



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

LUCÍA VILLALÓN

Trotamundos



Sus zapatillas siempre van con ella. En la maleta que la retorna a su Cantabria natal, en la que abre y cierra constantemente en Madrid o en cualquier lugar del planeta donde le toque trabajar. Periodista sin antecedentes familiares, ama el deporte en toda su extensión.

JOSE LUIS ROCA

● **FITNESS:** Evita las lesiones deportivas con el mal tiempo ● **ZONA VIP:** Las mejores propuestas teatrales y mucho más ● **ESPACIO FOODIE**

LA PERIODISTA DEPORTIVA ► ENTRENA A DIARIO Y VIAJA SIEMPRE CON LAS ZAPATILLAS EN LA MALETA

“El deporte es mi vía de escape”

CARME BARCELÓ
JOSÉ LUIS ROCA FOTOS

Ser la embajadora de la firma automovilística **DS** no la frena a la hora de calzarse unas zapatillas y echar a correr. Para **Lucía Villalón**, el deporte forma parte de su vida en el más amplio sentido de la palabra. A ello se dedica, con él se ha criado y de la práctica ha hecho una liturgia. “En el confinamiento me puse fuerte, fuerte -explica riendo- porque no paraba de entrenar ni de comer. Fueron semanas muy duras para todos y, en mi caso, me rodeé de mi familia, dediqué un par de horas diarias al ejercicio físico, leí y trabajé todo lo que pude. El deporte, como mi tierra, es mi vía de escape”. Ahí le tocas la fibra. Su Cantabria. La periodista, que ha pasado mucho tiempo alejada de casa por su profesión, siente que “llegar a ella es bajar de revoluciones. Parar, pensar, agradecer, evaluar... Paseo muchas horas con **Paco**, mi perro, y me recupero de un ritmo de vida frenético”. Ayer cubrió para **DAZN** el ‘clásico’ de baloncesto y prefiere no ‘mojarse’ sobre lo que acontecerá hoy en el Camp Nou a partir de las



cuatro de la tarde. “Puede pasar cualquier cosa porque ninguno de los dos equipos pasa por su mejor momento”, comenta Lucía. Y añade que “eso no es un handicap, al contrario. Le suma emoción. Si uno es demasiado favorito no es lo mismo. Lo que será muy duro

será verlo sin público. Muy frío. Sentir la presión del ambiente condiciona a los jugadores, por mucho que vivan su película y se aislen. Es pura adrenalina”. Recordamos momentos y partidos, muchos de ellos vividos en directo. Desde un Mundial hasta un encuentro de Tercera División, “de todos se aprende alguna cosa”. Rememora con cariño sus inicios en Real Madrid TV y reconoce que “mi paso por Univisión Deportes y Televisa me ayudó a crecer en televisión y a perder ese miedo escénico que me acompañaba hace un tiempo”. Ahora ya tiene el callo hecho. Como en esos pies que la llevan corriendo a todas partes.



Fútbol, motor y mucho más

Lucía Villalón es la embajadora y presentadora de **DAZN** España para el Mundial de MotoGP, la Premier League y la Euroliga de baloncesto, entre otros. Antes estuvo viviendo en Miami varios años y allí trabajó en Univisión Deportes y Televisa Deportes para Estados Unidos y México. Para estos medios cubrió el Mundial de fútbol de Rusia en 2018 y presentó la UEFA Champions League. También fue el rostro de la Liga cada fin de semana en Bein La Liga y ‘Pit Reporter’ en el Mundial de Fórmula 1 en Antena 3TV.

Fitness

Con la llegada del otoño aumentan los entrenamientos de tipo indoor, aunque mucha gente prefiere continuar con las mismas rutinas deportivas que en los meses cálidos. Para los que siguen entrenando fuera, **Fisioserv** ofrece unas pautas con las que evitar las lesiones deportivas que puede ocasionar un ambiente frío o de lluvia.

1 Ir bien abrigado y utilizar todos y cada uno de los accesorios diseñados para los deportes practicados a la intemperie: gafas, guantes, casco, camiseta térmica, etc.

2 Proteger siempre las manos y la cabeza del frío y la humedad.

3 Si eres de los que les gusta correr a la intemperie, las zapatillas utilizadas contarán con un exterior transpirable e impermeable y se adaptarán al peso y al tipo de pisada de cada uno.

4 Calentamiento. Nunca se debe olvidar el calentamiento, pero en invierno es vital activar la circulación y los músculos sin llegar a sudar, tanto antes como después de cualquier tipo de ejercicio al aire libre.



Evita las lesiones deportivas con el mal tiempo

5 Aplicar aceites musculares o cremas (sólo en caso de molestia) antes de comenzar a practicar deporte, y también después.

6 Cuidar la alimentación. Este punto resulta esencial a la hora de prevenir lesiones y para que el organismo esté en plenas condiciones para practicar cualquier tipo de deporte. Además, introducir en la dieta colágeno o gelatina contribuirá a que las articulaciones estén más fuertes.



7 Utilizar protectores articulares (sólo en caso de molestia) para prevenir futuras lesiones: tobilleras, rodilleras, etc.

8 Visitar al fisioterapeuta para prevenir posibles lesiones futuras, a la vez que se acondiciona la musculatura.

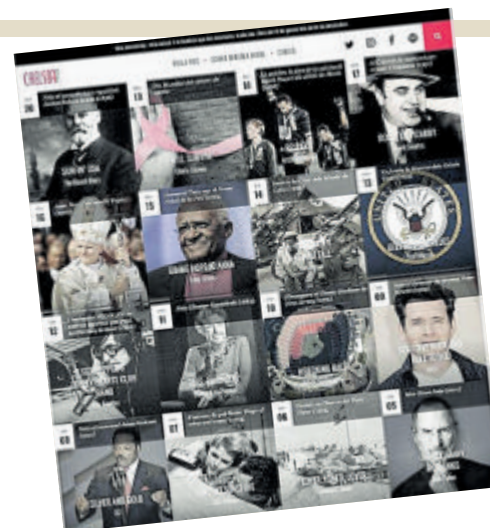
9 El descanso y la dosificación son esenciales para permitir que el cuerpo se recupere de las demandas de la actividad y reparar los daños en los músculos.

Zona Vip



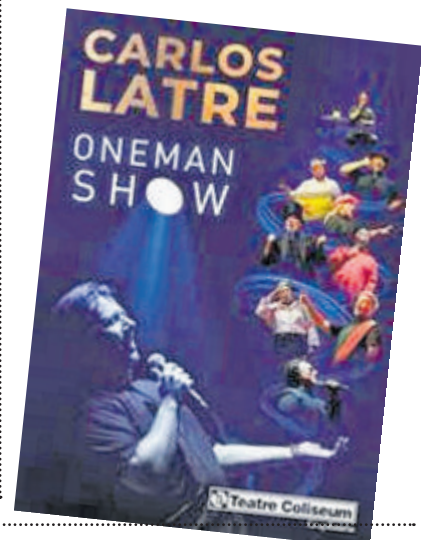
MO acaba de lanzar una colección infantil de manga larga anti-Covid. Concebida para proteger a los niños contra la contaminación externa, esta innovadora camiseta cuenta con un tratamiento antimicrobiano testado tras 25 lavados, capaz de crear una barrera contra virus y bacterias.

La pandemia hizo que **Baobab Collection** se viera obligada a reducir su producción de los modelos tejidos con rafia en Madagascar. Esta difícil decisión hizo que la supervivencia del taller se pusiera en jaque. La firma no lo dudó y para la colección de invierno diseñaron un nuevo modelo para continuar trabajando con las mujeres de la cooperativa y asegurar el futuro del taller. El modelo **Foty** ('celebración' en malgache) cuenta con un patrón de rafia tejida a mano diseñado por ellas en el que mezcla también lurex rojo, dándole a la vela un brillo perfecto para las noches festivas.



El **chelseahotel.blog** es un proyecto que cada día recuerda una efeméride, una canción y una historia que las conecta. Empezó el 1 de enero de 2020 y finaliza el próximo 31 de diciembre con 366 entradas en forma de contenidos breves. La música se convierte en el hilo conductor de un recorrido por hechos históricos, personajes destacados, libros, películas y otros conceptos culturales relevantes. Instagram: **@chelseahotel.blog**
Spotify: La música del ChelseaHotel.Blog

Carlos Latre inaugura con su espectáculo la temporada del Teatro Coliseum el próximo 4 de noviembre. **'One Man Show'** es un repaso a toda la actualidad del país: política, sociedad, cultura, deporte, televisión, moda, tendencias e internet. Todo en un espectáculo único con más de cien personajes, imitaciones, canciones, parodias y el mejor humor de **Latre**.



El estilo de vida saludable es el nuevo paradigma social y el deporte, más ligero o de competición, forma parte de la rutina de más del 50% de la población en España. Por ello, **Maystar** ha presentado su línea **Maystar Fit** con efecto térmico, diseñada para acompañar las rutinas pre y post entrenamiento con el objetivo de maximizar el rendimiento y evitar las lesiones.



A partir del 5 de noviembre en el escenario del Teatre Poliorama se podrá disfrutar de uno de los espectáculos más aplaudidos desde su estreno: **El Mètode Grönholm**. **Enric Cambray, Marc Rodríguez, Mar Ulldemolins y David Verdaguer** son los actores que en esta ocasión se pondrán en la piel de cuatro candidatos a un puesto de alto ejecutivo en una multinacional.





Perché la vita é... **Velissima**



Velissima nace de la idea de crear un concepto moderno y elegante en Barcelona sin perder la esencia tradicional del restaurante italiano. Situada en la recién inaugurada y exclusiva zona del Puerto Marina Vela Barcelona, detrás del Hotel W, disfrutarás de una ubicación privilegiada con vistas al mar y próxima a la playa y al centro de la ciudad. Inspirada en la belleza de la costa Amalfitana y en la Dolce Vita de finales de los años 50 y, diseñada por el reputado arquitecto e interiorista **Lazaro Rosa Violan**, **Velissima** aúna un nuevo concepto de restauración y lifestyle inmerso en el Mediterráneo.

La zona mezzanine te da la bienvenida para saborear un cóctel antes de subir a la parte superior, una terraza vestida de colores vivos como el de los



limones de Sorrento y el azul aquazurra. De la mano del Chef **Rodrigo Hurtado**, en **Velissima** viajamos por toda la costa italiana utilizando reconocidas técnicas culinarias para captar el paladar

más refinado y experto. Variedad de gustos y sabores acompañados de una extensa bodega de vinos y champagnes tanto italianos como internacionales así como el maridaje con la mejor coctelería.

Desde la comida hasta la decoración, pasando por la puesta en escena con diferentes shows, música en directo y Dj's, **Velissima** se convierte en toda una apuesta de gastronomía y ocio referente en Barcelona.

FICHA

VELLISIMA

Dirección: Passeig Joan de Borbó, 103. 08039 Barcelona
Tel.: 936 26 84 26

Horarios: debido a la normativa covid, en estos momentos el local está cerrado pero esperamos veros muy pronto!

Instagram
@velissimabarcelona
Correo electrónico:
ciao@velissimabarcelona.com



SPORT
&
STYLE

Directora:
Carne Barceló

Email:
sportstyle@diariosport.com

Teléfono:
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15