

SPORTSWEALTH

**MATÍAS
HERNÁNDEZ**

un médico especial.

La verdad sobre
LOS VINOS Y SUS CALORÍAS

MASTERS DE AUGUSTA
primer Mayor del año

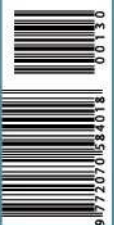
El regreso de
"EL CHINO" MAIDANA

Circuito
Juvenil
JIU JITSU

El retro
RUNNING

CACAO
para la
salud

\$2.50





PRESENTA

SPORTS & **HEALTH**
training

IVÁN RODRÍGUEZ
& **EDGAR** GONZÁLEZ

SÁBADOS 7-8AM

rpradio 90.9fm



PURE PROTEIN®



Las barras de desayuno de Pure Protein están hechas con avena, quinoa, semillas de linaza y chia, son una forma deliciosa de comenzar la mañana. ¡Estas barras blandas y masticables proporcionan 12g de proteínas, una excelente fuente de fibra, una mezcla de 23 vitaminas y minerales, con solo 2 a 4g de azúcar, lo que los convierte en la opción perfecta para su combustible de la mañana!

Encuentra Pure Protein en:



 Riba Smith

STAFF

DIRECCIÓN GENERAL

José Iván Rodríguez

DIRECTORA EDITORIAL

Sonia de Rodríguez

ADMINISTRACIÓN

Karina Román

DISEÑO

Yira Rodríguez
Enrique Edwards

VENTAS

info@sportsandhealth.com.pa

DE VENTA EN:

Farmacías Arrocha (30 sucursales)
Farmacia Centro Médico Paitilla
Farmacia Risol (2 sucursales)
Felipe Motta e Hijo, S. A. (Paitilla y Costa del Este)
Farmacia El Javillo (Paitilla)
Geo F. Novey (7 Sucursales)
Gran Morrison (3 Sucursales Ciudad Capital y Giftshop Hotel Sheraton Bijao Beach Resort)
S/M Riba Smith (9 Sucursales)
Samborns Panamá (Multiplaza)
Super Farmacia Paitilla, S. A.
Tocs Gifts & Souvenirs (Paitilla, Punta Pacífica, Trump Plaza)
UETA Latinoamericana /Duty Free Punta Cana (Aeropuerto Internacional de Tocumen)
Coronado Club Suites Resort (Coronado)
Far Express - Clínica Hospital San Fernando (Panamá y Coronado)
Copymatic (Colón)
Farmacia Marquisa (Chitré)
Farmacias Elysin (Santiago Ave. Central y Santiago Vía Interamericana)
Farmacias Revilla (4 Sucursales)

EN SUSCRIPTORES DE:

Panamá América

Dirección: Panamá, Plaza Villa Lucre,
Piso N°2 • Oficina N°1

Teléfonos:

(507) 392-7680 • 392-7681

info@sportsandhealth.com.pa /

www.sportsandhealth.com.pa

R.U.C. 1304405-1-606492 D.V. 28



Foto: Gerardo Pesantez

Sports & Health es una publicación mensual prohibida su reproducción total o parcial, así como su traducción sin autorización escrita de su titular. Sports & Health no se hace responsable por el material gráfico ni por las opiniones emitidas que hayan sido suministradas por colaboradores y/o anunciantes.



ABRIL



10



22



36



44

DEPORTES

- 8 Aeróbic, una actividad con múltiples beneficios
- 10 Circuito Juvenil Jiu Jitsi Talents presentará 200 participantes
- 12 Masters de Augusta, primer Mayor del año
- 14 El regreso de "El Chino" Maidana

SALUD

- 16 Almejas en salsa de puré cremoso
- 18 El cacao para la salud
- 20 El reto del running
- 22 Deadlift, sus posiciones correctas

ACTUALIDAD

- 32 Lo último
- 34 G-SHOCK, resistencia para toda ocasión
- 36 El vertiginoso crecimiento de los ESports
- 38 La verdad sobre los vinos y las calorías
- 42 La moda es reciclar

SOCIALES

- 44 RSE: Fundación Enséñame a vivir
- 46 Sociales

EDITORIAL

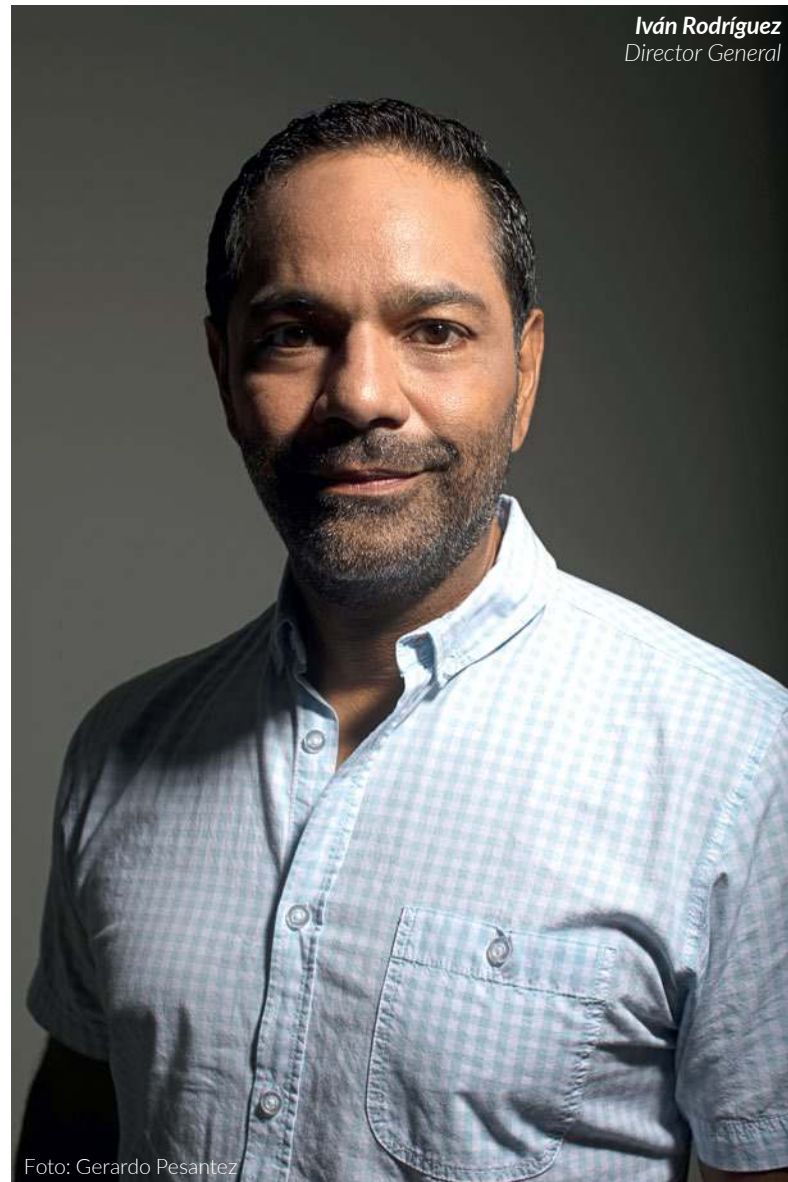
LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO

"Tener tranquilo el ánimo y alegre el humor a las horas de comer y de dormir, en uno de los preceptos cuya práctica contribuye más a prolongar la vida".
-Sir Francis Bacon

Pocas acciones tienen tantas implicaciones como el dormir, por muy extraño que parezca, sus significados son múltiples dependiendo de las circunstancias. El sueño es descanso para el trabajador, lujo para el pobre, necesidad para un recién nacido, síntoma de enfermedad metabólica, peligro para los sonámbulos, flojera o salud en adolescentes, alegría para los cansados, tormento para quienes tienen pesadillas, causante de accidentes en los amanecidos, cura para los agripados, romance, ilusión de enamorados, tristeza, etc. Concentrémonos en el lado positivo del sueño y trabajemos por lograr un descanso reparador para mejorar nuestra calidad de vida.

Especialistas en trastornos del sueño estudian a diario sus causas e implicaciones; no obstante, lo más importante son sus recomendaciones para dormir mejor: controlar el estrés, relajarse, una cama y temperatura de ambiente adecuada. Igualmente importante son los horarios de dormir y de comer para no acostarse luego de haber ingerido alimentos pesados. Intentemos estos simples pasos y ¡a soñar con los angelitos!

Sports & Health, ¡una forma de vida!



Iván Rodríguez
Director General

Foto: Gerardo Pesantez

UN VERDADERO CAMPEÓN

USA LO MEJOR

MANCHESTER CITY

Valvoline

PATROCINADOR OFICIAL DE MANCHESTER CITY
CAMPEONES DE LA PREMIER LEAGUE 2017-2018

Valvoline

www.autocentropanama.com

AUTO CENTRO

Para autos... lo más completo



AQUAERÓBIC, UNA ACTIVIDAD CON MÚLTIPLES BENEFICIOS

Su práctica fortalece los músculos, aumenta el ritmo cardiaco y mejora la recuperación, explicó el entrenador Javier Guzmán Rivas

Por: David Alejandro Chacón
Fotos: Dreamstime y cortesía de Federación de Nado Sincronizado

En Panamá su nombre es poco conocido. El aquaeróbic, un deporte que combina los beneficios del aeróbico y la natación llegó para quedarse y está ganando poco a poco seguidores en nuestro país.

“Entrenar en el agua es un ejercicio

completo porque es suave, fácil y bueno para el cuerpo”, explicó Javier Guzmán Rivas, nadador, entrenador profesional y entusiasta del aquaeróbic.

El especialista detalló que el aquaeróbic en Panamá se practica, sobre todo, en

los resorts, que lo incluyen como parte de sus actividades. *“El que lo conoce no lo ve como un deporte, sino como una manera de recreación y una alternativa para realizar alguna terapia muscular”,* sostuvo.

El aquaeróbic se puede practicar desde los siete años de edad en cualquier piscina apta. *“La idea es crear programas que puedan brindar el espacio para realizar este deporte de manera recreativa y terapéutica”,* reclamó el entrenador profesional.

Esta especialidad la pueden trabajar niños, jóvenes y adultos, pero a su vez, contó Guzmán Rivas, que tienen un público bastante específico que son las personas mayores o personas que atraviesan la recuperación de una lesión muscular.

Conocimientos

Si bien es correcto señalar que el aquaeróbic es el aeróbico practicado en una piscina, es importante aclarar, tal y

como lo explica el portal especializado Eresdeportista.com, que se necesitan otras aptitudes para ejecutarlo, como por ejemplo, mantenerse a flote, saber moverse dentro del agua y sumergirse.

Durante las clases se pueden usar distintos artículos como cilindros de espuma, mancuernas, tobilleras, y, en algunos casos, bicicletas fijas. Las sesiones se realizan en grupo y varían en cuanto a la intensidad según la edad y las habilidades de los participantes.

“Los beneficios son muchos. Fortalece los músculos, aumenta el ritmo cardiaco y mejora la recuperación. Este deporte es considerado una de las pocas actividades no traumáticas”, dijo Guzmán Rivas.

Eresdeportista.com agrega beneficios como mejoramiento de la circulación, tonificación de la musculatura, mejora la coordinación, reduce el estrés, mejora el humor, los reflejos y la elasticidad, y ayuda en problemas de huesos.



Sobre la frecuencia de su práctica, el entrenador explicó que se puede ejercitar todos los días, ya que es un ejercicio suave, fácil y bueno para nuestro cuerpo. *“Su duración puede variar entre 30 y 45 minutos”.*

El especialista hizo un llamado para que al aquaeróbic se le haga mayor publicidad en el país. *“Deberían existir programas de iniciación deportiva que incentive a los jóvenes niños y adultos a conocer sus beneficios y sus objetivos”,* cerró.

¿Qué se hace en las clases?

- Marcha
- Squat
- Elevaciones de rodilla o tobillo
- Patadas
- Movimientos en punta de pies
- Movimientos twist
- Pedaleos
- Patadas
- Carreras
- Jumping Jack
- Saltos
- Suspensiones con o sin material de flotación

Movimientos

- Dirección
- Desplazamientos
- Tiempo
- Repeticiones
- Acompañamiento de brazos
- Combinación
- Creatividad del instructor

Fuente: Terapia Física

CIRCUITO JUVENIL JIU JITSU TALENTS PRESENTARÁ 200 PARTICIPANTES

Las fechas ya confirmadas para este año son 7 de abril, 1 de agosto y 1 de diciembre en el Domo de la Universidad de Panamá en Curundú, explicó uno de sus organizadores.



Por: David Alejandro Chacón
Foto: Cortesía de Discovering Jiu Jitsu Talent

Después del rotundo éxito de sus primeras dos ediciones (2017-2018), este evento que cada año suma más adeptos, va por mucho más en esta nueva presentación que arranca el 7 de abril, continúa el 1 de agosto y finaliza el 1 de diciembre en el Domo de la Universidad de Panamá en Curundú, según explicó a **Sports & Health** David Beluche, uno de los organizadores del evento.

El Circuito Juvenil, organizado por Discovering Jiu Jitsu Talents, nació con el propósito de crear una actividad competitiva para los niños que se suman a este exigente deporte; un arte marcial japonés clásico que abarca una variedad amplia de sistemas de combate modernos fundados en la defensa sin armas.

“El crecimiento de este deporte en Panamá se nota de manera significativa”, dijo Beluche. “Por eso llegó esta iniciativa que busca elevar el talento de nuestros jóvenes, para que nos puedan representar de buena forma en competencias internacionales”, agregó el también atleta y cinturón negro en la especialidad.

Masiva asistencia

Para el Circuito Juvenil Jiu Jitsu Talents 2019 se espera la participación de unos 120 niños, una cifra mayor a las dos anteriores ediciones. A partir de la última competencia de 2018, se incorporó la participación de adultos, recordó Beluche.

“El año pasado participaron unos 40 adultos en esa primera experiencia. Ahora en 2019 estimo que se sumarán unos 40 más

para llegar a 80, que adicionales a los 120 niños, podemos hablar de una asistencia general de 200 atletas”.

Este año el evento, al que asistirán entre 8-10 academias, contará con más de 30 categorías que van separadas por edad, cinturón y peso. Se pretende comenzar las jornadas a las 9:00 am y extenderlas hasta las 12:00 pm.

En el circuito participan niños desde los tres años de edad. En la categoría juvenil, el límite de edad es de 16 años y luego entran a la categoría de adultos, detalló el organizador.

“Hay mucho interés en este circuito que se ha combinado con otros para elevar nuestro nivel de Jiu Jitsu. Este año trataremos de premiar al participante más

técnico con una entrada a cualquier circuito importante en el exterior, puede ser en California o Abu Dabi, dos ciudades con los mejores torneos”, destacó Beluche.

Crecimiento

La entrada este año tendrá un costo de tres dólares y se espera la asistencia de unas 600 personas por jornada.

“La idea de este circuito, aparte de que crezca el nivel competitivo del Jiu Jitsu, es que crezca la comunidad en Panamá y seamos más reconocidos. Que el deporte pueda ir entrando a escuelas y que los conozcan personas que aún no saben de sus bondades”.

Beluche calcula que al menos unas 400 personas practican este deporte en el país.

“Son muchos los beneficios que te puede dejar este deporte. Lo que más te da, a mi juicio, es perspectiva. Te acostumbras a ver todo en la vida desde distintos ángulos posibles. No perder la calma es clave en este deporte y nos ayuda, además a trabajar nuestra paciencia para que en la rutina diaria enfrentemos de manera diferente nuestros problemas”.

Hay que saber

- Para más información, puedes visitar la cuenta Instagram @dbjjtpanama
- Fechas confirmadas: 7 de abril, 1 de agosto, 1 de diciembre.
- Sede: Domo de la Universidad de Panamá en Curundú.
- Participan 200 personas de entre 8-10 academias del país.





El irlandés Rory McIlroy, durante la segunda ronda del torneo de golf Génesis Open en el Riviera Country Club en Los Ángeles. **Foto:** Ryan Kang

MASTERS DE AUGUSTA

PRIMER MAYOR DEL AÑO

Rory McIlroy parte como uno de los favoritos para ganar la edición 2019 que se llevará a cabo entre el 11 y 14 de abril.

Latinoamérica estará bien representada.

Por: David Alejandro Chacón

El mítico torneo, que este año se jugará entre el 11 y el 14 de abril, es el sueño de todos los golfistas. La edición 2019 tendrá muchas interrogantes: ¿Podrá Rory McIlroy ganar y completar el Gran Slam en su carrera? ¿Dominará Dustin Johnson con su pegada? ¿Será finalmente el año de Justin Rose, quien llegó segundo en 2015 y 2017? ¿Será el Mayor 15 para Tiger Woods?

“El primer Mayor del año siempre crea una gran expectativa. Ganar el Masters en Augusta National es el objetivo de todos los jugadores”, respondió a Sports & Health la ex golfista profesional argentina y ahora analista de ESPN, Silvia Bertolaccini.

Entre las principales novedades de la versión 2019, está que el Augusta National agregó 40 yardas al hoyo 5, par 4, transformando uno de los hoyos más exigentes del Masters en un monstruo de 495 yardas, según explicó la especialista.

“Este año las perspectivas son muchas, porque hay varios golfistas que vienen jugando muy bien y da la sensación de que ya les toca. Como por ejemplo: Rory McIlroy, Dustin Johnson, Justin Rose y Ricky Fowler. Siento que es su momento y van a intentarlo con todo”, sostuvo Bertolaccini.

La especialista insistió en que en torneos como el Masters de Augusta rara vez se producen sorpresas con golfistas novatos. Esto cuando se le abordó sobre la posibilidad de que un jugador principiante se quede con la emblemática Chaqueta Verde.

“Siempre es difícil para un novato aprender todos los desafíos de Augusta National, especialmente de los greens. Depende si la cancha juega blanda por lluvia, o rápida”, explicó.

¿Y LATINOAMÉRICA?

Ángel Cabrera (Argentina), quien ganó el Masters en 2009, será una de las figuras principales, al igual que el mexicano Álvaro Ortiz, ganador del Latin América Amateur Championship y el argentino Emiliano Grillo, quien se clasificó tras haber finalizado entre los 50 del ranking mundial en 2018.

“Cabrera no está jugando bien últimamente, Ortiz por ser su primera participación en el Masters, deberá adaptarse a la cancha, al público y controlar todo lo que se siente

Trevor Immelman (izq.) de Sudáfrica, y el campeón del Masters 2009, Ángel Cabrera, de Argentina, con sus chaquetas verdes del Masters de Augusta National Golf Club en Augusta, Georgia. “Cuando Ángel ganó el Abierto de EE. UU., fue algo así como ‘¿Quién es este tipo?’ Ahora es un campeón de Masters”, dijo Bob Ford, jefe profesional de Oakmont, que tiene una alineación All-Star de campeones principales. **Foto:** Morry Gash

jugando Augusta. Mi consejo es que disfrute cada momento. Emiliano está con altibajos en su juego, pero todos los jugadores se enfocan esa semana”, analizó Bertolaccini.

EL TIGRE A LA CAZA

Tiger Woods declaró durante su participación en el México Championship 2019, que se jugó a finales de febrero, que estaba “obsesionado” con el Master de Augusta, el mismo torneo que ya ha ganó en cuatro ocasiones, 1997, 2001, 2002 y 2005.

“El Masters está en mi radar desde octubre o noviembre”, confesó el golfista de 43 años de edad.

Sobre la posibilidad de Woods, Bertolaccini opinó que “mi esperanza es que juegue bien para estar prendido el domingo. Para ello, deberá mejorar su juego sobre el green. Tiger ha consultado con Matt Killen, quien le cambió algo en su stance. Ahora necesita recuperar la confianza, ya que para ganar en Augusta hay que jugar muy bien el green”, sostuvo.

No obstante, la experta se atrevió a develar su principal favorito para esta edición.

“Si tengo que elegir solo uno, me quedo con Rory McIlroy. Creo que la victoria en el Players llegó en el momento justo para llegar a Augusta con confianza, sabiendo que puede cerrar un campeonato en los últimos hoyos”, puntualizó.



MÁXIMOS GANADORES DEL TORNEO

Nombre	País	Títulos
Jack Nicklaus	Estados Unidos	6 (1963, 1965, 1966, 1972, 1975, 1986)
Arnold Palmer	Estados Unidos	4 (1958, 1960, 1962, 1964)
Tiger Woods	Estados Unidos	4 (1997, 2001, 2002, 2005)
Sam Snead	Estados Unidos	3 (1949, 1952, 1954)
Gary Player	Sudáfrica	3 (1961, 1974, 1978)

*Phil Mickelson, Jimmy Demaret y Nick Faldo los ganaron tres veces.

ÚLTIMOS 10 CAMPEONES

Año	Nombre	País
2008	Trevor Immelman	Sudáfrica
2009	Ángel Cabrera	Argentina
2010	Phil Mickelson	Estados Unidos
2011	Charl Schwartzel	Sudáfrica
2012	Bubba Watson	Estados Unidos
2013	Adam Scott	Australia
2014	Bubba Watson	Estados Unidos
2015	Jordan Spieth	Estados Unidos
2016	Danny Willet	Inglaterra
2017	Sergio García	España
2018	Patrick Reed	Estados Unidos



En la báscula previo al combate contra Mayweather. **Foto:** John Locher

EL REGRESO DE “EL CHINO” MAIDANA

EL BOXEADOR ARGENTINO, DE 35 AÑOS DE EDAD, VUELVE A LOS CUADRILÁTEROS TRAS FIRMAR UN CONTRATO DE 10 MILLONES DE DÓLARES POR TRES PELEAS. SU PRIMER RIVAL, EN AGOSTO, SERÁ EL CANADIENSE PHIL LO GRECO.

Por: David Alejandro Chacón

El 13 de septiembre de 2014, en el MGM Grand de Las Vegas, Nevada, fue su último combate y cayó por segunda vez, en la categoría wélter, ante el afamado Floyd Mayweather. Cinco años después, Marcos René Maidana, ex campeón wélter y superwélter de la Asociación Mundial de Boxeo (AMB), está listo para regresar a los cuadriláteros.

El 17 de julio arribará a los 36 años de edad y un mes después, en agosto, será su primera pelea de las tres confirmadas por un contrato de 10 millones dólares que firmó con la empresa Premier Boxing

Champions (PBC). Ese primer combate será ante el canadiense Phil Lo Greco.

“Me parece bien que quiera volver, nunca se deja de ser boxeador y el alma de campeón se lleva toda la vida”, opinó Sergio “Maravilla” Martínez, cuando lo abordó La Nación sobre el retorno de “El Chino”.

“El Chino debe ponerse bien porque tiene madera para hacerlo por largo rato. El paso del tiempo es inexorable para todos, pero los límites suelen estar en la mente, que vuela a gran velocidad mientras el cuerpo

aguanta. La juventud te lo hace notar, pero también pesa la experiencia”.

ENFOCADO

Lo de Maidana no es relajó. El púgil argentino, asentado por ahora en Estados Unidos, está enfocado en una rigurosa dieta y plan de entrenamiento que ha sorprendido a propios y extraños.

Su gran amigo y patrocinador principal, Hugo Basilotta, escribió en sus redes sociales, a mediados de marzo, que Maidana “había perdido 11 kilos en 15

días de entrenamiento”. El mundo del boxeo reaccionó ante el panorama que le puede esperar al boxeador nacido en el pueblo de Margarita, provincia de Santa Fe en Argentina.

“Este es un caso de inestabilidad emocional, típico en varios boxeadores. Porque salvo que se haya gastado todo el dinero que recogió en sus dos peleas con Mayweather, cosa que dudo, no creo que tenga necesidad de volver. Maidana, en su momento, fue de los boxeadores más renombrados y lo demostró todo siendo campeón en varias divisiones”, opinó el periodista deportivo Aurelio Ortiz, especialista en la fuente.

Ricardo Archibold Méndez, periodista entendido en la materia, sí considera que Maidana volvió por dinero. “Es bueno su regreso. Él vende en Estados Unidos y además, en este momento, el boxeo necesita una figura como él, ya que sus peleas siempre son atractivas”.

Sobre lo que le puede esperar contra Lo Greco, Archibold Méndez fue bastante positivo. “Debería ganar de manera contundente. Es un rival no tan complicado, pero todo dependerá de su condición física y preparación. Sigo pensando que su retiro fue prematuro porque todavía tenía para dar mucho más”.

¡QUIERE A PACMAN!

Maidana está muy claro en su plan. Ganar la primera pelea sin problemas, ir por una segunda y luego... “La tercera yo creo, ojalá, sería con Manny Pacquiao o alguno de esos. Yo voy por él, me puse a entrenar porque quiero pelear con él. Vamos a ver”, le dijo a Cadena 3 de Córdoba.

Si “Pacman” se pone difícil, ya encontrará la manera de convencerlo. “Lo voy a buscar hasta la casa a ver si quiere, a Filipinas. Pacquiao es difícil. Un boxeador muy bueno pero no invencible. Nunca le probé los golpes pero lo vamos a probar.

Parece que pega, tiene varios nocauts, pero yo también. Estamos iguales”, sentenció.

Otra posibilidad latente es una tercera pelea con Mayweather, aunque como en el caso de Pacquiao, no ha pasado de una mera especulación. Maidana, sin embargo, ya lanzó un mensaje al respecto. “Floyd, la primera te gané, la segunda te volé un diente, falta la tercera. Acá estoy para mi regreso”.

“Por lo que demostró en el mundo del boxeo nadie le puede impedir este regreso. Su principal enemigo será su peso y todo lo que tiene que vencer primero. Ya veremos qué nos trae de nuevo”, expresó Elisinio González, periodista especializado en boxeo.

RÉCORD DE MAIDANA

Total de combates: 40

Victorias: 35

Nocaut: 31

Decisión: 4

Derrotas: 5

Nocaut: 0

Decisión: 5



Durante la pelea de Marcos Maidana y Floyd Mayweather, en septiembre de 2014 en Las Vegas. **Foto:** John Locher

ALMEJAS EN SALSA DE PURÉ CREMOSO



Por: Héctor García
Chef. Tel: 6812-6205
hgarciachef@outlook.com

Héctor Ruiz
Chefhectorg

INGREDIENTES:

- 300g de almejas
- 100g de ajo
- 4 taza de agua
- 2 pimentones rojos
- 2 hojas culantro
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1/2 taza de crema de leche
- 1 cda. de mantequilla
- 1/2 cebolla
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

- Hervir agua con sal, para cocinar las almejas durante 10 minutos y apartar.

- Dentro de un papel aluminio, colocar los ajos con aceite de oliva y tapan, luego colocarlo al horno a 350 F° por 20 minutos.

- Cuando los ajos estén tiernos, triturar los ajos con una cuchara, hasta hacer una consistencia de puré.

- Cortar la cebolla y el pimentón rojo en cuadritos pequeños, colocar un sartén con la mantequilla, añadir la cebolla y el pimentón, hasta que quede tierno. Agregar el puré de ajo y la crema de leche, hasta quedar semi espesa, luego añadir culantro y las almejas cocidas. Finalmente bañar las almejas en la salsa, agregar punto de sal y servir.

Foto cortesía: Héctor García

**Osteo
Bi-Flex®**
JOINT HEALTH*

“Todos estamos hechos para movernos”.
Puede que 7 días no parezcan demasiado, pero con Osteo Bi Flex®
es todo lo que se necesita para comenzar a sentir una diferencia
en las articulaciones.



TRIPLE STRENGTH

ONE PER DAY

TRIPLE STRENGTH WITH VITAMIN D



De venta en: Farmacias Arrocha, Rey, Metro, Farma Plus, Machetazo, Revilla, Javillo y las mejores farmacias.

Foto: Dreamstime

EL CACAO PARA LA SALUD

El cacao ha tenido un papel documentado en aspectos relacionados con la salud, que data de hace más de 500 años. A lo largo del tiempo el impacto del consumo de chocolate en la salud ha sido objeto de diversos mitos y numerosos estudios con un nivel de importancia variable.

Se ha demostrado que el consumo de cacao rico en flavonoides (potentes antioxidantes) provoca una vasodilatación considerable. Varios estudios que investigaban el posible efecto protector de los flavonoides frente a enfermedades cardiovasculares han encontrado una asociación inversa. A más flavonoides, menos enfermedades asociadas.

Se ha descubierto que los flavonoides

del cacao activan el óxido nítrico sintetasa en el ser humano, esta es una enzima que favorece la vasodilatación y por lo tanto, favorece una mejor circulación. Esto ha llevado a realizar diversos estudios que indican un posible efecto protector frente a las enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, los métodos actuales de procesamiento del cacao reducen el contenido en flavonoides, lo que disminuye considerablemente los

beneficios para la salud, al tiempo que aumenta el contenido de azúcar añadido.

PRESIÓN ARTERIAL

Otro efecto protector del cacao y el chocolate es que bajan la presión arterial sistólica y diastólica en pacientes de edad avanzada con hipertensión. Se ha encontrado una relación inversa entre consumo de cacao y presión arterial en un grupo de pacientes de edad avanzada. En pacientes con presión normal-alta o

hipertensión leve, el consumo de chocolate se ha asociado a un descenso de manera estadísticamente significativa de la presión arterial. No obstante, en estos estudios la cantidad de cacao, y más específicamente la cantidad de flavonoides concentrados, es mucho mayor que la que contienen los productos de chocolate. Por ejemplo, en un estudio sobre la presión arterial los participantes recibieron una media diaria de 670 mg de flavonoides, equivalente a

12 barritas de chocolate negro o a 50 barritas de chocolate con leche al día.

La concentración de flavonoides en el chocolate depende del origen del cacao crudo empleado en su producción. En muchas ocasiones el término chocolate negro es incorrecto, porque el color del chocolate no refleja con precisión el contenido de flavonoides.

La introducción de carbonato potásico en las semillas de cacao mejora el aspecto y el sabor, pero reduce la cantidad de flavonoides activos. La alcalinización del cacao produce un chocolate muy oscuro que prácticamente no contiene flavonoides. El chocolate con leche tiene una concentración de flavonoides mucho más baja que el cacao en polvo o el chocolate negro.

El consumo diario de una barrita de chocolate negro con aceite de oliva(2 cucharaditas) puede mejorar la función endotelial, es decir la integridad de los vasos sanguíneos. Este estudio dio como resultado en un aumento del número de células madre endoteliales en adultos de mediana edad que consumieron diariamente una barrita de 40 gramos de chocolate negro con aceite de oliva extra virgen durante un mes.

INSUFICIENCIA CARDIACA

En estudios realizados en pacientes con insuficiencia cardiaca congestiva encontró que el chocolate rico en flavonoides mejora la función vascular e inhibe la formación de coágulos. Las recomendaciones indican que el chocolate debe contener 70% de cacao como mínimo.

El contenido de cafeína en el cacao, no afectan sus de forma significativa la salud cardiovascular y no impide por su contenido de cafeína, las personas se vean beneficien del resto de sus componentes. Los efectos negativos del consumo elevado de cafeína se observan principalmente en un grupo reducido de personas sensibles a la cafeína. La cafeína tiene una vida media plasmática de 3 a 7

horas, que aumenta aproximadamente al doble en mujeres al final del embarazo o en quienes toman anticonceptivos orales durante mucho tiempo.

ENFERMEDAD CORONARIA

La incorporación de almendras, chocolate amargo y cacao en una dieta saludable puede ayudar a reducir un factor de riesgo para enfermedad coronaria.

En estudios controlados, se encontró que comer casi un tercio de taza de almendras al día, ya sea solas o combinadas con casi un cuarto de taza de chocolate amargo o un poco más de 2 cucharadas de cacao al día, mejoraba los perfiles de lípidos y lipoproteínas, cuando se compara con la dieta promedio estadounidense, ausente de almendras y chocolate.

Cabe señalar, que la ingesta combinada de almendras, chocolate amargo o cacao condujo a una reducción significativa en las partículas pequeñas de colesterol LDL denso, un factor de riesgo conocido para la enfermedad coronaria.

El mensaje no es que las personas deban comer mucho chocolate y almendras para bajar su colesterol LDL. A las personas se les puede permitir un consumo de alrededor de 270 calorías por día de comidas como cacao, almendras y chocolate amargo, siempre y cuando se consuman en el contexto de una alimentación moderada y equilibrada.



FANNY CARDOZE

NUTRICIÓN Y COCINA SALUDABLE

FANNY CARDOZE

Nutrición y comida saludable

Ave. Balboa Sky Business Center, 3er piso #315

TEL: 393-6667

FB: FannyCardozeNutrition&Fitness

TW: @fcardoze

www.fannycardoze.com

.....



Foto y texto por: *Fernando Revuelta*
Maratonista
Atleta Brooks
www.runninginpanama.com

Hay una famosa frase que dice que “para atrás ni para coger impulso”, con el significado de que siempre debemos enfocarnos en crecer y avanzar sin caer en el desánimo que nos pudieran provocar situaciones adversas de nuestro entorno. Llevada al mundo del deporte, esta frase tiene una excepción cuando nos referimos al retro running, una modalidad que con el tiempo ha ido tomando fuerza entre deportistas que la han adoptado como un método complementario de sus entrenamientos tradicionales, e inclusive, como una alternativa al modo usual de correr en el mismo sentido que el de nuestra visión.

Desde hace varias décadas algunos deportistas de diferentes modalidades como: fútbol, baloncesto, tenis, y por supuesto corredores, incorporaron por costumbre en sus entrenamientos al aire libre y en gimnasio, algunas rectas o diagonales corriendo de espaldas, como una forma de ejercitar los músculos de una manera diferente a la usual. Algunos de ellos sintieron con el paso del tiempo que cada vez disfrutaban más corriendo de este modo, y comenzaron a agruparse y organizar eventos específicos. Así es que surge a partir del 2005 el retro running en Europa como una disciplina independiente, principalmente en Alemania, Austria e Italia, expandiéndose rápidamente a otros continentes y países como Japón y Estados Unidos. Inclusive se celebran



EL RETRO RUNNING

Campeonatos del Mundo de la especialidad con distancia hasta media maratón.

¿CÓMO SE PRACTICA?

La principal característica y casi única regla del retro running es que las puntas de los pies de los corredores deben señalar el sentido contrario al de la marcha. Ello supone de inicio una obvia dificultad, ya que al ir de espaldas los corredores no pueden ver a las personas ni los obstáculos que se encuentran en su camino, con excepción de los eventuales giros que cada cierto tiempo puedan hacer con la cabeza. En el retro running el eje corporal se debe mantener

inclinado del mismo modo que cuando se corre de manera normal y simulando el mismo braceo, aunque el torso y las caderas por lo general tienden a sufrir un movimiento de rotación mayor. Respecto de la zancada, lo más eficiente resulta aterrizar con las punteras de las zapatillas, para luego apoyar el metatarso. Hay atletas, sobre todo los de velocidad, que casi nunca llegan a apoyar el talón. Las zapatillas indicadas para esta modalidad serían aquellas que siguen la tendencia del natural running, en las cuales casi no hay diferencia de inclinación entre el talón y la puntera.

En el retro running sufrir una caída es un riesgo real, tanto por un desequilibrio al impactar con un obstáculo o defecto del terreno, como también por calambres debido al agotamiento muscular. El miedo a sufrir un accidente es el principal motivo por el que muchos corredores no gustan de esta modalidad. Antes de comenzar a correr de espaldas es recomendable practicar la caminata hacia atrás, hasta que se tenga un cierto grado de soltura y confianza. Luego se pueden ir intercalando en las corridas habituales pequeños tramos de carrera de espalda, ir aumentando de forma progresiva su duración a cinco o diez

minutos, y de igual modo ir ganando en velocidad. Una manera de integrar el retro running a nuestros entrenamientos es realizar trotes cortos de frente, de espalda y laterales a ambos lados, con el objetivo de obligar a las articulaciones y musculatura de nuestro cuerpo a trabajar en todas las direcciones.

El mejor sitio para realizar retro running es una pista de atletismo cerrada, ya que en ella el piso es firme y homogéneo, no hay posibilidad de atropello con vehículos o bicicletas y las líneas que delimitan las calles sirven de guía para no chocar contra otros corredores. También son adecuados carriles específicos para caminantes a horas en las que no haya casi afluencia de público, siempre que el firme sea asfalto o concreto en buenas condiciones. Algunos deportistas de la modalidad suelen entrenar acompañados por otros atletas o ciclistas que van en el sentido habitual de la marcha, los cuales sirven de protección y actúan como los segundos ojos del corredor. En cuanto al perfil, se recomienda que el mismo sea plano o en todo caso con pendiente ascendente, lo que contribuirá a ralentizar nuestra velocidad. Realizar retro running en bajadas es mucho más complicado y peligroso, indicado solo para corredores muy experimentados. Un enorme riesgo tiene también la práctica del retro running en caminadora o tapiz rodante dentro de un gimnasio, ya que las caídas pueden ser

de tremenda gravedad.

¿PARA QUÉ SIRVE?

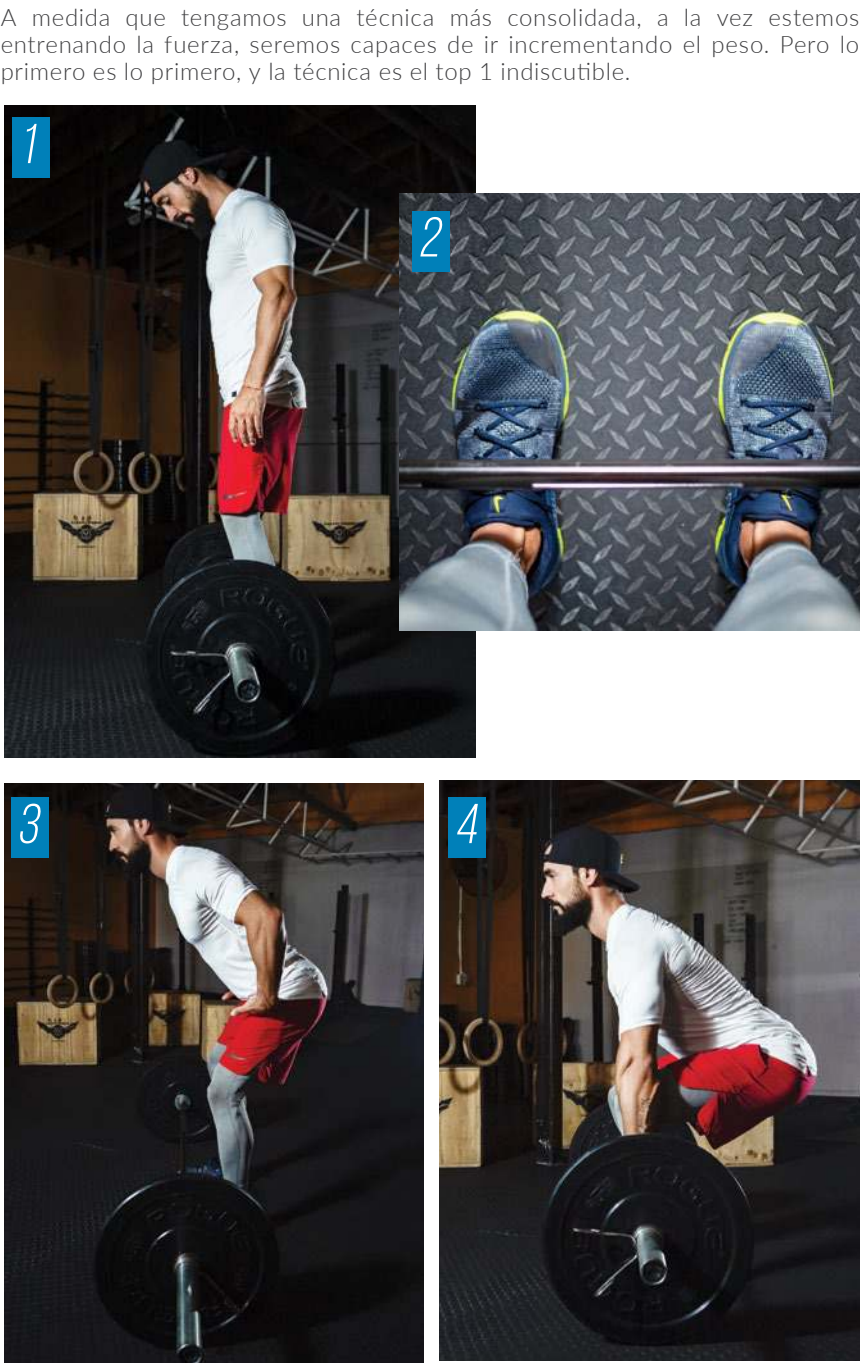
Aunque algunas personas lo califiquen de ejercicio antinatural, sin duda a nadie le deja indiferente ver videos de estos deportistas corriendo hacia atrás a velocidades vertiginosas. Hay consenso casi unánime entre los atletas y técnicos en el sentido de que correr de espalda de manera esporádica como parte de la rutina de entrenamiento tiene efectos beneficiosos. Se cita por ejemplo que esta forma de correr ayuda a fortalecer los músculos antagonistas ubicados en la parte posterior de la pierna, los cuales cuando se corre de forma habitual tienen menor actividad por cuanto solo realizan un movimiento de acompañamiento en sentido opuesto a los principales. También se afirma que correr de espalda produce menos impacto en la rodilla, una de las articulaciones que sufre más durante el gesto de carrera y sobre la que recaen gran número de lesiones. Respecto del gasto de calorías, correr de espalda supone un mayor esfuerzo que hacerlo de frente, y se estima que el consumo energético aumenta en un 30%, circunstancia a tomar en cuenta sobre todo por aquellas personas que asocian la carrera al objetivo de pérdida de peso. Por último, practicando esta forma de correr se potenciaría adicional el equilibrio y la coordinación.

DEADLIFT, SUS POSICIONES CORRECTAS

Por: Julio Bustelo @julio.bustelo
Fotos: Jaime Escobar @je_photographer
Gimnasio: Tacfit Point @tacftpoint
Calle Andrés Mojica (San Francisco)

EJECUCIÓN

La barra se encuentra en el suelo y el atleta debe asumir una posición erecta, con las rodillas bloqueadas al principio y al final del levantamiento. Éste debe colocarse mirando la barra y, flexionando sus piernas, los pies al ancho de cadera, la barra sobre cordones (no demasiado cerca de la canilla “Shins” ni demasiado cerca de los dedos del pie). Al descender debe doblar las rodillas, y también doblar las caderas hacia atrás (una técnica que utilizo es colocar las manos en mi cadera y empujarme hacia atrás, para sentir el movimiento antes de ejecutarlo). En lo que respecta a la posición de la cadera, buscamos que tus caderas estén “debajo” de tus hombros y tus caderas “arriba” de tus rodillas (así no te guste una posición en cuclillas). En cualquier lugar entre esos dos extremos está bien, y depende del levantador. Mis caderas tienden a estar en el lado inferior, pero cómo te darás cuenta que todavía están por encima de mis rodillas, es por eso, que todavía se considera una bisagra de cadera y no una posición en cuclillas, siempre mirando hacia el frente, empuja con las caderas adelante y posteriormente tirando con las piernas hasta quedar nuevamente erguido.



El levantamiento desde el suelo se hace sin tirones, los brazos deben estar rectos y tensos, antes de comenzar a levantar el peso. Al final del movimiento los glúteos intervienen para alcanzar la posición de bloqueo. La posición final tiene que ser erguida, sin inclinación hacia atrás o hacia adelante.



AGARRE DE LA BARRA

El agarre en peso muerto puede hacerse con las dos manos en pronación (palmas mirando hacia abajo), aunque comúnmente se suele utilizar un agarre mixto o alterno, con una mano en pronación y otra en supinación. Este tipo de agarre evita que la barra gire en las manos del levantador y es más fácil de mantener, permitiendo el levantamiento de mayores pesos.



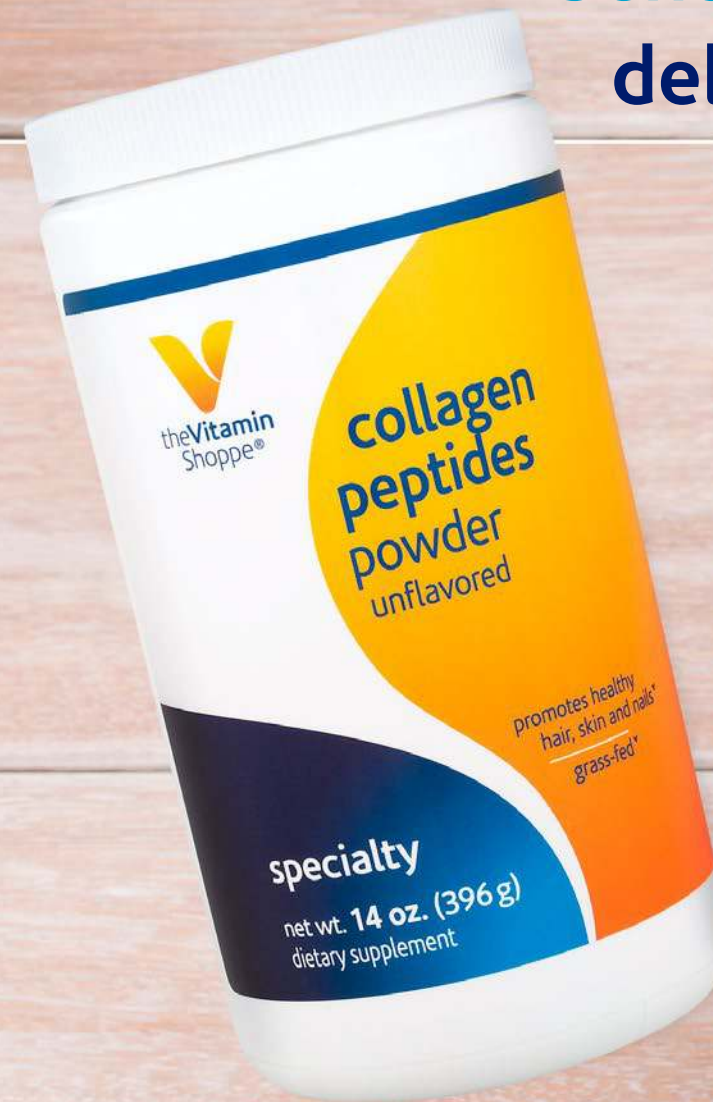
RIESGOS

Una mala posición, exceso de peso o falta de costumbre en el ejercicio puede traer consigo serias lesiones en la zona lumbar o en las piernas. Mantener la espalda baja redondeada, tanto adelante como atrás durante la realización del ejercicio, puede hacer chocar las vértebras y causar una hernia de disco.

Al realizar ejercicios necesitamos estabilidad, para obtenerla tenemos que usar calzado correcto, zapatillas de "Training", como: Nike Metcon, Free X Metcon, Free Tr, Trainer, Zoom. ¿Por qué? Las Zapatillas de Training nos dan estabilidad para hacer ejercicio y evitan que nos lesionemos, ya que necesitamos mantener los 3 puntos de contacto del pie para mayor estabilidad (talón, base del primer dedo y quinto dedo). Una zapatilla de Running, Sportswear, NO nos brindan esa estabilidad y estamos predispuestas a torceduras, etc.

beneficios del colágeno hidrolizado

- favorece piel, cabellos y uñas
- articulaciones saludables
- sin sabor y soluble en líquidos



vía porras | Town Center CDE | brisas del golf
Multiplaza | Market Plaza | chiriquí

f Vitamin Shoppe Panama @vitaminshoppepanama
info@vspty.com • www.vspty.com • 270.7003

**theVitamin
Shoppe**

MATÍAS HERNÁNDEZ

UN MÉDICO ESPECIAL.

"Ser vegano es un movimiento ético de no violencia hacia ningún ser vivo y la no violencia hacia nuestro planeta, es un movimiento que busca promover activamente los valores humanos..." así piensa el Dr. Hernández, un joven de 28 años que además de ser médico, practica cayuco y stand up paddle. Matías, conversó con Sports & Health sobre su profesión y estilo de vida, entre otras cosas.





¿Por qué y cuando llegas a Panamá?

Nací y viví hasta los 10 años en Córdoba, Argentina, luego me mudé con mis padres y hermanos a Santo Domingo, República Dominicana. Vivimos 2 años allá y luego nos mudamos a Panamá. En ambas ocasiones nos mudamos por el trabajo de mi papá (era Gerente General de un Laboratorio Farmacéutico y se encargó de abrir sucursales en Rep. Dominicana y Panamá).

¿Estás tomando alguna especialidad?

Soy Médico General, me gradué de la Universidad Latina en 2015, hice 2 años de Internado Médico uno en el Hospital Santo Tomás y el otro en la Región de Salud de Panamá Este. Luego realicé mi Certificación en Medicina Estética en el 2018 en Vancouver Laser & Skin Care Centre en Vancouver, Canadá. Mi plan es hacer especialidad en Cirugía Plástica.

¿Hay alguna relación entre especializarte en cirugía plástica y tu entorno?

Sí. Actualmente dirijo la Clínica Estética Panamá Impressions y todos los procedimientos estéticos que realizamos van de la mano con la Cirugía Plástica. Con estos procedimientos se obtienen resultados similares, no permanentes, que pudieran simular en menor grado el resultado de una posible cirugía estética. Muchos pacientes optan por someterse a procedimientos estéticos no invasivos primero, antes de elegir una cirugía.

¿Practicas algún deporte?

He practicado muchos deportes en mi vida, pero actualmente solo juego fútbol en ligas no profesionales, hago cayuco desde hace 12 años y Stand Up Paddle desde hace 2 años.

¿Cómo te fue en la temporada de cayuco este año?

La temporada de cayucos de este año termina este mes con la competencia de

Océano a Océano, hasta ahora hemos competido en 3 regatas, la primera de 6 millas obtuvimos primer lugar, la segunda de 8 millas primer lugar y nuevo récord y la tercera de aceleración en 400 mts. donde obtuvimos segundo lugar. Actualmente seguimos entrenado para la carrera de Océano a Océano que será el 12, 13 y 14 de Abril.

¿Cómo organizas tu agenda entre medicina y deportes?

Ahora que estoy atendiendo a clínica privada en horario laboral regular me es más fácil organizar mi horario, ya no hago turnos de fines de semana, así que entreno todos los días de 5 a 7 am, de allí voy a la clínica y luego hacemos otra sesión de entrenamiento de 7 a 9 pm, mi novia Carina Altamirano, me acompaña siempre.

¿Por qué decides ser vegano? ¿Hace cuánto tiempo lo eres? ¿Consideras que es una moda?

Soy vegano hace 3 años y medio. Decidí dejar de consumir productos animales cuando me eduqué en el tema, y entendí que todas las enfermedades crónicas que tratamos de evitar tienen como factor de riesgo principal en común los productos derivados de animales. Veo mi cuerpo como un vehículo que me sirve para experimentar esta vida, y como tal, tengo que cuidarlo de la mejor manera posible, y definitivamente si se busca mejorar la salud y el bienestar general, no se puede lograr consumiendo lo que científicamente está probado que ocasiona daño y enfermedad al cuerpo.

No lo considero una moda, ya que es un estilo de vida difícil de conservar si sólo se hace por moda, probablemente muchos lo traten de implementar por moda, pero estoy seguro que no sería un cambio permanente. Hay que tener las razones bien claras y comprometerse con uno mismo y con los demás, entender que en el año en que vivimos y el grado de evolución en el que se encuentra el ser humano, no es necesario matar otros animales para obtener los nutrientes que necesitamos.

¿Clínicamente hay diferencia en el rendimiento de deportistas veganos vs carnívoros? ¿Cómo lo has experimentado tú?

Sí, existe diferencia en el rendimiento de un deportista y está científicamente demostrado. Los productos derivados de animales son las principales fuentes de grasas saturadas y tiene un efecto inflamatorio en el sistema digestivo del ser humano, por tanto, deportista o no deportista, experimentará una mejoría en su bienestar diario. Este consumo exagerado de grasa se ve reflejado en el deterioro de las arterias y vasos de gran calibre de nuestro cuerpo, formando placas ateroscleróticas que van disminuyendo su calibre y el flujo adecuado de sangre, condición desfavorable para cualquier individuo y aún más para atletas de alto rendimiento.

¿Cómo consigues proteína?

La proteína es un macronutriente presente en la mayoría de los vegetales y granos, y a diferencia de lo que nos dicen las publicidades y lo que se lee en internet, el ser humano promedio no necesita más de 50-60 gramos de proteína al día y este valor es muy fácil de obtener de fuentes diferentes a los animales como legumbres y granos. En lo personal baso mi consumo diario de proteína de fuentes vegetales, lentejas, garbanzo, porotos, tofu y me suplemento con batidos de proteína a base de plantas.

Ser vegano no es fácil, ¿qué aconsejas para empezar/no abandonar?

Lo principal es entender el por qué se quiere ser vegano. Porque ser vegano no es simplemente dejar de consumir productos animales, ser vegano es un movimiento ético en donde se desea vivir bajo el dogma de no violencia hacia ningún ser vivo y la no violencia hacia nuestro planeta, es un movimiento que busca promover activamente los valores humanos en su máxima expresión y tratar de hacer del mundo, el mejor lugar posible para uno mismo y para los demás.

Hay que educarse bien, buscar la información correcta, entender los

beneficios del veganismo y entender las consecuencias de una dieta basada en productos animales. Cualquier persona que le importe su salud, su bienestar, que tenga compasión por los animales y que desee aportar a la preservación de nuestro planeta, va a encontrar el veganismo como algo fácil de adoptar y no abandonar.

¿Cómo ves el veganismo en Panamá?

El veganismo en Panamá va en crecimiento muy favorable con el paso del tiempo, hoy por hoy se puede encontrar restaurantes 100% veganos y en el 90% de los restaurantes convencionales habrá opciones veganas. Esto habla del cambio en la mentalidad de las generaciones actuales, generaciones que no se conforman con hacer lo mismo que hacían nuestros antepasados, sino cuestionar más las cosas que se venían haciendo en busca de un mejor estilo de vida.

El ser humano está en constante evolución y así mismo como pasamos de comer sobras de los animales carnívoros a aprender a cosechar nuestros propios productos, así mismo pasa hoy en día, y se sabe a ciencia cierta que las dietas basadas en plantas son la forma más evolucionada de alimentarse.

El ser humano vegano está a la vanguardia de la evolución humana.

¿Hobbie?

Me gusta trabajar la madera, tengo una cuenta [@treeafterlife](#) en donde hago utensilios a pedido con madera reciclada.

¿A quién admiras?

A mi mamá, quien fue vegana antes que yo y tiene una disciplina para la alimentación saludable y ejercicio constante que es digna de admirar.



@matiasgh
@treeafterlife
@panamaimpressionsmed

Llegó a Panamá...



NEWTON[®] running



**Action/Reaction™
Technology**



Level Platform



Full-Foot Cushioning

ATRIO MALL 3^{ER} PISO

Tel.: 303-0235

Socials: [@newtonrunningpa](#)

Email: contacto@newtonrunningpa.com

LO ÚLTIMO



1

Floatride Run Flexweave by Reebok

Estas zapatillas ofrecen una mezcla única de amortiguación suave y sensible que maximiza el rendimiento y confort. Cuentan con la innovadora tecnología Flexweave para un tejido abierto en forma de 8 que proporciona transpirabilidad, flexibilidad y seguridad óptima. La entre suela de espuma Floatride ofrece la combinación ideal de amortiguación ligera y capacidad de respuesta, para darle al usuario el soporte que necesita mientras experimenta una comodidad de alto nivel.



2

UA HOVR + MAPMYRUN

UNDER ARMOUR ha revelado la última colección de zapatillas para correr pertenecientes a la plataforma UA HOVR™ y que se conectan con la app MAPMYRUN para realizar un seguimiento de los parámetros más importantes al correr: cadencia, longitud de zancada, duración, distancia y ritmo; con el propósito de hacer mejor a los corredores.

Disponible en: Under Armour (Multiplaza, Towncenter y Tocumen) y Sportline América (Multiplaza, Towncenter, Albroad, Metromall y Altaplaza).

3

ACER TravelMate X514-51

Ideal para viajeros frecuentes, tiene una pantalla táctil FHD IPS de 14 pulgadas y un diseño elegante y duradero de solo 0.6 pulgadas (14.99 mm) de grosor y solo pesa 2.16 libras (980 gramos). Tiene una duración de batería de hasta 10 horas. También cuenta con la octava generación de procesadores Intel® Core™ i7, memoria DDR4 de alta velocidad y los SSD ultrarrápidos proporcionan un rendimiento excelente. El teclado retroiluminado por LED proporciona una escritura cómoda incluso en entornos con poca luz; el lector de huellas dactilares es compatible con Windows Hello para verificar la identidad sin una contraseña.



EL DEPORTE Y LA
SALUD SON UN
UNIVERSO QUE
NO CABE EN
60 PÁGINAS.

POR ESO,

LO EXPANDIMOS.



/sportsandhealth.pa



@sportsandhealth



@sportsandhealthpa

SPORTS&HEALTH

G-SHOCK, RESISTENCIA PARA TODA OCASIÓN

Reconocido por Récord Guinness como el reloj más resistente en noviembre 2017.

Por: Redacción S&H
Fotos: Cortesía de Casio



BAX-100-1A



GG-B100-1A3



GWR-B1000X-1A



MRG-G2000GA-1A



MSG-G100G-1A



MTG-B1000RB-2A



GBA-800

Cuando Kikuo Ibe pensó en resistencia creó G-SHOCK un reloj resistente a impactos y hasta 200 metros bajo el agua. Michelle Alemán, Coordinadora Regional de Mercadeo de Motta Internacional, distribuidor autorizado de G-SHOCK en Panamá nos reveló todos detalles del G-SHOCK la serie deportiva, y de las novedades de la marca.

¿QUIÉN ES KIKUO IBE?

Kikuo Ibe es conocido mundialmente por ser el padre de G-SHOCK. En la época en la que los relojes eran esencialmente frágiles G-SHOCK nació del sueño de este joven ingeniero de "crear un reloj que no se rompa, incluso si se cae". Ibe es la mente maestra detrás de El Reloj resistente a los impactos, pero en lo personal, el Ingeniero en Jefe de la marca japonesa es un hombre sencillo que predica en el día a día su propia filosofía sobre el tiempo: "Todos nacemos con la misma cantidad de tiempo; no importa la clase social. En uno está si se aprovecha

o se desperdicia". Ha dedicado todo su talento a la fabricación de relojes que sean no sólo un accesorio diario, sino un acompañante de vida, con funciones y características específicas para los amantes de los deportes, las artes, la música y cualquier otra manifestación de la creatividad y libertad humana.

¿POR QUÉ EL NOMBRE G-SHOCK?

La "G", refiere a la gravedad, un reloj que soporta las fuerzas gravitacionales como las caídas libres, la fuerza centrífuga, y Shock es por la palabra impacto.

G-SHOCK CUMPLE EN EL 2019 36 AÑOS, ¿QUÉ ACTUALIZACIONES TRAE LA NUEVA GENERACIÓN?

Este 2019, estamos presentando nuevas colecciones con innovación en materiales principalmente, como la incorporación del carbono. Los nuevos modelos cuentan con una nueva estructura de carbono y funciones especiales que los

hacen únicos.

GravityMaster GWR-B1000 Primer G-SHOCK con estructura de carbono (resistente y ligero), resistencia Triple G (impactos, fuerza centrífuga y vibraciones), resistencia a la oxidación y al agua (200mts), colectividad BT, Alimentación Solar, peso 72grs.

MudMaster GG-B100 Cuádruple sensor, resistencia a la oxidación, al barro, resistencia impactos y agua (200 mts).

G-STEEL GST-B200. Estructura de carbono, conectividad BT, Solar

GA-2000-Primer G-SHOCK con estructura de carbono y sistema de cambio de correa, con un clic remueves la correa. Diseño innovador gracias a lo liviano del material.

¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS QUE DIFERENCIAN AL G-SHOCK SOBRE CUALQUIER OTRO RELOJ DEPORTIVO?

Principalmente, la resistencia absoluta a impactos y al agua hasta a 200 metros. Los relojes de la serie deportiva G-SQUAD, además de ofrecer las funciones de un reloj, conectividad Bluetooth y funciones especiales para planificar y registrar ejercicios, cuentan con una estructura que reduce la fuerza de los impactos provenientes del exterior, además la resina de uretano de la que está hecha la carcasa, el marco y la correa, absorbe los impactos ofreciendo una gran durabilidad. Sin importar el tipo de entrenamiento o actividad física que se realice, puedes confiar en que el reloj se mantendrá intacto y en funcionamiento.

Su diseño también es una característica diferencial. El G-SQUAD es un reloj de estilo versátil que lo hace conveniente para el uso diario, una pieza cómoda y en variedad de colores, que puedes usar mientras entrenas, y que te acompañará en tus actividades diarias, en el trabajo o a una cita. Además, puedes dar

seguimiento a tu entrenamiento a través de la App G-SHOCK Connected, en donde puedes consultar el progreso de tu actividad, calorías quemadas y pasos dados, etc.

¿PARA QUÉ TIPO DE DEPORTES FUE CREADO?, ¿HAY UN RELOJ PARA CADA TIPO DE DEPORTE?

Aunque la línea G-SQUAD fue pensada para los amantes del running, es ideal para realizar cualquier deporte por su resistencia y la comodidad que ofrece su diseño. Sin embargo, G-SHOCK con sus distintos modelos abarca infinidad de posibilidades. Su resistencia al agua lo hace el reloj ideal para deportes acuáticos como: buceo (modelo Frogman), esquí acuático, kiteboarding y más. Incluso hay una serie, G-LIDE, creada para los surfistas. Otro ejemplo es la serie MudMaster, es resistente al lodo y ofrece funciones perfectas para quienes practican ciclismo todo terreno.

Cualquiera que sea el deporte que practiques, G-SHOCK tiene un reloj para ti.

¿RECONOCIMIENTOS INTERNACIONALES?

En noviembre del 2017 G-SHOCK obtuvo el Récord Guinness como el reloj más resistente, al soportar un vehículo de más de 24 toneladas y seguir funcionando.

PUNTOS DE VENTA EN PANAMÁ

Los relojes G-SHOCK están disponibles en las tiendas autorizadas Relojín, Casiolandia y Tiempo en los principales centros comerciales de la ciudad.



EL VERTIGINOSO CRECIMIENTO DE LOS ESPORTS

Aficionados y profesionales los consideran como un deporte oficial, mientras que sus detractores ven de reojo su innegable desarrollo mundial.

Por: David Alejandro Chacón

Se estima que la primera competencia de los ESports o deportes electrónicos se realizó en 1972 en la Universidad de Stanford, Estados Unidos, con el juego Spacewar. De ahí en adelante, su crecimiento ha sido tan grande, que se contabilizan al menos 300 millones de seguidores en la actualidad, según portales como www.esports.as.com

Debido a su desarrollo, en gran parte por la expansión del Internet y las nuevas tecnologías y plataformas digitales, desde 2017 se está hablando, incluso, sobre la posibilidad que los ESports sean

considerados dentro de los eventos para los Juegos Olímpicos, tan pronto como para la edición de París 2024.

"Creo que es inevitable que formarán parte de los Juegos Olímpicos. Y haré otra predicción. Creo que será el deporte más grande del mundo", opinó Bracken Darrell, CEO de Logitech. Thomas Bach, presidente del Comité Olímpico Internacional, no es tan optimista.

"Nunca consideraríamos esta opción y menos con un deporte que promueve la violencia y la discriminación. Ni siquiera puede considerarse una actividad deportiva

Los fanáticos ven competir a Philadelphia Fusion y London Spitfire en la primera noche de competencia de Overwatch League Grand Finals en el Barclays de Brooklyn, Nueva York. **Foto:** Terrin Waack

y tampoco deben llamarse ESports", explicó el directivo.

¿SON O NO UN DEPORTE?

Existen diversas percepciones al respecto. Claro está, los profesionales y expertos apoyan la teoría, y según explica www.esports.com.as Gobiernos como el de Estados Unidos y Alemania reconocen a los jugadores profesionales como atletas, mientras que el Comité Olímpico Coreano, ha concedido el rango de deporte olímpico a los ESports. Para que una actividad sea reconocida

como deporte, no necesariamente debe incluir un esfuerzo físico, según opinan los expertos. Claros ejemplos conseguimos en el póker y el ajedrez.

Estudios recientes, entre ellos uno de la Universidad Alemana del Deporte en Colonia, han comprobado que los atletas de ESports se someten a desgastes físicos importantes y a niveles de estrés similares a los que experimentan conductores de carros de carrera.

"Estar en buen estado físico es muy importante y crucial. Si yo quiero ser bueno, necesito hacer deporte y comer bien", dijo Alfonso Aguirre, jugador profesional de League of Legends, uno de los tantos juegos del deporte electrónico.

CRÍTICAS

Los escépticos siguen viendo los juegos electrónicos de reojo. Asocian estas prácticas con conductas antisociales y un pasatiempo poco productivo. Newzoo, en su función de analizar el mercado de los deportes electrónicos, realizó un estudio para determinar lo siguiente:

"Los fans de este tipo de competiciones están más formados, tienen mejores trabajos y se casan más que la media de la población. La fama que alcanzan los grandes deportistas electrónicos se compara a algunos de los mayores deportistas tradicionales. Son ídolos de masas en todo el mundo".

LOS 20 ESPORTS MÁS POPULARES

(Estudio de ESports Bets)

1. League of Legends
2. CS:GO
3. DOTA 2
4. StarCraft 2
5. Super Smash Bros. Melee
6. Overwatch
7. PUBG
8. Counter-Strike
9. Heroes of the Storm
10. Warcraft III
11. Starcraft
12. Heroes of Newerth
13. Call of Duty: Advanced Warfare
14. Smite
15. Rocket League
16. Fifa 17
17. Call of Duty: Infinite Warfare
18. Defense of the Ancients
19. Call of Duty: Black Ops III
20. Street Fighter V

TOP 5 DE LOS JUGADORES MÁS FAMOSOS

(Según dinero recaudado)

1. Kuro "KuroKy" Takhasomi
\$3.5 millones (Dota 2)
2. Lee "Faker" Sang-hyeok
\$1.1 millones (League of Legends)
3. Gabriel "FalleN" Toledo
\$748,000 (Counter-Strike: Global Offensive)
4. Damon "Karma" Barlow
\$647,000 (Call of Duty)
5. Lee "Jaedong" Jae-Dong
\$627,000 (Starcraft: Brood War)

Fuente: ESports

EN CIFRAS

El 85% de los que ven deportes electrónicos son hombres, y el 15% restantes mujeres. El 60% de todos estos se concentran entre las edades de 18 y 34.



Choi Seong Hun (izq.), que lleva el nombre de juego "PoLt" y Choi Ji Sung, conocido como "Bomber", ambos de Corea del Sur, en la final del torneo de videojuegos "StarCraft II" de Red Bull Battle Grounds en Atlanta. **Foto:** David Goldman

LA VERDAD SOBRE LOS VINOS Y COLORÍAS



DICEN QUE LOS ESPUMANTES NO ENGORDAN Y QUE EL VINO ESTÁ COMPUESTO EN SU MAYORÍA POR AGUA. ¿EL VINO ENGORDA?

Por: Concha & Toro
Wine Blog
www.Conchaytoro.com
Fotos: Cortesía de Concha & Toro

Solo el agua y el aire no engordan, dice el mantra de toda la gente en dieta. Yo sé de esto, lamentablemente tengo una predisposición genética. Con solo mirar el pan o la pasta subo unos kilos. Toda la vida me tengo que cuidar. Si no, pago con una talla más de ropa.

Sí, el vino es 80% de agua, pero queda un 20% que son básicamente alcohol y azúcar, o sea CALORÍAS. De estos dos, el alcohol suma más calorías, aproximadamente 7 calorías por gramo, mientras el azúcar residual agrega 4 calorías por gramo. Por lo tanto, es importante prestar atención no solo a la

dulzura del vino, sino también al contenido de alcohol.

Un vino seco con un bajo contenido de alcohol, un Sauvignon Blanc, por ejemplo, tendrá una menor cantidad de calorías, mientras que un vino dulce con un alto contenido de alcohol, como un Porto, un nivel mucho mayor. Sin embargo, como el azúcar tiene menos calorías que el alcohol, para quienes quieran cuidar la línea, una opción más dulce y menos alcohólica es a menudo una mejor elección que un vino más seco y más alcohólico.

Ahora entienden por qué amo tanto el Rosé. Fácil. Porque tiene menos alcohol que los tintos. Los vinos blancos secos y espumosos tienen entre 70-85 calorías

por copa (100 ml / 3,4 oz). Los tintos, dependiendo de la cepa, estilo y región de donde provienen, entre 80-90 calorías. Sí, el clima, caluroso, en el caso de Chile, es un factor determinante. Mientras más altas son las temperaturas, más altas son las concentraciones de azúcar en la uva. Resultado: vinos más complejos, alcohólicos y calóricos.

ALCOHOL Y METABOLISMO

Por mucho que quiero creer en la paradoja francesa, y me encantaría decirles “da lo mismo cuanto beban, igual mantendrán la cintura de abeja”, lamentablemente tenemos que aceptar los hechos básicos de la química metabólica y de nuestra naturaleza. Es decir, cuando uno consume alcohol, el

cuerpo lo metabolizará antes que nada. El alcohol presiona el botón de “pausa” en el metabolismo, elimina de la fila las otras calorías y dice “¡yo primero!”. El alcohol reduce especialmente la quema de grasa en el vientre. Además, no se extrañen, afecta más a las mujeres, quienes experimentan un aumento de la cintura a medida que envejecen. Esto generalmente coincide con el aumento del peso general y una reducción en la masa muscular magra.

Según algunos estudios, los cuerpos de gente que bebe más de una o dos copas diariamente aprenden a gastar calorías de alcohol y a convertirlas en calor. Todo ese calor hace que los alimentos se conviertan en sustancias químicas que afectan gravemente los órganos vitales, pudiendo provocar problemas hepáticos, cáncer, etc. Estos mismos estudios

también mostraron que, si ustedes son bebedores moderados y practican una dieta baja en grasas, el cuerpo es capaz de metabolizar las 7 calorías de alcohol por gramo.

Sin embargo, también hay que subrayar que beber cerveza o alcohol fuerte es muy distinto que beber vino. Una copa diaria de vino tinto puede contrarrestar la producción de grasa abdominal. El resveratrol contenido en las pieles de uva tinta puede interferir con la síntesis de grasa, mientras otros polifenoles pueden inhibir la aromataza, una enzima producida por la grasa abdominal que convierte los andrógenos en estrógenos.

El vino blanco, por otro lado, contiene menos polifenoles. Todo el azúcar, a menos que nuestro cuerpo la utilice como energía instantánea, quedará almacenada en

forma de grasa. Sin embargo, no todo es negativo. Recordemos que el vino es un fermento natural, con varias propiedades pro saludables.

¿QUÉ HACER SI ESTÁN A DIETA?

Recuerden que el vino es un alimento que contiene carbohidratos, por lo tanto cuiden las porciones. 250 ml de vino contienen tantas calorías como un helado. Cuando compartimos una botella con nuestra pareja o amigos, asumimos que estamos bebiendo menos calorías, pero cuidado. Una botella de un vino de 13% de alcohol entre dos, puede significar un consumo de 340 calorías por persona, lo que equivale a una medialuna con nutella. Entonces, ¿debemos sacrificar nuestra bebida favorita para cuidar la línea? No, jamás. Por lo menos yo no voy a hacerlo.



MIS TRUCOS PARA LOS CARBOHIDRATOS Y CALORÍAS EN EL VINO

- La palabra clave es MODERACIÓN. Son unas 2 copas de vino día por medio para la mujer, y 3 para el hombre.
- Por cada copa de vino de 100 ml bebo un vaso de agua para hidratarme mejor.
- Si en la noche tengo algún evento o comida, al almuerzo omito mi copa de vino.
- Me gusta mucho el vino con la comida. Entonces, cuando cocino o espero la comida en un restaurante, elijo una copa de un vino fresco y bajo en alcohol, como espumante o blanco. Y otra copa con el plato ya en la mesa. ¡Eso es todo!
- Cuando estoy nerviosa, ansiosa o demasiado contenta, elijo hacer yoga, salir de paseo o comer una fruta. Ni el vino ni los dulces son el remedio. Mezclar emociones y "antojos" no es la mejor idea. Siempre vamos a querer más.
- Es bueno tomarse algunos días sin vino, como también obviar algunos alimentos. Porejemplo, #meatlessmonday (lunes sin carne) o día sin dulces. Si uno bebe todos los días, el cuerpo comienza a desarrollar una tolerancia al alcohol. Muchos expertos recomiendan tomarse días libres de la bebida para equilibrar nuestro organismo.

Sí, el vino es sano y delicioso, pero también el chocolate amargo, el aceite de oliva, el aceite de coco y mil otros alimentos. Nadie come todos los días una barra de chocolate ni bebe una botella de oliva. Lo mismo se aplica al vino. No van a engordar si disfrutan un cuadradito de chocolate amargo o agregan una cucharada de oliva a la ensalada. Y si beben una o dos copas de vino tampoco. La misma regla de moderación y porción se aplica al vino y a nuestros alimentos diarios.



¿Buscas AHORRAR?

DESCARGA

ComprApp

La 1^{era} App comprometida
con el ahorro familiar



Disponible en el iPhone
App Store



DISPONIBLE EN
Google play





LA MODA ES RECICLAR



Por: Sandra Chiam
Publicista
@sandrachiam
www.sandrachiam.com

Foto: Mike Gattorna / Pixabay

Hace poco tuve una reunión importante, y al buscar en mi walk in closet algo para esa ocasión especial me di cuenta que no tenía nada que ponerme. Parecerá un chiste, pero tengo muchas piezas que ya no me quedan y están guardadas esperando el día en que baje de peso; mientras que otras, ya no son de mi agrado o simplemente pasaron de moda. En resumen, tengo la mitad del closet con prendas que no uso, creándome un gran problema de espacio y de acumulación. Me puse a contabilizar y son aproximadamente 50 las que debo sacar, pero de las que realmente me cuesta desprenderme por su valor sentimental y monetario (pregúntame si quiero regalar ese vestido que usé en el bautizo o en la graduación de mi hijo) LOL!

La solución a este problema, que tenemos en la mayoría en nuestros hogares es reciclar la ropa. Es muy fácil y sólo necesitas tener de aliada a una buena modista, más un poquito de imaginación. En Panamá, ya contamos con el servicio de reutilizar las prendas y

convertirlas en renovadas piezas en algunas sastrerías; por ejemplo: se pueden transformar faldas en blusas, vestidos en faldas, pantalones en faldas, refrescar los zapatos con nuevos colores, darle otra textura a nuestros bolsos y carteras, entre otros.

La venta de closet o closet sale es otra de las formas de generar ingreso a partir de la venta de esas lindas piezas que tienes en casa ocupando espacio. Algunos centros comerciales están realizando este tipo de eventos en sus plazas, incluso en el Parque Omar hay un mercadito de pulgas muy famoso, en donde algunas divas panameñas ponen a la venta esas piezas trendy que ves en sus fotos de instagram a precios realmente económicos. Yo tuve la oportunidad de realzar mi blogger closet sale y fue todo un éxito, ya que conté con el apoyo de mis followers quienes asistieron y compraron esos tesoritos que tanto amé.

También contamos con tiendas formales que aceptan y venden piezas de segunda o vintage, incluso en algunos de estos locales un porcentaje de lo que venden es destinado a obras sociales y causas benéficas.

Algunos diseñadores de moda panameños también han entrado en el mundo del reciclaje dándole nueva vida a telas, materiales y tejidos que hubieran sido desechados, terminados como trapos en retazos o en el fondo de una caja. Van más allá y han incorporado a sus diseños elementos como: plásticos, hilos de pescar, papel y cartones viejos, dejando así una huella ecológica en este mundo dominado por el Fast fashion. El imperio de la moda ya despertó, al igual que la conciencia de los empresarios dueños de las grandes marcas. Este movimiento tiene más de 20 años, surgió en Europa y empieza a calar en los consumidores de América. En Panamá aún nos falta mucho camino por recorrer y mucha tela que cortar; sin embargo, ya dimos el primer paso.

Tu qué estás haciendo para apoyar este movimiento? Podemos hacer mucho tan solo tomando la iniciativa y dejando de gastar de manera inconsciente en ropa confeccionada a la ligera y de moda pasajera. Busquemos una solución a nuestra economía y nos veremos distintas reviviendo esos tesoros escondidos de nuestro propio guardarropa.

THERMOFUEL V.9 DE NUTRABIO®

WITHOUT COMPROMISE SINCE 1996

QUEMADOR DE GRASA CON FORMULA CLÍNICA

- SIN LACTOSA
- SIN RELLENOS
- SIN ADITIVOS QUÍMICOS
- SIN GLUTEN
- NO GMO
- VEGANO
- KOSHER

FABRICADO EN LOS
ESTADOS
UNIDOS

INSPECCIONADO
POR LA
FDA

CON LAS
REGULACIONES
C-GMP FDA 21
CFR PARTE 111C.

BENEFICIOS

- Aumenta el metabolismo de las grasas
- Mejora la termogénesis y la quema de calorías
- Ayuda a controlar el hambre y estabilizar el apetito
- Lucha contra la fatiga y aumenta la energía



Después de 17 años de desarrollo continuo, esta nueva versión **V9 es la más potente hasta el momento**. Acompañado por una dieta saludable y ejercicio, **ThermoFuel V9** puede ayudarte a alcanzar sus objetivos, gracias a sus nutrientes clave formulados específicamente para atacar múltiples aspectos de la pérdida de peso, como la estabilización del apetito, bloqueo de grasas, control de la insulina, estabilización del azúcar en la sangre, utilización de la grasa y aceleración del metabolismo.

Supplement Facts			
Serving Size: 2 Vegetable Capsules			
Servings per container: 60			
	Amount Per Serving	%DV	
Acetyl L-Carnitine HPLC	500mg	†	
Green Tea Leaf Extract S.E. (5-methylxanthine: 386%, polyphenols: 79% catechins, 45% EGCG)	215mg	†	
L-Tyrosine HPLC	200mg	†	
EGCG (epigallocatechin gallate from green tea extract)	142mg	†	
Caffeine (from 100% d-caffeine anhydrous)	120mg	†	
Synephrine (from 200 d-phenylethanol extract (120mg standardized for 50% anhydroamine P-synephrine))	80mg	†	
Banaba Leaf Extract (Polysaccharide standardized to 1mg anhydrochalcone)	50mg	†	
Cayenne Pepper (40,000 HU)	30mg	†	
Theobromine HPLC (5, 7, 8-trimethyl-3, 7-dimethyl-1H-purine-2, 6-dione)	40mg	†	
†Daily Value (DV) not established.			
Other Ingredients: vegetable capsule.			

Supplement Facts			
Serving Size: 2 Vegetable Capsules			
Servings per container: 60			
	Amount Per Serving	%DV	
Acetyl L-Carnitine HPLC	625mg	†	
Green Tea Leaf Extract S.E. (5-methylxanthine: 386%, polyphenols: 79% catechins, 45% EGCG)	500mg	†	
L-Tyrosine HPLC	500mg	†	
EGCG (epigallocatechin gallate from green tea extract)	225mg	†	
Caffeine (from 100% d-caffeine anhydrous)	200mg	†	
Synephrine (from 200 d-phenylethanol extract (120mg standardized for 50% anhydroamine P-synephrine))	50mg	†	
Banaba Leaf Extract (Polysaccharide standardized to 1mg anhydrochalcone)	50mg	†	
Cayenne Pepper (40,000 HU)	50mg	†	
Theobromine HPLC (5, 7, 8-trimethyl-3, 7-dimethyl-1H-purine-2, 6-dione)	50mg	†	
†Daily Value (DV) not established.			
Other Ingredients: vegetable capsule.			



ENVÍO A DOMICILIO

- PLAZA CENTENNIAL
Tel: 390-4949 / 390-4848
- ALBROOK MALL
Tel: 390-1078 / 6151-2670
- METRO MALL
Tel: 399-9422 / 6151-2670
- CINTA COSTERA
Tel: 399-6206 / 6151-2670
- CHIRIQUÍ
Tel: 7304-977 / 6313-3879
- TIENDA ONLINE
Tel: 6151-2670

www.bodybuildinglatino.com
f i t y o



Pequeños milagros día a día.

SU MISIÓN ES LA ATENCIÓN DE PERSONAS CON AUTISMO POR MEDIO DE PROGRAMAS QUE LE PERMITAN INTEGRARSE A LA SOCIEDAD DE FORMA PRODUCTIVA.



La Fundación Enseñame a Vivir fue creada para buscar mejores días en la vida de niños, jóvenes, adultos y sus familias con el trastorno neurológico que les afecta su conducta, lenguaje e interés por la sociedad.

Esta organización sin fines de lucro, fundada en 2010, empezó a operar en 2012 con su centro de atención ubicado en la Boca, Panamá.

“Surgió ante la necesidad de contar con un centro de tratamiento, de manera que un grupo de padres de niños con autismo, liderados por Candice García de Paredes decidieron gestionar su apertura bajo la filosofía y metodología del Centro Ann Sullivan del Perú”, señaló la directora de la institución, Lissett Basmeson.

Igualmente detalló que sus servicios parten como centro de rehabilitación, donde se aplican programas para el

tratamiento de este trastorno, *“No somos un centro educativo. Operamos todo el año con nuestro programa Curriculum Funcional Natural. La atención es dividida en grupos de edades, en horarios matutinos y vespertinos, de lunes a viernes.”*

A la fecha, más de 38 niños y adolescentes que van desde los 2 años fueron evaluados inicialmente para crear su perfil y que las especialistas identificasen cómo era su capacidad de comunicación,

su desenvolvimiento con actividades cotidianas e igual sus actitudes, todo de la mano de la parte académica.

Otras actividades tales como: la siembra en sus viveros, se incorporan al programa para contribuir en su desarrollo. Luego estos productos se ponen a la venta.

Para los mayores de edad, existe un programa de inclusión laboral. Se trabaja en un aula pre-vocacional donde se refuerzan sus habilidades, para que puedan ser colocados posteriormente en determinadas empresas.

En Panamá no se cuenta con datos estadísticos sobre el autismo, pero a nivel internacional se habla de 1 caso cada 68 niños; sin embargo, es preocupante el poco interés de mejorar la situación en nuestro país, siendo la Secretaría Nacional de la Discapacidad (SENADIS) la que todos los años apoya con un fondo para la organización.

La Fundación concentra sus esfuerzos en abarcar más participantes ante la constante demanda, *“Los beneficiados no se van de la fundación, el programa es progresivo y toca esperar que se desocupen cupos por diferentes circunstancias o que en la rotación de niveles permita otro espacio”,* añadió la directiva.

Señales de alerta para identificar casos desde el hogar:

- ▶ No reacciona cuando lo llaman por su nombre.
- ▶ Evita contacto visual.
- ▶ Prefiere estar solo.
- ▶ Es inexpresivo, o tiene expresiones faciales inapropiadas.
- ▶ Evita o rechaza el contacto físico.
- ▶ Presenta retraso en el desarrollo del habla o lenguaje.
- ▶ Tiene interés obsesivo por ciertos objetos.
- ▶ Le irritan cambios mínimos.
- ▶ Repite las palabras una y otra vez.
- ▶ Parece no tener miedo al peligro

Para mayor información:

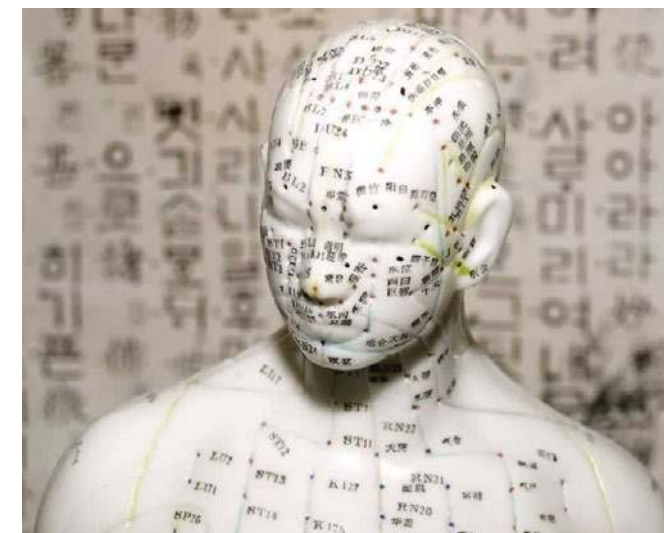
llamar al 314-3010 o escribir a fundacioneav@gmail.com.

Para apoyar el programa de becas la cuenta corriente es:

Fundación Enseñame a Vivir #03-81-01-089743-6 del Banco General.



Ofrecemos terapias integrativas y holísticas con raíces orientales



Acupuntura

AcuRelax, la acupuntura que no duele y cura.

Basada en evidencia científica.

Para el dolor y el estrés

Shiatsu

Masaje japonés terapéutico

Masajes terapéuticos

Indú, reflexología, reiki

Quiropraxia

Fisioterapia

Manipulaciones osteoarticulares

Paitilla 6418-8589

Clayton 6621-1032

Santa Elena 6726-2503

www.centroterapiasorientales.com

Centro de terapias Orientales Acupuntura Panamá

COLOR DANCE

Cargados de energía estuvieron los más de 500 personas que asistieron a la Maratón de Baile de Power Club, realizada el pasado 30 de marzo en los estacionamientos de Altaplaza Mall. Entrenadores como Abdiel Abdul y Edgar de Báilalo con Edgar, entre otros, fueron los encargados de poner a sudar a los asistentes.



RETO BRISAS

El 17 de marzo inició la temporada 2019 del Reto Brisas con la carrera 5k partiendo del Parque de Brisas del Golf. La próxima carrera es de 8k el 14 de abril.



NTC NEXO

Paola Carballada y Andrés Danelutto fueron los encargados de poner a sudar y a quemar calorías a los asistentes en la clase de NTC Endurance realizada el 24 de marzo en Nexo PTY.



CARRERA FARFÁN

César Muñoz y Edwin Camarena, ambos de la categoría 30 a 39 años protagonizaron un espectacular duelo en la punta de la carrera de 10k que partió desde la playa Farfan y finalizó en Isla Flamenco, Amador. Por la féminas la vencedora fue Riccy Contreras con tiempo de 44:50.



PANAMA MID TOUR CARPE DIEM OPEN 2019

El Torneo se realizó el pasado viernes 15 de marzo y fue a beneficio del Club de Leones de balboa, para la construcción del Comedor Infantil de El Valle de San Francisco.



LOS GLADIADORES EN EL PTY CHALLENGE 2019

Por: Juan Carlos Viloria

Los triatletas somos una especie de comunidad de gladiadores que entrenamos muy fuerte a diario, tres disciplinas para mantener un excelente estado físico, ya que cada cierto tiempo entramos a un coliseo de dimensiones exageradas donde libramos 3 batallas épicas y lo que menos queremos es llegar a ese compromiso débil.

La primera batalla se libra en el agua, en esta oportunidad fue en un mar con agua fría, con una parte del trayecto con corriente, que te hace pensar que vas a tener que esforzarte el doble. Algunos gladiadores se pusieron sus wetsuits contra el frío, y otros decidieron ir más descubiertos, para no perder tiempo en la transición a la bicicleta, y entre empujones y codazos ganar posición en la línea de partida permanecer frescos con fuerza y entusiasmo, con la percepción que será una pelea corta. Así empiezan los 1.9 kms de NATACIÓN.

Terminando con este primer enfrentamiento con el corazón que se quiere salir de su sitio, corres a tu segunda batalla, buscas tu bicicleta y te colocas tu armadura: casco, zapatillas, lentes de sol, y te enfocas y mentalizas en que vas a permanecer un buen rato luchando con mantener un buen ritmo, y cadencia contra esa brisa que te quiere frenar en algunos tramos de los 90 kms de CICLISMO.



Saliste victorioso de esa segunda batalla? No desinflaste llantas? No hubo caídas en la bicicleta? No estás descompensado? Entonces prepárate para tu batalla final que será la que te permitirá salir de ese gran coliseo de pie y aplaudido por el público, y no es más que el gigante llamado 21 kms, que te reta con todas sus condiciones de dificultad como un clima caliente y húmedo, tan retador que te grita "¡Vénceme! Corre, completa ésta distancia o retírate y ríndete"

De verdad me siento orgulloso de pertenecer a esta gran familia de triatletas, esa familia de guerreros esos que no se rinden, de los que no nos dejamos vencer por adversidades o condiciones climatológicas, de los que cuando cruzamos la meta nos sentimos felices, así sea montándonos en pódium o que al contrario se haya logrado por posición. Aprovecho de felicitar a todos los que lograron cruzar esa meta desde el pro que llego primero, hasta la persona que por primera vez debutaba y quizás llego de último, pero que tiene tanto merito como el primero por lo duro del compromiso.

Es importante seguir manteniéndonos en constante movimiento, llevando un vida sana y así ser un modelo de rol inspirador para otras personas, sobre todo a esas sedentarias.

¡SIN EXCUSAS! DA EL PRIMER PASO

INICIA YA EN POWER CLUB

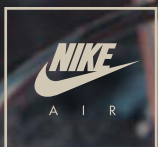
EN ABRIL

Matrícula
GRATIS
y Mensualidad de

\$ **49**⁹⁹
+ ITBMS

Promoción válida del 1 al 30 de abril del 2019 para socios nuevos y expirados con más de 6 meses. Contrato por descuento a tarjeta de crédito, mínimo de 6 meses, recibe matrícula gratis. Cancelación válida por medio de solicitud firmada con 15 días de anticipación después de cumplidos los 6 meses. Opción de pago al contado con matrícula de \$10.00 por el pago único de 4 meses. No aplica con otras promociones o descuentos, no incluye ITBMS.

ESSENTIAL/AIR



AIR MAX DIA



Disponibles en **NIKE STORES**