



MODA

DAPHNE  
GUINNESS

*La última excéntrica que  
vive por y para la moda*

# EXTRAVAGANCIA

El exceso triunfa en el logo, la estética,  
el 'branding' y también en la personalidad

N.º 209 ENERO 2016  
GRATIS CON EL PAÍS  
EL SABADO 19 DE DICIEMBRE  
SMODA.ELPAIS.COM



350€

# #DEPORTE



José Cano,  
entrenador  
personal.



Juan  
Garaizar,  
CEO del  
gimnasio  
B3B.



Xavier  
Alegret,  
coach  
deportivo  
de Reebok  
Les Mills.

El método de los Cien Días (55 € por semana; josecanoentrenadorpersonal.com) es un éxito. Esta técnica, que han practicado Laura Sánchez o Alba Carrillo, ayuda a dejar los malos hábitos: invita a realizar cinco comidas diarias, abandonar los alimentos procesados e ingerir hidratos de carbono. Combina el ejercicio aeróbico (quema hidratos y grasas) y anaeróbico (para tonificar) en dos días de entrenamiento, uno personal de cardio y fuerza y otro de electroestimulación.

Los estudios *boutique*, donde se trabaja cuerpo y mente, son el nuevo concepto de gimnasio y están en auge. No tienen sala de *fitness* ni cuentan con infinidad de disciplinas, sino que ofrecen una sola actividad guiada a la que añaden rituales holísticos de *mindfulness* y de *colortrapia* a través de las luces. En Nueva York o Londres ya son un *boom*, pero aquí acaban de aterrizar de la mano de B3B (18 € la clase; b3bwomanstudio.com) donde se combina bici (quema), boxeo (endurece) y ballet (estiliza).

Ejercitarse en equipo motiva y logra mejores resultados físicos y psicológicos, según un estudio de Les Mills. La mejor modalidad: las sesiones de HIIT, alta intensidad interválica (recuperación-entreno, con tres segundos cada fase y un ritmo cardíaco de 150), que trabajan más el tejido muscular y prolongan la quema de calorías cuatro días después. Dentro de la HIIT, la versión Grit solo dura 30 minutos: trabaja la fuerza, la agilidad y la capacidad atlética (8 € la sesión; aefabts.com).

## Quemagrasas rítmicos: cuando ejercitarse y divertirse no está reñido

★ **Cóctel de propuestas.** Aparecen modalidades que combinan varios deportes en una sola clase: *warrior* mezcla boxeo, kárate y capoeira a ritmo de música motivadora (62 €; holmesplace.es). *Fitness 5* utiliza sacos, comba o ruedas de camión para trabajar fuerza, flexibilidad y resistencia (virginactive.es) y *Surfskate* enseña las técnicas para surfear, pero sobre el asfalto (55 € por cuatro sesiones; upsurfclub.org).

★ **Danzas para tonificar.** Bailando se pierden hasta 700 calorías. Los nuevos compases los marcan el *bokwa* (55 €; grupofraile.com), que aúna boxeo y danzas tribales africanas; el *bot hula*, movimientos de cadera inspirados en los bailes hawajanos (aro 85 cm, 7,95 €; decathlon.es), y el *body jam*, que se practica saltando a ritmo de hip hop, *funk* y música latina (a partir de 45 €; niveltres.com).



Zapatillas de deporte ZPump Fusion de REEBOK (110 €).



Pulseras de JAWBONE (179,99 €, cada una).

## Tratamientos para estar a tono

**Protector facial.** Los deportistas que practican al aire libre deben reforzar la barrera epidérmica y mejorar la cutánea con cosméticos hidratantes (ácido hialurónico) y exfoliantes (ácido aminosulfónico) para nutrir y activar la renovación celular (120 €; esteticalostao.com).

**Pies en forma.** Las pedicuras específicas para corredores se basan en un baño con agua fría y templada con lavanda (relaja). También hidratan con una crema a base de pepino, que regenera y refresca. La guinda: un masaje en los pies que combina técnicas de reflexología y drenaje y descongestión sanguínea en las piernas (45 €; micalleny.com).

**Músculos relajados.** Las dolencias típicas de los *runners* (isquiotibiales cargados, dolores en las plantas de los pies o tensión en los gemelos) se mitigan con masoterapia, unas fricciones desde las extremidades inferiores hasta el cráneo que liberan tanto la fascia como el músculo (70 €; slowlifehouse.com).

**Antes de subir a pistas.** 24 horas antes de esquiar se estimula la circulación sanguínea con la ducha *jet* (chorros de agua fría y caliente, que favorecen el drenaje linfático), y se prepara la musculatura relajándola y fortaleciéndola con técnicas a base de maniobras energéticas e indoloras (75 €; hotelgrevol.com).

250 millones de *wearables* (prendas tecnológicas) se habrán vendido en el mundo en 2018, según previsiones de Euromonitor.