en:**  
<https://www.instagram.com/bartreze/>

SPORT  
&  
STYLE

**Directora:**  
Carme Barceló

**Email:**  
sportstyle@  
diariosport.com

**Teléfono:**  
932279400

**SÍGUENOS EN:**



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15