



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

Aiatana Bonmatí Conca. Primer apellido, el materno. Por consenso familiar y que supone toda una declaración de intenciones. Unos valores familiares que coinciden con los del FC Barcelona y que ella pasea por el mundo. Su orgullo de pertenencia es tan grande como su calidad futbolística.

ADN Aitana

● SALUD Evita el síndrome post vacacional ● ZONA VIP ● EN FAMILIA Cómo empezar el colegio y el trabajo con fuerza

AITNA BONMATÍ ► LA JUGADORA DEL BARÇA, UNA DE LAS MÁS QUERIDAS POR LA AFICIÓN, TRANSMITE LOS VALORES DEL CLUB DENTRO Y FUERA DEL CAMPO



“Primero, el equipo. Después, yo”



CARME BARCELÓ
VALENTÍ ENRICH (Fotos)

Cuando sale, disfruta. También lucha, pelea, corre, dirige, no se esconde y acaba con el '14' chorreando. Es menuda y fuerte, puro talento con el que viste una mente muy bien entrenada en valores e inquietudes. Cambiar el orden de sus apellidos es un dato que la sitúa en un contexto de igualdad y libertad. Una apertura de miras que Aitana Bonmatí Conca ha trasladado al terreno de juego y a su día a día. “Me siento orgullosa de quién soy y de lo que he conseguido pero no me conformo. Todo lo contrario. Cada día es un reto. Cada partido, una nueva oportunidad para crecer. Si ganamos, siempre pienso que puedo mejorar. Si perdemos, a apretar los dientes y a pensar en mañana”, asegura. Ella es la que va casi siempre a buscar el balón cuando marca el rival. Lo coge con rabia del fondo de la portería y arenga a las suyas. ¿Una líder? Aitana siente que “lo soy porque forma parte de mi carác-

ter. Soy una competidora nata, muy ambiciosa. Busco la excelencia y me dejo la piel en ello”. Llegó al Barça con 13 años. No sólo lleva ADN blaugrana: ha colaborado en su crecimiento e implementación. Otros clubs han llamado a su puerta y seguirán haciéndolo. Es una de las mejores futbolistas del mundo pero las loas y los reconocimientos individuales no parecen importarle mucho. “Primero, el equipo. Después, yo. Pongo el foco en el colectivo”. Le digo que sale desenfocada cuando reparte brazaletes, que la afición se pregunta por qué no es una de las capitanas y le pregunto, claro, si le haría ilusión. “Por supuesto. Mucha. Llevo once años en la casa, soy de La Masía, he crecido con los valores del Barça y que yo transmito dentro y fuera del campo. Tengo un sentimiento de pertenencia muy grande. Siempre estoy cuando las cosas van bien y cuando no van tan bien, sigo sintiendo esa responsabilidad y ese orgullo”, asegura.

LA ILUSIÓN DE SER CAPITANA. Nos sentamos en el suelo. Estamos prácticamente solas en la Ciutat Esportiva. Sus compañeras están concentradas y ella se recupera de una dolencia en el suelo. Casi le ha venido bien esta parada obligada tras un año “de mucho tute. Apenas he tenido descanso ni vacaciones. Las lesiones nunca son bienvenidas. Cada partido y cada entrenamiento es importante y me da mucha rabia perdmelo. Pero estas semanas me han servido para desconectar un poco. Aprovecho para ver alguna serie, leer o estar con mi gente en Ribes. Aunque lo que me tiene más distraída es decorar mi

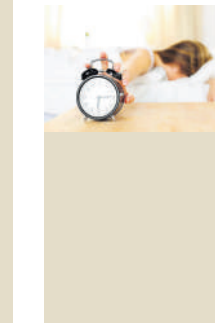
casa”. Independiente por dentro y por fuera, Aitana vive cerca de sus padres (profesores de lengua y literatura catalana ya jubilados) con los que “me gusta compartir tiempo de calidad. Son personas muy cultas, luchadoras, con valores que me han transmitido desde niña y que son también los míos. Como a ellos, me preocupa lo que genera una sociedad tan desigual. Por ello colaboro con ACNUR, con nuestra fundación y con la Johan Cruyff. No quiero cerrar los ojos ante ciertas realidades. Quiero saber qué pasa en el mundo y por qué”.



Salud

Cómo evitar el síndrome post vacacional

Aterrizamos en la rutina tras días sin despertador ni obligaciones laborales. Este 'the end' puede ir acompañado de síntomas físicos y emocionales como desánimo, apatía, falta de energía y de motivación o trastornos del sueño y del apetito.



Estar de vacaciones se asocia al descanso, el relax, la paz, la interrupción de la vida cotidiana, a desconectar de las costumbres y a compartir mucho más tiempo con familia, amigos y aficiones. Cuando este periodo llega a su fin no solo es momento de buenos propósitos sino también de darse de bruces con la realidad que nos espera a lo largo de once meses. Además, hay que tener en cuenta que aproximadamente un 70% de las personas no se sienten cómodas en sus trabajos. Por tanto, esta inadaptación crónica en su puesto de trabajo va a facilitar la aparición del síndrome postvacacional.

1 Retoma tu rutina deportiva: La actividad física libera endorfinas, unas hormonas que nos aportan una sensación de bienestar durante y después de haber realizado la práctica deportiva. Retomar tu actividad física habitual y practicar tus deportes preferidos es una buena forma de hacerle ya que te ayudará con el estrés de los primeros días. Encuentra 30 minutos al día para mover tu cuerpo y ve ampliando los tiempos una vez te sientas con más energía.

2 Organiza tu vuelta un par de días antes de incorporarte al trabajo: Si has viajado durante las vacaciones, organiza tu vuelta a la rutina un par de días antes de incorporarte al trabajo. Es importante contar con ese margen de tiempo para poner en orden tus rutinas diarias y a las que tu cuerpo y mente están acostumbrados.

3 Vuelve a tu horario de sueño habitual: Las noches de verano se suelen alargar más de la cuenta y nuestras horas de sueño se alteran, variando significativamente de un día para otro.



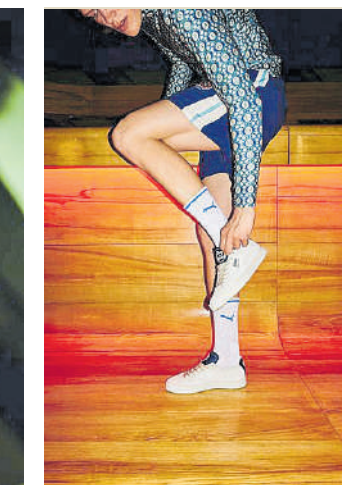
Los expertos recomiendan regularizar los horarios de sueño unos días antes de la vuelta al trabajo.

4 Reduce el consumo de bebidas estimulantes y depresoras: Las bebidas alcohólicas, al actuar como depresoras, podrían hacer que se agudizaran los síntomas del síndrome postvacacional y, en el caso del café o de los refrescos con cafeína, podrían influir en el aumento de la sensación de estrés o incluso generar más ansiedad.

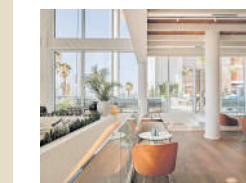
5 Pensar en positivo te ayudará a reducir el estrés: Mantener una mentalidad positiva y huir de pensamientos negativos te ayudará a reducir la sensación de estrés a tu vuelta al trabajo. Tómate descansos si lo ves necesario y organízalo lo mejor que puedas tus tareas para hacer más eficiente tu tiempo. De esta manera, verás como el trabajo va saliendo y tu nivel de estrés se mantiene bajo control. ¡Y no te lleves tarea a casa!

Zona Vip

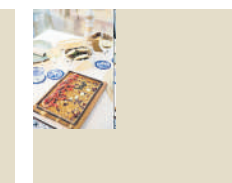
Palomo Spain se inspira en Cruyff



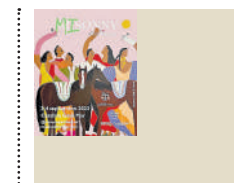
Puma y Palomo Spain se han unido para crear una colección que explora los deportes de equipo con un toque retro mientras defiende la fluidez de género. Esta colección está inspirada en las estrellas del fútbol de la década de los 70 y sus glamorosas vidas fuera del campo, vinculando el enfoque extravagante de la moda de esa década con los diseños románticos, 'genderless' y de alta costura característicos de Palomo. “Mi objetivo con esta colaboración es transmitir nuestras vibraciones a Puma al mismo tiempo que salgo de mi zona de confort al diseñar ropa deportiva. Eso es lo que me llevó a hacer referencia, de una forma muy sutil, a Johan Cruyff, el icono del fútbol de los años 70 que también es la encarnación perfecta de la estética de Palomo Spain en el deporte”, dice Alejandro Gómez Palomo, fundador y director creativo.



La cadena **Sallés Hotels**, que inauguró hace unos meses su nuevo hotel **Marina Badalona** en el puerto deportivo de La Marina, ha diseñado dos propuestas gastronómicas imperdibles. El restaurante **Tela Marinera**, un espacio con una decoración marinera, presenta una carta basada en los sabores del mar y producto de primera calidad. La Vermutería El Fanal es una opción más informal, con tapas excelentes y vistas al mar.



Este fin de semana desembo- ca en el **Catalina** de Oscar Manresa el Missonny Art Festival con la obra de 64 artistas plásticos. El establecimiento de Gavá Mar se convertirá en un centro de actividades culturales con además con música al aire libre, la mejor gastronomía, talleres de pintura y charlas de NFT.



Este fin de semana desembo- ca en el **Catalina** de Oscar Manresa el Missonny Art Festival con la obra de 64 artistas plásticos. El establecimiento de Gavá Mar se convertirá en un centro de actividades culturales con además con música al aire libre, la mejor gastronomía, talleres de pintura y charlas de NFT.

En familia

Vuelta a la rutina de los más pequeños y no tan pequeños



¿Cómo empezar **el colegio** y **el trabajo con fuerza**?

Llega septiembre y para los más pequeños toca volver al colegio, a las actividades extraescolares, a hacer deberes..., en fin, vuelta a la rutina. Aun así, no son los únicos que regresan al día a día, ya que los adultos también recuperan las largas jornadas laborales, a pasar de reunión en reunión y volver a hacer ejercicio, mientras sueñan con estar de vacaciones otra vez. Está comprobado que los cambios drásticos de rutinas y de estaciones afectan a nuestro sistema inmunológico. Es por ello que en esta época del año es importante recuperar hábitos y rutinas saludables como una buena alimentación, el horario de sueño regular o una rutina deportiva de forma paulatina y constante para ayudar a nuestras defensas. De esta forma, es necesario tener presente la importancia de llevar a cabo una dieta equilibrada nos ayude a reforzar el sistema inmunológico.

EL DESAYUNO, LA COMIDA MÁS IMPORTANTE DEL DÍA

Según un estudio realizado por el Instituto Danone, el 43% de los menores que no desayunan tienen

más probabilidades de padecer obesidad con el paso de los años, ya que un correcto desayuno evita ganar peso porque las calorías que se ingieren en ayunas tienden a metabolizarse de forma más acelerada. Además, señalan que los niños que se saltan esta comida tienden a llevar a cabo unos hábitos de alimentación menos saludables y a ser más sedentarios. El estudio de ANIBES, sólo el 2.8% de los niños desayunan de forma adecuada. Por lo tanto, son muchos los niños (un 97%) los que cuentan con un almuerzo que incluya los alimentos recomen-



dables para aportarles la energía necesaria para afrontar su día a día. Las prisas y a la falta de tiempo juegan en contra de dedicar un tiempo de calma para sentarse a la mesa y disfrutar de un rico y saludable desayuno. Para evitar esta costumbre de no desayunar, se recomienda empezar el día con un buen desayuno que contenga estos 3 grupos de alimentos: cereales; fruta y no pueden faltar los lácteos como un vaso de leche, yogur o Actimel. Es aquí cuando Actimel Kids o Danonino se convierten en los aliados para complementar esta comida o ingerirla a primera hora, media mañana o merienda.

Comprometidos con todas las familias y con el objetivo de impulsar una alimentación más saludable desde pequeños, Danone ha reformulado su portfolio infantil alineando su gama de productos con los criterios nutricionales de la Organización Mundial de la Salud (OMS), facilitando de esta forma un consumo sano, rico y equilibrado, y concienciando a los más pequeños de cuidar de su bienestar a través de la comida. ¡Feliz vuelta familias!



SPORT & STYLE

Directora:
Carme Barceló

Email:
sportstyle@diariosport.com

Teléfono:
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15