



SARA CARMONA

Retos reales

SPORT STYLE SUPLEMENTO DE VIDA DE **DIARIO SP**

Esta exnadadora y entrenadora personal acaba de publicar su primer libro y solo tiene un objetivo: arrancar a la gente de casa y que se active. Cualquier lugar es bueno para extender una esterilla o para empezar a correr. Si existe una motivadora top, es ella. ¡Arriba!

SARA CARMONA ► EMBAJADORA DE 'ACTIVE U' DE UNIQLO, SU OBJETIVO ES GENERAR CAMBIOS Y ANIMAR A ENTRENAR EN CUALQUIER LUGAR

“Mantenerse activo es sumar vitalidad y energía”



CARME BARCELÓ
VALENTÍ ENRICH fotos

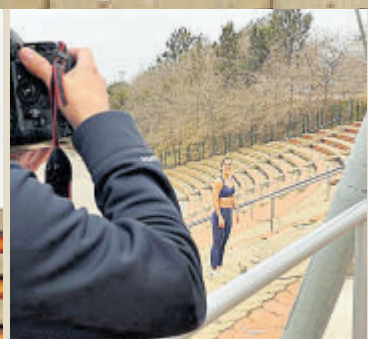
En cada barrio podemos encontrar parques y zonas espectaculares para poner la esterilla y disfrutar de un momento por y para ti. Creo que esto es esencial para el momento que estamos viviendo: saber disfrutar de los pequeños placeres de la vida y conectar con lo que tienes más cerca. Dar valor a cada momento y agradecer todo lo que tenemos”. No es un tratado de autoayuda ni un mantra. Es la filosofía de vida de **Sara Carmona**, una nadadora que cuando dejó de competir a nivel nacional e internacional se licenció en Ciencias de la Actividad Física y Deporte en el INEFC de Barcelona. Desde entonces, su objetivo es transmitir energía positiva para ‘engancharse’ a la actividad deportiva, para levantarse de la silla y moverse aunque no se disponga de muchos medios. “Mantenerse activo es sumar vitalidad y energía -dice **Sara**- así que te animo a que camines, a que descubras diferentes lugares de tu ciudad a golpe de zapatilla, a que cojas la bici y a que, simplemente, des un paseo, conectes con tu barrio y con ese momento”. Embajadora de **Active U** de **Uniqlo**, un programa de entreno individualizado para ayudar a conectar con el deporte de una manera sana, divertida y relajada, **Sara Carmona** empuja a todos y a todas “a entrenar donde quieras, y más en esta época de pandemia. Disfrutar de cada rincón de Barcelona, una ciudad que es un paraíso. Barrios, parques, zonas cerca del mar... hay cientos de lugares en los que desconectar y hacer ejercicio”. A **Sara Carmona** todos la conocen por su grito de guerra que, además, da título a su



primer libro. “**¡Arriba!**” me acompaña día a día: en el trabajo, en los entrenamientos, en las competiciones, en la vida personal y en los retos. Es una palabra que me inspira energía, positividad, movimiento y voluntad. En gran medida, todo lo que necesitamos para lograr aquellos objetivos y metas que nos permiten evolucionar en cualquier ámbito. **¡Arriba!** significa no rendirse y ahora se ha convertido en un lema para todos aquellos valientes que me han acompañado en los diferentes retos y entrenamientos”. Ella es un ejemplo como deportista que ha seguido evolucionando y descubriendo nuevas formas de poner a prueba sus capacidades más allá de la natación: running, duatlón, triatlón, acuatlón, BTT... “Me ha acompañado siem-

pre un inconformismo y un espíritu de superación que me han hecho desear nuevas experiencias. Fue en una de estas nuevas competiciones, mi primera Titan Desert en BTT donde, como mujer deportista, fui consciente de la poca presencia de otras mujeres a nivel amateur. Ese fue el pistoletazo de salida para una idea que apareció en mi mente y que fue tomando forma poco a poco: potenciar el deporte amateur a través de retos abordados en grupo dando prioridad a aquellos donde la participación femenina tuviese un mayor significado”, explica **Carmona**. Ese ha sido su gran compromiso desde el principio de esta gran aventura: conseguir que ‘su’ gente cumpla sueños. Sueños que van más allá de cruzar una meta.

FICHA TÉCNICA



Coordinación y textos:
Carme Barceló
IG @barcelocarme
Fotografías:
Valentí Enrich
@sportvalen
Localización:
Parc del Fòrum, Barcelona
Total look **Sara Carmona**
de **Uniqlo**
IG @sara.carmona.h @uniqlo_es

¡ARRIBA! El reto eres tú

es el primer libro de **Sara Carmona** en el que la deportista pretende “generar cambios, atreverse a romper las barreras que nos mantienen anclados a una vida que quizá no nos satisface”. Para la autora, “el reto más importante es uno mismo, tú”.

**Espacio Foodie****Cuarenta chefs protagonizan la última campaña de Estrella Damm**

Al sector cervecero, y a la gastronomía en general, les ha tocado vivir tiempos difíciles. Por ello, **Estrella Damm** presenta **Chefs**, una campaña en la que la marca y 42 de sus clientes más reconocidos en representación de nuestra gastronomía se comprometen a seguir trabajando como lo han hecho siempre: apostando por la máxima calidad, usando las mejores materias primas, trabajando con productos locales, cuidando los pequeños detalles, amando el oficio e innovando. Toda una declaración de intenciones para continuar siendo

la mejor gastronomía del mundo. Los hermanos **Roca** y **Adrià**, **Dabiz Muñoz**, **Maca de Castro**, **Nandu Jubany**, **Carme Ruscallea**, **Paolo Casagrande**, **Rodrigo de la Calle**, **Adrián Quetglas** o **Fina Puigdevall** y su hija **Martina** son algunas de las caras conocidas que aparecen en **Chefs**, quienes no dudaron ni un momento en ponerse bajo las órdenes del director de cine **Alberto Rodríguez** –y con **Oriol Villar** como director creativo– para representar a nuestra gastronomía.

La declaración de intenciones que

narra **Chefs** arranca en **elBulli**, considerado uno de los símbolos de la cocina contemporánea. Ahí, **Ferran Adrià** y **Joan Roca** inician un recorrido por senderos de la Costa Brava al que irán sumándose hasta 40 profesionales de nuestra gastronomía, mientras reflexionan sobre la situación actual y asientan las bases que guiarán sus próximos pasos: esfuerzo, dedicación, ilusión e innovación. Porque como bien apuntan **Joan** y **Jordi Roca** al final de **Chefs**, “no es solo nuestro medio de vida, es nuestra manera de vivir”.

LOS PROTAGONISTAS DE CHEFS

Ferran Adrià, elBullifoundation
Albert Adrià, Enigma
Miquel Aldana, Tresmacarrons
David Andrés, Via Veneto
Arnau Bosch, Can Bosch
Rubén Campos, Rincón de Diego
Álex Carrera, L'Aliança 1919 d'Anglès
Paolo Casagrande, Lasarte
Quim Casellas, Casamar
Jeroni Castell, Les Moles
Maca de Castro, Maca de Castro
Rodrigo de la Calle, El Invernadero Rodrigo de la Calle
Romain Fornell, Caelis
José Carlos Fuentes, El Club Allard
Marc Gascons, Els Tinars
Vicent Guimerà, L'Antic Molí
Silvia Hofmann, Grupo Hofmann
Nandu Jubany, Can Jubany
Ivan Margalef, L'Ó
Artur Martínez, Aürt

Pere Massana, Massana
Hideki Matsuhisa, Koy Shunka
Paco Méndez, Hoja Santa
Josep Moreno, Deliranto
Dabiz Muñoz, DiverXO
Rafel Muria, Quatre Molins
Paco Pérez, Miramar
Fina Puigdevall, Les Cols
Martina Puigvert, Les Cols
Adrián Quetglas, Adrián Quetglas
Víctor Quintillà, Lluerna
Albert Raurich, dos palillos
Joan Roca, El Celler de Can Roca
Jordi Roca, El Celler de Can Roca
Josep Roca, El Celler de Can Roca
Oriol Rovira, Els Casals
Francesc Rovira, Fonda Xesc
Carme Ruscallea, Cuina Estudi
Xavier Sagristà, Castell Peralada
Albert Sastregerer, Bo.Tic
Víctor Torres, Les Magnòlies
Josep Xandri, Estany Clar



Habla de ti 2020 ya está de nuevo a la venta tras agotarse, antes de lo previsto, la edición 2019. Una nueva añada, para la que el departamento de viticultura augura un gran éxito, se encuentra en su momento más álgido gracias fundamentalmente a las condiciones del suelo de su viñedo y al cultivo y manejo de la uva.



La joya de la corona de las mejores cosechas, la cuvée **Dom Ruinart** celebra la variedad de uva emblemática de **Maison Ruinart**, Chardonnay. Nacida en 1959, desde entonces solo se han producido 26 añadas, **Dom Ruinart Blanc de Blancs 2009** sucede a la añada 2007 y marca el 50 aniversario entre la primera y la última cosecha de **Dom Ruinart**: 1959-2009. Esta cosecha se caracteriza, sobre todo, por las realizadas durante un clima estival ideal para la maduración. “Un verano perfecto en Champagne que da como resultado vinos carnosos y vivos”, apunta **Frédéric Panaïotis**, Celler Master of the Maison.

El próximo 8 de marzo, coincidiendo con el Día Internacional de la Mujer, la Antigua Fábrica Estrella Damm de Barcelona acogerá **#GastroDona**, un evento virtual que contará con dieciséis reconocidas profesionales de la gastronomía de Catalunya y Baleares. La jornada estará apadrinada por la chef **Carme Ruscallea** y será conducida por **Carme Gasull**, periodista y comunicadora gastronómica. Además, la reconocida sumiller **Meritxell Falgueras** propondrá el maridaje ideal de algunas de estas elaboraciones con las cervezas **Estrella Damm**, Bock-Damm, A.K.Damm, Equilater, Complot IPA, Malquerida, Voll-Damm e Inedit.

**Solidaridad**

Vall d'Hebron promueve la investigación contra el cáncer de la mujer con la cuarta edición del **'Pañuelo Solidario'** que se puede comprar en tiendas Natura y a través de la tienda online. Los beneficios recaudados se destinarán a financiar la investigación en cáncer de la mujer de dos investigadoras del Vall d'Hebron Instituto de Investigación (VHIR) y del Vall d'Hebron Instituto de Oncología (VHIO). **Judit Mascó** y la artista **Clàudia Valsells** van de la mano para crear este pañuelo que ayudará a mejorar el tratamiento y el bienestar de las pacientes con cáncer.

En familia

Un año viviendo diferente



Esta semana se cumplirá un año del inicio del confinamiento en España. Una situación que ha cambiado nuestra forma de relacionarnos, nuestra rutina, nuestra forma de trabajar... En definitiva: nuestra forma de vivir.

Y si en algo también hemos cambiado, es en nuestra forma de alimentarnos. ¿Quién no ha pasado más tiempo en la cocina durante el confinamiento? ¿y quién no ha probado nuevas recetas? La gran mayoría de nosotros hemos sacado a cocinar nuestro chef interior. Y no solo eso, casi todos hemos apostado por recetas más naturales y saludables ya que, este año, más que nunca, nos hemos dado cuenta de lo importante que es cuidarnos para tener una buena salud.

¡ARRIBA ESAS DEFENSAS!

Es normal que durante esta época nos hayamos preocupado más por reforzar nuestras defensas y la

de nuestros seres queridos. En nuestras despensas no han faltado alimentos como el kiwi, el jengibre, las espinacas... y el clásico **Actimel** con sus famosos **L.Casei** y ahora, con una novedad. **Actimel** ha lanzado una variedad de su receta -40% menos de azúcares, con su sabor natural de siempre y solo endulzado con miel, un ingrediente indispensable para reforzar nuestra salud. Además, la nueva receta de **Actimel** está enriquecida con Vitamina D, un micronutriente que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunológico. Un pequeño gesto más para sentirnos más protegidos.



¡SOMOS MÁS DEPORTISTAS!

Durante el confinamiento muchos nos pusimos las pilas con el deporte, las casas se convirtieron en gimnasios y las aplicaciones y vídeos de YouTube, en nuestros nuevos entrenadores. Un hábito muy saludable que muchos hemos continuado.

Si quieres mantener y aumentar los músculos, el nuevo **YoPRO** sabor plátano-mantequilla de cacahuete con 15 g de proteína es una fuente proteica perfecta para consumir antes y después de realizar deporte. Además, es sin azúcares añadidos (contiene azúcares naturalmente presentes), sin materia grasa, ni colorantes ni conservantes. Con sabores así de ricos nos cuesta menos seguir con los buenos hábitos.



CON UN POCO DE CHISPA

El confinamiento nos ha hecho renunciar a muchas de las cosas que nos gusta: los viajes, ver a nuestras personas favoritas, ir a al cine y a conciertos... por eso no es de extrañar que busquemos algo más en nuestros alimentos de siempre.

En 2020, el agua con gas ha sido todo un éxito, por eso, **Font Vella**, la marca de agua mineral natural de **Aguas Danone**, lanza **Font Vella Gas**. De burbujas ligeras su sabor suave y no salado ofrece un toque delicado al paladar. Una gran opción para tomar en momentos de relax y ocio.



Además, incluye un "punto indicador de frío" en la etiqueta para ayudar a identificar al consumidor cuándo el producto está a la temperatura recomendada para su consumo. Cuando la botella está lo suficientemente fría, aparece en él un copo de nieve.



**SPORT
&
STYLE**

Directora:
Carme Barceló

Email:
sportstyle@
diariosport.com

Teléfono:
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15