



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

XUANLAN
Yoga,
el mejor
propósito

Su vida ha cambiado dos veces. La primera, cuando dejó su trabajo en una entidad bancaria para dedicarse en cuerpo y alma al yoga. La segunda, cuando desde el primer día del confinamiento regaló sesiones diarias durante meses y vio cómo cientos de miles de personas se refugiaban en ella y en esta disciplina. En Sport & Style dedicamos nuestra primera portada de 2021 a una mujer que ha dado, compartido y ayudado a muchos durante esta pandemia.



DANIEL BRULL

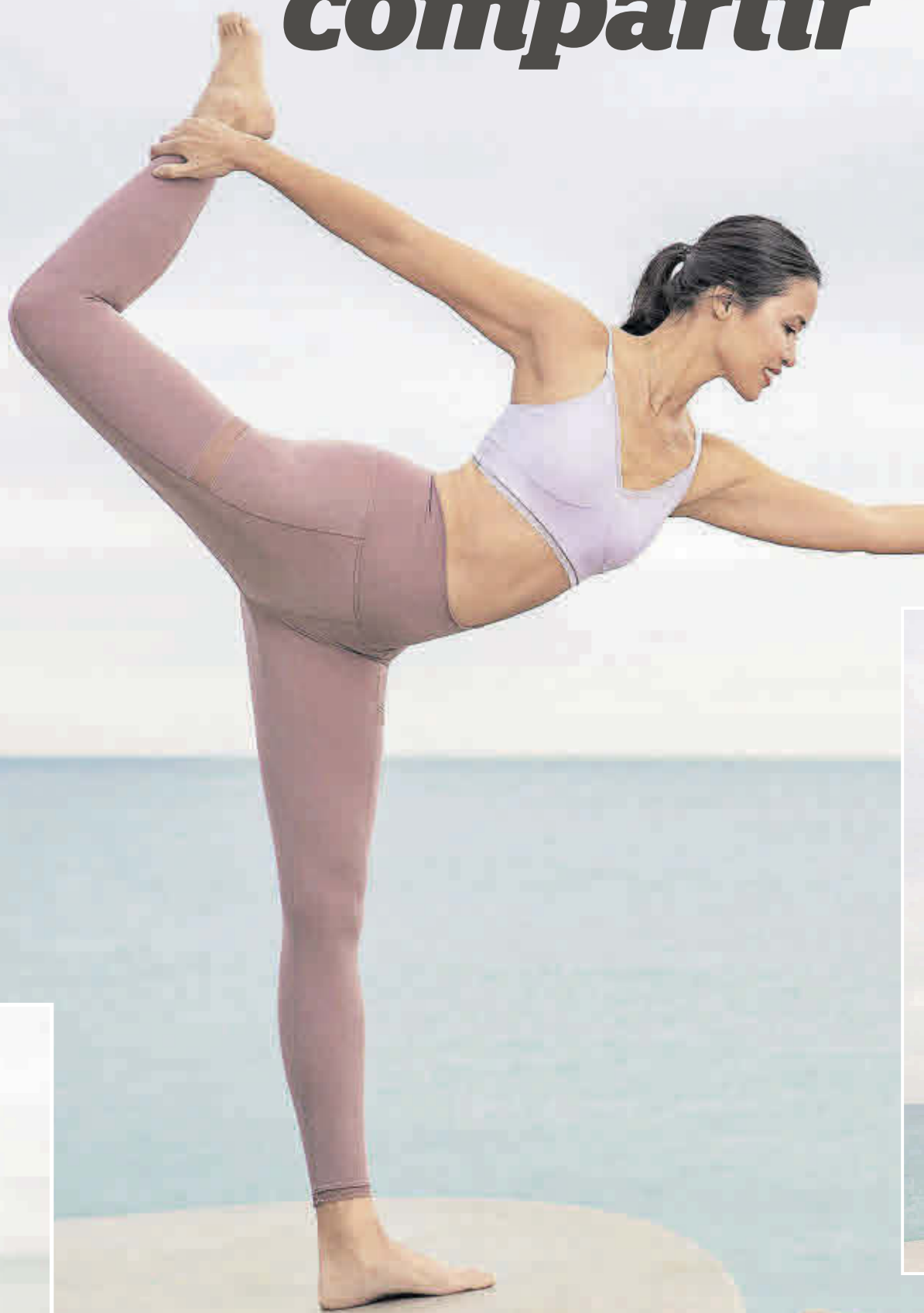
XUAN LAN ► MILLONES DE PERSONAS HAN SEGUIDO A DIARIO SUS SESIONES GRATUITAS DE YOGA DURANTE E



CARME BARCELÓ
DANIEL BRULL fotos

El yoga me ha salvado en este confinamiento. “Mi padre murió a causa de la covid, fue durísimo y gracias a tus sesiones me relajé un poco y lo llevé mejor”. “Has llenado mis horas más difíciles”. Es difícil no emocionarse con algunos de los testimonios que comparte **Xuan** de todo lo vivido en los últimos meses. Ella, una de las personas más influyentes en el mundo del yoga, también lo paró todo para dedicarse a los demás durante esta pandemia. “El viernes 13 de marzo hice mi primer ‘directo’ gratuito. Sentí que llegaba una etapa en la que iba a ser necesario aprender a aceptar y a compartir. Repetí el domingo siguiente y, desde entonces, cada día a las seis de la tarde, miles de personas se unieron a mis sesiones”, explica **Xuan Lan**. Miles que, en realidad, son millones. Las cifras que maneja en youtube e instagram son mareantes. Pero no le da mayor trascendencia que la de saberse cercana. “He adaptado las sesiones a todo tipo de público: personas mayores, niños, principiantes y yoguis muy ‘pro’. Necesitamos herramientas para llevar mejor una crisis global tan grave. Somos parte de un todo. Y el problema es de todos, no sólo tuyo”, asegura. Las esterillas se agotaron en todos los e-commerce del mundo durante el confinamiento. “El yoga puede practicarse en casa y precisa muy pocos elementos -dice **Xuan**- porque es por y para todos, accesible y sencillo, como la evolución que está ante nuestros ojos”. Porque

“2021 es aceptar adaptarse y compartir”



FICHA TÉCNICA

Textos y coordinación: **Carme Barceló**
@barcelocarme
Fotografías: **Daniel Brull** @danielbrull
Assistant fotografía: **Ester Franco**
Maquillaje y peluquería: **Eva Mayoral para Backstage BCN** @backstagebcn
@evamayoralstylist
Localización: **Hotel W Barcelona** @wbarcelona
Ropa deportiva de **Nike** @nikewomen
Jersey y plumífero de **Uniqlo** @uniqlo_es

EL CONFINAMIENTO

tar,



W Barcelona, hotel de referencia de la Ciudad Condal, ya ha preparado un regalo muy especial para San Valentín. El pack **Ignite The Flame** incluye una noche de alojamiento, cena especial San Valentín en Fire Restaurant para dos personas y desayuno, con el parking incluido. Ya está a la venta en la web del establecimiento desde este fin de semana.



esta ejecutiva de una entidad bancaria sabe que lo que llega ahora y lo que debemos trabajar es “la aceptación. Aceptar no es añadir sufrimiento al dolor. Hay que aprender a separar. Los monjes budistas, por ejemplo, cuando eran torturados sentían el dolor físico pero no el emocional. Su mente estaba trabajada para resistir a través de la meditación. ¿Por qué llevar tu enfado a tu cuerpo y estresarlo cuando la situación hay que aceptarla? Se puede seguir viviendo...”

Si el yoga ya se había integrado estos últimos años como terapia, actividad o complemento para deportistas, este 2020 ha supuesto “un reducto de paz y una ayuda para sobrellevar esta situación. Además, su esencia nos ha marcado la línea a seguir. Porque los buenos propósitos del 2021 pasan por mantener la relación familiar, volver al ‘coco-ning’, compartir (yoga es un unión y comunión), ser generosos y altruistas, ayudándonos los unos a los otros y bajar los niveles de consumo. Menos ego y más mirar por los demás”.

Fitness

Cómo puede mejorar el deporte nuestra estructura ósea

El ejercicio es fundamental para tener un sistema óseo fuerte y sano. Los huesos son tejidos vivos que, como los músculos, se fortalecen con el ejercicio. La actividad física provoca la contracción muscular que favorece el depósito de calcio en el hueso y mejora la circulación sanguínea, lo que aporta más nutrientes al hueso. En esta declaración de intenciones, la experta **Inma Blanquer**, directora del Centro Assari (www.assari.es), especialista en terapias de salud y bienestar, “la mejor manera de prevenir fracturas óseas es empezar a hacer deporte en la adolescencia, y está demostrado que, mediante ejercicios específicos con pesas, se puede aumentar la densidad ósea en las personas mayores y prevenir la fragilidad de un hueso con síntomas de osteoporosis”.

“Es muy importante entrenar la salud ósea a todas las edades porque los huesos nos dan soporte y nos permiten movernos, además de ser la protección de los órganos internos. Lo ideal es empezar a hacer deporte en la adolescencia. La mayoría de las personas alcanzan el punto máximo de densidad ósea entre los 20 y los 30 años de edad, cuando es habitual hacer deporte con regularidad, o simplemente el nivel de actividad es alto por el nivel de energía y eso incide en la fortaleza del esqueleto. Es a partir de los 35 y cuando nos acercamos a los 40 cuando empezamos a tener conciencia de la importancia del ejercicio en nuestra salud y comprobamos que si practicamos deporte nos encontramos mejor, tenemos más resistencia y controlamos nuestro peso”.

Los mejores ejercicios para los huesos son los de resistencia, los de fuerza y los de impacto:



Resistencia: Son los que deben soportar el peso del cuerpo, aumentando su capacidad de absorción del calcio, incrementando la regeneración celular y manteniendo una buena masa ósea. Con ejercicios como pesas, cables y poleas, pilates, yoga y ejercicios pliométricos.

Fuerza: Ayudan porque hacen trabajar al músculo y por tanto al hueso. Ejercicios como planchas, flexiones, push-ups, sentadillas, zancadas o burpees.

Impacto: Combina la resistencia de la gravedad con el esfuerzo aeróbico y el impacto constante. Con ejercicios como correr, saltar a la comba, bailar, fútbol, baloncesto o juegos de raqueta.

Además, la alimentación equilibrada y saludable es fundamental, tanto como tomar el sol durante veinte minutos para la absorción de la vitamina D.

Debemos seguir una dieta nutritiva y completa, es decir, una dieta equilibrada y rica en calcio y vitamina D, importante porque ayuda al aparato digestivo a absorber el calcio obtenido en la dieta y a la mineralización ósea. Las frutas y verduras en general contribuyen con otros nutrientes que son importantes para la salud de los huesos.

Como, por ejemplo, es importante la vitamina K, que podemos encontrarla en vegetales de hoja verde. Además, nunca debemos mantenernos inactivos por largos periodos de tiempo, y es muy recomendable reducir el consumo del tabaco, el alcohol y ciertas medicaciones.

Zona Vip



Aitana, la cantante española con mayor proyección internacional, es la nueva embajadora de la línea Sportstyle de **Puma**. Su impecable y atrevido estilo personal, además de su pasión por el deporte, son los valores que destaca de ella la firma deportiva.

‘**A por la tonelada**’ es la acción solidaria gastronómica con la que se ha cerrado este complejo 2020. Desde **Apolox Communication**, **Sixto Arjona**, guionista, productor y director comercial IMA, ha contado con personalidades relevantes del mundo gastronómico para dar un apoyo real a los más necesitados. La iniciativa consiste en conseguir una tonelada de croquetas entre toda la esfera gastronómica del país y a ella se han sumado grandes chefs como **Ferran Adrià**, **Jordi Cruz** o **Martín Berasategui**, y empresas de alimentación como **Enrique Tomás**.



¿Qué tienen en común **Pilar Rubio** y **Georgina Rodríguez**? Que tanto la esposa de Ramos como la pareja de CR7 han compartido en sus redes sociales fotografías en las que utilizan la nueva mascarilla de la marca portuguesa MO, MOxAd-Tech, la primera testada con capacidad para hacer inactivo el virus que origina la COVID-19.



La colección de velas **Esenciales** es un proyecto solidario que nace para dar apoyo a la cultura, uno de los sectores más afectados por el COVID-19. Esta colección nace de la colaboración entre Eurofragance y Cerabella y el 100% del beneficio obtenido se destinará a asociaciones representativas y vinculadas a cada sector cultural de Cataluña. Ya están a la venta los seis modelos diferentes inspirados en el cine, el teatro, la música, los museos, el circo y la literatura.

EL JARDÍN DE VENUS



El espacio gastro **VILLA-LUCIA**, con motivo de la llegada de la Navidad, ha puesto a la venta una edición especial del estuche '**El jardín de Venus**', que incluye: una botella magnum de 1,5 l.; dos copas grabadas; la última edición del libro de cuentos eróticos del fabulista **Félix María Samaniego**, y como regalo, dos visitas al Museo del Vino Villa-Lucía y Experiencia 4D 'En tierra de sueños'.

También cabe destacar el compromiso social de **Villa-Lucía**, dado que el estuche ha sido realizado por Cáritas Vitoria. PVP: 89,40 € www.villa-lucia.com/tienda



Glenmorangie Giraffe

¿Qué tienen en común el cuello de una jirafa y los alambiques de cobre de **Glenmorangie**? Pues que miden lo mismo, 5,14 metros... Para rendir tributo a este animal, símbolo de la destilería, han creado una edición regalo que consiste en una llamativa caja metálica naranja con pequeñas perforaciones que simulan las manchas de la piel de jirafa. La lata contiene una botella de **Glenmorangie The Original** de 70cl.

Además, **Glenmorangie** se implica en la conservación de las jirafas, colaborando con dos asociaciones protectoras. PVP: 39,35 €. De venta en tiendas especializadas y supermercados El Corte Inglés.

NEBULA GIN

La ginebra que 'nace' en las nubes

NEBULA GIN es una nueva ginebra 'premium', y se diferencia del resto en que el 100% de su agua procede de las nieblas sin que llegue a tocar suelo, directamente del 'mar de nubes' de Canarias, unas nubes limpias provenientes directamente del Atlántico empujadas por los vientos alisios. Esta particularidad, hace que sea un agua totalmente neutra y muy ligera.

Gota a gota, se recoge mediante dispositivos pasivos un agua de alta calidad, tal y como hace la vegetación de nuestros bosques de forma natural.

De esta forma se obtiene agua sin necesidades energéticas, sin generar residuos, sin afectar al medio ambiente ni a otros recursos hídricos en ningún aspecto. Se distingue por una mineralización muy débil, casi sin bicarbonatos, con un equilibrio único de sales minerales que provienen del spray marino.

Para la destilación, intervienen también pomelos que se maceran con alcohol elaborado del trigo. El resultado, de marcado sabor cítrico, se destila cua-



tro veces, con enebro y el resto de sus botánicos esenciales: cardamomo, cilantro, angélica, regaliz y jengibre.

NEBULA GIN es una creación de la firma **SOUL DRINKS**, impulsada por Emilio Peña y David González, que atesoran una amplia experiencia en la creación y difusión de destilados 'premium'. www.souldrinksworld.com

El 'master distiller' de **NEBULA GIN**, David González, nos propone este 'perfect serve':

1. Llenar la copa de cubitos de hielo macizos
2. Remover suavemente varias veces para enfriar la copa
3. Retirar el agua sobrante
4. Añadir 5 cl. de **Nebula Gin**
5. Añadir 33 cl. de tónica premium
6. Complementar con un "twist" de cáscara de pomelo

LA OTRA BODEGA

DOS DÉUS NORDIC
VERMUT

www.prioratlab.com



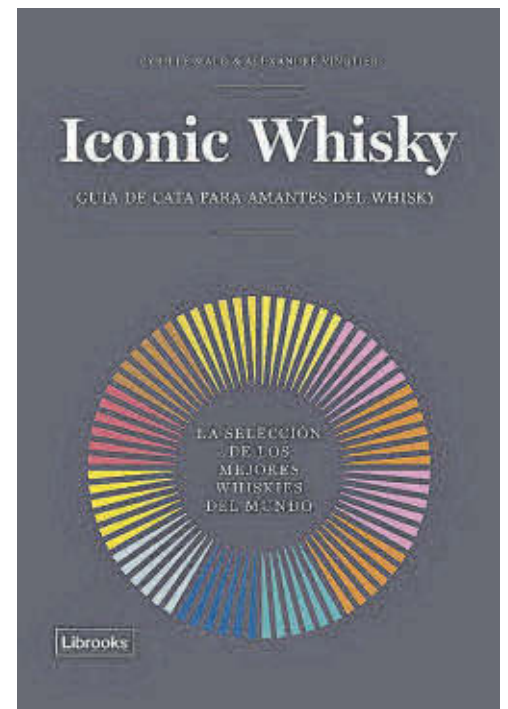
SOGAS MASCARÓ
Brut Nature
DO Cava

www.sogasmascaro.com



CLOS DE NIT
Crianza
DO Montsant

www.vi-and-box.com



COCTELES & WHISKY

La editorial **LIBROOKS** cumple 10 años de "vida", y lo celebra creando diez ediciones limitadas con una selección de sus títulos más emblemáticos; aquí presentamos el conjunto '**COCTELES & WHISKY**', formado por dos libros.

El primer libro, '**Iconic Whisky**', obra de referencia del whisky con una selección de los mejores whiskies del mundo, destilerías y marcas. Al mismo tiempo, es una guía de cata única para degustarlos, basada en una exclusiva y visual rueda de sabores.

'**FeverTree. El arte del mixing**' es el segundo de la colección, con más de 125 cócteles creados y mezclados para FeverTree por los más prestigiosos bartenders de todo el mundo. Una oportunidad para descubrir todo el potencial de la tónica más allá del clásico gin-tonic. PVP: 33,25 €. WWW.LIBROOKS.ES