



SPORT & STYLE SUPLEMENTO DE ESTILO DE VIDA DE DIARIO SPORT

Fitness Style

JANE FONDA Pionera del entrenamiento casero

Quedarse en casa no supone renunciar al **ejercicio físico**. Lo sabemos ahora, conectados a sesiones on line y televisivas, y lo intuyó esta actriz en los 80. Fue la primera en dar clases de aeróbic a través de una pantalla y vendió 17 millones de copias VHS.



Un gimnasio en Instagram

Entrenadores virtuales se han puesto las pilas para ofrecer sesiones on line durante este periodo de confinación. **@patryjordan**, una de las pioneras, sigue en su cuenta de youtube poniendo en forma a sus centenares de miles de seguidores. **@xuanlan** yoga, una de las profesoras de yoga más reconocidas, hace lo propio también desde Instagram. Una de las entrenadoras más fit, **@vikikacosta**, realiza 'directos' de lunes a viernes mientras que la cuenta **@yomemuevencasa** tiene a vuestra disposición a los mejores trainers.



Xuan Lan



Freeletics



Patry Jordán



Yo me muevo en casa



Vikika Costa



VALENTÍ ENRICH



CARME BARCELÓ

El confinamiento ha revolucionado nuestro día a día y por lo que respecta a la práctica deportiva, ha recuperado los entrenamientos online para que la población se mueva en casa. A falta de parques para correr y gimnasios a los que ir, los dispositivos móviles y la televisión se han convertido en la rutina deportiva en confinamiento. A principios de los 80, **Jane Fonda** decidió grabar sus sesiones de entrenamiento

caseras y ponerlas a la venta en formato VHS. Su objetivo, más allá de lo comercial, era facilitar e incitar a la práctica deportiva a los que tenían poco tiempo, estaban lejos de un gym y a los más peregrinos. Y lo consiguió: la actriz vendió más de 17 millones copias de **'En forma con Jane Fonda'**. Hoy, con 80 años cumplidos y una salud y físico envidiables, asegura que **"el fitness siempre ha sido mi pasión, no sólo porque me veo mejor sino porque me hace sentir y pensar con más claridad. El deporte es el mejor anti-depresivo"**.

MOVERSE EN CASA. Con tan solo 23 años, **Eva Nasarre** se convirtió en la **Jane Fonda** hispana. Natural de Lleida y profesora de un gimnasio del barrio de la Sagrada Familia, puso de moda el aeróbic en España con el programa **'Puesta a punto'**. Se agotaron mallas y calentadores, **Nasarre** protagonizó cientos de portadas de revistas y levantó del sofá a muchas mujeres que no habían hecho deporte en su vida. El fenómeno empujó a la apertura de muchos clubs de fitness y a la reinención de otros, que incorporaron por primera vez las clases colectivas.

Cuando la pandemia nos obliga a quedarnos en nuestro hogar, TVE ha recuperado los programas de **Eva Nasarre** y el profesor de fitness de OT, **Cesc Escolà**, acaba de estrenar **'Muévete en casa'**. El técnico pretende que **"se convierta en un entrenamiento para toda la familia en esta etapa de confinamiento"**. Ese debe ser el objetivo: luchar contra la inactividad por salud física y mental.



Nutrystyle

Comer en confinamiento

Intranquilidad, nerviosismo, ansiedad y aburrimiento. Muchas personas están viendo crecer estas sensaciones a medida que pasan las horas y los días de confinamiento domiciliario con motivo de la pandemia por coronavirus. Aunque las autoridades sanitarias recomienden con insistencia mantener la calma y entrar todos los envíos recomendados de ocio casero, es cierto que se hace difícil en algunos momentos seguir una disciplina coherente en cuanto a costumbres y rutinas. Una de las más importantes es la alimentación, en cuanto a horarios y productos. Una mala nutrición repercute negativamente en nuestro sistema inmunitario, con el consiguiente incremento de las probabilidades de contagio, sino también por el aumento de peso que conlleva. Sobre el primer aspecto, el doctor **José Luís Sambeat** recomienda, ahora más que nunca, comer sano.



evitar el picoteo entre horas y las visitas innecesarias a la nevera. No sólo engordaremos más sino que agotaremos antes la despensa, lo que nos obligará a salir más y nos pondrá en peligro de contagio sin necesidad. ● Tener especial cuidado con el autoboicoteador que todos llevamos dentro. Esa voz que nos dice que como todo parece en suspenso, la dieta y la vida sana podrían estarlo también. Huye de esta clase de trampas. Te costará después recuperar el peso y la salud perdidas.

Este experto en nutrición aconseja:

- No asociar la alimentación con los momentos placenteros del día, más si tenemos en cuenta que salir a comprar puede ser uno de ellos.
- Elaborar con tiempo, y pensando en menús semanales, la lista de la compra. En ella deben primar los productos básicos de primera necesidad por encima de caprichos como salsas, aperitivos y postres.
- Incluir entre tres y cinco raciones al día, como mínimo, de frutas y verduras. Éstas nos



aportan las vitaminas necesarias para luchar contra el virus y nos mantienen en nuestro peso. ● Eliminar del todo dulces, productos procesados, helados y también lo salado en exceso. Estos alimentos agravan patologías como la diabetes y la hipertensión, que pueden ser motivo de riesgo y consulta, algo complicado en estos momentos. ● Mantener una rutina de horarios y tratar de

IARRIBA ESAS DEFENSAS! Por otro lado, y con el objeto de potenciar el refuerzo inmunitario de manera natural comiendo sano, es primordial tomar alimentos ricos en quercetina como medida de prevención. Se trata de un flavonoide natural que ha demostrado anteriormente su eficacia contra virus responsables de enfermedades respiratorias y que se encuentra en una serie de alimentos como las uvas, el brócoli, la piel de las manzanas y, sobre todo, en la cebolla roja. **José Luís Sambeat** nos recomienda aumentar el consumo de uno o varios de estos alimentos. Por último, el experto en diagnóstico de la obesidad aconseja buscar la oportunidad en esta crisis para comenzar una nueva forma de alimentarnos que nos sirva para mantener la línea ahora mientras estamos en casa o pensando en la playa. **Sambeat** nos anima a iniciarnos en el coaching nutricional, que nos enseñará a comer sano para toda la vida sin sacrificios.

Solidaridad



Cruz Roja Española y el sector de **Aguas Minerales de España** han activado el **Banco de Agua Solidario** ante la emergencia del COVID-19. Se abre así una línea de donación de agua mineral para cubrir las necesidades básicas de la población vulnerable que atiende **Cruz Roja** en todo el territorio nacional.



Jaguar Land Rover España ha puesto a disposición de la **Cruz Roja** vehículos todoterreno para reforzar la asistencia a zonas de difícil acceso dentro del plan **'Cruz Roja responde frente al coronavirus'**.



La cervecera **Damm** ha proporcionado al **Hospital Clínic de Barcelona** 6.000 litros de alcohol para sus necesidades urgentes a través de **Alcoholera Catalana**. También ha enviado a través del mismo organismo 200.000 litros de mezcla hidroalcohólica desde sus fábricas de El Prat de Llobregat, El Puig y Murcia.



Desde mediados de marzo, los laboratorios de dermocosmética **Pierre Fabre** se han movido por completo para producir geles hidroalcohólicos que serán distribuidos en Italia, Francia, Alemania, Brasil y España. Utilizarán botellas de 100 ml normalmente empleadas por la marca **Klorane**.



El laboratorio **Mesoestetic** ha desarrollado y producido en tiempo récord un gel hidroalcohólico de manos que ha donado al Ajuntament de Viladecans. En este momento sigue produciendo para hacer lo propio en Gavà y Castelldefels.



SPORT & STYLE

Directora: Carme Barceló
Email: sportstyle@diariosport.com

Teléfono: 932279400

SÍGUENOS EN:

