

Vida Sana 2016

► **EN FORMA.** Para mejorar nuestra salud con deporte y una alimentación saludable hay muchas ideas, propuestas y servicios.



Saludables y más



1 Frutos secos
► La nutricionista destaca la variedad. Recomienda frutos secos, aceite de oliva, cereales, pescado (ante el abuso de carne), fruta y verdura.



2 Semillas de chía
► Ricas en fibra y grasas omega 3. Ayuda a reducir los índices de colesterol. Y también sacia.



3 Carpaccio de ternera
► Con ternera de proximidad, al ser de Menorca, y que, por tanto, mantiene las propiedades nutritivas.

Lo sano, dos veces bueno

► Los nutricionistas apuestan por una dieta **rica, equilibrada y variada**

MERCÈ PONS

La alimentación saludable está hoy en día en boca de todos. Nadie duda de que comer sano o alimentarse bien es clave para mantener la salud. Según la OMS, de los diez riesgos que más perjudican a la salud, seis están relacionados de forma directa con la alimentación. Ante los datos, parece obvio que comer bien es la base para estar sanos. Y aunque cada vez hay mayor consciencia de la importancia de una dieta sana y equilibrada, lo cierto es que la falta de tiempo y el ritmo de vida actual llevan a veces a consumir productos nada buenos para la salud, como lo precocinado.

La nutricionista Gràcia Rosselló, del **Instituto de Dietética y Nutrición Humana**, ubicado en Maó, apunta que la dieta debe ser rica, variada y equilibrada. «Hay que comer de todos los grupos de alimentos». De ahí que advierta de que «las dietas milagro basadas en un solo producto y las hiperproteínicas son muy perjudiciales porque no son nada equilibradas».

Una alimentación saludable debe ser rica en alimentos de origen vegetal y fibra, baja en grasa de origen animal, en dulces y productos excesivamente calóricos. Rosselló recuerda que el desayuno debe ser la toma diaria más importante. Recomienda una fruta, un lácteo y cereales, como el pan. Y considera la mediterránea la mejor dieta, al tener el aceite de oliva como uno de los elementos más importantes. A los hábitos alimenticios saludables suma un equilibrio emocional, un balance energético, prácticas culinarias saludables y la ingesta abundante de agua.

Por otra parte, cabe advertir de la presencia cada vez mayor de los refinados. Son los denominados

«venenos blancos», que coinciden en el color fundamentalmente por haber sido desprovistos de calidad nutritiva. Rosselló apunta que hay que consumir al día más de 30 gramos de fibra. Una dieta adecuada, en la que se sustituyan los *venenos blancos* por fibras y proteínas, carbohidratos complejos y un aporte controlado de grasas buenas será



De calidad. El producto de Menorca tiene tirón entre los isleños, especialmente, la carne. Por otra parte, las herboristerías aconsejan consumir fibra regularmente y evitar al máximo los productos refinados que pueden derivar en intolerancias y enfermedades provocadas por malos hábitos alimentarios.

la mejor receta para mantenernos sanos.

Desde **Zuaitzo**, Cristina Mir apunta a una alimentación en que las harinas y los cereales sean integrales para que mantengan las vitaminas y la fibra que necesita el cuerpo. «La gente padece estreñimiento debido a una alimentación demasiado basada en productos refinados», apunta. Y agrega que cada vez hay más intolerancias y alergias tras varios años de consu-

Lo básico

Nadie duda de que comer sano o alimentarse bien es clave para estar sano

mo de alimentos con conservantes en los que el cuerpo se satura de toxinas. De ahí la necesidad de depu-



Equilibrado. La alimentación saludable está en boca de todos. Lo ecológico es cada vez más demandado por la sociedad por no haber sido modificado por el hombre.

● FOTO GEMMA ANDREU



● FOTOS GEMMA ANDREU

rar a fondo el cuerpo y, en algunos casos, incluso es posible ir incorporando de nuevo estos alimentos. Para ello recomienda introducir en las dietas las semillas de lino o chía.

ECOLÓGICO

La sociedad es cada vez más consciente de la importancia de comer sano. Así lo indican tanto Cristina Mir, de **Zuaitzo**, como Laura Goñalons, de **Short Ecològic**. De ahí la introducción paulatina que está

registrando el producto ecológico en las dietas de los menorquines. Goñalons explica que aquellos productos modificados genéticamente o que han sido recubiertos con barnices para que se conserven más tiempo y parezcan más llamativos hacen acumular sustancias tóxicas lo que puede derivar en intolerancias. A nadie le extraña ver melones en estas fechas. La modifica-

Continúa en la página siguiente >>



- 4** Shiitake
▶ Seto oriental que alimenta las defensas y protege el corazón. Contiene la mayor aportación de fibra de todas las setas cultivadas.



- 5** Huevos ecológicos
▶ De Algondaret Nou, la primera finca de la Isla en apostar por esta tipología de producción.



- 6** Manzanas «Juliet»
▶ Única variedad que se produce de forma exclusiva en agricultura ecológica. En mayo acaba la temporada.



La nutricionista Gràcia Rosselló, aconseja variedad. © FOTO GEMMA ANDREU

>> Viene de la página anterior

ción genética lo hace posible, pero no es saludable. Además, si este producto ecológico ha sido a su vez cultivado en Menorca, como ocurre con frutas y verduras de verano, consumimos producto de proximidad que va del huerto a la tienda y

a la boca, sin intermediarios ni fases en los que perder sus propiedades nutritivas. Goñalons indica que los productores apuestan por la variedad para que el público encuentre cada vez más producto de temporada a unos precios asequibles. Y aunque algunos apuntan a productos que son más caros, por no tra-

Con lupa

En masajes, prevenir y mantener

▶ El quiromasajista Joan Serra, que visita en Zúaitzo Herbolari, recomienda masajes preventivos ante la presencia de las primeras molestias. Son primordiales para atajar cualquier dolencia mayor. Y apuesta a su vez por el mantenimiento para evitar recaídas. Apunta a los masajes de tejidos profundos.

tarse de una agricultura expansiva, hay estudios que avalan una calidad nutricional superior en el caso de lo ecológico, lo que ayuda a que con un consumo menor se logren los mismos aportes. Recomienda como productos destacados, los huevos ecológicos, el shiitake y las

manzanas «Juliet», además de la col «kale».

DE CALIDAD Y DE MENORCA

Una dieta sana y equilibrada no solo debe basarse en la cantidad del producto, sino en la calidad. José Pujadas, de **El Buen Corte**, apunta que cada vez son más las personas que consumen productos de primera clase y, en especial, con sello menorquín. «Consumir producto de Menorca es sinónimo de calidad», indica al aseverar que el producto de proximidad ayuda a mantener las propiedades nutritivas y proteicas. La tienda ha apostado desde su apertura -hace ahora un año- por este tipo de productos tanto en carne, quesos y embutidos, como también frutas y verduras de Menorca. Han incorporado un amplio abanico de productos para satisfacer las peticiones del cliente. Recomienda un *carpaccio* de ternera, medallones de solomillo de cerdo con beicon y dátiles, además de un gran surtido de asados, cochinitos y pollos al ast.



juaneda

CIRUGÍA PLÁSTICA Y MEDICINA ESTÉTICA

ADEMÁS DE GUAPA TE QUEREMOS FELIZ

Especialistas en cirugía plástica, medicina estética, botox, depilación láser, nutrición y mucho más...

Encuétranos en Clínica Juaneda Menorca y Clínica Juaneda Mahón

900 448 844

juaneda.es



JOAN JUANICO

Nuestro cuerpo tiene la necesidad de movimiento constante. Y en este sentido, el deporte forma parte de la cultura, de los hábitos que hacen de nuestra vida una experiencia satisfactoria y que nos prepara para superar esfuerzos y enfermedades. Así, además, nos mantenemos en buena forma física y evitamos problemas de salud.

La práctica deportiva en familia permite compartir momentos de superación personal y también afrontar situaciones incómodas, reforzando los lazos entre padres, hijos, hermanos y demás. Y en este suplemento «Vida sana» de «Es Diari», hemos querido reunir a dos familias de Ciutadella que son el claro ejemplo del deporte en familia. Por un lado, los Gener Moll, apasionados del ciclismo, en sus dos modalidades de carretera y montaña. Y por otro, los Rosselló Mercadal, en este caso, asiduos de la Piscina Municipal.

Ignasi Gener Fernández (47 años, el padre), Catalina Moll Casasnovas (44 años, la madre) y David e Iris Gener Moll, hijo e hija de 12 años, viven con entusiasmo el mundo del ciclismo, en el GE Es Port de Ciutadella. El padre lleva ya once años pedaleando, su mujer siete y los dos menores, seis cursos, tanto en BTT como en ruta.

De manera unánime en la familia Gener Moll explican que, lejos de la competición, mediante la práctica del ciclismo buscan sentirse «bien, disfrutar en grupos de amigos, conocer un poco más de Menorca y de paso poder participar en pruebas populares», señalan. Una familia que se decidió por el mundo de las bicicletas como «una manera de desconectar de todo. Y cuando lo pruebas, engancha. Diríamos, creemos al menos, que es el deporte más exigente y completo», asegura Ignasi. Sus niños, viendo que los padres practican el ciclismo, «un día nos trajeron un formulario porque se querían apuntar a la escuela de ciclismo. Lo probaron y hasta el día de hoy están dis-



El deporte, en familia

► **Los Gener Moll** practican el ciclismo en el GE Es Port, como un canal formativo

► **Los Rosselló Mercadal**, también las abuelas, son asiduos a la natación

La familia

Familia Gener Moll

- Padre: Ignasi Gener (47); once años practicando el deporte del ciclismo.
 - Madre: Catalina Moll (44); siete años practicándolo.
 - Hijo: David Gener (12), seis años sobre la bicicleta.
 - Hija: Iris Gener (12); seis años, como su hermano.
- *Todos en BTT y carretera.

frutando de este deporte», explican los padres con satisfacción.

Una familia involucrada en el deporte *amateur*. «Hemos practicado distintos deportes, como el tenis o el fútbol, siempre en plan aficionado», cuentan los Gener Moll, que ven la práctica deportiva como «una parte fundamental en la formación de los niños, tanto en educación como en salud. La finalidad en nuestra familia es pasar-

Felicidad. Las caras satisfechas de esta familia, sobre las 'bicis'. ● FOTOS FAMILIA GENER MOLL

lo bien practicando un deporte todos juntos», finalizan a punto para competir este domingo en la segunda prueba del 2016.

AL AGUA PATOS

Y si paseando por la Isla es muy fácil ver a los Gener Moll en bicicleta, igual de común es acudir a la Piscina Municipal de Ciutadella

Continúa en la página siguiente >>



Sempre al teu costat.
Treballant pel teu somriure.

Centre Dental
Ciutadella

t 971 48 11 44
ciutadella@centredental.es

Centre Dental
Alaior

t 971 37 20 99
alaior@centredental.es

www.facebook.com/centredentalciutadella
www.centredental.es

» Viene de la página anterior

y encontrarte ahí a alguno de los miembros de la familia Rosselló Mercadal. Xavier Rosselló y Gemma Mercadal, matrimonio; sus hijos, Lluís y Clara y las abuelas, Paqui y Concepción eligieron en su día la natación porque, en el caso de los padres, «somos conscientes que es

Mensaje unánime

Los padres ven en el deporte la herramienta ideal para la educación y la salud

necesario practicar algún deporte por el bien de nuestra salud ya que los dos tenemos trabajos en los que pasamos la mayor parte del día sentados. Xavier sobre todo empezó por sus problemas de espalda y la natación fue el deporte que le recomendaron para fortalecerla», explican. Mientras, los hijos, van a la piscina «porque nos parece un deporte muy completo y podían empezar desde pequeños. Además en una isla como Menorca es importante saber nadar bien, sea en mar o piscina. Da tranquilidad». Y en el caso de las abuelas, «Paqui va a la piscina por lo mismo que nosotros; para practicar un deporte y porque siempre le ha gustado mucho nadar, sobre todo en el mar. Y Concepción, para hacer ejercicio y mantener su movilidad en las articula-



La familia

Familia Rosselló Mercadal

- Padre: Xavier Rosselló (38) va a «estilos» desde el 2013
- Madre: Gemma Mercadal (37), a mantenimiento
- Hijos: Lluís Rosselló (5) y Clara Rosselló (3), de bebés
- Abuela: Paqui Montoya (63), por libre, del 2005
- Abuela: Concepción Villalonga (73), en grupo (2014)



Completo. Los Rolllé Mercadal nadan, al ser un deporte ideal. ● FOTOS JOSEF BAGUR

ciones», detallan. Los adultos, al empezar a practicar, «descubrimos que es un deporte completo y que engancha, te exige mucho y te hace sentir bien con uno mismo. Nunca dependes de la climatología, como por ejemplo pasa con el *running*. Y aunque fuera llueva, haga viento o frío, siempre encuentras las mismas condiciones», opinan.

Y una familia sin prácticamente pasado deportista, tan sólo el

Ciclos Tramontana: «La bicicleta está de moda»

► Ciclos Tramontana, empresa dedicada desde hace años al mundo de las dos ruedas, ha notado estos últimos tiempos un importante aumento en la demanda de bicicletas y accesorios del ciclismo, «a partir de la conciencia de la importancia del deporte. En la Isla la 'bici' está de moda, sobre todo de BTT, con el Camí de Cavalls como reclamo. La de carretera es más para prepararse para competir», dicen encantados del 'boom'. «Este año vendemos por igual 'bicis' de ruta y BTT; de 700 euros a lo que quieras en ruta y a partir de un poco menos en montaña. Y buenas bicicletas».

padre desde niño y hasta pasados los 30 años siempre jugó al baloncesto federado, hasta que tuvo que dejarlo por problemas de tiempo; el resto, nunca han sido muy deportistas. Eso sí, exclaman, «el deporte siempre lo hemos considerado en la familia como un valor muy importante que complementa a otros, como pueden ser la educación y la cultura. Te ayuda a ser constante, disciplinado y además te ayuda a hacer amigos, especialmente cuando se practican deportes de equipo», valoran.

EL BUEN CORTE

Carnicería & Charcutería



Ofrecemos todo tipo de carnes de Menorca, así como embutidos elaborados de forma artesanal.

Como especialidades podrá gustar de las mini hamburguesas, butifarras, pollos a l'ast, cochinillo y cordero asado, gran variedad de brochetas y adobos para carnes especiales.



También realizamos en nuestro obrador artesanal, toda clase de rellenos por encargo como rellenos de jamón y queso, salchichas con ajo y perejil, lomo relleno de piñones y pasas, brochetas de cerdo, pollo, ternera, salchichas variadas, carpaccio, todo ello de elaboración propia.



Camí Ses Rodees, Local 1 • Maó © 971366462 (a 100mts. de APalliser)



Te ayudamos a elegir la disciplina que mejor se adapte a ti

Ponte en forma con actividades innovadoras y motivadoras



BODY JUMP
BUNDAFIT
FIGHTTEAM
KRONOS TRAINER
PERFECTBODY
RECHARGE

RITMO BRASIL
RITMO LATINO
SFX-CORE
SUPREME 812
TONIFICACIÓN DX
BOXEO

BOXEO FEMENINO
BRAZILIAN JIU-JITSU
DUMMY FITNESS
HAKPIDO
MMA
TAEKWONDO INFANTIL
PERSONAL TRAINER.

Disponemos de una gran variedad de actividades para ti... ¡Descubre tu disciplina!

c/Biniarroca, 12 • Pol. Ind. Sant Lluís © 600 26 95 77 | www.dynamisdx.com



En buenas manos profesionales

Específico. Entrenamiento con Héctor y Lucía, de Menorca Trainers. ● FOTO M.T.

► **'Boom' físico.** Los gimnasios de la Isla apuestan por un entrenamiento adaptado a las condiciones físicas

JJUANICO

Son muchas las enfermedades cardiovasculares (obesidad, hipertensión, enfermedades coronarias) y musculoesqueléticas (osteoporosis o lesiones de columna) que aparecen por la ausencia de unos hábitos de actividad física. La sociedad menorquina está más concienciada de ello y cada vez son más las personas adultas que practican actividades físicas de carácter aeróbico. Y en consecuencia, crece la oferta en cuanto a espacios y personal cualificado donde practicar.

Desde **Dinamis Xtreme** nos invitan a entrar en su amplia carta de actividades semanales, como *bodyjump*, *bundafit*, *fightteam*, ritmo Brasil, *SFX-Core*, tonificación, etc. Como también, deportes de contacto y artes marciales, mixtas, *kickboxing* o *taekwondo* infantil. Ello, «con los mejores instructores de las Balears, con muchos años en el deporte, amplio historial y completo currículum, signo de un producto de calidad», expresan.

Entrenador personal

La figura de este monitor ha adquirido una vital importancia estos años y en la Isla va en aumento

En **Menorca Trainers** son salud y deporte. «Nuestra pasión es el entrenamiento personal y la fisioterapia», dicen. ¿Cansado de intentar perder peso sin éxito? ¿Harto de vivir con dolor de espalda? ¿Quieres potenciar tu rendimiento deportivo? ¿Te gustaría sentirte bien de una vez por todas? «Nosotros te ayudamos a conseguir tus objetivos, cuando y

donde quieras. Trabajamos a domicilio en toda Menorca o en nuestra sala de entrenamiento personal de Ferreries», informan Héctor y Lucía. Conoce la fórmula «infalible» para sentirte *healthy*: Menorca Trainers.

SPINNING CON PERE TIMONER

Gimnàs Estudi Pilates nos propone puertas abiertas en febrero y marzo para enseñarnos sus capacidades y método de trabajo. Los miércoles (18:45h), *spinning*, de la mano del ciclista Pere Timoner. Y los martes, también por la tarde, entrenamiento en suspensión (TRX), «muy de moda, para ver y probarlo». Además, «tenemos mucha maquinaria para pesos (muscular) y trabajamos personalizado el pilates, para espalda y demás», nos explica Emilio.

Por su parte, desde **Crossbox Menorca**, Marc Prats, mediante su eslogan, «Si tu mente cree tu cuerpo puede», nos anima a adentrarnos en el entrenido mundo del *crossfit*: «Si sientes que llevas mucho tiempo entrenando sin lograr tus objetivos y sin disfrutar en los entrenamientos, entonces ven y prueba en CrossBox de una semana gratuita. Lo máximo que perderás son unas cuantas calorías», nos propone.

UN GYM POR Y PARA LA MUJER

Únicas Gym, en su caso, es el «único gimnasio femenino de la Isla, un espacio dedicado de, por y para la mujer, donde ellas tienen su espacio de tranquilidad para dedicarle un tiempo al deporte, sea cual sea el nivel», nos avanza Dani. Un gimnasio cuya filosofía se basa en «clases dirigidas, compaginando intensidad y diversión e intentando estar a la última en cuanto a tipos de actividades y variedad». Como ahora, que lo más demandado es la *Zumba* y *Bodyjump*. Otra actividad que crece son entrenamientos personales grupales, «personales a grupos de 3-5 personas, normalmente amigos, que buscan un entreno específico para mejorar su forma en una actividad muy concreta, adaptada a horarios y unisex».



DÍNAMIS XTREME. El espacio Dinamis Xtreme, como otros, es el claro ejemplo de la polivalencia en materia deportiva. Aquí, a partir de tu actitud y constancia, te proponen un entrenador personal que te ayuda a lograr buenos resultados. ● FOTOS DÍNAMIS

¡NO PARES POR UNA LESIÓN!

im impuls
FISIOTERAPIA PODOLOGÍA

Victor Rodríguez Sílvia Mascaró

impuls

Impuls Menorca es una clínica de Fisioterapia y Podología donde se tratan todas las dolencias relacionadas con el pie y el resto del cuerpo.

Tenemos muy en cuenta la biomecánica y tratamos muchos casos de carácter deportivo. Apostamos por la innovación, con maquinaria muy novedosa.

FISIOTERAPIA

TRATAMIENTOS FISIOTERAPIA:

- Masoterapia, Masaje deportivo
- Puntos gatillo, Cyriax, RPG, Movilizaciones y Estiramientos
- Ultrasonidos, Láser, Termoterapia, Electroestimulación
- Kinesiotaping, Vendaje funcional, Fibrolisis diacutánea intratisular
- Richelli's Pain Reliever
- Biomecánica del ciclismo y del running
- Fisioterapia invasiva: punción seca EPI y mesoterapia

PODOLOGÍA

TRATAMIENTOS PODOLOGÍA:

- Podología Infantil
- Podología Deportiva Infantil
- Podología Deportiva
- Pie Diabético.
- Tratamiento hiperqueratosis
- Papilomas
- Dermatomicosis
- Plantillas o Soportes plantares
- Estudio Biomecánica

Nos encontrarás en: **M^o Lluisa Serra, 71 Maó**
 ☎ 971.35.60.30 Siguenos en

S'HORT ECOLÒGIC

Fruita i verdura fresca
 Farines, cereals, llegums i fruits secs a granel

Gran varietat de productes ecològics de qualitat, respectuosos amb el medi ambient i amb CERTIFICACIÓ ECOLÒGICA

Avda. Vives Lluïll n^o 91
 07703 Mao, Menorca
 Tlf. 971 35 46 03
 agroecohort@gmail.com

Un preparador físico en la élite

► **Llorens, técnico del Avarca de la SFV**, compagina su cargo de entrenador con el trabajo físico con las jugadoras

JOAN JUANICO

Para Bep Llorens, el deporte siempre ha sido una parte muy importante de su vida, una pasión que lo hizo orientar su carrera laboral hacia el voleibol y luego, por un flechazo, a la educación física del primer equipo femenino del Club Voleibol Ciutadella de Superliga que entrena desde hace cuatro cursos. Llorens, que en materia de educación física solo ha estudiado las propias y específicas materias del voleibol en los diferentes cursos de entrenador y en las asistencias de cursos específicos de educación física, siempre ligado al voleibol, dirige al Avarca de Menorca y además lleva el apartado físico.

La causa principal por la que Llorens es entrenador-preparador físico del Avarca es económica, pero también, dice, «por la repartición de responsabilidades. Hay muchos segundos entrenadores en la Superliga que llevan la parte física -más que primeros- pero en su momento decidimos que la responsabilidad del segundo sería otra, como la estadística». El técnico, Entrenador Nacional de Voleibol, reconoce que su base de aprendizaje se la tiene que dar «alguien titulado. He tenido la suerte de trabajar con Sergi Bosch y mucho tiempo con Joan León, de los que pude aprender cuando eran preparadores físicos del equipo». Además de entrenadores que eran licenciados, también asistiendo a cursos de pre-



El técnico, en el gimnasio, de pesas con 'Larrako'. ● FOTOS DAVID ARQUIMBAU

Bep Llorens

«La mejora técnica y la táctica suben y mucho con una jugadora bien preparada físicamente»

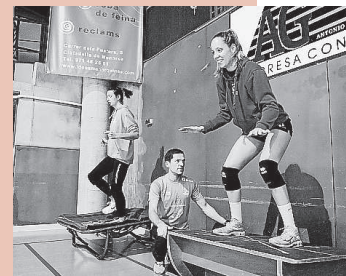
paración física. Por ejemplo, «tuve la suerte de compartir días con la Selección Española en Barcelona y vi trabajar al preparador físico César Hernández». Siempre se asesora «en todo lo que puedo y tiro mucho de los especialistas titulados. No solo relaciono la prepara-



Llorens toma el peso a Vázquez.

Predica con el ejemplo y es un deportista exigente

► El entrenador del Superliga femenina del CV Ciutadella vive con intensidad el



deporte ya que además de ser el técnico del Avarca, practica deporte a un intenso volumen pese a su carácter popular: «Practicar deporte para mí es importante, para mi motivación mental diaria. También porque pienso en el entrenador-ejemplo. Abrirse a otros deportes también me ayudó a ver que la jugadora de voleibol podía exigirse mucho más físicamente».

ción física con preparadores físicos sino también con médicos (Sergi Massanet y Nando Salom), 'físicos' (Núria Pérez) o nutricionistas».

Un Llorens que ha tenido que espabilarse para llevar el físico de un equipo de élite: «Al principio esta responsabilidad me pesó mucho porque para mí la salud del depor-

tista es algo muy importante. Pero con el tiempo, estoy disfrutando de esta responsabilidad ya que tiene mucha influencia en el juego y la he podido adaptar a mi gusto y a las características de cada equipo que he tenido», lanza.

Para el *ciutadellenc*, la primera clave para tener a tope a las suyas es «cuidarse cada día e inculcar al equipo la buena alimentación, el descanso. El otro punto es trabajar la preparación física todos los días, menos tiempo, pero todos los días. El voleibol es un deporte de mucho impacto y que necesita jugadoras ágiles».

¿CUÁNTO PESAS?

Por ello, cada lunes, Llorens pone a sus jugadoras en la balanza. «El peso y el nivel de grasa

corporal es muy importante, tanto en prevención de lesiones como en rendimiento. A principio de temporada es el médico Nando Salom quien me determina el peso ideal de la jugadora y yo trabajo con ellas con objetivos diarios, hasta conseguir el físico que buscamos». Y es que para Llorens, cada deporte tiene unas características físicas, «y creo que en los grandes equipos o selecciones se refleja. Algunas jugadoras llegaron a Menorca con un físico y un peso muy diferente al que requiere el juego de alto nivel y el trabajo diario en muchos aspectos les hizo cambiar claramente su condición física. La mejora técnica o táctica sube claramente con una jugadora preparada físicamente», zanja el entrenador de elite, en clara referencia a algunas jugadoras que desde su llegada a la Isla a su marcha, cambiaron al cien por cien sus facultades físicas.

Gimnàs Estudi Pilates

LUNES a VIERNES de 8 a 22h.
SÁBADOS 9:30 a 13:30
17 a 20h.

PILATES GIMNASIO SPINNING CROSMAHON

Mejoramos tu estado físico para cualquier deporte

TRX FITNESS • PERSONAL TRAINING • CROSSFIT
KETTLEBELLS • CULTURISMO • SPINNING
TRX • GAP

con MONITOR VIRTUAL, pruébalo!

c/Maria Luisa Serra, 75 · Mahón ☎ 971 35 22 06

ACTIVITATS ESPORTIVES MUNICIPALS
ES MERCADAL I FORNELLS
2015 - 2016

AJUNTAMENT DES MERCADAL

+ ESPORT = + SALUT

Gimnàstica Gent Gran • Gimnàstica Rítmica • Zumba
Biotraining • Pilates • Multiesport • Fitness amb monitor
Spinning • Futbol sala • Patinatge Infantil i Adults • Biopump

INSTAL·LACIONS:
Poliesportiu, Gimnàs, Pistes de Petanca, Inst. Hípiques Ses Ramones,
Skate Parck, Piscina, Pistes de Tennis, Pista de Padel
Camps de Futbol i Futbol 5, Poliesportiu Fornells

INFO: Poliesportiu Es Mercadal 971 375236
esmercadal@biosportmenorca.com /// www.aj-esmercadal.org

MERCÈ PONS

Primero fue el *jogging*, después llegó el *footing* y ahora es el *running*. Salir a correr se ha convertido en una actividad de moda entre los menorquines y así lo avalan tanto el número de eventos deportivos que se organizan en este aspecto y la cifra de participantes que llegan a aglutinar. Es un deporte de masas. Mucha gente empieza a hacer deporte sin ningún tipo de control, cuando son necesarias las revisiones médicas. El director médico de la Red Asistencial Juaneda Menorca, Xavier Pons, nos aconseja.

El running está causando furor. ¿Por qué es importante la prevención?

– Se ha producido un *boom* en la práctica deportiva. Antes solo hacía deporte quien estaba federado en un club de fútbol o básquet. Y abandonaba cuando tenía poco más de 30 años. Ahora, la oferta para hacer deporte es muy amplia, desde los clubes asociados a diferentes federaciones pasando por gimnasios privados o, simplemente, cogiendo unas deportivas y a correr. Este *boom* junto a una dieta mediterránea es la mejor forma de evitar problemas cardiovasculares en un futuro pero también hay gente que hace deporte sin ningún tipo de control. Hacer revisiones médicas de forma periódica es muy importante. El médico podrá orientarles sobre el deporte más adecuado y también se detectarán posibles patologías que incluso a veces contraindican la práctica. Es cierto que sin una supervisión médica en una gran mayoría de los casos no pasaría nada, pero en casos concretos, puede salvar la vida, como ocurrió con una persona que estaba apuntada a la Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls. Tras someterse a la revisión el día antes de la carrera se le detectó una arritmia cardíaca, descartándose su participación.

¿La gente se preocupa más por la salud?

– La gente, en general, se preocupa por su aspecto físico, y esto lo lleva a hacer deporte. De todas formas, desde el punto de vista médico, lo importante es que la gente no sea sedentaria, ya sea porque se preocupa por su aspecto o porque el deporte está de moda, una moda muy saludable si la hacemos con sentido común.



PROFESIONAL. El director médico de Juaneda Menorca, Xavier Pons, destaca un cuadro de profesionales con experiencia. ● FOTO J.M.

«La revisión médica puede salvar la vida»

► El director médico de Juaneda Menorca, Xavier Pons, aconseja que el 'running' se complete con **pruebas preventivas** periódicas

“La frase

«No puede ser que si nunca hemos hecho deporte, queramos correr una maratón»

¿Qué revisiones recomienda?

– Con una simple visita médica, una correcta entrevista y exploración física ya podemos obtener mucha información y detectar patologías que de no estar controladas pueden representar un riesgo a la hora de hacer deporte. Tras esta prime-

ra visita y según las conclusiones, se puede ampliar con una analítica, un electrocardiograma, una espirometría, una prueba de esfuerzo y un ecocardiograma. Estas pruebas no están solo indicadas para personas que se quieren iniciar en el mundo del deporte sino que se deberían repetir de forma periódica en deportistas habituales. Desde Juaneda Menorca somos conscientes de la importancia de estas revisiones, de ahí que hayamos creado tres productos diferenciados que se pueden adaptar a cada persona. La revisión deportiva básica está orientada a personas sin patologías asociadas que inician cualquier práctica deportiva de intensidad suave o moderada y quieren hacerlo con

seguridad. La revisión deportiva premium es para cualquier deportista que quiera realizar una actividad física intensa, especialmente mayores de 40 años o con patologías asociadas. Y la revisión deportiva élite, en el caso de que el deporte forme parte de su vida.

¿Cuáles son las lesiones más frecuentes de este colectivo?

– Las más habituales del deporte de moda, el *running*, son las lesiones por sobrecarga. Las lesiones provocadas porque el *running* es un deporte con un importante grado de impacto en las articulaciones y musculatura de las piernas. Estas lesiones, en parte se podrían evitar con un calzado adecuado, y aún

mejor si un podólogo hace una valoración de la pisada y hace unas plantillas personalizadas. Si sentimos molestias, lo mejor es parar y ponernos en manos de un traumatólogo. En Juaneda Menorca disponemos de resonancia magnética para ayudar a diagnosticar las lesiones deportivas más habituales sin lista de espera.

¿Qué recomienda a la gente que practica deporte?

– Sentido común. No puede ser que si no hemos hecho nunca deporte, de golpe queramos correr una maratón. Primero hay que ir al médico, hacer una valoración completa y cumplir sus recomendaciones. Hay que hacer las cosas de forma progresiva y mejor si es tutelados por un especialista en educación física. Y ante cualquier molestia, ponernos en manos de un traumatólogo. Juaneda Menorca pone a disposición de los deportistas un amplio cuadro médico y un equipamiento tecnológico de última generación para poder gozar del deporte de forma segura. Estamos trabajando para ofrecer importantes descuentos a deportistas federados, personas inscritas en un gimnasio y también a aquellas que estén inscritas a una carrera a través de Elitechip.





clínica dental
Ses Moreres

ODONTOLOGIA GENERAL · ODONTOLOGIA ESTÈTICA · IMPLANTS · ORTODONCIA

Assessorament, informació i estudis pretractament GRATUÏTS
Ambient familiar · Finançament a la seva mida

Dra. M. Grandió García
Metge odontòleg

Dr. J.M. Carreño Riera **Dr. S. Montañó Sanabria**
Odontologia Estètica Ortodoncista

c/Borja Moll, 46 · Maó ☎ 971 35 30 00





Josep Lluch Taltavull

Dietista-nutricionista. (Col·legiat nº: IB00054 CODNIB)

Les dietes miracle

Contínuament apareixen noves dietes per a perdre pes difoses a través de programes de televisió, llibres, revistes de moda, alimentació, etc. que tenen en comú la promesa d'una ràpida pèrdua de pes sense cap esforç. Aquestes «dietes miracle», freqüentment, són fruit de la recerca de beneficis econòmics més que de la promoció d'una alimentació sana i equilibrada i són prescrites per persones sense coneixements científics ni professionals en el camp de la nutrició.

Acostumen a aparèixer en la anomenada «operació bikini», que és el moment on la població es preocupa per la seva silueta i decideix posar-hi remei.

En general, aquestes dietes estan basades en una restricció de l'energia ingerida molt severa, que condueix a deficiències en vitamines i minerals, alteracions del metabolisme i a una monotonia alimentària que les fa insostenibles en el temps i perilloses per a la salut. Es caracteritzen, doncs, per les escasses calories que aporten.

Davant aquesta situació, l'organisme reacciona compensant la falta d'energia reduïda amb un augment de la destrucció de les proteïnes corporals, com a font alternativa d'energia, el que provoca una pèrdua de massa muscular, entre altres problemes. Un problema afegit d'aquestes «dietes miracle» és que afavoreixen una recuperació molt ràpida del pes perdut (efecte rebot o io-io).

La tendència a l'alça en la recuperació del pes es produeix perquè les situacions de dejuni inicien potents mecanismes nerviosos i hormonals que s'oposen a la pèrdua de pes: major rendiment del metabolisme corporal, amb un major estalvi energètic i increment de la gana. Aquests mecanismes condueixen a una ràpida recuperació del pes perdut quan es torna a menjar de la forma habitual. Aquest pes recuperat es deu principalment a la formació de teixit gras, que és, precisament, el que origina problemes de salut i el qual hauríem de reduir amb la dieta.

Els signes que permeten reconèixer una «dieta miracle» són segons la Fundació Espanyola de Dietistes-Nutricionistes (FEDN):

- Falses expectatives: prometen resultats ràpids i sense esforç, com perdre més de 5 kg al mes.

- Prohibicions: prohibeixen el consum d'un aliment o grup d'aliments i els divideixen entre «bons» i «dolents».

- Exageracions: exageren la realitat científica d'un nutrient i estan complementades sempre amb algun producte miraculós als quals s'atribueixen propietats extraordinàries.

- Contradiccions: inclouen relats o testimonis per aportar credibilitat i informacions que contradueixen col·lectius sanitaris de reputació reconeguda.

En resum, les dietes molt restrictives, molt baixes en calories, encara que aconsegueixen que el pes disminueixi a curt termini, constitueixen un risc per a la salut com:

· Provocar deficiències de proteïnes, vitamines i minerals per la falta de consum amb els aliments.

· Produir efectes psicològics negatius.

· desencadenar, fins i tot, trastorns del comportament alimentari (anorèxia i bulímia), de vegades de major gravetat que l'excés de pes que es pretenia corregir.

· Afavorir l'efecte rebot

· A l'abandonar aquestes dietes, les persones que segueixen aquestes dietes no han après a menjar saludablement i tornen als costums que els van fer engreixar.

Amb tota aquesta explicació, arribem a la conclusió que les «dietes miracle» són contraproduents per a la salut i poden conduir-nos a greus problemes. Per tant, si es vol perdre pes, mantenir el nostre cos en bon estat i una silueta esvelta, és aconsellable posar-se en mans de Dietistes-Nutricionistes, per fer una dieta coherent sense déficits ni carències nutricionals. La clau per perdre pes passa necessàriament per canviar els hàbits de vida (l'alimentació i l'exercici) i fer-ho pensant a llarg termini.

Consulta Nutrició-Ciudadella

<http://nutricio-ciudadella.com>

nutricio.ciudadella@gmail.com





MENORCATRAINERS

SALUD Y DEPORTE



- ENTRENAMIENTO PERSONAL
- FISIOTERAPIA

616 895 408 info@menorcatrainers.com · www.menorcatrainers.com



ZUAITZO
Herbolario

Alimentación Natural
Productos biológicos · Infusiones
Calzado BENEFITAR
Suplementos deportista
Consultas Flores de Bach

S'Arraval, 2 · Maó
971 35 46 04
zuaitzoherbolario@gmail.com

Joan Serra
Quiromasajista

15 años a su servicio



- Masajes y terapias alternativas
- Masaje de tejidos profundos
- Masaje relajante y para deportistas
- Reflexología podal

También:
SERVICIO
A DOMICILIO,
HOTELES y
YATES.

S'Arraval, 2 · Maó 971 35 46 04 / 660 31 00 91 - www.quiromasajistajoanserra.es

Boca sana, sonrisa feliz

► Los profesionales indican que no es solo la carta de presentación sino un **termómetro** que mide la salud ► **La prevención** es la clave para evitar las enfermedades más comunes de la cavidad bucal

MERCÈ PONS

Una boca bonita, con unos dientes limpios y cuidados no es solo nuestra carta de presentación, sino un termómetro que mide nuestra salud. No hay duda de que la salud de la boca es un reflejo de la condición de todo el cuerpo, porque cuando su boca está saludable, lo más probable es que su cuerpo en general también goce de buena salud. Por otro lado, si la salud de su boca es mala, usted podría tener otros problemas. Y para ello, la prevención es, en general, la clave del bienestar de las personas y en odontología, no hay excepciones.

La prevención de las enfermedades de la cavidad bucal más comunes es la herramienta fundamental para evitarlas. Y es que conocer los factores de riesgo que las promueven ofrece la posibilidad de alejarlas. Nuestras abuelas afirmaban que prevenir es mejor que lamentar o que curar. Lo más importante que debemos recordar respecto a cómo mantener la salud bucal es que la boca no puede ser saludable a menos que esté limpia.

La higienista dental con más de 30 años de experiencia, Pilar Lucena, de **Dentalamics**, se mantiene firme en que prevenir y conservar es la base de su trabajo. Recomienda instaurar la cultura de la higiene bucodental desde bebés. «Hay que limpiar las encías después de cada ingesta de biberón y pecho», indica y agrega que «con el primer



piezas por parte de higienistas que eliminen los depósitos de placa bacteriana que se acumulan en espacios donde no llega la higiene diaria. Y afirma que las colonias de bacterias van formándose de nuevo después de unos 100 días desde su retirada, de ahí que Moll recomiende como estándar intervalos de limpiezas bucales cada seis meses. Otro factor de riesgo es la ingesta de alimentos con un alto contenido de carbohidratos. En lo que respecta a la enfermedad periodontal o piorrea, Moll explica que se trata de una patología infecciosa causada por bacterias que están en las encías y que afectan a los tejidos que dan apoyo a los dientes. Entre los factores de riesgo de esta enfermedad, destacan el genético, el hábito tabáquico, la mala higiene oral o pacientes diabéticos o con tratamiento farmacológico.

Por su parte, Magdalena Grandío, de la **Clínica Dental Ses Moreres**, coincide en aseverar que la prevención no puede fallar para mantener una boca sana y prevenir de cualquier patología. Y aunque la gente es cada vez menos reacia a acudir al dentista cree que el frenético ritmo de vida actual llega a posponer las visitas. Recomienda, por encima de todo, que el paciente disponga de un dentista de confianza y de referencia que asesore con criterio profesional.

La higiene. Los profesionales recomiendan acudir a personas con experiencia y de confianza para recibir un asesoramiento completo, personalizado y adaptado a cada paciente.

● FOTO M.M.

diente, ya hay que incorporar el cepillo».

¿Cepillo manual o eléctrico? Es un interrogante sin respuesta puesto que depende de cada paciente. Lucena indica que no hay uno mejor que otro, sino que cada uno debe elegir la herramienta que le sea más cómoda. Y es el higienista quien puede recomendar según cada caso.

Enfermedades

La caries y la piorrea son las patologías más comunes y que cabe atajar

Desde el **Centro Dental Ciutadella**, su gerente Miquel Moll, asegura que ya hace años que sabe-

mos que podemos llevar a cabo un trabajo preventivo para evitar la patología oral y conservar una buena salud. Hace especial hincapié a la caries y a la piorrea. En el primer caso, recomienda un buen cepillado con pastas dentífricas fluoradas, complementado con técnicas como la seda dental o cepillos interproximados, entre otros. Cabe además realizarse lim-

¡Que el invierno no te pare!

Ropa invierno hasta 50% de descuento

CICLOS TRAMONTANA
www.CICLOSTRAMONTANA.com
Tel 971 35 1 23 - Camí des Castell 241 B

ESCUELA DE DANZA UTE DAHL

Escuela reconocida por la Conselleria de Educación y Cultura del Govern Balear adscrita al Conservatorio de Música y Danza de Menorca

Ballet Clásico, Danza contemporánea, Jazz, Claqué, Funky, Danza Española y Sevillanas. Teatro musical y coreografías musicales. Clases para adultos (Pilates, estiramientos, step, yoga)

MATRÍCULA E INFORMACIÓN PERSONALIZADA

c/Virgen de Gracia, 44 - Mahón
Tel. 971 368 557 // 606 335 221
utedahl@infotelecom.es

Únicas Gym

GIMNASIO FEMENINO

- TRX entreno en suspensión
- TONIFICACIÓN
- TRAIL RUNNING
- PILATES
- STEP • RUNNING
- YOGA • CORE
- GAP • BODYJUMP

ZUMBA

ENTRENAMIENTOS PERSONALIZADOS A GRUPOS (horarios a convenir)

¡ ponte en forma en un ambiente pensado para ti !

¡ RUNNING PLANNING PERSONALIZADO Y ENTRENOS PERSONALES !

¡Infórmate! & 971.961.644 - c/ Borja Moll, 68 - Maó
unicasgymmahon@hotmail.com



Un programa infantil para lograr una boca sana adulta

► Preservar la salud bucodental de los niños de entre 6 y 15 años. Éste es el principal objetivo del Programa de Atención Dental Infantil (PADI) que pretende educar a los niños y jóvenes en unos hábitos higiénicos adecuados que les garantizarán una boca adulta sana. La Clínica Dental Ses Moreres, es uno de los centros adheridos a la red. Magdalena Grandío explica que el plan intenta que el niño llegue a su dentición definitiva con la menor tasa de caries posible. El objetivo final es llegar a erradicarlas por completo, aunque es difícil. Y asegura que se trata de un «compromiso entre el profesional y el paciente en el que ambos deben poner de su parte». Y si no se siguen las indicaciones del profesional, el acuerdo se rompe.

HALITOSIS

El mal aliento debe considerarse un problema que no solo tiene implicaciones en la salud sino que también puede perturbar las relaciones sociales, personales y profesionales. Desde el Centre Dental Ciutadella afirman que suele padecer halitosis un 30 por ciento de la población adulta y relacionan directamente el deterioro de la salud bucal con el mal olor.



La danza es una de las disciplinas más demandadas. ● FOTO J.D.

MERCÈ PONS

Menorca es cada vez más bailarina. La afición a este arte, a esta forma de expresión está calando fuerte entre la población isleña que apuesta por hacer actividad física y lograr expresar con el cuerpo aquello que uno no puede con las palabras. Es la expresión de emociones internas porque a través de los movimientos gestuales persigue la intención de comunicar.

Ute Dahl es una de las academias de la Isla que ha sabido transmitir la pasión por la danza a la sociedad. Esta academia, con más de 40 años de experiencia y amor por el baile cuenta con una amplia cartera de clases para todo tipo de edades y preferencias. Janine Dahl asegura que la afición por el baile va a más. Explica que en una sociedad sedentaria, el baile ayuda a la corrección postural, trabaja la disciplina y la relación con los demás. «Va bien tanto física como mentalmente».

Ofrecen clases de preparación para niños de cuatro y cinco años, musical a partir de seis años, teatro musical, danza clásica, jazz, claqué, danza española y contemporánea funky y clases para adultos. La academia tiene intención de

Recarguemos nuestras pilas

► La danza y el yoga pisan fuerte en la Isla por los beneficios que aportan

La propuesta

La academia Ute Dahl va a incorporar clases para madres y bebés

incorporar como novedad las clases para madres y bebés de tres años. Dahl considera que la implantación del musical ha ayudado a difundir e instaurar este género teatral entre la población.

YOGA Y TERAPIA INTEGRAL

En el mundo actual, siempre estamos en continuo movimiento, expuestos al ruido de la información, a la congestión visual, a los medios de comunicación. Enton-



El masaje tailandés tiene cada vez más aceptación en la Isla. ● FOTO A.L.L.

mentales en las que «conectamos respiración con movimiento y con un silencio contigo mismo». Su centro, **Dharana**, no solo ofrece clases de yoga sino también técnicas terapéuticas como es el caso del masaje tailandés, una disciplina muy completa en la que el paciente recibe un masaje por parte de un profesional con movimientos parecidos a los del yoga. Se da vestido, tal como es habitual en su zona de origen, Tailandia. Llambias informa que se actúa sobre los canales energético como ocurre con el *shiatsu* pero a su vez los estiramientos y las manipulaciones son destacados en masajes tradicionales. Es una práctica novedosa en la Isla, pero que en Dharana está teniendo muy buena aceptación. Llambias también ofrece, entre otros, reflexoterapia, masaje hawaiano, medicina china y drenaje linfático del método 'vooder', este último conocido por su ayuda a desintoxicar y permite restablecer el equilibrio del agua en el cuerpo, devolver a la circulación el líquido y las proteínas retenidos en los tejidos y disminuir el edema que sucede después de un traumatismo. Además, complementa sus disciplinas con aromaterapia.



DHARANA

Centre de ioga i terapia integral

Terapeuta cuerpo, mente, alma, emoción
Masajes y terapias integrales | Yoga, kundalini, postura, relax, meditación
Cursos y talleres | Todo el año a tu servicio para tu bienestar



MÀSSATGE TAILANDÈS

TONIFICA,
APORTA ELASTICITAT,
i ELIMINA ESTRÉS,
còmodament relaxa't
al tatami



Antonia M.
Llambias Gomila
Reflexoterapeuta

Teléfono ☎ 647 50 86 94
www.menorcadharana.com



Alba

Estudi de Dansa
1996/2016

Vint anys de Dansa

MATRICULA OBERTA TOT L'ANY
DANSA PER PETITS I GRANS
C/ SANTA ANNA 11 - MAÓ
WWW.ALBAESTUDIDEDANSA.COM
971 368 503

COMPROMESOS AMB EL TEU SOMRIURE



- ODONTOLOGIA GENERAL
- ATENEM TOTES LES ESPECIALITATS



DENTALAMICS

The Clear Alternative to Braces

C/ M^a Lluïsa Serra, 90. Maó
971 35 51 49
660 92 25 87



www.dentalamics.com

SISCU SINTES | Atleta popular a los 73 años

«¿Mi secreto? Comer bien»

JOAN JUANICO

Muy difícil es -por no decir imposible- acudir a una carrera atlética en Menorca y que nuestro protagonista del suplemento de «Es Diari» no sea uno de los integrantes de la serpiente multicolor que forman los atletas. Y es que Francisco 'Siscu' Sintes Pons (Sant Lluís, 1942), antiguo empleado de AENA, es todo un ejemplo de superación y dedicación a la actividad física. Ello, contando ya con 73 años de edad. Sintes, que siempre provoca los aplausos del respetable en las carreras, empezó a correr con 39 años. Fue en el 1982 y motivado por un familiar que ya llevaba unos años corriendo, que le propuso participar en una carrera que se organizaba en el aeropuerto. Este *santlluissier* participó por vez primera en una carrera y logró quedar segundo.

Y fue aquí cuando empezó todo...
- Efectivamente, empecé a entrenarme bien para ir probando suerte en otras competiciones.

Es decir que usted, Francisco, lleva ya más de 30 años corriendo, pese a haber empezado tarde.
- Llevo 34 años corriendo y conseguí en los 5.000 m, en la final de Balears de pista, bastantes segundos y terceros puestos; también fui primero en la final de cross de Balears aquellos años. Además, he conseguido diferentes primeros, segundos y terceros puestos en medias maratones, entre Menorca, Mallorca y Eivissa. Y también, sexto en el Campeonato de España. Pero la que quizás más me gustó fue la primera carrera que gané, en Alaior, el año 1985.



“Las frases

«Empecé a correr a los 39 años en una carrera de AENA y quedé segundo»

«Para cross entreno 6 horas semanales y media maratón, 9: me da bienestar y al acabar estás bien»

«Aconsejo a todos intentar correr o hacer algún deporte incluso sin salir de su hogar»

¿Nos cuenta su secreto para estar tan en forma a sus 73 años?

- Yo no tengo secretos; tan solo tienes que comer bien, con moderación, y tener un buen control de tu peso, siempre adecuado.

¿Cuánto tiempo dedica a la actividad física en su caso?

- El tiempo depende de las competiciones que tenga porque si te preparas para cross, para mi es suficiente unas seis horas por semana. Y si me ejercito para una media maratón, unas nueve horas por semana.

Por cierto, ¿dónde se entrena?

- Entreno bastante en el circuito de Sant Lluís, en el carril bici, Camí de Cavalls y en el asfalto.

¿Atleta autodidacta o está en manos de algún entrenador?

- Entreno bastante y mis entrenamientos son de una forma sencilla y sin entrenador. Un día a la semana entreno con un amigo, Carlos Benejam. El entrenamiento solo depende de tener unos circuitos marcados y cada vez que repites el circuito debes intentar superar el tiempo anterior. De esta forma, siempre entrenas contra ti mismo.

mucho mejor que antes de empezar a ejercitarte.

¿Cómo animaría a la sociedad menorquina de su edad -y otras- a practicar deporte?

- A mucha gente le da pereza pero creo que poco apoco se dan cuenta que en su propia casa pueden hacer un deporte, combinando unos buenos ejercicios. No necesita comprar elementos mecánicos y solo depende de la voluntad de cada persona. Aconsejo que lo intenten porque estoy seguro que se van a encontrar mejor físicamente.

¿Ve al menorquín concienciado de la importancia del deporte?

- Sí, la evolución ha sido muy favorable. Los primeros años costaba más convencer a la gente que el deporte era bueno en física y salud. En el atletismo, empezando por las escuelas y hablando con los niños/as, poco a poco empezó a aumentar entre los jóvenes, llegando a todas las edades y con una evolución importante.

¿Hasta cuándo piensa seguir corriendo Siscu? Su generación, ¿le miran algo raro?

- De momento soy el atleta más veterano de Menorca pero tengo amigos también veteranos, con unos años menos y que son de admirar. ¿Hasta cuándo? Por ahora pienso seguir, si la salud me lo permite.

Finalmente, ¿qué retos se pone para este año 2016?

- Mi objetivo es la media maratón de Pollença en abril y la media de Fornells, en junio. A parte, participar en todas las «populares» que pueda de Menorca.



Sant Antoni. Sintes, fundador del Sant Lluís atlético, portador de la antorcha; y su amigo José L. Coll (DEP), abanderado, en la vuelta a la Isla. ● FOTOS F.S.

¿Qué le aporta el running?

- Me da mucha satisfacción y bienestar al cuerpo. Lo hago porque disfruto mucho y, pese a que a veces estás sufriendo, tienes la sensación de disfrutar. Cuando acabas, el sentimiento es el de estar

I.D.N.H. INSTITUTO DE DIETÉTICA Y NUTRICIÓN HUMANA

UN EQUIPO DE PROFESIONALES A SU SERVICIO:

nutricionista, médico, psicóloga

**Programa Nutricional Personalizado (DHEC)
Para adelgazar con éxito y mantener la salud**

Tel. Atención permanente:
688 90 49 79

C/Dr. Camps, 32 - Mahón. Tel. cita previa: 971 35 49 79

CROSSBOX menorca

si tu mente cree, tu cuerpo puede

¿Conoces el CROSS TRAINING?
Es un programa de fuerza, potencia y acondicionamiento físico

VEN A CONOCER NUESTRAS INSTALACIONES

También realizamos ENTRENAMIENTOS PERSONALIZADOS

c/Binimaimut, 3 POIMA - Maó
www.crossboxmenorca.com

Suplementos **MENORCA**
Es Diari

La mejor plataforma para su publicidad